

**PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MAHASISWA  
MELALUI TEKNIK PERMAINAN**  
(Studi pada Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling Kelompok)  
**Oleh: Arum Setiowati**  
Universitas PGRI Yogyakarta

**Abstrak**

Penelitian dilatarbelakangi oleh permasalahan belum optimalnya rasa percaya diri mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling, terutama percaya diri untuk berbicara di depan kelas dalam kegiatan perkuliahan. Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan teknik permainan yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam mata kuliah bimbingan dan konseling kelompok.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif desain penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan sesuai dengan jadwal perkuliahan. Prosedur penelitian terbagi dalam 2 siklus, tiap siklus dilaksanakan melalui lima tahapan yakni: rencana tindakan (*planning*), pelaksanaan (*action*), observasi (*observation*), evaluasi (*evaluation*), dan refleksi (*reflection*). Subyek penelitian adalah mahasiswa kelas A3 semester 5 tahun ajaran 2012/2013 program studi bimbingan dan konseling FKIP UPY yang berjumlah 30 orang. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan wawancara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa, jenis permainan yang dipilih yakni permainan yang menyediakan kesempatan secara luas kepada mahasiswa untuk mengeksplorasi diri agar mampu mempertunjukkan kualitas diri mereka dihadapan teman yang lainnya. Dalam penelitian jenis permainan yang dipandang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah permainan yang ditentukan oleh mahasiswa sendiri, kemudian mahasiswa mempraktikkan sendiri permainan tersebut di depan kelas.

*Kata kunci: percaya diri, teknik permainan, bimbingan dan konseling kelompok*

### ***Abstract***

*The research background is the problems about the lack of confidence of guidance and counseling study program students, especially the confidence to speak in front of the class in lectures activities. The study aims to describe the implementation of an effective games technique to improve the confidence of students in a course groups guidance and counseling.*

*This study used a qualitative approach, the design of classroom action research carried out in accordance with the schedule of lectures. Research procedure is divided into two cycles, each cycle is carried out through five stages including: plan of action (planning), execution (action), observation (observation), evaluation (evaluation), and reflection (reflection). Subjects were students of class 5th semester A3 year 2012-2013 study program of guidance and counseling UPY totaly 30 people. Methods of data collection by observation and interview.*

*The results showed that in an effort to increase the confidence of students, the selected game should provides a wide opportunity for students to explore themselves to be able to demonstrate their quality in front of other friends. In the study the type of game that is considered effective for improving self-confidence is a game that is determined by the students it selves, then the student is practicing his own game in front of the class.*

*Keyword: games technique, groups guidance and counseling, self-confidence.*

## PENDAHULUAN

Individu dalam perkembangannya akan menemukan serangkaian tugas perkembangan yang harus dilalui sesuai dengan tahap perkembangannya. Pemenuhan terhadap tugas perkembangan tersebut dapat dibantu dengan proses pendidikan. Secara khusus proses pendidikan pada tingkat universitas diharapkan membuat setiap mahasiswa dalam hal ini individu yang tergolong remaja, mampu memperoleh pendidikan secara wajar menuju proses pendewasaan. Hakekatnya tugas mendewasakan sebenarnya ada pada keluarga dengan lingkungan yang kondusif, namun melihat fenomena yang ada pada saat ini, institusi pendidikan merupakan salah satu lembaga yang membantu dalam proses pendewasaan dan mempersiapkan serta membentuk manusia muda menuju kematangan.

Kegiatan belajar mengajar di lingkungan universitas merupakan salah satu poin dalam tri dharma perguruan tinggi yakni aspek pendidikan dan pengajaran. Dalam aspek tersebut tugas dosen bukan hanya tugas *transfer of knowledge*, tetapi hingga ranah *transfer of*

*value*. Hal tersebut bermakna agar mahasiswa mampu tumbuh dan berkembang dengan baik, termasuk perkembangan kepribadiannya.

Fenomena yang terjadi di lapangan adalah seringkali ditemukan mahasiswa dihadapkan pada berbagai permasalahan, yang berkaitan dengan terjadinya hambatan dalam proses pengembangan diri antara lain kurang konsentrasi, takut, perasaan tegang yang tiba-tiba datang jika ia dihadapkan untuk mengemukakan pendapat atau gagasan didepan teman sekelasnya.

