

Vol. 43 No. 2 (2026)

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIORAL* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 9 KOTA BENGKULU

Amalia Putri Ichalasiati¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Prof. Dr. Hazairin S.H Bengkulu, Kota Bengkulu, Indonesia

Email: amaliaputry431@gmail.com

Juwanto²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Prof. Dr. Hazairin S.H Bengkulu, Kota Bengkulu, Indonesia

Nurul Jannah³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Prof. Dr. Hazairin S.H Bengkulu, Kota Bengkulu, Indonesia

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kepercayaan diri siswa kelas X.5 SMA Negeri 9 Kota Bengkulu yang ditandai dengan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, takut mengemukakan pendapat, kurang aktif dalam pembelajaran, dan cenderung bergantung pada orang lain. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perubahan kepercayaan diri siswa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa dengan kepercayaan diri rendah berdasarkan pretest. Data dikumpulkan menggunakan angket kepercayaan diri yang terdiri atas 30 butir valid dengan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,917. Perlakuan diberikan melalui empat pertemuan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral yang memanfaatkan behavioral rehearsal, modeling, dan positive reinforcement. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan SPSS 20. Sebelum layanan, seluruh subjek berada pada kategori rendah (100%). Setelah layanan, 3 siswa (30%) berada pada kategori sangat tinggi, 5 siswa (50%) kategori tinggi, dan 2 siswa (20%) kategori sedang. Uji Wilcoxon menghasilkan $Z = -2,803$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,005. Ukuran efek yang dihitung dari statistik Z menunjukkan $r = 0,886$. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan skor kepercayaan diri yang signifikan antara pretest dan posttest. Karena desain penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, temuan ini dipahami sebagai bukti awal mengenai perubahan kepercayaan diri setelah intervensi.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Pendekatan Behavioral, Kepercayaan Diri, Siswa SMA

Abstract

The problem in this study was the low self-confidence of tenth-grade students in class X.5 at SMA Negeri 9 Kota Bengkulu, characterized by low confidence in their abilities, fear of expressing opinions, low participation in learning activities, and a tendency to depend on others. This study aimed to examine changes in students' self-confidence after receiving group guidance

services using a behavioral approach. The study employed a quantitative approach with a One Group Pretest-Posttest Design. The participants were 10 students identified as having low self-confidence based on the pretest. Data were collected using a 30-item valid self-confidence questionnaire with a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.917. The intervention consisted of four group guidance sessions using behavioral rehearsal, modeling, and positive reinforcement. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with SPSS 20. Before the intervention, all participants (100%) were in the low category. After the intervention, 3 students (30%) were in the very high category, 5 (50%) in the high category, and 2 (20%) in the moderate category. The Wilcoxon test yielded $Z = -2.803$ and Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.005. The effect size calculated from the Z statistic was $r = 0.886$. These findings indicate a statistically significant difference between pretest and posttest self-confidence scores. Because the study did not include a control group, the findings should be interpreted as preliminary evidence of change following the intervention rather than definitive causal evidence.

Keywords: Group Guidance, Behavioral Approach, Self-Confidence, High School Students

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam proses pembelajaran karena berkaitan dengan keberanian siswa untuk berkomunikasi, mengemukakan pendapat, mengajukan pertanyaan, serta berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pembelajaran (Naibaho & Tammu, 2023). Pada penelitian ini, kepercayaan diri dipahami berdasarkan teori Lauster yang mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta berpikir rasional dan realistis (Lauster, 2002). Kelima aspek tersebut dipilih karena sesuai dengan perilaku yang menjadi fokus penelitian, yaitu keberanian menyampaikan pendapat, kesiapan mencoba, kemampuan menilai diri secara proporsional, kesediaan bertanggung jawab, dan kemampuan menilai kemampuan diri berdasarkan kondisi nyata.

