

**MODEL BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK LIFE MODEL UNTUK
MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI ATLET PERSINAS ASAD
KABUPATEN KUDUS TAHUN 2015**

Arista Kiswanto

Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP Universitas Muria Kudus
e-mail : arista@umk.ac.id

Info Artikel

Sejarah artikel
Diterima September 2015
Disetujui Oktober 2015
Dipublikasikan Nopember
2015

Kata Kunci:

Bimbingan Kelompok,
Life Model,
Kepercayaan Diri

Keywords:

*Group Guidance, Life
Model, Self
Confidence*

Abstrak

Bimbingan Kelompok adalah Salah Satu jenis Layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan setiap anggota kelompok untuk berinteraksi dalam sebuah dinamika layanan sehingga terjadi transfer pengetahuan satu dengan yang lain. Teknik Life Model digunakan sebagai alat penguatan informasi yang diperoleh melalui interaksi kelompok sehingga semakin terinternalisasi dalam sikap dan perilaku anggota kelompok. Kepercayaan Diri adalah factor penting yang dapat menunjang pencapaian prestasi seorang atlit. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling memungkinkan atlit yang tergabung dalam kegiatan bimbingan kelompok belajar cara menumbuhkan kepercayaan diri sehingga dapat termotivasi untuk menvapai prestasi terbaik.

Abstract

Group Guidance is one type of guidance and counseling services that allow each member of the group to interact in a dynamic service so that the transfer of knowledge from one another. Life Model technique is used as a means of strengthening information obtained through group interaction that increasingly internalized in the attitudes and behavior of group members. Confidence is an important factor that can support the achievement of an athlete. Group Guidance with Life Modeling Technique allows athletes who are members of group guidance activities learn how to foster self-confidence so that they can be motivated to menvapai best performance.

© 2015 Universitas Muria Kudus
ISSN 2460-1187

PENDAHULUAN

Meningkatkan rasa percaya diri atlet merupakan upaya menyiapkan atlet tidak hanya berorientasi pada aspek mental saja, tetapi juga sebagai perolehan prestasi yang optimal. Layanan bimbingan dan konseling, dalam hal ini layanan bimbingan kelompok dapat lebih dikembangkan, sehingga diharapkan mampu mengembangkan dan memberdayakan potensi yang dimiliki atlet sesuai dengan ciri khasnya.

Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah individu secara bersama-sama melalui dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu dan/atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman individu untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan/atau tindakan tertentu (Hartinah, 2009: 104).

Dalam penelitian ini adalah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menghadirkan narasumber lain yaitu peraih medali emas PON 2015 di Palembang yang bertindak selaku *life model* saat pelaksanaan bimbingan kelompok pada tahap kegiatan. Diharapkan setiap anggota kelompok memperoleh berbagai materi mengenai rasa percaya diri atlet Persinas ASAD dari *life model* tersebut. *Life model* berperan aktif saat pelaksanaan bimbingan kelompok pada tahap kegiatan, *life model* tersebut memberi stimulasi kepada anggota kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok berperan sebagai fasilitator saat proses diskusi

antara anggota kelompok dengan *modeling* mengenai permasalahan rasa percaya diri atlet Persinas ASAD, sehingga anggota kelompok dapat menanyakan dan menceritakan permasalahannya mengenai rasa percaya dirinya. *Life model* tersebut berbagi pengalaman dengan anggota kelompok mengenai segala proses keberhasilan dan kegagalan yang pernah dialaminya.

Layanan bimbingan kelompok tepat untuk memberikan kontribusi dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Individu sebagai anggota kelompok bersama-sama membahas topik-topik mengenai cara meningkatkan diri dan menciptakan dinamika kelompok. Anggota kelompok mempunyai hak yang sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, saling bertukar informasi, memberi saran dan belajar memecahkan masalah yang dihadapi anggota bersama-sama. Peran *life model* yang dihadirkan dalam layanan bimbingan kelompok sebagai nara sumber dapat memberikan informasi mengenai pengalamannya. Adapun karakter *modeling* tersebut adalah tokoh peraih medali emas PON 2015 di Palembang yang merupakan salah satu atlet Persinas ASAD Kudus.

