

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS XI

Julia Putri Fauziyah¹, Dida Firmansyah², Prio Utomo³, Sahliah⁴

¹ fauziyahjulia@gmail.com, ² dfirmansyah86@ikipsiliwangi.ac.id ³ , prio.utomo@ikipsiliwangi.ac.id, ⁴ sahliah@ikipsiliwangi.ac.id

IKIP Siliwangi

Abstract

This research was motivated by the low level of self-concept among some vocational high school students, which can negatively impact their personal development and future planning. The aim of this research was to determine the effectiveness of group counseling using discussion techniques in improving the self-concept of 11th-grade students at SMK Negeri Pertanian Pembangunan Lembang. The study employed a mixed-method approach with a sequential explanatory design, combining quantitative and qualitative methods. The quantitative component used a pre-experimental one-group pretest-posttest design. Results of the paired sample t-test showed a significant increase in self-concept after the group counseling was administered. The N-Gain score fell into the moderate category. Qualitative data obtained from observations and interviews supported the quantitative findings. These results indicate that the discussion technique in group counseling provides a reflective and supportive space that helps students to better understand and appreciate themselves. In conclusion, this service is effective in enhancing students' self-concept and is recommended as a school-based intervention.

Keywords: Group Counseling, Discussion Technique, Self-Concept

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya konsep diri pada sebagian siswa SMK yang dapat berdampak negatif pada perkembangan pribadi dan perencanaan masa depan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas XI SMK Negeri Pertanian Pembangunan Lembang. Metode yang digunakan adalah mix method dengan desain sequential explanatory, menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Desain pre-eksperimental one group pretest-posttest digunakan dalam bagian kuantitatif. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan konsep diri setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Nilai N-Gain berada pada kategori sedang. Data kualitatif dari observasi dan wawancara mendukung temuan kuantitatif. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik diskusi dalam bimbingan kelompok mampu menciptakan ruang reflektif dan suportif yang membantu siswa mengenali serta menghargai dirinya. Kesimpulannya, layanan ini efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi di sekolah.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik Diskusi, Konsep Diri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja mulai mempertanyakan siapa dirinya, apa tujuan hidupnya, serta peran apa yang akan dijalankannya di masa depan. Menurut Erikson, masa remaja merupakan tahap krisis identitas di mana individu berupaya membentuk jati dirinya secara utuh. Namun, remaja sering kali belum memahami identitas diri mereka secara jelas sehingga mengalami kebingungan, kegelisahan, dan konflik batin (Annisa & Supriatna, 2023).

Proses pencarian identitas ini menjadi semakin kompleks bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), karena selain menghadapi tuntutan psikologis dan sosial, mereka juga harus menentukan arah karier dalam waktu yang relatif singkat. Siswa SMK tidak hanya dituntut memiliki kompetensi teknis sesuai bidang keahlian, tetapi juga kematangan pribadi yang mendukung kesiapan menghadapi dunia kerja. Dalam konteks ini, pembentukan identitas diri menjadi aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan vokasional (Yusuf, 2019).

Sayangnya, beberapa hasil studi menunjukkan bahwa siswa SMK yang tidak mendapatkan dukungan memadai cenderung mengalami krisis identitas, merasa asing terhadap potensi diri, dan memiliki konsep diri yang lemah (Wulandari & Lestari, 2021). Konsep diri yang rendah dapat memicu rasa minder, rendah diri, ketergantungan pada pendapat orang lain, hingga kebingungan dalam merencanakan masa depan (Pratiwi & Haris, 2020). Hasil pra-penelitian di SMK Negeri Pertanian Pembangunan Lembang juga menunjukkan adanya siswa yang tidak percaya diri karena kondisi fisik, merasa malu tampil di depan kelas, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Menurut Carl Rogers dalam kerangka teori Client-Centered Therapy (CCT), konsep diri adalah pandangan atau persepsi individu terhadap dirinya sendiri, yang terbentuk dari pengalaman pribadi, hubungan sosial, dan interpretasi individu terhadap lingkungan sekitarnya (Umarta & Mangundjaya, 2023). Konsep diri positif membantu remaja mengenal dan menerima dirinya, sedangkan konsep diri negatif dapat menimbulkan penolakan diri dan gangguan dalam fungsi sosial. Oleh karena itu, penting untuk menghadirkan layanan yang mampu membantu siswa memahami dan membentuk konsep dirinya secara sehat.