Rendahnya kepercayaan diri dapat membuat siswa ragu terhadap kemampuan dirinya dan kurang berani menunjukkan potensi yang dimiliki. Kondisi tersebut dapat terlihat melalui keraguan ketika berbicara, pasif dalam kegiatan belajar, atau menghindari tampil di depan teman. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa layanan kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri melalui interaksi, latihan, dan pengalaman bersama anggota kelompok. Misalnya, layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, sosiodrama, *home room*, *self-talk*, *cognitive restructuring*, dan *cognitive defusion* dilaporkan berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri siswa (Afifah & Navion, 2021; Durrotunnisa et al., 2022; Suryani & Kurniawan, 2023; Tasdih et al., 2020; Sari & Rusman, 2023; Setiyowati et al., 2023).

Salah satu bentuk layanan yang dapat dimanfaatkan adalah bimbingan kelompok. Layanan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh informasi, berlatih keterampilan, dan berinteraksi dalam suasana kelompok yang dinamis. Proses kelompok dapat menyediakan kesempatan

untuk menerima umpan balik, belajar dari pengalaman anggota lain, serta mencoba perilaku baru dalam situasi yang lebih terstruktur (Corey, 2013; Barida et al., 2023). Temuan penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan pada siswa dengan karakteristik dan jenjang yang berbeda, termasuk siswa SMP, SMA, dan kelompok remaja dengan kepercayaan diri rendah (Puri et al., 2021; Durrotunnisa et al., 2022; Lathifa et al., 2023; Anggraini & Lubis, 2024).

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan behavioral. Pendekatan *behavioral* memandang perilaku sebagai hasil proses belajar sehingga perilaku yang kurang adaptif dapat diubah melalui pengalaman belajar baru yang terstruktur (Suriati et al., 2020). Tiga teknik digunakan secara terpadu. *Behavioral rehearsal* digunakan untuk melatih perilaku target secara berulang; *modeling* digunakan dengan memberikan contoh perilaku percaya diri yang dapat diamati dan ditiru; sedangkan *positive reinforcement* digunakan untuk memberikan penguatan segera terhadap perilaku percaya diri yang muncul. Hubungan intervensinya dirancang sebagai berikut: pendekatan *behavioral* menjadi kerangka layanan, teknik menjadi cara intervensi, prosedur berupa pemberian contoh-latihan-penguatan, aktivitas siswa berupa mengamati, mempraktikkan, dan mengulangi perilaku, sedangkan perilaku target berupa berani menyampaikan pendapat, bertanya, tampil, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab.

Permasalahan kepercayaan diri ditemukan pada siswa kelas X.5 SMA Negeri 9 Kota Bengkulu. Berdasarkan pengukuran awal melalui angket kepada 32 siswa, terdapat 10 siswa yang berada pada kategori kepercayaan diri rendah. Hasil pengamatan dan keterangan guru bimbingan dan konseling memperkuat temuan tersebut, yaitu siswa kurang berani mengemukakan pendapat, jarang bertanya maupun menjawab pertanyaan, enggan tampil di depan kelas, serta cenderung menunggu ajakan teman ketika diminta mengerjakan tugas kelompok. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan yang memberi kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan perilaku percaya diri secara langsung.

Penelitian terdahulu menunjukkan variasi pendekatan dan teknik. Patriana (2019) mengembangkan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri. Afifah dan Navion (2021) menggunakan teknik sosiodrama, Tasdih et al. (2020) menggunakan self-talk dalam konseling kelompok, Durrotunnisa et al. (2022) menggunakan teknik home room, Suryani dan Kurniawan (2023) menggunakan teknik diskusi, Sitinjak et al. (2023) dan Setiyowati et al. (2023) menggunakan *cognitive restructuring*, Sari dan Rusman (2023) menggunakan *cognitive defusion*, sedangkan Puspasari (2023) menerapkan konseling kelompok behavioral dengan *modeling*, *role play*, dan *reinforcement* pada remaja panti asuhan. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi kelompok dengan teknik yang berbeda dapat digunakan untuk menangani kepercayaan diri, tetapi karakteristik subjek, jenjang pendidikan, jumlah sesi, dan kombinasi tekniknya berbeda.

