

**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MODELLING* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI
1 PARONGPONG**

Dede Karmila¹, Euis Eti Rohaeti², Riesa Rismawati Siddik³

¹ ddekarmilaa44@gmail.com, ² e2rht@ikipsiliwangi.ac.id, ³ riesa@ikipsiliwangi.ac.id

Fakultas Ilmu Pendidikan
IKIP Siliwangi

Abstract

Self-confidence means having confidence in one's own ability to act without depending on others, being optimistic, taking responsibility for one's actions, being polite in interacting with others, and realizing one's own strengths and weaknesses. Group guidance provides many benefits for students because they are indirectly actively involved in interactions with other group members. Modeling technique is a technique used to change a person's behavior, cognitive, and affective through the process of observation followed by the process of imitating the behavior of the model displayed. This research method is an experimental method with one group pretest-posttest. The population in this study were VIII grade students of SMP Negeri 1 Parongpong, totaling 82 students with 10 subjects. Sampling using purposive sampling. The results showed that the level of self-confidence increased after participating in group guidance services with modeling techniques as indicated by the results of the calculation of the Pretest average of 127.7000 and Posttest of 165.8000 using Paired Samples Statistics and the significance level (2-tailed) of 0.000 < 0.05 which means that modeling techniques in group guidance are effective in increasing self-confidence.

Keywords: *Group Guidance, Modelling Techniques, Self Confidence*

Abstrak

Kepercayaan diri berarti memiliki keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak tanpa bergantung pada orang lain, optimis, bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan menyadari kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Bimbingan kelompok memberi banyak manfaat bagi siswa karena secara tidak langsung mereka secara aktif terlibat dalam interaksi dengan anggota kelompok lainnya. Teknik *modelling* merupakan teknik yang digunakan untuk mengubah perilaku, kognitif, dan afektif seseorang melalui proses pengamatan yang dilanjutkan pada proses meniru tingkah laku model yang ditampilkan. Metode penelitian ini adalah metode eksperimental dengan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Parongpong yang berjumlah 82 siswa dengan subjek 10 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kepercayaan diri mengalami kenaikan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* yang ditunjukkan dengan hasil perhitungan rerata *Pretest* sebesar 127.7000 dan *Posttest* sebesar 165.8000 menggunakan *Paired*

Samples Statistics dan taraf signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0.000 < 0.05$ yang berarti teknik *modelling* dalam bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Modelling*, Kepercayaan Diri

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan individu yang memiliki usia sekitar 12-15 tahun yang dimana pada usia tersebut anak sudah bisa disebut sebagai remaja. Santrock (2010) menegaskan bahwa ada transisi perkembangan yang terjadi selama masa remaja yang melibatkan perubahan-perubahan, termasuk perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif. Remaja yang berada dalam masa transisi harus memiliki fleksibilitas untuk beradaptasi dengan berbagai macam perubahan yang ada. Menurut Hurlock (1980) Remaja yang belum siap untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, terkadang membuatnya merasa tidak puas dengan kondisinya dan juga sering menyebabkan remaja kurang percaya diri. Salah satu akibat dari perubahan-perubahan tersebut yang dialami oleh remaja adalah hilangnya rasa kepercayaan diri.

Salah satu komponen yang paling penting dari kepribadian seseorang adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri yang tidak memadai dapat menyebabkan masalah bagi seseorang. Kepercayaan diri merupakan kualitas yang paling berharga karena memungkinkan seseorang untuk mencapai potensi penuhnya (Anisah & Handayani, 2020). Lauster (2002) mengatakan bahwa kepercayaan diri berarti memiliki keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak tanpa bergantung pada orang lain, optimis, bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan menyadari kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi akan mengembangkan potensinya dengan baik. Menurut Anita Lie (Tanjung & Amelia, 2017) kepercayaan diri merupakan sumber daya fundamental seseorang untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri. Seseorang yang percaya diri akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan membuat keputusan sendiri. Namun, jika individu memiliki rasa kepercayaan diri yang kurang maka individu tersebut akan cenderung mengisolasi diri, tidak berani bertanya jika