Berbagai sikap dan perilaku yang ditunjukkan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa program studi bimbingan dan konseling di universitas PGRI Yogyakarta mempunyai tingkat kepercayaan diri yang belum maksimal. Hal ini bukanlah masalah yang sederhana karena mahasiswa harus yakin akan pendapatnya, agar tidak tergantung pada orang lain. Apabila masalah ini tidak segera diatasi, tidak mustahil mahasiswa tidak dapat meraih cita-citanya dengan baik dan dia akan selalu tergantung kepada orang lain.

Menurut Surya (2007:1) gejala individu tidak percaya diri adalah cemas, khawatir, tak yakin, tubuh gemetar ketika siswa hendak memulai melakukan sesuatu. Wajah siswa menunjukkan roman tak berdaya dan ketakutan, padahal siswa tersebut belum melakukan apa – apa. Jika siswa melakukan sesuatu, sering berhenti di tengah jalan karena rasa tak berdaya siswa sedemikian besar sehingga siswa mengurungkan niatnya melakukan sesuatu.

Debbie Sianturi (1977) mengemukakan bahwa percaya diri (*self confidence*) adalah sikap yang menunjukkan seseorang yakin akan suatu produk atau jasa. Tidak hanya produk dan jasa, juga yakin akan suatu sistem yang bermanfaat untuk masyarakat luas, sedangkan menurut Jacinta F. Rini (2002) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi lingkungan yang dihadapinya.

Berdasarkan kedua definisi tersebut percaya diri merupakan satu sikap positif yang mampu

mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya dan orang lain. Seperti yang dikemukakan oleh Jacinta F, Rini (2002) ada beberapa ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yang proporsional diantaranya adalah :

- a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendali yang baik ( tidak moody dan emosinya stabil ).
- e. Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung /mengharapkan bantuan orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

Menurut Perry (2005:1) kepercayaan diri memberikan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya, dan tidak mengkhawatirkan kegagalan. Ciri individu yang percaya diri adalah lebih fokus pada apa yang bisa dilakukan dan hasil positif yang akan diraih, bukan apa yang tidak bisa dilakukan dan apa yang mungkin salah.

Menurut Al Uqshari (2005:6) percaya diri adalah salah satu kunci kesuksesan hidup individu. Karena tanpa adanya rasa percaya diri, individu tidak akan sukses dalam berinteraksi dengan orang lain. Di samping itu, tanpa adanya rasa percaya diri, individu niscaya tidak akan bisa mencapai keinginan yang diidam – idamkan. Karena pada prinsipnya rasa percaya diri secara alami bisa memberikan individu efektifitas kerja, kesehatan lahir batin, kecerdasan, keberanian, daya kreatifitas, jiwa petualang, kemampuan mengambil keputusan yang tepat, kontrol diri, kematangan

etika, rendah hati, toleran, rasa puas dalam diri maupun jiwa, serta ketenangan jiwa.

Kepercayaan diri menurut Cox (2002) dibedakan menjadi kepercayaan diri yang bersifat umum (*global self confidence*) dengan kepercayaan diri terhadap situasi khusus (*situasional specificself confidence*). Kepercayaan diri yang bersifat umum merupakan kepribadian atau disposisi seseorang. Seseorang dapat memperlihatkan banyak kepercayaan diri yang bersifat umum, tetapi belum tentu dapat menunjukkan kepercayaan diri yang bersifat khusus. Kepercayaan diri yang bersifat umum merupakan suatu karakteristik kepribadian yang penting karena dapat memudahkan hidup sehari-hari. Kepercayaan diri ini dapat membantu dalam memberikan harapan seorang untuk berusaha dalam berbagai hal baru, keadaan kepercayaan semacam ini tidak dapat diterapkan untuk mencapai keberhasilan pada tugas yang bersifat spesifik.

Kondisi seperti ini menjadi perhatian dosen bimbingan dan konseling, untuk mengatasi masalah tersebut, dengan mengupayakan suatu

pendekatan yang tepat dalam rangka memperbaiki pendekatan – pendekatan yang dirasakan selama ini kurang efektif. Untuk mencapai tujuan itu diperlukan upaya membantu mahasiswa untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan menggunakan teknik permainan yang menarik dan menyenangkan bagi mahasiswa.