Posisi penelitian ini terletak pada penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral yang secara eksplisit mengintegrasikan *behavioral rehearsal*, *modeling*, dan *positive reinforcement* dalam empat pertemuan pada siswa kelas X SMA Negeri 9 Kota Bengkulu. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya memusatkan intervensi pada satu teknik tertentu atau karakteristik subjek yang berbeda, penelitian ini menghubungkan ketiga teknik tersebut dengan lima aspek kepercayaan diri yang digunakan sebagai dasar penyusunan layanan. Sehingga kontribusi penelitian ini adalah memberikan gambaran awal mengenai penerapan paket intervensi behavioral dalam format bimbingan kelompok untuk siswa SMA yang teridentifikasi memiliki kepercayaan diri rendah.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa kelas X.5 SMA Negeri 9 Kota Bengkulu sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri siswa setelah memperoleh layanan tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya layanan yang berorientasi pada latihan perilaku dan penguatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain dilakukan dengan memberikan pengukuran awal (O1), perlakuan (X), dan pengukuran akhir (O2), sehingga pola penelitian adalah O1–X–O2 (Sugiyono, 2019). Desain ini digunakan untuk melihat perubahan tingkat kepercayaan diri subjek sebelum dan sesudah memperoleh layanan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X.5 SMA Negeri 9 Kota Bengkulu yang berjumlah 32 siswa. Berdasarkan hasil pretest, terdapat 10 siswa (31,25%) yang berada pada kategori kepercayaan diri rendah. Kesepuluh siswa tersebut ditetapkan sebagai subjek penelitian dan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral sebanyak empat kali pertemuan.

Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri yang disusun berdasarkan teori Lauster (2002). Alur penyusunannya adalah teori → aspek → indikator → butir instrumen. Lima aspek yang digunakan adalah keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta rasional dan realistis. Setiap aspek diterjemahkan menjadi indikator perilaku yang sesuai dengan tujuan penelitian, seperti keberanian menyampaikan pendapat, kesiapan mencoba, penilaian diri berdasarkan fakta, kesediaan bertanggung jawab, dan kemampuan mengambil keputusan secara realistis. Instrumen awal terdiri atas 40 butir pernyataan. Setelah uji validitas, 30 butir dinyatakan valid dan digunakan dalam penelitian. Reliabilitas instrumen menunjukkan Cronbach's Alpha sebesar 0,917. Angket menggunakan skala Likert lima pilihan jawaban. Catatan metodologis: jumlah

responden yang digunakan khusus untuk uji coba instrumen tidak tercantum pada data penelitian yang tersedia dalam naskah. Oleh karena itu, angka tersebut tidak diisi secara asumsi dan perlu ditambahkan sesuai data uji coba instrumen yang sebenarnya sebelum naskah diserahkan kepada jurnal. Kategorisasi skor menggunakan lima kategori yang disusun dari rentang skor teoritis instrumen. Dengan 30 butir dan lima alternatif jawaban, skor teoritis berada pada rentang 30–150. Rentang tersebut dibagi menjadi lima interval yang sama, sehingga kategori sangat rendah = 30–54, rendah = 55–78, sedang = 79–102, tinggi = 103–126, dan sangat tinggi = 127–150. Kategorisasi ini digunakan untuk mendeskripsikan perubahan tingkat kepercayaan diri subjek pada pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian diawali dengan penyebaran angket kepada 32 siswa kelas X.5 sebagai pretest. Hasil pretest menunjukkan bahwa 10 siswa (31,25%) berada pada kategori kepercayaan diri rendah. Kesepuluh siswa tersebut kemudian mengikuti empat pertemuan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral.

Berdasarkan Tabel 2, seluruh subjek penelitian (100%) berada pada kategori rendah sebelum layanan. Setelah empat pertemuan, tidak terdapat subjek pada kategori rendah maupun sangat rendah. Sebanyak 3 siswa (30%) berada pada kategori sangat tinggi, 5 siswa (50%) pada kategori tinggi, dan 2 siswa (20%) pada kategori sedang. Artinya, secara deskriptif seluruh subjek mengalami perpindahan ke kategori yang lebih tinggi.