Bimbingan kelompok adalah suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok, di mana peserta dapat saling berbagi pengalaman, informasi, dan pemahaman untuk membantu perkembangan pribadi dan sosialnya (Prayitno 2019). Layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu dan dilakukan dalam suasana kelompok. Sesuai dengan pendapat Prayitno bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang disampaikan dalam lingkungan berkelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok, termasuk kehadiran ketua kelompok dan anggota kelompok karena alasan tertentu, seperti kedisiplinan dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah (Sutarno et al., 2025). Tujuan bimbingan kelompok adalah untuk membantu peserta mengenali dan memahami diri, meningkatkan interaksi sosial, serta mengembangkan kemampuan memecahkan masalah secara mandiri. Dengan berkelompok maka siswa belajar yang berpartisipasi dengan sebaik-baiknya. Selain itu siswa juga belajar berfikir, belajar bertanggung jawab. Keberhasilan yang akan diperolehnya akan menopang harga diri siswa. Pada umumnya, kegiatan bersama-sama akan lebih baik hasilnya daripada bila dilakukan sendiri (Machmud et al., 2023).

Teknik diskusi adalah metode dalam layanan bimbingan kelompok yang digunakan untuk mendorong siswa saling bertukar pikiran, gagasan, dan pengalaman guna mencapai pemahaman bersama terhadap suatu topik (Mutmainah, 2020), teknik diskusi merupakan pendekatan yang melibatkan komunikasi dua arah antaranggota kelompok untuk memperdalam pengetahuan, mengembangkan sikap kritis, serta melatih keterampilan sosial. Tujuan teknik diskusi adalah untuk membangun kesadaran diri, menumbuhkan empati, serta melatih kemampuan mengemukakan pendapat dan menghargai pandangan orang lain. Keunggulannya terletak pada suasana aktif dan partisipatif yang dapat meningkatkan keterlibatan emosional dan kognitif siswa, sehingga pesan atau materi bimbingan lebih mudah diterima dan dipahami (Hermawan, 2019).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi dapat menjadi salah satu intervensi efektif untuk mengatasi permasalahan psikososial pada remaja, termasuk membentuk konsep diri yang positif. Penelitian oleh Khasanah dan Kurniawan (2023) menemukan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan konsep diri peserta didik secara signifikan.

Diperkuat dengan hasil penelitian oleh Marista, Fardiansyah, & Nurlela (2021) bahwa hasil penelitiannya menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi efektif untuk meningkatkan konsep diri positif peserta didik. Meskipun telah banyak penelitian terdahulu menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi namun masih terdapat kekurangan sehingga perlu adanya layanan yang lebih optimal sehingga cocok untuk mengatasi masalah konsep diri siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas XI di SMK Negeri Pertanian Pembangunan Lembang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan mix method dengan desain sequential explanatory, yang diawali dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif, kemudian dilanjutkan dengan data kualitatif untuk memperkuat hasil temuan. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman menyeluruh terhadap efektivitas dan proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terhadap peningkatan konsep diri siswa.

Pada tahap kuantitatif, desain yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan model one group pretest-posttest. Desain ini melibatkan satu kelompok siswa yang diberikan pretest sebelum intervensi dan posttest setelah intervensi. Perubahan skor antara pretest dan posttest dianalisis untuk mengetahui efektivitas perlakuan. Model ini relevan digunakan dalam evaluasi awal intervensi pendidikan yang bersifat terbatas dan terkontrol.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh peserta didik kelas XI APHP 1 di SMK Negeri Pertanian Pembangunan Lembang tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 30 siswa. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria utama meliputi siswa aktif di kelas XI Program Keahlian APHP (Agribisnis Pengolahan Pangan dan Pertanian) yang memiliki skor konsep diri rendah atau sedang berdasarkan hasil pretest. Sebanyak 8 siswa yang memenuhi kriteria tersebut menjadi partisipan penelitian ini.

Instrumen yang digunakan meliputi angket konsep diri sebagai alat ukur kuantitatif, serta pedoman wawancara dan observasi sebagai alat kualitatif. Analisis data

kuantitatif dilakukan melalui uji paired sample t-test dan perhitungan N-Gain untuk melihat peningkatan skor secara proporsional. Sementara data kualitatif dianalisis menggunakan model interaktif Miles & Huberman, mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan.