Dasar pertimbangan memilih bimbingan kelompok dengan teknik *life model* sebagai strategi intervensi adalah sebagai berikut:

- 1) Persinas ASAD Kudus berpotensi untuk mengembangkan prestasi di bidang olahraga pencak silat, karena organisasinya sudah diakui resmi oleh IPSI sejak tahun 2007.
- 2) Banyaknya atlet Persinas ASAD

dalam klasifikasi kelompok junior yang mempunyai potensi untuk meraih prestasi yang optimal dimasa yang akan datang.

Dukungan dari pengurus Persinas ASAD Kabupaten Kudus untuk bekerja bersama-sama meningkatkan rasa percaya diri atlet Persinas ASAD Kudus dalam rangka peraih prestasi yang maksimal baik ditingkat lokal, regional maupun nasional.

PEMBAHASAN

Struktur model bimbingan kelompok dengan teknik *life model* untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet Persinas yang dilaksanakan meliputi beberapa hal sebagai berikut :

a. Rasional

Mental rasa percaya diri atlet menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari seluruh proses pembinaan atlet untuk meraih prestasi. Upaya tersebut perlu ditingkatkan untuk mengatasi permasalahan rasa percaya diri yang rendah agar atlet mempunyai tingkat rasa percaya diri yang tinggi dan dapat mengembangkan kemampuan serta keterampilan sesuai potensi yang dimilikinya. Terdapat beberapa sebab yang mendasari diantaranya adalah kurang bersemangat dalam kompetisi, kurang bertanggung-jawab, pesimis, merasa bahwa perguruan silat lain lebih hebat, tidak siap menghadapi rintangan, motivasi berprestasi rendah dan ragu-ragu. Padahal ada beberapa diantara atlet Persinas ASAD yang mengikuti berbagai kejuaraan yang diadakan oleh IPSI baik tingkat lokal, regional dan nasional meraih prestasi yang cukup bisa dibanggakan. Oleh karena itu hal ini

merupakan motivasi atlet Persinas agar menjadi pendorong dalam meningkatkan rasa percaya diri atlet guna mencapai prestasi sesuai potensi yang dimilikinya.

Rasa percaya diri merupakan sikap mental dari individu yang memiliki pemikiran dan keinginan untuk mempunyai sikap rasa percaya diri. Sikap mental ini merupakan hasil belajar yang didapat dari pengalaman. Sikap rasa percaya diri tidak dibawa sejak lahir melainkan dibentuk dan dipelajari sepanjang perkembangan orang tersebut. Sikap ini mengandung perasaan dan memotivasi untuk selalu meningkatkan prestasi atas kegiatan yang dilakukan. Oleh karena itu untuk membentuk rasa percaya diri diperlukan waktu untuk menyenangkan kegiatan latihan yang dilakukan.

Dalam kenyataannya, tidak semua atlet Persinas memiliki tingkat rasa percaya diri yang tinggi. Dalam hal kesiapan mengikuti kompetisi misalnya, atlet Persinas mempunyai perasaan kalah sebelum bertanding. Belum munculnya kepercayaan diri ditandai dengan lebih suka membandingkan perguruan silat lain daripada perguruan silatnya, tidak mempunyai motivasi berprestasi, sikap pesimis, kurang rasa tanggungjawab sehingga hal tersebut dapat menjadi penghalang untuk pencapaian prestasi yang optimal.