Kategori	Pretest (F)	Pretest (%)	Posttest (F)	Posttest (%)
Sangat tinggi	0	0%	3	30%
Tinggi	0	0%	5	50%
Sedang	0	0%	2	20%
Rendah	10	100%	0	0%
Sangat rendah	0	0%	0	0%
Jumlah	10	100%	10	100%

Hasil Wilcoxon menunjukkan negative ranks = 0, positive ranks = 10, dan ties = 0. Nilai Z sebesar -2,803 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,005. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah layanan. Ukuran efek yang dihitung dengan rumus $r = |Z|/\sqrt{N}$ menghasilkan $r = 2,803/\sqrt{10} = 0,886$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang diamati memiliki ukuran efek yang besar menurut interpretasi umum ukuran efek korelasi (Rosenthal, 1991).

Perubahan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme pendekatan behavioral. Pada aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, behavioral rehearsal memberi kesempatan siswa untuk mencoba perilaku yang sebelumnya dihindari, misalnya menyampaikan pendapat. Ketika perilaku tersebut memperoleh penguatan positif, siswa mendapatkan konsekuensi langsung yang mendukung pengulangan perilaku. Pola ini sejalan dengan penelitian Puspasari (2023), yang menerapkan konseling kelompok behavioral melalui modeling, roleplay, dan reinforcement pada remaja dengan kepercayaan diri rendah.

Pada aspek optimisme, dinamika kelompok memberikan konteks sosial yang memungkinkan siswa mendengar pengalaman anggota lain dan menyadari bahwa keraguan atau kekhawatiran tidak hanya dialami oleh dirinya. Namun, kontribusi dinamika kelompok perlu dibedakan dari teknik behavioral. Dinamika kelompok menyediakan lingkungan interaksi dan dukungan, sedangkan modeling, behavioral rehearsal, dan positive reinforcement merupakan prosedur intervensi yang secara langsung mengarahkan latihan dan penguatan perilaku target. Peningkatan yang diamati lebih tepat dipahami sebagai hasil dari kombinasi konteks kelompok dan prosedur behavioral, bukan hanya salah satunya.

Pada aspek objektivitas dan tanggung jawab, *modeling* memungkinkan siswa memperoleh contoh perilaku yang dapat diamati sebelum melakukan latihan. Proses meniru dan mempraktikkan perilaku tersebut memberikan pengalaman langsung. Temuan ini memiliki kesesuaian dengan penelitian Patriana (2019) mengenai bimbingan kelompok dengan teknik modeling, meskipun penelitian tersebut menggunakan desain dan karakteristik subjek yang berbeda. Penelitian lain juga menunjukkan perubahan kepercayaan diri setelah penggunaan teknik diskusi, sosiodrama, *home room*, *self-talk*, *cognitive restructuring*, dan *cognitive defusion* (Afifah & Navion, 2021; Durrotunnisa et al., 2022; Tasdih et al., 2020; Sitinjak et al., 2023; Setiyowati et al., 2023; Sari & Rusman, 2023).

Pada aspek rasional dan realistis, latihan berulang membantu siswa membandingkan penilaian diri dengan kondisi nyata. Hal tersebut penting karena kepercayaan diri tidak hanya berkaitan dengan keberanian tampil, tetapi juga kemampuan menilai diri secara proporsional. Penelitian Maulidyah dan Muwakhidah (2024) juga menggunakan instrumen kepercayaan diri yang merujuk pada teori Lauster dan menunjukkan perubahan setelah konseling kelompok dengan teknik *cinema therapy*. Kesamaan tersebut memperkuat relevansi penggunaan aspek Lauster dalam penelitian kepercayaan diri siswa, meskipun teknik intervensinya berbeda.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki beberapa perbedaan. Tasdih et al. (2020) melibatkan 16 siswa dan menggunakan *self-talk* dalam konseling kelompok; Afifah dan Navion (2021) menggunakan sosiodrama; Durrotunnisa et al. (2022) menggunakan *home room* pada enam siswa SMP; Suryani dan Kurniawan (2023) menggunakan diskusi pada 10 siswa

SMP; Sari dan Rusman (2023) menggunakan cognitive defusion dengan 30 siswa; dan Puspasari (2023) menggunakan konseling kelompok behavioral pada enam remaja panti asuhan dengan 15 sesi. Penelitian ini menggunakan 10 siswa kelas X SMA dan empat sesi layanan dengan tiga teknik behavioral yang diintegrasikan. Perbedaan tersebut menunjukkan posisi penelitian ini sebagai penerapan paket behavioral yang lebih ringkas dalam konteks siswa SMA negeri.

