



Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Symbolic Modeling untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA

Dea Alvia Kusuma^{*1}, Yuline², Amallia Putri³

^{1,2,3}Universitas Tanjungpura, Indonesia

E-mail: deaalvia022@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-09-10 Revised: 2025-10-15 Published: 2025-11-10 Keywords: <i>Group Counseling;</i> <i>Symbolic Modeling;</i> <i>Confidence.</i>	The purpose of this study was to examine the effectiveness of group counseling using the <i>symbolic modeling</i> technique in enhancing students' self-confidence at SMA. This research employed a quantitative experimental approach with a <i>Pre-Experimental Design</i> , specifically the <i>One Group Pre-test and Post-test Design</i> . The sample consisted of six students with low to moderate levels of self-confidence, selected through purposive sampling from a population of 30 students in classes XA–XD. The findings revealed that the average self-confidence score before the intervention (pre-test) was 104, which increased to 142 after the intervention (post-test). Statistical analysis using the <i>Paired Sample T-Test</i> yielded a t-value of -6.383 with a significance level of 0.001 (< 0.05), indicating that H_a was accepted while H_o was rejected. These results demonstrate a significant difference in students' self-confidence levels before and after participating in group counseling with the <i>symbolic modeling</i> technique. Therefore, it can be concluded that group counseling with the <i>symbolic modeling</i> technique is effective in improving students' self-confidence.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-09-10 Direvisi: 2025-10-16 Dipublikasi: 2025-11-10 Kata kunci: <i>Konseling Kelompok;</i> <i>Permodelan Simbolik;</i> <i>Kepercayaan Diri.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan teknik <i>symbolic modeling</i> dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMA. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen, menggunakan desain <i>Pre-Experimental</i> melalui rancangan <i>One Group Pre-test and Post-test Design</i> . Sampel penelitian terdiri dari 6 siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah hingga sedang yang dipilih secara <i>purposive sampling</i> dari populasi berjumlah 30 siswa kelas XA–XD. Hasil pengukuran menunjukkan rata-rata skor kepercayaan diri siswa sebelum perlakuan (pre-test) sebesar 104, sedangkan setelah perlakuan (post-test) meningkat menjadi 142. Uji statistik dengan <i>Paired Sample T-Test</i> memperoleh nilai thitung -6.383 dengan signifikansi $0.001 < 0.05$, yang mengindikasikan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik <i>symbolic modeling</i> . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik <i>symbolic modeling</i> efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

I. PENDAHULUAN

Percaya diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan serta potensi yang dimilikinya. Rasa percaya diri memegang peran penting dalam perkembangan kepribadian siswa karena menjadi faktor pendorong sekaligus penentu sikap dan perilaku mereka. Menurut Gufron & Risnawita (2017:35) kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Komara (2016) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah karakter yang menunjukkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya. Sikap ini juga mencerminkan kapasitas individu dalam

mengembangkan potensi diri serta mengelolanya sehingga mampu menghadapi beragam permasalahan dengan cara yang efektif dan optimal. Menurut Mulkiyan (2017), kepercayaan diri merupakan sikap positif yang memungkinkan seseorang menilai dirinya sendiri maupun lingkungannya secara konstruktif. Hal ini tidak berarti individu mampu melakukan semua hal secara mandiri atau memiliki keterampilan luar biasa, melainkan lebih menekankan pada adanya keyakinan, kompetensi, serta kemampuan tertentu yang didukung oleh pengalaman, prestasi, dan harapan realistis untuk mencapai tujuan.

Setiap siswa pada dasarnya memiliki tingkat kepercayaan diri, meskipun kadarnya berbeda-beda. Ada siswa yang menunjukkan kepercayaan diri tinggi, ada pula yang rendah. Mereka yang

memiliki rasa percaya diri tinggi cenderung lebih tenang dalam menghadapi masalah, tidak mudah gugup, kreatif, serta berani menanggung risiko. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah kerap merasa takut berlebihan, kurang berani mengambil keputusan, dan mudah ragu dalam bertindak (Awaliyani & Ummah, 2021). Kondisi ini dapat menghambat potensi diri karena timbulnya rasa takut gagal, salah, atau ditolak.

Di lingkungan sekolah, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan siswa mencapai cita-cita. Siswa yang percaya diri biasanya menunjukkan sikap antusias, tekun belajar, pantang menyerah, dan memiliki motivasi tinggi (Bong dalam Imro'atun, 2017). Oleh karena itu, rasa percaya diri dapat dipandang sebagai elemen fundamental dalam proses pembelajaran maupun pencapaian prestasi akademik.