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu melalui kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana dan keputusan yang tepat serta dapat memahami dirinya

sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku efektif serta adanya perubahan sikap dalam hidupnya dan mengembangkan dirinya secara optimal. Dalam hal ini informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan rasa percaya diri atlet Persinas. Dengan karakter *life model* peraih medali emas PON 2015 di Palembang supaya atlet Persinas dapat memiliki rasa percaya diri, menimbulkan kecenderungan untuk merasa senang dan tertarik, sehingga mampu meraih prestasi yang optimal.

b. Konsep Kunci

Dalam bimbingan kelompok ini ada konsep utama/kunci yaitu :

- 1) Aspek-aspek psikologis merupakan kategori yang digunakan untuk mendiskripsikan perbedaan individu dalam hal sikap dan tingkah laku untuk memahami dirinya dan sikap serta tingkah lakunya dalam rangka meningkatkan rasa percaya dirinya.
- 2) Untuk memberikan gambaran pentingnya sikap rasa percaya diri yang dimiliki atlet Persinas agar supaya mampu memperoleh prestasi yang maksimal.

c. Prinsip Pelaksanaan

Model bimbingan kelompok dengan teknik *life model* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa dilaksanakan berdasarkan beberapa prinsip berikut :

- a. Bimbingan diperuntukkan bagi semua individu,
- b. fokus sasaran adalah individu,
- c. menekankan hal yang positif,

- d. merupakan usaha bersama,
- e. pengambilan keputusan adalah hal yang esensial
- f. Prosedur bimbingan kelompok yang efektif hanyalah sebagian dari keseluruhan program bimbingan dan konseling.
- g. Prosedur bimbingan kelompok dengan teknik *life model* yang efektif harus didasarkan pada kebutuhan-kebutuhan atlet Persinas untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet Persinas.
- h. Bimbingan kelompok harus ditandai oleh suatu situasi yang *permissive* (mengijinkan).
- i. Prosedur bimbingan kelompok dengan teknik *life model* perlu pembagian tanggungjawab dalam memberikan unsur lingkungan yang sifatnya sebagai stimulus.
- j. Prosedur bimbingan kelompok dengan teknik *life model* untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet membutuhkan persiapan yang terencana bagi individu yang diberikan tanggungjawab melaksanakannya.
- k. Model bimbingan kelompok dengan dengan teknik *life model* untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet ini dapat dilaksanakan oleh semua konselor.
- l. Menuntut partisipasi aktif konseli sepanjang proses bimbingan berlangsung. Melalui partisipasi aktif konseli diharapkan akan mendapatkan pengalaman yang membangun dan memupuk sikap rasa percaya dirinya sehingga memungkinkan membuat keputusan secara mantap.

d. Tujuan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Life model*

Tujuan umum kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *life model* adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet Persinas. Secara khusus, tujuan bimbingan kelompok dengan teknik *life model* adalah agar atlet berkompeten dalam hal berikut ini:

- 1) Proses penguatan mental rasa percaya diri dimulai secara bertahap dalam mengembangkan keterampilan dan tidak langsung sukses dalam memperoleh prestasi.
- 2) Persinas ASAD merupakan perguruan silat yang berpotensi karena mempunyai atlet yang dapat meraih prestasi ditingkat nasional meskipun usia Persinas masih relatif muda.
- 3) Memiliki tanggung jawab besar atas semua kegiatan yang dilakukan untuk pencapaian prestasi yang optimal.
- 4) Mampu mengembangkan sikap optimis dan mengelola diri secara tepat
- 5) Memiliki kemampuan sikap dan keyakinan yang tinggi dengan pertimbangan yang matang dalam setiap kegiatan yang dilakukan.
- 6) Menata diri dan menyesuaikan dengan lingkungan sehingga atlet siap untuk menghadapi rintangan apapun dalam memperoleh prestasi.
- 7) Mampu mengembangkan pemahaman dan sikap tidak kenal menyerah untuk mengikuti pertandingan pencak silat yang

diikutinya.

e. Asumsi

Berikut asumsi yang akan dijadikan acuan pokok dalam merancang model bimbingan kelompok dengan teknik *life model* untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet Persinas:

- 1) Atlet Persinas ASAD bisa meraih prestasi karena dengan adanya *life model* yang berasal dari Persinas ASAD sendiri. Upaya intervensi yang dilakukan diharapkan dapat memperoleh informasi dan memahami bahwa memulai suatu kegiatan latihan berawal dari kegagalan dan seharusnya tidak mengenal rasa putus asa yang mengakibatkan kurang adanya rasa percaya diri. Atlet Persinas bisa mengembangkan keterampilan dengan fokus untuk menuju sukses untuk mencapai prestasi yang optimal
- 2) Atlet Persinas ASAD cenderung membandingkan dengan perguruan silat lain yang lebih populer, dengan adanya *life model* tersebut upaya intervensi yang dilakukan diharapkan atlet Persinas lebih percaya diri karena salah satu anggotanya bisa meraih prestasi yang dibanggakan.
- 3) Atlet Persinas ASAD mempunyai kecenderungan kurang bertanggung-jawab dalam melakukan latihan yang dijalani. Mereka asal melakukan latihan tanpa ada tujuan akhir yaitu pencapaian prestasi. Dengan adanya *life model* tersebut diharapkan atlet Persinas ASAD memahami bahwa Persinas ASAD

merupakan perguruan silat yang berpotensi karena ada anggotanya yang meraih prestasi di PON 2012 Pekanbaru Riau dan PON 2015 di Palembang.

- 4) Atlet Persinas ASAD cenderung merasa pesimis karena merasa perguruannya masih relatif berusia muda. Mereka belum bisa mengelola aspek mental dirinya dengan baik. Dengan adanya *life model* tersebut, intervensi yang dilakukan diharapkan mampu mengembangkan sikap optimis dan mampu mengelola mentalnya dengan baik dan benar.
- 5) Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok pada tahap kegiatan atlet Persinas sebagai anggota kelompok mempunyai hak untuk melatih diri dalam mengeluarkan pendapat, pikiran serta gagasan yang dimiliki, dan dapat berbagi pengalaman dengan *life model*. Dengan demikian sangat dimungkinkan atlet Persinas memperoleh informasi mengenai rasa percaya diri sehingga mereka bisa mempunyai sikap dan keyakinan yang tinggi dalam usaha peraih prestasi secara optimal.
- 6) Ciri utama pelaksanaan bimbingan kelompok pada tahap kegiatan dengan peran *life model* yang dalam prosesnya difasilitasi oleh pemimpin kelompok selaku pemimpin kelompok, diharapkan anggota kelompok lebih terbuka dalam mengemukakan pendapat untuk meningkatkan rasa percaya diri sehingga atlet Persinas dapat mengatasi berbagai rintangan yang

dihadapi.

- 7) Atlet Persinas ASAD cenderung merasa kalah sebelum bertanding. Dengan adanya *life model* tersebut, intervensi yang dilakukan diharapkan mampu mengembangkan sikap tidak kenal menyerah sebelum pertandingan dinyatakan berakhir.

f. Target intervensi.

Target utama intervensi model bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet Persinas. Dengan adanya *life model* atlet Persinas mendapat penguatan langsung sehingga atlet memiliki rasa percaya diri.

g. Komponen model

Model bimbingan kelompok yang digunakan dalam penelitian ini dengan teknik *life model*, selain adanya anggota maupun pemimpin kelompok, terdapat *life model* peraih medali emas pada PON 2015 Palembang. Adapun anggota kelompok berjumlah 8 orang atlet dengan tingkat rasa percaya diri rendah. Model bimbingan kelompok ini memiliki tiga komponen utama yaitu:

1) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor atau pemimpin kelompok yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling. Secara khusus, Pemimpin kelompok diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok di antara semua anggota kelompok pada setiap tahap pelaksanaan bimbingan kelompok seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus bimbingan kelompok, namun pada tahap kegiatan pemimpin kelompok kurang

berperan aktif, dalam penelitian ini yang berperan aktif pada tahap kegiatan adalah *life model*.