Peringkat	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0	0,00	0,00
Positive Ranks	10	5,50	55,00
Ties	0	–	–
Total	10	–	–

Hasil penelitian juga perlu dibaca bersama keterbatasannya. *Desain One Group Pretest-Posttest* tidak menyediakan kelompok kontrol sehingga perubahan yang terjadi tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari faktor lain, seperti pengalaman belajar di kelas, dukungan guru atau teman sebaya, dan efek pengulangan pengisian angket. Jumlah subjek yang kecil ($n = 10$) juga membatasi generalisasi. Hasil penelitian ini merupakan bukti awal yang mendukung adanya perubahan kepercayaan diri setelah intervensi, tetapi belum cukup untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara definitif.

Statistik Uji	Posttest – Pretest
Z	-2,803
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,005

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai *negative ranks* sebesar 0 dan *ties* sebesar 0, sedangkan *positive ranks* berjumlah 10. Artinya, seluruh subjek penelitian memperoleh skor *posttest* yang lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*, dan tidak ada satu pun subjek yang mengalami penurunan atau tidak mengalami perubahan skor. Hasil uji menunjukkan nilai Z sebesar -2,803 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,005. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *behavioral*. Hasil ini sejalan dengan gambaran deskriptif pada Tabel 2 yang menunjukkan perubahan kategori dari rendah menjadi sedang, tinggi, dan sangat tinggi pada seluruh subjek penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *behavioral* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas X.5 SMA Negeri 9 Kota Bengkulu. Temuan ini dapat dijelaskan melalui asumsi dasar pendekatan *behavioral* yang memandang perilaku sebagai hasil dari proses belajar. Perilaku kurang percaya diri, seperti enggan

berbicara di depan kelas atau menghindari tugas presentasi, dipahami sebagai perilaku yang terbentuk melalui pengalaman belajar sebelumnya, sehingga dapat diubah melalui pengalaman belajar yang baru dan terstruktur (Suriati et al., 2020).

Pada aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, perubahan terlihat dari kesediaan anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat tanpa didahului dorongan dari pemimpin kelompok. Pada pertemuan pertama, sebagian besar anggota masih menunggu giliran ditunjuk, namun pada pertemuan berikutnya anggota mulai mengajukan diri untuk berbicara. Pola ini menggambarkan bekerjanya prinsip penguatan positif, yaitu perilaku yang memperoleh apresiasi cenderung diulang dan diperkuat pada kesempatan berikutnya.

Pada aspek sikap optimis, anggota kelompok yang semula lebih banyak mengungkapkan kekhawatiran akan kegagalan mulai mampu merumuskan harapan yang lebih realistis terhadap kemampuannya. Perubahan ini didukung oleh dinamika kelompok, di mana anggota saling berbagi pengalaman dan menemukan bahwa kekhawatiran yang dirasakan juga dialami oleh teman sebayanya. Kondisi tersebut menurunkan perasaan terisolasi dan meningkatkan keberanian untuk mencoba.

Pada aspek objektivitas dan tanggung jawab, penggunaan teknik *modeling* memberikan kontribusi yang cukup nyata. Anggota kelompok memperoleh contoh perilaku percaya diri, baik dari pemimpin kelompok maupun dari anggota lain yang lebih berani tampil, kemudian menirukan dan mempraktikkannya dalam latihan perilaku. Proses ini membantu siswa menilai dirinya berdasarkan kenyataan, bukan semata-mata berdasarkan anggapan negatif terhadap kemampuannya. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Patriana (2019) yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan nilai probabilitas 0,006 ($< 0,05$).