Permasalahan kepercayaan diri tidak dapat diabaikan, sebab jika dibiarkan akan menghambat perkembangan potensi siswa. Untuk membentuk kepercayaan diri yang sehat, peran guru, khususnya guru mata pelajaran dan guru Bimbingan dan Konseling (BK), sangat diperlukan. Guru BK memiliki kewenangan memberikan layanan sesuai amanat Permendikbud No. 11 Tahun 2014 Pasal 6 ayat 2, yang meliputi bidang pribadi, belajar, sosial, dan karier. Salah satu bentuk dukungan adalah layanan konseling kelompok pada bidang pribadi, yang memungkinkan siswa memperoleh bantuan melalui interaksi dan dinamika dalam kelompok (Fahmi & Slamet, 2016). Dalam konteks kepercayaan diri, layanan ini dapat dipadukan dengan teknik symbolic modeling.

Symbolic modeling merupakan teknik konseling yang dikembangkan oleh Albert Bandura berdasarkan teori belajar sosial. Symbolic modeling adalah salah satu pendekatan konseling yang diperkenalkan oleh Bandura (1977:22) dan didasarkan pada teori belajar sosial (social learning). Teknik ini menekankan bahwa perilaku dapat dipelajari melalui proses observasi terhadap tindakan orang lain. Melalui pengamatan tersebut, individu memperoleh gambaran mengenai cara suatu perilaku terbentuk, yang selanjutnya dapat dijadikan pedoman dalam bertindak atau merespons situasi tertentu. Dalam praktik konseling kelompok, symbolic modeling dapat membantu siswa mengurangi perilaku negatif, misalnya gugup saat tampil di depan kelas, enggan berpendapat, kurang berpartisipasi dalam kegiatan, atau cenderung menyendiri.

Perilaku-perilaku tersebut kemudian diarahkan untuk digantikan dengan sikap positif, seperti lebih percaya diri, bertanggung jawab, serta disiplin.

Temuan penelitian sebelumnya mendukung efektivitas teknik ini. Wulandari dan Setiawati (2019) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik modeling partisipan mampu meningkatkan keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat. Hal serupa ditunjukkan oleh penelitian Nikmah dkk. (2014) yang menemukan peningkatan signifikan rasa percaya diri siswa setelah mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan di SMA pada Juli 2024 bersama guru BK, ditemukan beberapa fenomena yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri siswa, seperti malu tampil di depan kelas, ragu mengungkapkan pendapat, cenderung menyendiri, bahkan ada yang selalu memakai masker saat di kelas karena rasa malu. Melihat kondisi tersebut, layanan konseling kelompok dengan teknik symbolic modeling menjadi salah satu alternatif yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode eksperimen, yaitu penelitian yang dilaksanakan melalui suatu percobaan. Menurut Sugiyono (2019), metode eksperimen merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design*. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa *Pre-Experimental Design* merupakan rancangan penelitian yang masih memiliki keterbatasan, karena adanya variabel luar yang dapat memengaruhi terbentuknya variabel dependen.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *One Group Pre-test and Post-test Design* yang ada pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Rancangan penelitian *One Group Pre-test and Post-test Design*

Pre-test	Treatment	Post-Test
O1	X	O2

Keterangan:

O1 = *pre test* sebelum diberi perlakuan

X = Perlakuan

O2 = *post test* setelah diberi perlakuan

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pasca pelaksanaan. Populasi penelitian mencakup seluruh peserta didik kelas X A-D di SMA Negeri 5 Pontianak yang berjumlah 30 siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah. Dari populasi tersebut, dipilih 6 siswa dengan kategori kepercayaan diri rendah hingga sedang sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposif sesuai kriteria yang telah ditentukan. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kepercayaan diri yang berfungsi untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tingkat rasa kepercayaan diri siswa masuk dalam tiga kategori yaitu, rendah sedang tinggi. Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Tingkat kepercayaan diri sebelum diberikan konseling kelompok

Kategori kepercayaan diri	Skor rata-rata	F	Persentase
Rendah	100	3	10%
Sedang	118	20	66,67%
Tinggi	143	7	23,33%
Jumlah	361	30	100%

Berdasarkan dari tabel tersebut, tingkat kepercayaan diri siswa terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu 3 siswa berada pada kategori rendah (10%), 20 siswa berada pada kategori sedang (66,67%), dan 7 siswa berada pada kategori tinggi (23,33%). Dari distribusi tersebut, dipilih sebanyak 6 siswa yang termasuk dalam kategori rendah hingga sedang untuk diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *symbolic modeling*.

Perbedaan hasil pre-test dan post-test kepercayaan diri siswa dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Perbedaan hasil pre-test dan post-test

No	Nama	Pre-test	Tingkatan	Post-test	Tingkatan
1	RH	95	Rendah	144	Tinggi
2	ZRA	100	Rendah	137	Tinggi
3	Y	106	Rendah	117	Sedang
4	NS	108	Sedang	142	Tinggi
5	RH	108	Sedang	153	Tinggi
6	NCE	112	Sedang	161	Tinggi
Rata-rata		104	Rendah	142	Tinggi

Dari hasil pre-test dan post-test tersebut terjadi perbedaan dan peningkatan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti konseling kelompok teknik *symbolic modeling*.

Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini;

Tests of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest Based on Mean	1.634	1	10	.230
Based on Median	1.710	1	10	.229
Based on Median and with adjusted df	1.710	1	6.924	.233
Based on trimmed mean	1.653	1	10	.228

Gambar 1. Hasil uji homogenitas

Berdasarkan gambar 1 diatas, diketahui bahwa nilai signifikasi data yakni 0.230 lebih besar dari 0.05 sehingga disimpulkan bahwa varian data sampel homogen (sama). Hasil uji t-test dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini;

Paired Samples Test					
		t	df	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	pretest - post test	-6.383	5	<.001	.001

Gambar 2. Hasil uji t-test

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sampel t-test*, diperoleh hasil nilai t sebesar -6.383 dan sig (2-tailed) sebesar 0.001.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pre-test terhadap 30 siswa kelas X, diperoleh distribusi tingkat kepercayaan diri sebagai berikut: 3 siswa berada pada kategori rendah (10%), 20 siswa berada pada kategori sedang (66,67%), dan 7 siswa berada pada kategori tinggi (23,33%). Hasil pre-test ini dijadikan dasar untuk menentukan sampel penelitian, yaitu 6 siswa dengan skor terendah. Selain itu, data pre-test juga digunakan sebagai acuan untuk membandingkan tingkat kepercayaan diri

siswa sebelum dan sesudah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling*.

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan. Pada pertemuan terakhir, dilakukan post-test untuk mengukur tingkat kepercayaan diri setelah perlakuan. Rata-rata skor keenam siswa sebelum diberikan perlakuan adalah 104, sedangkan setelah mengikuti konseling kelompok meningkat menjadi 142. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh 1 siswa yang berada pada kategori sedang (Y) dan 5 siswa yang mencapai kategori tinggi (RH, ZRA, NS, RH, NCE).

Berdasarkan pengamatan selama proses konseling, siswa yang mengalami peningkatan kepercayaan diri pada kategori tinggi terlihat lebih antusias dalam mengikuti kegiatan, menunjukkan keberanian untuk tampil, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri. Mereka juga berusaha bersikap optimis dan mampu menirukan serta mempraktikkan model dalam setiap sesi konseling. Sementara itu, siswa yang hanya meningkat ke kategori sedang menunjukkan kendala tertentu, misalnya masih merasa malu, tegang, dan gugup saat diminta memperagakan atau mengemukakan pendapat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Anisah & Handayani (2020) yang menyatakan bahwa teknik modeling dapat memberikan perbedaan signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan. Lebih lanjut, uji statistik *Paired Sample T-Test* menghasilkan nilai thitung -6.383 dengan signifikansi 0.001 (< 0.05), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *symbolic modeling* rata-rata tingkat kepercayaan diri siswa berada di kategori rendah 104. Setelah diberikan konseling kelompok teknik *symbolic modeling* rata-rata

tingkat kepercayaan diri siswa masuk kategori tinggi yaitu 142. Terdapat perbedaan signifikan sebelum dan setelah konseling kelompok berdasarkan hasil penelitian nilai $t_{6.383}$ dan nilai sig (2 tailed) adalah (0.001) yang artinya H_a diterima dan H_0 di tolak.

B. Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan jika ingin melakukan penelitian sejenis dapat menambah jumlah subjek penelitian dan dapat menguji coba efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *symbolic modeling* pada permasalahan lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Anisah, L., & Handayani, E. S. (2020). Bimbingan kelompok dengan teknik modelling untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa smp negeri 1 pelaihari. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6(3), 1-6. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Awaliyani, S. A., & Ummah, A. K. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Kegiatan Muhadhoroh Sandhika. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 2(1), 246-252.
- Bandura. (1977). *Sosial learning theory*. United States America: Prentice Hall.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa smk negeri 1 depok sleman. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69-84.
- Gufron, M.N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-Ruzz.
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 50-57. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk>
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *Psikopedagogia*, 5(1), 33-42.
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 136-142.

<https://doi.org/10.29210/120800>

Nikmah, M., Sedanayasa, G., & Antari, N. N. M. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII B Mts. Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJBK/article/viewFile/3915/3128>

Permendikbud No. 111 tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wulandari, V., & Setiawati, D. (2019). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Modelling Partisipasi Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Saat Mengemukakan Pendapat Pada Kelas XI IPS 3 di SMAN 2 Karanganyar. *Ejournal Unesa*, 14–27.