2) Anggota Kelompok

Anggota kelompok dibentuk berdasarkan kriteria-kriteria yang sesuai dengan tujuan pelaksanaan. Jumlah anggota kelompok berpengaruh pada keefektifan pelaksanaan bimbingan kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil. Kekurangefektifan kelompok akan mulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang. Pelaksanaan bimbingan kelompok ini terdiri dari 8 orang atlet yang mempunyai rasa percaya diri rendah.

3) *Live Model*

Sebagai *Life Model* adalah peraih medali emas PON 2015 di Palembang yang berlatar belakang dari anggota Persinas ASAD Kabupaten Kudus. *Life Model* sangat berperan aktif menanggapi permasalahan rasa percaya diri atlet Persinas pada saat tahap kegiatan. Agar terjalin keakraban pada tahap awal *life model* sudah hadir mengikuti bimbingan kelompok.

h. Peran *Life model*

Life model yang dihadirkan memberikan pembelajaran melalui pengalamannya dalam menghadapi setiap pertandingan yang dijalaninya. *Life model* yang berasal dari anggota Persinas ASAD Kudus, dengan keyakinan dan latihan yang sungguh-sungguh sesuai dengan diterima dari para guru/pelatih dan menerapkannya dalam setiap pertandingan ternyata bisa memperoleh

prestasi yang maksimal. Hal ini dibuktikan dengan prestasi terakhirnya sebagai peraih medali emas pada PON 2015 Palembang. *Life model* diharapkan untuk memberdayakan atlet Persinas agar dapat mengembangkan rasa percaya diri atlet dengan maksimal.

i. Tahap-tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Life model*.

Implementasi model konseling ini terdiri empat tahap sebagai berikut :

1) Tahap pembentukan.

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan perlibatan dari anggota untuk mempererat kesatuan dalam kelompok dengan bertujuan agar anggota memahami tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai dalam bimbingan kelompok. Kendali kepemimpinan masih dipegang pimpinan kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok; menjelaskan cara-cara dan asas kegiatan kelompok, anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri. Pada tahap ini diselingi dengan permainan dengan melibatkan *life model* agar

terjadi suasana semakin akrab dari para anggota kelompok.

2) Tahap peralihan.

Tahap ini merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka muncul kesiapan anggota dalam melaksanakan kegiatan dan setiap anggota kelompok tahu manfaat yang akan diperoleh. Agar bimbingan kelompok berjalan lancar, pemimpin kelompok dengan gaya kepemimpinannya pada tahap ini membawa anggota kelompok untuk tertarik mengikuti tahap selanjutnya, dengan menguraikan kembali tujuan kegiatan kelompok, asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan sebagainya.

3) Tahap kegiatan.

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan terjadinya suasana dinamika kelompok dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling tukar pengalaman dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok secara bebas. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan topik tugas untuk dibahas oleh kelompok, kemudian pemimpin kelompok

sebagai fasilitator menjembatani diskusi antara anggota kelompok dengan *life model* sehingga anggota kelompok memperoleh berbagai materi dari *life model*. *Life model* memberi stimulasi kepada anggota kelompok, sehingga anggota kelompok dapat menceritakan permasalahannya tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok. *Life model* dapat menanggapi dan berbagi pengalaman dengan anggota kelompok. Selanjutnya anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas.

4) Tahap pengakhiran.

Pada tahap ini merupakan tahap akhir dalam bimbingan kelompok yaitu penyimpulan hasil pembahasan permasalahan dan anggota kelompok mendapatkan penguatan hal-hal yang telah dipelajari. Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian dan tindak lanjut. Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok karena telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karenanya pemimpin kelompok dan *life model* berperan memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai kelompok tersebut. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa

kegiatan akan segera diakhiri; pemimpin kelompok, *life model* dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan selanjutnya, kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

j. Tahap yang dicapai anggota kelompok

Setelah rangkaian tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *life model* dilalui, diharapkan anggota kelompok menerima proses konseling melalui tahap-tahap sebagai berikut :

1) Tahap perhatian (*Attentional Phase*)

Life model dapat membuka wawasan dan memberikan peningkatan rasa percaya diri atlet sesuai dengan ciri khas Persinas ASAD.