Pada aspek rasional dan realistis, anggota kelompok mulai mampu membedakan antara penilaian diri yang berlebihan dan penilaian yang sesuai dengan kondisi nyata. Latihan perilaku yang dilakukan secara berulang membantu siswa memperoleh pengalaman keberhasilan langsung, sehingga penilaian terhadap kemampuan diri menjadi lebih berimbang. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa layanan bimbingan dan konseling berperan memfasilitasi siswa untuk memahami diri dan lingkungannya secara lebih tepat.

Efektivitas pendekatan *behavioral* dalam penelitian ini juga konsisten dengan temuan penelitian terdahulu yang menerapkan teknik-teknik *behavioral* dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengubah perilaku siswa, seperti penggunaan teknik *behavior contract* untuk mengurangi perilaku membolos, serta penggunaan strategi yang berorientasi pada latihan dan penguatan untuk meningkatkan kemampuan psikologis peserta didik (Rendy et al., 2023). Kesamaan pola temuan tersebut menunjukkan bahwa kekuatan pendekatan *behavioral* terletak pada pemberian kesempatan berlatih secara langsung disertai umpan balik yang segera.

Selain faktor pendekatan, format kelompok turut memberikan kontribusi terhadap hasil yang diperoleh. Suasana kelompok yang saling menerima memungkinkan siswa mencoba perilaku baru dalam situasi yang relatif aman sebelum menerapkannya di kelas maupun di lingkungan yang lebih luas. Suasana kelompok juga berfungsi sebagai ruang latihan sekaligus sumber dukungan sosial bagi (Fazriah, 2021; Sancaya et al., 2023)

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dimaknai secara proporsional. Penelitian dilaksanakan menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok pembanding, sehingga peningkatan skor yang terjadi tidak sepenuhnya dapat diatribusikan hanya pada perlakuan yang diberikan. Faktor lain, seperti pengalaman belajar di kelas, dukungan guru dan teman sebaya, serta efek pengulangan pengisian angket, berpotensi ikut memengaruhi hasil *posttest*. Jumlah subjek yang terbatas ($n = 10$) dan penggunaan instrumen *self-report* yang berpotensi mengandung bias subjektivitas juga membatasi kemampuan generalisasi temuan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai indikasi awal mengenai potensi efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *behavioral* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh 10 siswa yang menjadi subjek berada pada kategori kepercayaan diri rendah pada pretest. Setelah memperoleh empat pertemuan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral, 3 siswa (30%) berada pada kategori sangat tinggi, 5 siswa (50%) pada kategori tinggi, dan 2 siswa (20%) pada kategori sedang. Uji Wilcoxon menunjukkan $Z = -2,803$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,005, sedangkan ukuran efek yang dihitung dari statistik Z adalah $r = 0,886$. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah layanan serta perubahan dengan ukuran efek yang besar. Karena penelitian menggunakan desain One Group Pretest-Posttest tanpa kelompok kontrol, hasil tersebut dipahami sebagai bukti awal mengenai perubahan kepercayaan diri setelah intervensi, bukan sebagai bukti kausal yang definitif.

