
EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *MODELLING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Hafshah Inarotud Duja¹, Hartono², Emilia Prasida Sari³, Aini Silvi Nurrahmatin⁴

^{1,2,3,4}Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: hafshahduja@gmail.com

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan aspek penting yang perlu dikembangkan pada peserta didik untuk menunjang keberhasilan akademik dan sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *modelling*. Desain penelitian menggunakan one group pretest-posttest design. Data penelitian dikumpulkan melalui skala kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* sebanyak tiga kali pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan bantuan program SPSS for Windows versi 29.0. Hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -2,384$ dengan tingkat signifikansi 0,017 yang berarti terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa secara signifikan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling*. Seluruh subjek mengalami peningkatan skor setelah intervensi dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* dapat dimanfaatkan sebagai strategi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Modelling*, Kepercayaan Diri Siswa

Abstract

Self-confidence is an important aspect that needs to be developed in students to support their academic and social success. This study aims to determine the significance of increasing student self-confidence through group counseling services using modeling techniques. The study used a one-group pretest-posttest design. Data were collected through student self-confidence scales before and after three sessions of group counseling services using modeling techniques. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Ranks Test with the help of SPSS for Windows version 29.0. The analysis results showed a Z value of -2.384 with a significance level of 0.017, indicating a significant increase in student self-confidence after participating in group counseling services using modeling techniques. All subjects experienced an increase in scores after the intervention. Based on the results of this study, it is recommended that group counseling services using modeling techniques can be utilized as an effective strategy to increase student self-confidence in schools.

Keywords: Group Counseling, Modeling, Student Self-Confidence

PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menjelaskan bahwa pendidikan nasional memiliki peran dalam mengembangkan kemampuan peserta didik serta membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat. Tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi pribadi yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia sehat, berilmu, mandiri, bertanggung jawab, dan

mampu berperan sebagai warga negara yang demokratis. Salah satu tujuan pendidikan adalah membantu perkembangan siswa sehingga menjadi pribadi yang mandiri dan dengan kata lain melalui proses pendidikan siswa memperoleh kedewasaan yang sesuai dengan jenjang pendidikan yang ditempuhnya. Pulaski Community Partners Coalition (2003 dalam Hidayat, 2013) menyatakan bahwa salah satu kunci keberhasilan seseorang dalam meraih kedewasaan adalah dengan pendidikan yang baik, akan tetapi untuk mendapatkan pendidikan yang baik memiliki satu syarat mutlak bagi orang tua dan siswa yaitu komitmen yang kuat untuk belajar.

Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa untuk mencapai tugas-tugas perkembangan yang meliputi aspek pribadi sosial, belajar dan karier. Sebagai lembaga formal sekolah yang berfungsi untuk memberikan layanan dalam konseling baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Semua aktivitas yang dilaksanakan di sekolah pada dasarnya bertujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengaktualisasikan diri secara optimal dalam proses layanan yang diberikan di sekolah. Dalam proses pemberian layanan banyak sekali terjadi permasalahan salah satunya kurangnya siswa yang aktif selama kegiatan pembelajaran yang mengakibatkan hal tersebut sebagai tempat penyampaian informasi semata yang mana hanya guru yang aktif sedangkan siswa pasif. Setiap siswa tentu mengharapkan kesuksesan dalam proses belajar, untuk mencapai keberhasilan tersebut salah satu kunci yang harus dimiliki adalah rasa percaya diri. Percaya diri yang baik dapat menjadi dorongan untuk meraih prestasi akademik yang baik. Selain itu rasa percaya diri juga berpengaruh besar terhadap interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Menurut Thantaway (dalam Jauhar 2013:194), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis yang memberikan keyakinan kuat pada diri seseorang untuk bertindak ataupun mengambil tindakan. Dengan memiliki keyakinan yang kokoh siswa dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki. Di samping itu, rasa percaya diri juga berkontribusi pada perkembangan mental dan karakter anak. Mental dan karakter yang kuat akan menjadi modal penting untuk masa depan mereka terutama saat memasuki usia dewasa. Dengan demikian mereka akan lebih siap dalam menghadapi setiap tantangan dengan sikap yang lebih realistis. Kepercayaan diri adalah elemen fundamental yang tidak boleh diabaikan. Kepercayaan diri sangat penting untuk mencapai keberhasilan belajar sehingga sudah semestinya hal ini mendapatkan perhatian yang lebih. Clark (dalam Rahayu, 201:75) mengemukakan bahwa kepercayaan diri anak dapat dibangun dan ditingkatkan melalui berbagai cara. Diantaranya adalah dengan mengadakan pembicaraan yang mendukung, memberikan dorongan melalui tindakan nyata, meluangkan waktu untuk kebersamaan serta mengekspresikan kasih sayang baik melalui kata-kata maupun seni, selain itu dengan menciptakan suatu momen istimewa dapat berkontribusi untuk mengembangkan kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil analisis angket kebutuhan peserta didik (AKPD) dan pengamatan langsung di kelas, perilaku beberapa siswa dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas menunjukkan kecenderungan tidak percaya diri. Misalkan, ketika diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang dibahas, siswa lebih banyak diam. Selain itu, mereka sering terlihat grogi ketika ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan, merasa malu ketika harus tampil untuk berbicara, dan kurang percaya diri saat berdiskusi kelompok. Siswa juga

mudah putus asa ketika pendapat mereka kurang diterima oleh teman-temannya. Sayangnya, upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk mengatasi masalah ini belum mencapai hasil yang optimal.