2) Tahap penyimpanan dalam ingatan (*Retention Phase*)

Life model memberikan wawasan pada anggota kelompok akan keyakinan dan keberhasilan yang pernah dialaminya sebagai acuan yang penting dalam sikap rasa percaya diri.

3) Tahap reproduksi (*Reproduction Phase*)

Adanya informasi mengenai segala keyakinan dan usaha yang dilakukan *life model* memberikan bekal yang bermanfaat dalam peningkatan rasa percaya diri, sehingga anggota kelompok mampu menghadapi segala rintangan dalam pencapaian prestasi.

4) Tahap motivasi (*Motivation Phase*)

Segala bekal yang didapat dari *life model* merupakan pengalaman yang dapat mendorong anggota kelompok berani melangkah untuk berkompetisi dengan belajar dari keberhasilan dan kegagalan *life model* dalam pencapaian prestasinya.

k. Kompetensi pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok dalam pelaksanaan model bimbingan kelompok dengan teknik *life model* untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet Persinas ini berperan sebagai fasilitator yang memandirikan. Sebagai fasilitator, tugas pokok pemimpin kelompok adalah membantu konseli meningkatkan rasa percaya diri atlet Persinas melalui berbagai kegiatan. Mulai dari kegiatan membantu konseli memahami diri dan potensi yang dimiliki atlet Persinas, menemukan respon yang tepat untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet Persinas untuk siap melakukan kompetisi, tidak membandingkan dengan perguruan silat lain, mempunyai rasa tanggung jawab, mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi, sikap optimis, tidak ragu-ragu dan siap menghadapi rintangan yang menghadang.

Kompetensi pemimpin kelompok dalam mengimplementasi model bimbingan kelompok dengan teknik *life model* untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet Persinas sebagai berikut :

- 1) Kemampuan memahami bimbingan kelompok dengan teknik *life model* secara konseptual.
- 2) Kemampuan memahami karakter dan tingkat rasa percaya diri atlet Persinas.
- 3) Kemampuan membentuk kelompok. Pemimpin kelompok mampu membentuk kelompok, dalam penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *life model*, atlet Persinas relatif memiliki masalah yang sama. Dengan masalah yang sama atlet Persinas dimungkinkan akan dapat berbagi pengalaman dan saling memberi saran dalam dinamika kelompok, sehingga memungkinkan masalah mereka akan terentaskan.
- 4) Kemampuan memahami interaksi dari peserta kelompok.

Salah satu aspek keberhasilan dalam pemberian pelayanan kepada konseli, jika pemimpin kelompok mampu memahami apa yang di sampaikan oleh atlet Persinas atau konseli dalam dinamika kelompok. Sehingga akan sangat tepat pemimpin kelompok memberikan intervensi kepada konseli atau atlet Persinas.

- 5) Kemampuan menjelaskan topik kepada anggota kelompok
Anggota kelompok akan merasa puas dan proses bimbingan kelompok akan bermanfaat jika pemimpin kelompok mampu memberikan penjelasan dari : pembahasan

- peserta kelompok, topik yang dibahas, serta mampu memunculkan respon yang tepat dan positif dan respon tersebut meningkat frekuensi dan intensitasnya.
- 6) Kemampuan mendengarkan secara aktif dan menyatakan kembali ungkapan yang dikemukakan konseli
- 7) Kemampuan menjelaskan, merangkum dan mengajukan pertanyaan,
- 8) Kemampuan menafsirkan, konfrontasi, memantulkan perasaan, memberikan dukungan, empati, dan memberi kemudahan,
- 9) Kemampuan menggerakkan kelompok dan menciptakan dinamika dalam kelompok,
- 10) Kemampuan menentukan tujuan, menilai, memberikan balikan, dan mengungkapkan diri (*self discloser*),
- 11) Kemampuan mengakhiri kegiatan kelompok.