Guru BK dapat mempertimbangkan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral sebagai salah satu alternatif layanan bagi siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah, khususnya melalui kombinasi *modeling*, *behavioral rehearsal*, dan *positive reinforcement*. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih luas, kelompok kontrol atau desain eksperimen yang lebih kuat, serta melaporkan secara lengkap karakteristik uji coba instrumen. Penelitian berikutnya juga dapat membandingkan efektivitas masing-masing teknik *behavioral* agar kontribusi setiap teknik terhadap perubahan kepercayaan diri dapat diketahui secara lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. N., & Navion, F. P. (2021). Pengaruh bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk meningkatkan self-confidence siswa. *Borobudur Counseling Review*, 1(1). <https://doi.org/10.31603/bcr.5261>
- Anggraini, A., & Lubis, S. A. (2024). Implementation of group counseling services to enhance students' self-confidence students at Integrated Islamic Junior High School Al Hijrah. *Tarbiyah Wa Ta'lim*, 11(1). <https://doi.org/10.21093/twt.v11i1.8721>
- Barida, M., Widyastuti, D. A., & Krisphianti, Y. D. (2023). Buku ajar konseling kelompok. Universitas Ahmad Dahlan.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi* (7th ed.). Refika Aditama.
- Durrotunnisa, Lianasari, N. P., & Utaminingsih, D. (2022). Home room technique group guidance to improve student's confidence. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(1), 134–144. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i1.48043>
- Fazriah, S., & Satiah, S. (2021). Peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling individual menggunakan metode pendekatan realitas: Studi di SMP Negeri 5 Cikarang Utara. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(2), 105–114. <https://doi.org/10.30653/001.202152.239>
- Lathifa, A., Syukur, Y., Biran, M. M. A., & Nurfarhanah. (2023). Effectiveness of rational emotive behavior therapy group counseling to improve students' self-confidence. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(1). <https://doi.org/10.24042/kons.v10i1.16039>
- Lauster, P. (2002). *Tes kepribadian*. Bumi Aksara.
- Maulidyah, F. E., & Muwakhidah. (2024). Efektivitas teknik cinema therapy dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(12). <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i12.2024.10>
- Naibaho, E., & Tammu, R. M. (2023). An attempt to develop XI MIPA students' self-confidence through group presentation method. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 7(1), 106–116.
- Naser, M. N., Sari, K., & Yuhaswita. (2024). Implementasi bimbingan kelompok terhadap self confidence korban body shaming. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 6(1).
- Nurhayani, N., Suryani, I., & Aisyah, S. (2024). Upaya guru bimbingan konseling dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Kejuruan Muda. *LOKAKARYA: Journal of Research and Education Studies*, 3(1), 82–88.
- Patriana, P. (2019). Model bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 55–59. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.939>
- Puri, P. R., Samsudin, A., & Siddik, R. R. (2021). Layanan bimbingan kelompok pada siswa MI Muslimin yang memiliki kepercayaan diri rendah. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 4(3). <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7171>
- Puspasari, K. D. (2023). Meningkatkan kepercayaan diri di sekolah pada remaja panti asuhan melalui konseling kelompok perilaku. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(4), 156–160. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i4.25195>
- Putri, Z., & Syarqawi, A. (2024). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di madrasah tsanawiyah. 10(2), 1–8.

- Rahmaniyah, Z. A., & Setiana, W. (2024). Peran guru BK dalam meningkatkan percaya diri siswa. 12, 223–242.
- Rendy, M., Ramadhani, C., & Pravesti, C. A. (2023). Efektivitas penggunaan strategi self-management resiliensi akademik peserta didik. *Helper*, 40(1), 22–29.
- Rosenthal, R. (1991). *Meta-analytic procedures for social research* (Rev. ed.). Sage.
- Sari, O. L. (2022). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik positive reinforcement untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 6(2), 109–115. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v6i2.1592>
- Sari, S. P., & Rusman, A. A. (2023). Application of group guidance services with cognitive defusion techniques in increasing student confidence at MTs Aisyiyah North Sumatera. *Conciencia*, 23(1), 41–52. <https://doi.org/10.19109/conciencia.v23i1.17080>
- Saragih, F. A. L., & Manurung, P. (2023). Penerapan layanan bimbingan kelompok untuk membentuk percaya diri tanpa insecure pada siswa SMA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 636–645. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4936>
- Setiyowati, H. D., Dantes, N., & Dwiawati, K. A. (2023). The effectiveness of group counseling cognitive restructuring techniques to increase the self-confidence of students. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 25–33. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58813>
- Sitinjak, N. V., Yakub, E., Mardes, S., & Muna, Z. (2023). Enhancing student self-confidence through cognitive restructuring: A high school group guidance approach. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(1), 64–70. <https://doi.org/10.29103/jpt.v6i1.11384>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryani, A. D., & Kurniawan, D. E. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1). <https://doi.org/10.30653/001.202371.258>
- Suriati, Mulkiyan, & Nur, M. J. (2020). *Teori dan teknik bimbingan dan konseling*. CV. Latinulu.
- Tasdiq, T., Japar, M., & Awalya. (2020). The effectiveness of group counseling with self-talk technique to improve students' self-confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 132–137. <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i3.39345>