menemukan kesulitan, canggung di sekitar orang lain, dan sulit menerima keadaan dirinya (Silvia *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Parongpong terdapat siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah seperti siswa yang belum berani mengemukakan pendapat di depan kelas, takut bertanya ketika proses belajar berlangsung, tidak percaya diri bahwa dirinya mampu mengambil keputusan, merasakan takut dalam menghadapi penolakan, dan memandang rendah kemampuan dan keadaan diri sendiri yang mereka miliki. Kepercayaan diri yang rendah akan berpengaruh terhadap akademik dan non akademik siswa karena siswa tersebut tidak bisa mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya. Berdasarkan hal tersebut maka perlu diadakannya upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri, salah satunya dapat diperoleh melalui proses bimbingan kelompok menggunakan teknik *modelling* (Sari *et al.*, 2023).

Menurut Prayitno dan Amti (2018) bimbingan kelompok merupakan sebuah kegiatan yang memberikan informasi kepada sekelompok siswa yang bertujuan untuk membantu mereka dalam menyusun rencana, memahami dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan yang positif, serta dapat mengambil keputusan yang tepat. Sesuai dengan tujuan dari fungsi dari bimbingan kelompok yaitu sebagai pencegahan masalah dan pengembangan pribadi. Layanan bimbingan kelompok memberi banyak manfaat bagi siswa karena secara tidak langsung mereka secara aktif terlibat dalam interaksi dengan anggota kelompok lainnya.

Teknik *modelling* menurut Bandura (1976) merupakan teknik yang memamerkan perilaku seseorang kepada individu, hal ini berfungsi sebagai panduan untuk individu dalam melakukan tindakan karena individu dapat belajar dari contoh yang harus dilakukan. Prosedur ini memanfaatkan proses belajar melalui pengamatan, dimana perilaku seseorang berperan sebagai perangsang terhadap pikiran, sikap, perilaku yang nantinya akan diobservasi oleh individu dan individu tersebut mulai menirukan.

Teknik *Modelling* juga dapat digunakan untuk memotivasi atau mempelajari suatu keterampilan tertentu serta dapat mengurangi rasa cemas akan suatu hal yang nantinya akan terjadi. Terdapat 2 macam teknik *modelling* yaitu *modelling* simbolik dan *modelling* nyata. Teknik *modelling* simbolik merupakan teknik *modelling* yang paling cepat dan mudah untuk diberikan karena hanya memutarakan rekaman film, video, dan foto yang

cocok dengan permasalahan klien, sedangkan *modelling* nyata menuntut partisipasi klien yang pertama sekali dilakukan oleh konselor dan kemudian klien diajak untuk melakukannya (Kusumawati, 2023).

Bimbingan kelompok menggunakan teknik *modelling* dapat menjadikan individu terpengaruh dan mengadopsi nilai-nilai yang ada dalam kelompok pada saat proses penciptaan dinamika kelompok sehingga individu termotivasi untuk mengubah tingkah laku yang kurang efektif pada dirinya, individu mempelajari dan meniru tingkah laku yang dicontohkan, dan menjadikan kelompok sebagai wahana latihan individu dalam mengekspresikan tingkah laku yang telah diamatinya kepada anggota lain, sehingga dapat membuat dirinya percaya akan kemampuan yang ada di dalam dirinya (Patriana, 2019).

METODE

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimental yang didalamnya menggunakan *one group pretest-posttest design*. Dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan, sehingga hasil setelah diberi perlakuan dapat diketahui lebih akurat lagi karena dapat mengetahui keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Prosedur pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sample* dimana pemilihan kelompok subjek didasarkan pada karakteristik yang sudah ditentukan dan diketahui terlebih dahulu berdasarkan ciri atau sifatnya. Penempatan pada kelompok eksperimen dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2008:85).