Peran bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen *student support service* yang mensupport perkembangan siswa pada empat aspek kehidupan atau masalah yang berbeda melalui pengembangan menu program bimbingan dan konseling dalam pemberian bantuan siswa dalam *individual student planning*, pemberian layanan *responsive* dan pengembangan *system support* (Kartadinata et al, 2007:189). Dalam layanan konseling, layanan responsif mengintervensi masalah-masalah siswa yang muncul, baik masalah pribadi-sosial, karier, atau masalah pengembangan pendidikan, strategi layanan responsif adalah konseling (individual dan kelompok), referral atau alih tangan kasus, bimbingan teman sebaya, konferensi kasus, kunjungan rumah atau *home visit* (Yusuf & Nurihsan, 2008: 81-84). Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseling) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya (Natawidjaja 1987 dalam Rusmana, 2009:29). Hal ini bertujuan agar siswa memahami pentingnya rasa percaya diri dalam mencapai keberhasilan belajar.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa yaitu dengan pendekatan konseling *Modelling*. *Modelling* merupakan salah satu teknik dalam membantu individu untuk mempelajari perilaku tertentu. *Modelling* ialah belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, mengeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif. Dalam kehidupan sehari-hari banyak perilaku individu terbentuk sebagai hasil dari peniruan dari model atau contoh (Sutanti, 2015 :193). Teknik *modelling* ini memanfaatkan proses belajar dengan menggunakan seseorang atau bahkan beberapa orang yang dianggap memiliki sikap yang teladan dan bisa berperan untuk merangsang pikiran, tindakan, maupun sikap orang lain. Menurut pandangan behaviorial, perilaku baik atau perilaku buruk merupakan hasil dari belajar. Perilaku maladaptif merupakan hasil belajar yang keliru yang didapat melalui hasil belajar, dan dapat diubah menjadi adaptif pula melalui proses belajar juga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *modelling* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi dan dasar pengembangan teori maupun metodologi yang lebih baik dan manfaat bagi praktisi (misalnya guru, konselor, atau tenaga kependidikan) dapat untuk membantu dalam merancang strategi atau pendekatan yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *Pre- Experimental Design* dalam bentuk *One Group Pretest-Posttest*. Desain penelitian ini menggunakan dua kali pengukuran terhadap tingkat kepercayaan diri siswa, yaitu pada tahap awal (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*). Pengukuran awal (*pre-test*) dilakukan untuk mengetahui kondisi kepercayaan diri siswa sebelum diberi perlakuan, yakni konseling kelompok dengan teknik

modelling. Selanjutnya pengukuran kedua (*post-test*) dilakukan untuk menilai adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah menerima layanan tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 15 Surabaya sebanyak 250 siswa secara keseluruhan. kemudian peneliti mengambil sampel dalam satu kelas yang berjumlah sekitar 35 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Adapun kriteria yang ditentukan yaitu siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Instrumen yang digunakan merupakan adaptasi instrumen yang telah disusun berdasarkan indikator kepercayaan diri oleh Pratiwi (2021). Berdasarkan penelitian dari Pratiwi (2021) Validitas butir skala kepercayaan diri antara 0,161 hingga 0,571 dengan reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,839.

Teknik analisis yang digunakan adalah teknik statistik inferensial non-parametrik yaitu Uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan bantuan program SPSS *for windows* versi 29. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test dilakukan guna mengetahui perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Statistik deskriptif variabel kepercayaan diri siswa hasil *pretest* sebelum kelompok siswa sebagai subjek penelitian diberi tindakan layanan konseling kelompok teknik *modelling* dan hasil *post-test* setelah subjek penelitian diberi tindakan layanan konseling kelompok teknik *modelling* sebanyak 3 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 45 menit, disajikan pada tabel 3, sedangkan grafik histogram skor hasil *pretest* dan *posttest* variabel kepercayaan diri siswa SMA disajikan pada gambar 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan Tindakan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Modelling*

Descriptive Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation
Pre-test	7	14,4286	0,78680
Post-test	7	21,4286	1,71825
Valid N (Listwise)	7		

Rata-rata skor kepercayaan diri siswa setelah diberi tindakan layanan konseling kelompok teknik *modelling* (*posttest*) mencapai 21,43 lebih tinggi daripada rata-rata skor kepercayaan diri siswa sebelum diberi tindakan layanan konseling kelompok teknik *modelling* (*pretest*) yaitu 14,43 atau meningkat 48,51%.