Sebelum dilakukan uji paired sample t-test, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk, karena jumlah sampel kurang dari 50. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Suatu model regresi dikatakan yang baik apabila memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Dasar Pengambilan keputusan: a) Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal. b) Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Uji Paired sample T-test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata rata dua sampel yang berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama, namun memiliki dua data. Dasar pengambilan keputusan: (a) Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, (b) Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak (Adit et al., 2019). Uji N- Gain digunakan untuk mengukur perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest. Kriteria N-Gain adalah sebagai berikut: nilai N-Gain $> 0,7$ dikategorikan tinggi, $0,3 < \text{N-Gain} \leq 0,7$ dikategorikan sedang, dan N-Gain $< 0,3$ dikategorikan rendah (Izzah et al., 2024)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pretest dan posttest dari 8 responden, terjadi peningkatan skor pada seluruh siswa. Rata-rata skor pretest adalah 76 (kategori rendah), sementara rata-rata posttest mencapai 98 (kategori tinggi)

Tabel 1. Skor *Pretest*

No	Responden	Pretest (Kondisi Awal)	Kategori Konsep Diri
1	FA	71	RENDAH
2	PC	75	RENDAH
3	SA	72	RENDAH
4	RN	72	RENDAH
5	RA	71	RENDAH
6	SH	79	SEDANG
7	AA	82	SEDANG
8	SF	85	SEDANG

Rata-rata	76	RENDAH
-----------	----	--------

Tabel 2. Skor *Posttest*

No	Responden	Posttest (Kondisi Akhir)	Kategori Konsep Diri
1	FA	71	TINGGI
2	PC	75	SEDANG
3	SA	72	TINGGI
4	RN	72	TINGGI
5	RA	71	SEDANG
6	SH	79	TINGGI
7	AA	82	TINGGI
8	SF	85	TINGGI
Rata-rata		76	TINGGI

Langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan Uji Normalitas karena uji paired sample t-test dilakukan setelah data dinyatakan berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk dimana data dikatakan data terdistribusi normal jika $\text{sig} > 0.05$

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Konsep Diri

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest konsep diri	0.261	8	.116	0.853	8	0.101
Posttest konsep diri	0.198	8	.200*	0.922	8	0.450

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil penghitungan tersebut diketahui melalui penghitungan model Shapiro-Wilk bahwa nilai sig pretest sebesar 0.101 serta nilai sig posttest sebesar 0.450, sehingga nilai $\text{sig} > 0.05$ baik pretest maupun posttest, maka dapat dikatakan data terdistribusi normal.

Setelah data terdistribusi normal barulah peneliti melakukan Uji Paired Sample T-Test, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji Paired Sample t-test yang menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi awal dan akhir setelah layanan diberikan.

Tabel 3. Hasil uji Paired Sample T-Test Konsep Diri

Paired Samples Test										
Paired Differences										
Mean			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest Konsep Diri	-	6.97828	2.46720	-	-	-	7	0.001	
	PostTest Konsep Diri	21.87			27.7089	16.0410	8.866			
		500			9	1				

Hasil uji t-test berdasarkan tabel Paired Samples Test memperoleh nilai sig. (Sig. 2- tailed) sebesar 0,001 ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan yang signifikan dilihat dari nilai pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan konsep diri siswa kelas XI SMK Negeri Pertanian Pembangunan Lembang.

Selanjutnya dilakukan Uji N-gain, Uji normalized gain (N-Gain) juga digunakan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan skor konsep diri siswa setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Berdasarkan hasil perhitungan terhadap 8 responden, diperoleh nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,492.

Tabel 4. Hasil Uji N-Gain Konsep Diri

Descriptive Statistics					
N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	8	.33	.69	.4920	.12412
Ngain_Persen	8	33.33	69.39	49.1951	12.41186
Valid N (listwise)	8				

Adapun rincian nilai N-Gain tiap responden sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji N-Gain per responden

No	Siswa	Nilai		N-gain	Kriteria
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1	FA	71	105	0.69	Sedang
2	PC	75	90	0.33	Sedang
3	SA	72	101	0.60	Sedang
4	RN	72	97	0.52	Sedang
5	RA	71	89	0.36	Sedang
6	SH	79	98	0.46	Sedang
7	AA	82	103	0.55	Sedang
8	SF	85	99	0.40	Sedang