Pelaksanaan perkuliahan di universitas yang berhadapan dengan siswa pada usia remaja, maka hendaknya dosen harus memahami tentang kondisi psikologi remaja dan bagaimana langkah yang tepat untuk mengantisipasi “*lack of competency*”, permainan merupakan sebagai salah satu teknik dalam memberikan layanan dapat diterapkan dalam layanan bimbingan pribadi sosial agar pembelajaran menjadi bermakna.

Permainan atau (*play*) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri, Santrock (2002). Erikson dan Freud, dalam Santrock (2002) mengungkapkan bahwa permainan merupakan suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna menolong anak menguasai kecemasan dan konflik.

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa “*play therapy with adolescent offers a complete variety of play therapy approaches specially geared towards adolescents*”, Charles (2005: 312). Terapi bermain pada remaja pada pelaksanaan layanan bimbingan menawarkan berbagai pendekatan khusus yang diarahkan untuk remaja. Berdasarkan uraian di atas maka difokuskan masalah tentang teknik permainan untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Secara umum terdapat dua kata yang berhubungan yakni bermain (*play*) dan permainan (*game*). Kedua kata tersebut sepintas mirip, namun dalam ilmu bimbingan konseling kedua kata tersebut mempunyai makna yang berbeda. Ismail (2006:15) membagi bermain menjadi dua yakni *play* dan *games*. Pada pengertian pertama bermain sebagai *play* merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang tanpa melibatkan kehadiran orang lain, sehingga total kesenangan dan kepuasan datang dari diri sendiri. Pada pengertian kedua yakni bermain sebagai *games* kesenangan dan kepuasan yang diperoleh seseorang harus melibatkan orang lain, karena

tanpa hadirnya pihak kedua maka *games* tidak akan terjadi.

Hal tersebut seperti diungkap Schaefer dan Reid (Rusmana, 2009: 6). Bermain adalah suatu perilaku yang muncul secara alamiah yang dapat ditemukan dalam kehidupan manusia dan binatang. Bermain adalah aktivitas sukarela yang dilakukan spontan dan tidak memiliki titik akhir atau tujuan tertentu. Dalam konsep permainan (*game*) akan dikenal adanya aturan-aturan yang menuntut perilaku yang terarah pada tujuan dan keseriusan yang besar dibandingkan dengan bermain (*play*). Dalam permainan akan terdapat cakupan perilaku yang terstruktur dan terbatas. Dapat dikatakan bahwa permainan adalah bagian dari bermain. Permainan memiliki aturan-aturan yang menentukan peran-peran pemain, batasan-batasan dan harapan terhadap perilaku, dan menggambarkan cara permainan itu berfungsi atau berjalan. Permainan adalah sebuah kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan atau kepuasan dari kegiatan tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan sesuai dengan jadwal perkuliahan. Subyek penelitian adalah mahasiswa semester 5 kelas A1 program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta yang mengambil mata kuliah bimbingan dan konseling kelompok sejumlah 30 orang mahasiswa.

Pengambilan data penelitian diambil melalui:

1. Angket: dipergunakan untuk mengetahui gambaran rasa percaya diri mahasiswa secara umum yang diungkapkan melalui instrumen pernyataan.

2. Wawancara: dilakukan untuk mengungkap pelaksanaan mata kuliah bimbingan dan konseling kelompok menggunakan teknik permainan.