Hasil analisis data kepercayaan diri siswa sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberi tindakan layanan konseling kelompok teknik *modelling*, dengan menggunakan teknik uji wilcoxon statistik non-parametrik disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Wilcoxon Signed Ranks (*pre-test*) dan (*post-test*) Layanan Konseling

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	0 ^a	0,00	0,00
	Positive Ranks	7 ^b	4,00	28,00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^a

Post - Pre	
Z	-2,384 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,017

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 2 di atas, diperoleh hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada variabel kepercayaan diri siswa dengan nilai $Z = -2,384$ dan signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,017. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa tindakan layanan konseling kelompok teknik *modelling* secara signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Seluruh siswa yang menjadi sampel ($n = 7$) mengalami peningkatan skor setelah perlakuan (positive ranks = 7), tanpa adanya siswa yang mengalami penurunan (negative ranks = 0) maupun tidak mengalami perubahan (ties = 0). Temuan ini memperkuat bahwa teknik yang digunakan dalam layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa.

Pembahasan

Kegiatan layanan konseling kelompok ini dilaksanakan di SMAN 15 Surabaya. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan angket *pretest* dan *posttest*. Instrumen ini digunakan merupakan adaptasi dari skala kepercayaan diri siswa yang dikembangkan oleh (Pratiwi, 2021). Sebelum melaksanakan kegiatan layanan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan *pretest* yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal percaya diri yang dimiliki siswa, angket *pretest* dilakukan sebanyak 1 kali penyebaran, 3 kali pertemuan dalam pemberian layanan konseling kelompok dan 1 kali pengisian angket *posttest*. Berdasarkan hasil angket *pretest* yang diberikan kepada 35 siswa kelas X, diperoleh data bahwa sebanyak 28 siswa memiliki tingkat percaya diri sedang dan 7 siswa tergolong memiliki tingkat percaya diri rendah. Ketujuh siswa dengan tingkat percaya diri rendah tersebut kemudian

menjadi subjek intervensi yang diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *modelling*.

Pada sesi pertama layanan konseling kelompok, siswa masih menunjukkan sikap pasif dan cenderung malu untuk mengungkapkan pendapat. Namun, pada sesi kedua, terlihat perubahan perilaku yang positif. Siswa mulai menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam proses konseling kelompok, termasuk keberanian dalam menyampaikan pendapat serta kemampuan untuk saling menghargai pandangan antar anggota kelompok. Perubahan ini mencerminkan adanya perkembangan dalam aspek kepercayaan diri siswa. Setelah semua sesi layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* dilaksanakan, dilakukan *posttest* untuk mengevaluasi kondisi akhir tingkat kepercayaan diri siswa. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan kondisi awal sebelum intervensi.

Temuan hasil dari penelitian ini sejalan dengan pernyataan (Antini dkk, 2019) anak cenderung menjadi jauh lebih aktif dan berani saat belajar dikelas, menjawab pertanyaan guru dan mengajukan pertanyaan kepada guru. Kepercayaan diri ini menjadi salah satu kunci bagi siswa dalam memahami pelajaran dengan baik dan mampu untuk menunjang perkembangan diri (Rizal dkk, 2022). Kepercayaan diri dapat berkembang melalui proses pembelajaran mengenai bagaimana cara merespon lingkungan melalui interaksi (Gori dkk, 2013). Kepercayaan diri memberikan kontribusi yang cukup baik dan besar terhadap keaktifan siswa yang didukung dengan pemberian Teknik *modelling* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *modelling* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X melalui konseling kelompok dibuktikan dengan terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini membantu perkembangan psikologi pendidikan dengan menekankan pentingnya pendekatan secara interaktif maupun holistik untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, yang pada akhirnya dapat berdampak pada perkembangan akademik siswa.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah, khususnya untuk siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Guru Bimbingan dan Konseling dapat mengintegrasikan teknik ini dalam program layanan untuk membantu siswa mengembangkan potensi pribadi dan sosial mereka. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan dalam bentuk waktu, ruang, dan fasilitas agar kegiatan konseling dapat berjalan optimal. Penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah sampel dan mempertimbangkan perbandingan dengan teknik konseling lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahman Shaleh. 2004. Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam. Jakarta: Kencana.
- Dianti, Y. (2017). Kisi-Kisi Kuesioner Kepercayaan Diri Yang Diujicobakan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., (29), 5–24. Retrieved from http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB_2.pdf
- Gori, Y., Fau, S., & Laia, B. (2023). Peran guru bimbingan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas IX di SMP negeri 2 toma tahun pelajaran 2022/2023. *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 2(1). <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/FAGURU>
- Hutomono, S. (2011). Observasional Learning: Metode Psikologis yang dilupakan dalam Psikologis Olahraga. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. 11. (2), 25-35
- Jauhar, Muhammad. 2013. Buku Pintar Tes Psikometri. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya
- Pangestu, R. A., & Sutirna. (2021). Analisis kepercayaan diri siswa terhadap pembelajaran matematika. *MAJU*, 8(1), 2579–4647
- Pulaski Community Partners Coalition, 2003. Nurture in young people a commitment (dalam Hidayat, 2013)
- Rahayu, Yofita, Aprianti. 2013. Anak Usia TK: Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita. Jakarta: PT Indeks
- Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011.
- Sutanti, T. (2015). Meningkatkan Empati Mahasiswa Prodi BK. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(2), 188–198.
- Yusuf, S & Nurihsan, J. (2008). Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: Rosdakarya.