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan dengan memberikan angket kepercayaan diri model skala *likert* pada kelas VIII SMP Negeri 1 Parongpong sejumlah 82 siswa dan diambil sebagai sampel berjumlah 10 orang. Dari 70 item pernyataan terdapat 52 item pernyataan yang valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data Hasil *Pretest*

Data awal ini diperoleh dengan cara memberikan angket kepercayaan diri yang sudah diuji validitas dan reliabilitas kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Parongpong

pada tanggal 20 mei 2024 untuk mengetahui kondisi awal siswa yang akan dijadikan subjek penelitian. Hasil dari angket *pretest* tersebut dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut tabel kategorisasi angket kepercayaan diri berdasarkan hasil *pretest*:

Tabel 1. Kategorisasi

Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 137$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$137 \leq X \leq 165$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$165 \leq X$

Dari pemberian angket *pretest* dapat diketahui siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, antara lain:

Tabel 2. Hasil pretest kepercayaan diri

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Keterangan
1.	RAR	123	Rendah
2.	RRP	121	Rendah
3.	CTS	125	Rendah
4.	MA	120	Rendah
5.	SE	129	Rendah
6.	NB	131	Rendah
7.	SR	133	Rendah
8.	DJL	132	Rendah
9.	MN	130	Rendah
10.	RRPV	133	Rendah

Setelah mengetahui hasil *pretest* maka dilakukan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* dengan setting *modelling* simbolik. Dari pemberian angket *pretest* dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah 10 siswa yang selanjutnya diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* setting *modelling* simbolik.

Data Hasil *Posttest*

Setelah melaksanakan bimbingan kelompok 4 kali pertemuan menggunakan teknik *modelling* setting *modelling* simbolik kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, maka diadakan pengukuran kembali untuk mengetahui apakah ada perubahan

pada siswa setelah diberikan *treatment*. Hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil *posttest* kepercayaan diri

No	Nama	Hasil <i>Posttest</i>	Keterangan
1.	RAR	170	Tinggi
2.	RRP	160	Sedang
3.	CTS	157	Sedang
4.	MA	165	Sedang
5.	SE	176	Tinggi
6.	NB	159	Sedang
7.	SR	169	Sedang
8.	DJL	165	Sedang
9.	MN	165	Tinggi
10.	RRPV	172	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan hasil setelah diberikan pelaksanaan teknik *modelling* dalam bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII yang memiliki masalah kepercayaan diri rendah, sehingga menghasilkan perubahan berupa peningkatan kepercayaan diri peserta didik.

Untuk melihat peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Parongpong berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* akan dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Dan Sesudah Mendapat Layanan Bimbingan Kelompok

No	Nama	<i>Pretest</i>	Keterangan	<i>Posttest</i>	Keterangan	Skor Kenaikan
1.	RAR	123	Rendah	170	Tinggi	47
2.	RRP	121	Rendah	160	Sedang	39
3.	CTS	125	Rendah	157	Sedang	32
4.	MA	120	Rendah	165	Sedang	45
5.	SE	129	Rendah	176	Tinggi	47
6.	NB	131	Rendah	159	Sedang	28
7.	SR	133	Rendah	169	Tinggi	36
8.	DJL	132	Rendah	165	Sedang	33
9.	MN	130	Rendah	165	Sedang	35
10.	RRPV	133	Rendah	172	Tinggi	39
Jumlah		1277		1658		381
Rata-Rata		127,7		165,8		38,1

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil *pretest* pada 10 siswa sebelum mengikuti layanan teknik *modelling* dalam bimbingan kelompok diperoleh skor rata-rata 127,7. Sedangkan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* diperoleh hasil *posttest* dengan rata-rata skor sebesar 165,8 dengan nilai skor kenaikan rata-rata 38,1. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Parongpong.

Berdasarkan hasil skor rata-rata teknik *modelling* dengan setting *modelling* simbolik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang diujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang cukup baik, yaitu menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata kepercayaan diri pada *pretest* dan *posttest*, terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Perhitungan Rerata *Pretest* Dan *Posttest Paired Samples Statistics*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	127.7000	10	5.01221	1.58500
	Posttest	165.8000	10	6.05163	1.91369

Didapatkan hasil bahwa pada tabel menunjukkan rata-rata *pretest* sebesar 127.7000, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 165.8000 yang berarti rata-rata *posttest* lebih tinggi dari rata-rata *pretest*. Melihat skor *posttest* lebih tinggi dari skor *pretest*, dapat dikatakan terjadi peningkatan pada kepercayaan diri siswa setelah memperoleh teknik *modelling*.