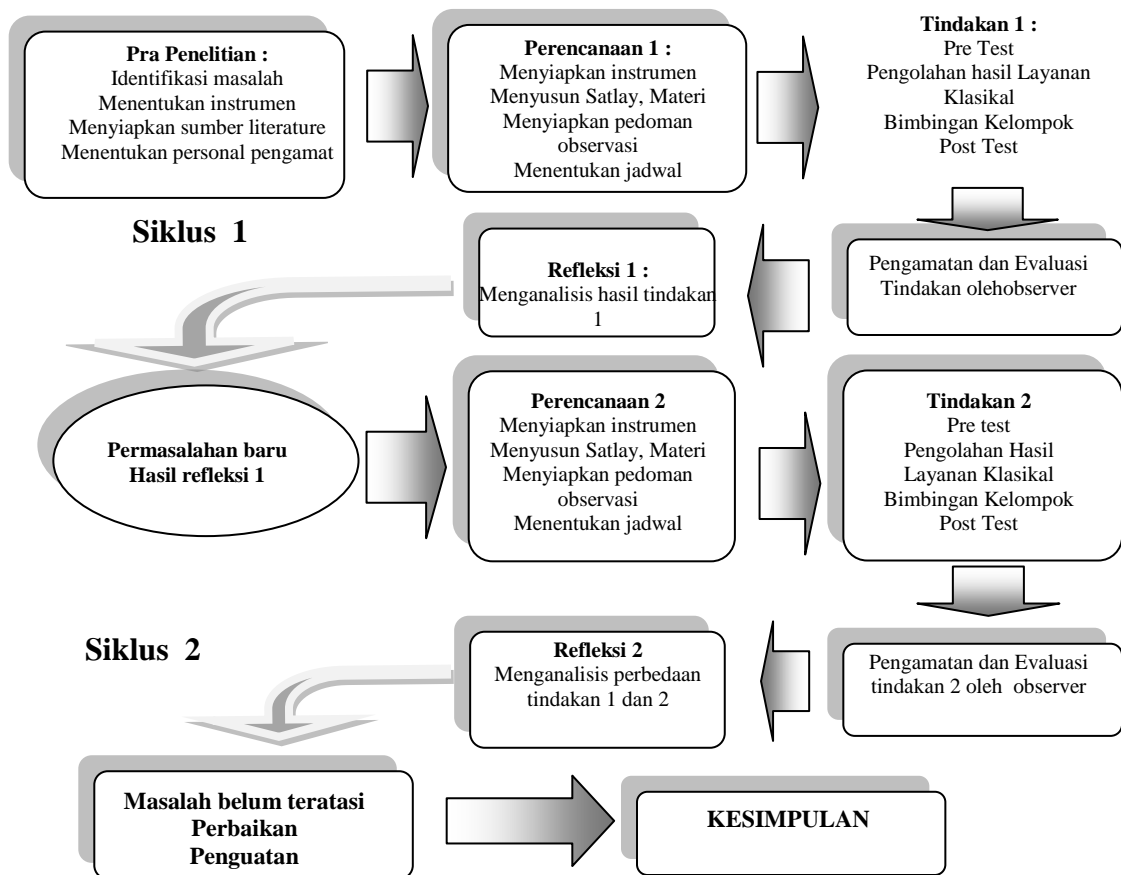
3. Observasi: dilakukan dengan mengamati sikap dan perilaku mahasiswa selama penelitian dilaksanakan.

Prosedur penelitian ini terbagi dalam 2 siklus yang tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin di capai.

Siklus 1 : rencana tindakan (*planning*) , Siklus 2 : refleksi pada siklus 1, pelaksanaan (*action*) , observasi rencana tindakan (*planning*) , (*observation*), evaluasi (*evaluation*), dan pelaksanaan (*action*) , observasi refleksi (*reflection*). (*observation*), evaluasi (*evaluation*), dan refleksi (*reflection*).

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini

### SIKLUS PENELITIAN TINDAKAN KELAS





## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kelas A1 semester 5 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta yang mengambil mata kuliah bimbingan kelompok sejumlah 30 orang mahasiswa. Hal

tersebut dipilih karena berdasar hasil observasi awal yang dihimpun oleh peneliti melalui angket, mayoritas mahasiswa pada kelas tersebut memiliki tingkat percaya diri pada kategori rendah. Secara sederhana, hasil tes awal tingkat percaya diri mahasiswa ditampilkan pada tabel sebagai berikut.

Tabel. Hasil Tes Awal Tingkat Percaya Diri Mahasiswa

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	5	16,67
2.	Sedang	10	33,33
3.	Rendah	15	50,00
	Jumlah	30	100

#### Deskripsi Hasil Penelitian

##### 1. Sebelum Ada Tindakan

Berdasar data yang dihimpun pada observasi awal didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa kelas A1 semester 5 mempunyai tingkat percaya diri yang berada pada kategori rendah. Hal tersebut antara lain disebabkan oleh masih kurang maksimalnya teknik atau metode pendekatan yang dipraktikkan dalam suasana perkuliahan yang mampu memstimulus rasa percaya diri mahasiswa. Terutama rasa percaya diri mahasiswa untuk

belajar berbicara dan berpendapat didepan kelas, sehingga pada akhirnya mahasiswa mampu dan percaya diri ketika harus berbicara dan dihadapkan pada situasi umum.