I. Materi yang dibahas dalam pelaksanaan model

Pada penelitian ini pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan topik tugas yang berasal dari pemimpin kelompok, yang selanjutnya dibahas secara tuntas oleh anggota kelompok. *Life model* yg dihadirkan adalah peraih medali emas PON 2015 di Palembang untuk memberikan gambaran tentang rasa percaya diri atlet berdasarkan pengalaman *life model*.

Implementasi materi dalam bimbingan kelompok dengan teknik

life model untuk meningkatkan rasa percaya diri sebagai berikut :

- 1) Topik 1 : Siap berkompetisi, tujuannya dengan memahami tentang kesiapan dalam menghadapi suatu pertandingan, atlet akan berinisiatif, selalu siap memulai sesuatu, sehingga untuk memulai diperlukan niat dan tekad yang kuat serta karsa yang besar. Dengan siap menghadapi suatu pertandingan maka tidak mustahil prestasi akan dapat diperoleh dan kesuksesan akan diperoleh. Atlet menyadari keterampilan yang telah diperoleh selama latihan dan siap mengembangkan sesuai dengan potensi dirinya.
- 2) Topik 2 : Tidak membandingkan dengan perguruan silat lainnya, tujuannya dengan yakin akan keberadaan Persinas ASAD yang telah diakui oleh IPSI. Para atlet Persinas selalu yakin dengan kemampuan dan teknik-teknik jurus yang diajarkan oleh para pelatih/guru di Persinas tidak kalah dibanding dengan jurus dan teknik perguruan silat lain, sehingga mampu mengembangkan kemampuan sesuai dengan potensi dirinya.
- 3) Topik 3 : Bertanggung-jawab, tujuannya agar atlet Persinas mempunyai rasa tanggung-jawab yang besar dalam kegiatan yang dilakukan untuk menciptakan sesuatu prestasi namun tidak meninggalkan ciri khas Persinas ASAD.
- 4) Topik 4 : Ingin berprestasi tinggi, tujuannya dengan mempunyai motivasi yang kuat, atlet Persinas akan berhasil dan selalu siap bersaing, optimis, dan mampu mendapatkan prestasi yang optimal .
- 5) Topik 5 : Optimis, tujuannya para atlet mempunyai rasa optimisme bahwa setiap orang mempunyai potensi yang dapat dikembangkan meskipun dari perguruan silat yang masih relatif baru. Memberikan pemahaman kepada atlet Persinas bahwa semua usaha yang dilakukan dengan rasa optimis yang wajar pasti akan memperoleh hasil yang positif.
- 6) Topik 6 : Tidak ragu-ragu, dengan pengalaman yang dimiliki *life model* dapat memberikan inspirasi anggota kelompok untuk yakin dan tidak ragu-ragu dalam memulai suatu kegiatan.
- 7) Topik 7 : Siap menghadapi rintangan, pengalaman yang dimiliki *life model* selama beraktifitas sebagai atlet pencak silat dapat memberikan motivasi atlet-atlet Persinas dalam menghadapi berbagai rintangan yang muncul baik dari dalam atlet sendiri berupa malas, takut, khawatir, cemas dan lain-lainnya maupun dari luar atlet berupa penonton, wasit, lawan bertanding dan lainnya.

m. Evaluasi sebagai indikator keberhasilan

Model bimbingan kelompok dengan teknik *life model* untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet Persinas memberikan manfaat tambahan dibandingkan bimbingan kelompok yang umum. Oleh karena itu pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *life model* dilakukan evaluasi sebagai berikut :

- 1) Evaluasi proses ; keterlibatan dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan berlangsung, sehingga setiap tahap pemimpin kelompok memfasilitasi kelompok untuk menciptakan interaksi dalam kelompok karena kemajuan yang terjadi pada anggota kelompok menjadi indikator keberhasilan intervensi.