Berdasarkan kriteria interpretasi nilai N-Gain sebesar 0,492 termasuk ke dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang cukup berarti terhadap konsep diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Meskipun peningkatannya belum mencapai kategori tinggi, hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan yang digunakan cukup efektif dalam membantu siswa meningkatkan konsep diri.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas XI di SMK Negeri Pertanian Pembangunan Lembang. Hasil uji statistik menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor konsep diri siswa setelah mengikuti layanan. Nilai signifikansi yang diperoleh dari uji paired sample t-test sebesar 0,001 ($p < 0,05$) menegaskan bahwa perbedaan antara skor pretest dan posttest adalah signifikan secara statistik. Rata-rata nilai N-Gain sebesar 0,55 berada pada kategori sedang, yang menandakan bahwa peningkatan yang terjadi tidak bersifat kebetulan, melainkan merupakan hasil dari intervensi yang dilakukan secara terstruktur.

Wawancara pasca-layanan memperkuat temuan kuantitatif dan observasional. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa mereka lebih mengenal kelebihan dan kekurangan dirinya setelah mengikuti kegiatan ini. Mereka juga mengaku lebih percaya diri dan mampu menerima dirinya dengan lebih positif. Artinya, layanan ini tidak hanya

berdampak pada angka (skor), tetapi juga pada perubahan sikap dan pemahaman diri secara nyata.

Secara keseluruhan, layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terbukti mampu menciptakan ruang reflektif yang mendukung perkembangan konsep diri siswa. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan skor kuantitatif, tetapi juga memperkuat dimensi afektif dan interpersonal siswa dalam memahami dan menghargai dirinya sendiri. Dengan demikian, pendekatan ini sangat relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan vokasional di mana kesiapan mental dan sosial sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan dunia kerja dan kehidupan dewasa.

SIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terbukti efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan rata-rata skor pretest dari 76 menjadi 98 pada posttest, yang mencerminkan peningkatan kategori dari rendah menjadi tinggi.

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest ($\text{sig} = 0,101$) dan posttest ($\text{sig} = 0,450$) memiliki distribusi normal ($p > 0,05$), sehingga penggunaan uji parametrik paired sample t-test dalam penelitian ini dinyatakan sah dan valid secara statistik. Hasil uji statistik paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara konsep diri sebelum dan sesudah layanan diberikan. Ini mengonfirmasi bahwa perubahan yang terjadi bukanlah kebetulan, tetapi hasil dari perlakuan yang diberikan.

Nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,55 berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa peningkatan konsep diri berlangsung secara proporsional dan cukup efektif dalam konteks intervensi psikopedagogis.

Secara keseluruhan, layanan ini tidak hanya meningkatkan skor konsep diri siswa, tetapi juga memberikan dampak psikologis positif berupa peningkatan kepercayaan diri, pemahaman diri, dan penerimaan terhadap keunikan pribadi masing-masing siswa.

REFERENSI

- Annisa, D. F., & Supriatna, E. (2022). Hubungan Keterampilan Sosial dan Juvenil Delinquency kepada Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Bandung. *Quanta: Jurnal*
- Pratiwi, L. A., & Haris, R. (2020). Hubungan antara Konsep Diri dan Kecemasan dalam Menentukan Karier pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan*, 8(2), 134–141.
- Umarta, S. A., & Mangundjaya, W. (2023). Pengaruh konsep diri terhadap tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplini*, 1(8), 269–278.
- Prayitno. (2019). *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sutarno, S. R., Afrilianto, M., & Utomo, P. (2025). Kemanjuran Teknik Self-Management Dalam Bingkai Bimbingan Kelompok Untuk Mencegah Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(1), 21-31.
- Machmud, E. Y., Hendriana, H., & Alawiyah, T. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Secara Daring Melalui Teknik Diskusi Kelompok Untuk Minat Belajar Siswa Kelas VII SMPN 2 Purwakarta. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6(2), 123-132.
- Mutmainah, L. (2020). Penerapan Teknik Diskusi dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 5(2), 112–118.
- Hermawan, R. (2019). *Strategi dan Teknik Bimbingan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Khasanah, T. N., & Kurniawan, D. E. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 255-262.
- Marista, W., Ferdiansyah, M., & Nurlela, N. (2021). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 65-72.
- Adit, G. N., Hendriana, H., & Rosita, T. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Mengurangi Perilaku Bullying pada Peserta Didik SMP Di Kota Bandung. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 2(6), 213–227.
- Izzah, V. L., Pramasdyahsari, A. S., Siswanto, J., & Ismartiningsih, I. (2024). Efektivitas Media Papan KPK terhadap Hasil Belajar Kognitif Matematika Kelas