##### 2. Pelaksanaan Siklus I

Salah satu kompetensi yang ingin dicapai dalam mata kuliah bimbingan kelompok adalah mahasiswa mampu memahami prosedur dan metode serta teknik bimbingan kelompok. Teknik permainan merupakan salah satu teknik yang dapat diaplikasikan

dalam layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan hasil observasi dan analisis studi literatur, peneliti merumuskan jenis permainan yang akan dipraktikkan bersama mahasiswa. Permainan yang dipilih adalah Marina Menari, dan permainan *My Ballon*. Melalui permainan Marina Menari dosen menstimulus agar mahasiswa mampu memiliki rasa percaya diri yang baik serta pada akhirnya mampu mempertunjukkan rasa percaya diri di depan teman satu kelas. Permainan *My Ballon* dirumuskan agar mahasiswa mampu memahami pentingnya perancangan dan perwujudan tujuan, menentukan tujuan hidup yang akan dijalani, dan pada akhirnya percaya diri untuk mengendalikan diri ketika mendapati masalah yang menghambat pencapaian tujuan agar mampu memaksimalkan kemandirian diri.

Mahasiswa sepenuhnya terlibat aktif dalam pelaksanaan permainan Marina Menari dan *My Ballon*. Peneliti kebersamai dalam setiap

kegiatan pelaksanaan permainan sambil mengarahkan jalannya permainan agar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Dalam permainan Marina Menari mahasiswa secara bergiliran akan mempunyai kesempatan untuk belajar memimpin teman-teman di kelasnya. Ketika memimpin tersebut mahasiswa diminta untuk belajar memberikan instruksi kepada teman yang lainnya agar permainan dapat berjalan dengan baik. Diakhir permainan tiap mahasiswa akan merefleksikan apa yang telah mereka kerjakan dan dapatkan dalam permainan Marina Menari.

Permainan *My Ballon* secara tidak langsung akan berkaitan erat dengan permainan Marina Menari, dalam permainan *My Ballon* tiap mahasiswa diarahkan untuk mampu menentukan tujuan serta mampu mempertunjukkannya didepan teman-teman yang lain. Mahasiswa diminta yakin dan percaya diri untuk mengendalikan diri ketika menemui kendala dalam rangka pencapaian tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

a. Data Observasi Siklus I

Dosen sebagai peneliti memilih menggunakan teknik permainan dalam perkuliahan karena dosen telah melaksanakan penelitian tentang kepercayaan diri. Pada siklus I dosen melibatkan partisipasi aktif mahasiswa dalam suasana pembelajaran. Dosen menstimulus rasa percaya diri mahasiswa untuk belajar memimpin teman yang lainnya,

serta untuk belajar mengungkapkan pendapat atas kepemimpinan tiap teman-temannya. Sementara itu, dalam permainan *My Ballon* dosen menstimulus rasa percaya diri mahasiswa untuk tetap yakin pada tujuan yang ingin diraih serta berani mengendalikan diri ketika mendapat halangan saat berusaha mencapai tujuan tersebut.

Tabel. Hasil Tingkat Percaya Diri Mahasiswa Siklus I

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	11	36,67
2.	Sedang	7	23,33
3.	Rendah	12	40,00
	Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum pelaksanaan pertemuan 1 didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa mempunyai tingkat percaya diri pada kategori rendah atau sebanyak 15 orang. Setelah dilaksanakan siklus I terjadi perubahan pada tingkat kepercayaan diri mahasiswa dibandingkan hasil tes awal tingkat. Mahasiswa yang berada pada

kategori tinggi sebanyak 36,67% atau mengalami kenaikan sejumlah 6 orang dari 5 orang menjadi 11 orang, mahasiswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 23,33% atau mengalami penurunan sejumlah 3 orang dari 10 menjadi 7 orang, dan mahasiswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 40% atau mengalami penurunan dari 15 orang menjadi 12 orang.

b. Refleksi Siklus I

Refleksi dilakukan dengan cara mendiskusikan pelaksanaan permainan pada siklus I termasuk mengumpulkan menganalisis kendala dan kesulitan yang dihadapi mahasiswa. Melalui hasil wawancara dengan mahasiswa didapat informasi bahwa mahasiswa masih merasa malu dan takut untuk berpendapat dan berbicara di depan kelas. Setelah diadakan pertemuan 1 pada siklus I, beberapa mahasiswa terutama yang mendapat giliran maju sebagai pemimpin mulai terlihat berani untuk berbicara di depan kelas, meskipun masih terlihat kurang yakin dan terbata-bata dalam memberikan instruksi kepada teman yang lainnya. Karena keterbatasan waktu, tidak semua mahasiswa dalam kelas mendapat kesempatan untuk memimpin dalam permainan Marina Menari. Kelancaran permainan salah satunya akan dipengaruhi dari partisipasi aktif dari mahasiswa, terlebih pada permainan Marina Menari mahasiswa yang mendapat giliran

sebagai pemimpin dituntut untuk memberikan instruksi dengan baik kepada teman yang lain.