Tabel 6. Uji-t

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-38.1000	6.55659	2.07338	-42.79030	-33.40970	-18.376	9	.000

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan hasil bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ yang berarti teknik *modelling* dalam bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Sebagaimana tujuan dari *modelling* menurut Bandura (Mufarrohah & Wirastania, 2020) yaitu (1) *Development of New Skill*, yaitu menyamakan perilaku baru dari tokoh yang diamati kemudian memperlihatkan perilaku baru tersebut. (2) *Facilitate Preexisting Behaviour*, yaitu memberikan fasilitas perilaku yang sudah ada sebelumnya. (3) *Amendment Changes About Self Expression*, yaitu merubah perilaku dengan mengambil respon-respon yang ditampilkan oleh tokoh model. Teknik *modelling* merupakan proses belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus melibatkan proses kognitif (Komalasari, 2014).

Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta dapat meningkatkan mutu kerjasama dalam kelompok guna mencapai tujuan yang bermakna bagi anggota kelompok (Winkel dan Hastuti, 2012). Dalam layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modelling* ini dilakukan menggunakan tahapan bimbingan kelompok, sebagaimana yang dijelaskan oleh Prayitno dan Amti (2018) bahwa bimbingan kelompok terdiri dari 4 tahapan yaitu (1) tahap pendahuluan, (2) tahap peralihan, (3) tahap inti, (4) tahap penutup.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* dilakukan selama 6 sesi pertemuan yang terdiri dari 1 sesi *pretest*, 4 sesi *treatment*, dan 1 sesi *posttest*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menggunakan teknik *modelling* (Anisah & Handayani, 2020) bahwa teknik *modelling* bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 1 Pelaihari, proses layanan yang dilakukan sebanyak 4 kali dengan menggunakan tahapan-tahapan yang ada di bimbingan kelompok ini memberikan respon yang baik terhadap topik yang dibahas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* dengan setting *modelling* simbolik berada pada kategori rendah. Selanjutnya pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* setting *modelling* simbolik selama 4 kali pertemuan dan dilakukan *posttest* berada pada kategori sedang dan tinggi dengan rata-rata skor kenaikan 38,1. Setelah itu dianalisis menggunakan uji *Paired Samples Statistics* dan uji-t didapatkan hasil bahwa rata-rata *pretest* sebesar 127.7000, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 165.8000 yang berarti rata-rata *posttest* lebih tinggi dari rata-rata *pretest* dan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0.000 < 0.05$ pada uji-t sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Parongpong.

REFERENSI

- Amti, E., & Prayitno. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rnika Cipta.
- 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* Volume 6 Nomor 3 Tahun 2020 Tersedia Online: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297. 6.
- Komalasari, G., Wahyuni.G. & Karsih. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kusumawati, E. (2023). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Symbolic Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Bertanya Di Dalam Kelas Siswa Di SD Al-Islam 2 Jamsaren Surakarta. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 232–243. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4661>.
- Mufarrohah, N., & Wirastania, A. (2020). EFEKTIFITAS TEKNIK MODELING DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DALAM MENGUNGKAPKAN GAGASAN KELAS VIII SMP KYAI HASYIM SURABAYA. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 346-353. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.58>.
- Patriana, P. (2019). Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 55. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.939>.

- Sari, D. P. S., Ulfa, N. M. U., & Mawaddati, I. R. M. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Terhadap Tingkat Percaya Diri Siswa SMPN Sukorambi. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 1(2), 8–66. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i2.1161>.
- Silvia, T., Yandri, H., & Juliawati, D. (2022). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Berbicara di Depan Kelas Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 9. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.5540>.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2). <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Winkel & Sri Hastuti. (2012). *Bimbingan dan Konseling di Institut dan Pendidikan*. Yogyakarta:Media