Evaluasi hasil ; kedalaman pembahasan anggota kelompok atas materi yang dibahas berupa penggunaan *laissez* pada setiap pertemuan, secara tertulis para peserta diminta mengungkapkan perasaan, pendapat, harapan, minat dan sikapnya setelah kegiatan kelompok.

SIMPULAN DAN SARAN

Gambaran pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di Persinas ASAD Kudus menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok pada dasarnya belum dilaksanakan secara benar. Bimbingan kelompok yang dilaksanakan hanya bersifat satu arah yang diberikan oleh guru atau pelatih Persinas ASAD secara insidental sesuai kebutuhan guru/pelatih dan tidak berkelanjutan. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya tidak sesuai dengan program layanan bimbingan kelompok yang sebenarnya karena tidak terjadi dinamika dalam

kelompok. Diskusi kelompok yang diharapkan dalam dinamika kelompok tidak terjadi karena dilaksanakan hanya ketika dibutuhkan saja serta bersifat satu arah atau pengarahan tanpa mempertimbangkan teknik apa yang tepat dalam membantu atlet menyelesaikan permasalahan secara tepat pula.

Perguruan silat sebagai anggota organisasi olahraga bela diri diharapkan mempunyai tugas tambahan baru untuk meningkatkan rasa percaya diri pada atlet, materi rasa percaya diri bukan hanya diberikan pada saat menjelang mengikuti suatu pertandingan akan tetapi dilakukan secara berkelanjutan dan terprogram. Rasa percaya diri atlet sangat penting diperhatikan, dalam penelitian ini memberikan wacana baru dalam layanan bimbingan konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok. Dalam layanan tersebut atlet secara sungguh-sungguh dapat mengikuti bimbingan kelompok secara terus menerus dan termotivasi dengan pengalaman yang diceritakan *life model*, sehingga atlet dapat mencontoh pemikiran, sikap dan perilaku *life model* tersebut

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Uqshari, Y. 2005. *Percaya Diri, Pasti*. Alihbahasa: Noor Cholish Hamzain dan Abdul Hayyie Al Kattani. Jakarta: Gema Insani
- Angelis, B. 2003. *Confidence Finding it and Living it*. Alihbahasa Baty Subakti. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Annette.H. Hill. 2009. *Building Self Confidence in 5 Steps*. Tersedia di: <http://EzineArticles.com>. (Diunduh 15 - 12 - 2011).

- Aydin, Davut. 2009. <http://eku.comu.edu.tr/index/5/1/daydin>. Diunduh 25 - 12 - 2011.
- Hakim, T . 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta Purwa Suana.
- Hakim, L. 2007. *Upgrade Your Self*. Solo: Era Intermedia
- Luxori, Y. 2004. *Percaya Diri*. Pustaka Al Kautsar.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok(L6), Layanan Konseling Kelompok(L7)*. Padang : Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
- _____. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. 2012. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Richard, J. 2008. *Building Self Confidence For Huge Succes*. <http://ezinearticles.com/?Building-Self-Confidence-For-Huge-Success&id=5278722> (diunduh 12- 11- 2011)
- Rini, J. F. 2002. *Memupuk Rasa Percaya Diri*. <http://www.e-psikologi.com> diunduh 10-08-2011.
- _____. 2002. *Konsep Diri, Percaya Diri*. <http://www.e-psikologi.com> diunduh 08-07-2011.
- Romlah, T. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Cetakan ke-1. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Syah, M. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Taylor, R. 2008. *Mengembangkan Kepercayaan Diri*. Jakarta: Erlangga.
- Walker, S .2008 *Journal of Applied Sports Psycology* (diunduh 10-11- 2011).
- Winkel W. S dan Hastuti. S. 2010. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.
- Yudiantoro. 2006. *Percaya Diri Itu Mudah*. Jakarta : Prestasi Pustaka..