Berdasarkan refleksi pada pertemuan 1, maka dosen menindaklanjutinya dengan memberikan motivasi yang kontinu dalam setiap tahapan permainan. Dosen meyakinkan kepada mahasiswa lebih termotivasi dan memunculkan rasa percaya diri yang lebih pada permainan pertemuan 2 yakni permainan *My Ballon*.

3. Pelaksanaan Siklus II

a. Data Perencanaan Siklus II

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada siklus 1 yakni beberapa mahasiswa mulai menampakkan rasa percaya dirinya meski dari aspek bahasa mereka masih sering menggunakan misalnya “eee...eee”, “emmmm” dan pengucapan kata-kata masih terlihat terbata-bata ketika bertindak sebagai pemimpin dalam permainan Marina Menari. Pada tahap persiapan menuju pelaksanaan siklus 2 ini, peneliti merancang permainan yang lebih menstimulus tingkat rasa percaya

diri mahasiswa dalam tahapan yang lebih tinggi. Permainan yang dipilih yakni permainan “Jatuhlah”. Pada permainan sebelumnya mahasiswa yang ragu-ragu serta masih malu berakrobat pada diri sendiri saja, maka pada permainan ini rasa percaya diri mutlak dimiliki agar tidak berakrobat fatal baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

Pertemuan kedua pada siklus II dosen merancang sebuah tugas yakni setiap mahasiswa harus siap mempraktikkan suatu layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik permainan di kelas, dan teman-teman yang lain berperan sebagai siswa didiknya. Mahasiswa wajib mengumpulkan rancangan permainannya (SKLBK) ke dosen maksimal 3 hari sebelum pelaksanaan, kemudian dosen akan menganalisis

dan memilih beberapa mahasiswa untuk maju mempraktikkan di depan teman-temannya.

b. Data Observasi Siklus II

Selama pelaksanaan siklus II mahasiswa terlihat semangat dan antusias, mahasiswa menunjukkannya dengan berpartisipasi aktif dalam kegiatan baik itu pada pertemuan 1 maupun pertemuan 2. Pada siklus II pertemuan 1 ada beberapa mahasiswa yang pada siklus I hanya diam, sudah mulai berani bertanya kepada dosen jika ada instruksi atau hal yang belum mereka pahami. Hal ini membuktikan bahwa ada perubahan dari mahasiswa yang pasif mulai muncul keaktifan dan keberanian untuk berpendapat dalam suasana perkuliahan di kelas.

Tabel. Hasil Tingkat Percaya Diri Mahasiswa Siklus II

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	18	60
2.	Sedang	9	30
3.	Rendah	3	10
	Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum pelaksanaan pertemuan 1 didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa mempunyai tingkat percaya diri pada kategori rendah atau sebanyak 12 orang. Setelah dilaksanakan siklus II terjadi perubahan pada tingkat kepercayaan diri mahasiswa dibandingkan hasil tes pada siklus I. Mahasiswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 60% atau mengalami kenaikan sejumlah 7 orang dari 11 orang menjadi 18 orang, mahasiswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 30% atau mengalami kenaikan sejumlah 2 orang dari 7 menjadi 9 orang, dan mahasiswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 10% atau mengalami penurunan sejumlah 9 orang dari 12 orang menjadi 3 orang.

c. Refleksi Siklus II

Refleksi pada siklus II ini dilaksanakan sama seperti refleksi pada siklus I yakni dengan cara berdiskusi dan wawancara dengan mahasiswa. Berdasarkan hasil diskusi didapatkan keterangan bahwa mahasiswa merasa senang

dan antusias dengan permainan pada siklus II pertemuan I yakni permainan “Jatuhlah” meskipun awalnya ada beberapa mahasiswa yang takut, tapi melihat teman yang lain yakin mahasiswa yang tadinya ragu-ragu untuk menjatuhkan diripun menjadi yakin. Permainan “Jatuhlah” menurut mahasiswa sangat menantang dan menguji mahasiswa untuk mantap memberikan kepercayaan penuh kepada teman yang lain, serta disisi lain mereka pun harus siap untuk menerima dan menjaga kepercayaan dari orang lain. Pada pertemuan kedua mahasiswa lebih antusias, karena mengetahui akan ada salah satu teman mereka yang akan maju kedepan untuk mempraktikkan SKLBK yang telah disusun sebelumnya.

**B. Pembahasan.**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus dilaksanakan dalam dua pertemuan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatnya rasa percaya diri mahasiswa melalui teknik permainan dalam mata kuliah bimbingan dan

konseling kelompok. Peneliti menganalisis dan menentukan beberapa permainan yang dipraktikkan kepada mahasiswa yakni permainan Marina Menari, permainan My Ballon, permainan Jatuhlah, dan yang terakhir mahasiswa yang diminta mempraktikkan permainan masing-masing.

Permainan dipilih agar mampu memunculkan suasana perkuliahan yang lebih menyenangkan bagi mahasiswa, serta mampu meminimalisir *lack of competency*, atau secara sederhana dapat dimaknai bahwa dengan teknik permainan mahasiswa satu dengan mahasiswa lainnya tidak terpisahkan jarak secara aspek kognitif. Semua mahasiswa merasa memiliki kemampuan yang sama dalam setiap permainan.

Berdasarkan hasil wawancara saat kegiatan refleksi melalui permainan mahasiswa merasa lebih nyaman secara psikologis, karena mereka merasa keluar dari lingkup pembelajaran secara formal di kelas. Mereka merasa dapat bebas berekspresi, sehingga proses yang mereka alami dalam sebuah permainan adalah pengalaman yang menyenangkan, hal tersebut sesuai yang diungkapkan oleh Santrock bahwa permainan atau (*play*) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri, Santrock (2002).

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II menunjukkan hasil peningkatan, seperti pada tabel berikut.

Tabel. Perbandingan Hasil Tingkat Percaya Diri Mahasiswa

No	Kategori	Tahap awal (sebelum pelaksanaan penelitian)	Siklus I	Siklus II
1.	Tinggi	5 orang	11 orang	18 orang
2.	Sedang	10 orang	7 orang	9 orang
3.	Rendah	15 orang	12 orang	3 orang
	Jumlah	30 orang	30 orang	30 orang

Peningkatan yang terjadi pada siklus I pada kategori kategori tinggi ada peningkatan sebanyak 6 orang. Sebelum pelaksanaan siklus I ada 5 orang mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, setelah pelaksanaan I meningkat menjadi 11 mahasiswa berada pada kategori tingkat percaya diri yang tinggi.

Dalam pelaksanaan siklus I mahasiswa tampak semangat dan antusias mengikuti kegiatan perkuliahan dengan teknik permainan. Hal tersebut tampak ketika mahasiswa mengikuti tahapan demi tahapan instruksi yang diberikan oleh dosen pada setiap permainan. Mahasiswa saling tertawa satu sama lain, ketika ada teman mereka yang keliru dalam menyelesaikan permainan tidak ada yang saling menyalahkan dan menjatuhkan. Hal ini mengakibatkan permainan *Marina Menari* dan *My Ballon* dapat berjalan dengan lancar serta tujuan dosen untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa tercapai. Peneliti menemukan beberapa kekurangan pada siklus 1 yaitu belum semua mahasiswa mempunyai kesempatan untuk maju ke depan sebagai pemimpin atau pemberi

instruksi. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti merumuskan suatu permainan pada siklus II yang memberikan kesempatan yang sama kepada semua mahasiswa untuk melatih rasa percaya diri mereka yaitu permainan *Jatuhlah* dan pada akhirnya peneliti mengarahkan mahasiswa untuk belajar mempraktikkan Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling SKLBK di depan teman yang lain.

Teknik permainan pada siklus I dan siklus II terbukti mampu untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa, terlihat dari hasil angket adanya kenaikan pada tiap kategori, serta hasil observasi dan wawancara dengan mahasiswa. Dari hasil observasi didapat mahasiswa mulai lancar untuk berbicara didepan kelas, berdasarkan wawancara banyak mahasiswa yang merasa senang dan ingin belajar mempraktikkan Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling SKLBK yang telah disusunnya ke teman yang lainnya. Hal ini terlihat dari inisiatif mahasiswa yang mengatakan merasa siap untuk maju ke depan kelas tanpa harus ditunjuk atau dipaksa oleh teman yang



lainnya. Suasana perkuliahan selama peneliti melaksanakan siklus I dan siklus II terlihat lebih semarak dengan tepuk tangan ketika ada teman yang satu maju, dan saling menyemangati satu dengan yang lainnya.

Rasa percaya diri merupakan hal penting yang ingin dicapai dosen, terlebih dalam mata kuliah bimbingan dan konseling kelompok mahasiswa dituntut untuk mampu mempraktikkan berbagai layanan yang telah mereka susun dalam Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling SKLBK pada siswa didiknya kelak, ketika mereka telah terjun ke lapangan yang sesungguhnya. Penerapan teknik permainan dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam mata kuliah bimbingan dan konseling kelompok. Hal ini karena teknik permainan merupakan suatu metode pembelajaran yang menyenangkan dan mampu mengatasi *lack of competency* antar mahasiswa. Melalui teknik permainan mahasiswa menjadi lebih nyaman untuk belajar berbicara di depan kelas, serta mengarahkan teman yang lain saat mempraktikkan Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling SKLBK. Berdasarkan

paparan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa teknik permainan mampu meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa pada mata kuliah bimbingan dan konseling kelompok mahasiswa kelas A1 semester 5 S1 jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UPY.

### **KESIMPULAN.**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rasa percaya diri mahasiswa sebelum pelaksanaan penelitian mayoritas berada pada kategori rendah sebesar 50% yakni 15 orang mahasiswa, 33.33 % atau sebanyak 10 orang mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 5 orang mahasiswa atau sebesar 16.67% berada pada kategori tinggi.
2. Setelah dilaksanakan teknik permainan mahasiswa menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, ini terlihat dari hasil angket yang menunjukkan peningkatan yakni mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi. Dari hasil wawancara

mahasiswa mengungkapkan lebih termotivasi untuk belajar berbicara di depan kelas dengan lebih percaya diri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cavanagh, M. & Levitov, J. (2002). *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach*. Second Edition. United States of America: Waveland Press, Inc.
- Creswell, J. (1997). *Qualitative Inquiry and Research Design*. London: SAGE Publications.
- \_\_\_\_\_ (1994). *Research Design Qualitative & Quantitative Approaches*. London: SAGE Publications.
- Desmita, (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E. (1999). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ismail, A. (2006). *Education Games*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Jamil, S. & Hidayanto, T. (2008). *100 Game Kreatif untuk Membangun dan Membentuk Tim yang Solid*. Jogjakarta : Gradien Mediatama.
- John, S. (2003). *Counseling In Schools Essential Services and Comprehensive Programs*. United States: Pearson Education Inc.
- McMillan, J. & Schumacher, S. (2001). *Research In Education. A conceptual Introduction*. New York : Longman.
- Papalia, D.E, Olds, S.W. & Feldman, Ruth D (2001), *Human Development*, Boston : Mc. Graw-Hill.
- Rini.Jacinta. F. (2002), *Memupuk Rasa Percaya Diri*. [on line]. Tersedia <http://www.e-psikologi.com/dewasa/161002.htm>. [5 Desember 2008]
- Rusmana, N. (2009). *Permainan (Game & Play)*. Bandung: Rizqi Press.
- Santrock, J. (2007). *Psikologi Pendidikan*; Edisi Kedua. McGraw-Hill Company, Inc. Alih bahasa oleh Tri Wibowo. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sarlito, W. (2005). *Psikologi Remaja*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Schaefer, C. (2003). *Play Therapy With Adults*. Canada: John Wileys & Sons Inc.
- Sukmadinata, N (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suwarjo & Imania, E. (2011). *Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Jogjakarta : Paramitra.
- Surya, M. (2009). *Psikologi Konseling*. Bandung: Maestro.
- \_\_\_\_\_ (2009). *Inovasi Bimbingan dan Konseling Menjawab Tantangan Global*. Makalah dalam Kongres ABKIN, Surabaya 2009.
- Yusuf, S. & Nurihsan, J. (2008). *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- \_\_\_\_\_ (2008). *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zaman, S. & Helmi, D. (2010). *Games Kreatif Pilihan untuk Meningkatkan Potensi Diri & Kelompok*. Jakarta: Gagas Media.