

Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMPK St. Theresia Kupang

Maria Egabriela Luan, Stefanus Lio, Wens Nagul

Universitas Katolik Widya Mandira Kupang
egaluan06@gmail.com

Article History

accepted 1/2/2026

approved 1/3/2026

published 31/3/2026

Abstract

Self-confidence is an important aspect in individual development that influences students' ability to interact and develop their potential. This study aims to determine the application of group guidance services in increasing the self-confidence of seventh-grade students of SMPK St. Theresia Kupang in the 2025/2026 academic year. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental research type. The research subjects were 8 students who had low and medium levels of self-confidence, which were determined through pretest results. The results showed that before being given treatment there were 5 students with low self-confidence categories and 3 students with medium categories. After being given group guidance services, there was an increase in student self-confidence, namely 2 students increased from the low to medium category, 3 students increased from the low to high category, and 3 students increased from the medium to high category. The t-test results showed a significance value of $0.000 < 0.05$ so there was a significant difference between the pretest and posttest results. Thus, it can be concluded that group guidance services can increase the self-confidence of seventh-grade students of SMPK St. Theresia Kupang in the 2025/2026 academic year.

Keywords: *Group counseling services, Self-confidence, Students*

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu yang berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam berinteraksi dan mengembangkan potensi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMPK St. Theresia Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-experimental. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dan sedang, yang ditentukan melalui hasil pretest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan terdapat 5 siswa dengan kategori kepercayaan diri rendah dan 3 siswa kategori sedang. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa, yaitu 2 siswa meningkat dari kategori rendah ke sedang, 3 siswa meningkat dari kategori rendah ke tinggi, dan 3 siswa meningkat dari kategori sedang ke tinggi. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMPK St. Theresia Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026.

Kata kunci: *Layanan bimbingan kelompok, Kepercayaan diri, Siswa*



PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berperan penting dalam perkembangan individu. Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan keunggulan dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Hakim dalam Oktavia & Syam, 2024). Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu menghadapi tantangan, berinteraksi secara sehat, dan mengembangkan potensinya secara optimal. Menurut Anthony (dalam Selviana & Yulinar, 2022), “kepercayaan diri merupakan sikap seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, mandiri, mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan”.

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan sosial (Sitepu et al., 2016). Lauster (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010:34), mengemukakan bahwa kepercayaan diri terbentuk dari pengalaman yang dialami seseorang selama hidupnya.

Individu yang percaya diri cenderung memiliki sikap positif dalam pengambilan keputusan, lebih percaya pada diri sendiri, serta mampu mengatasi rasa takut yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, individu dengan tingkat kepercayaan diri rendah sering merasa tidak aman, menunjukkan keraguan pada diri sendiri, dan kesulitan dalam beradaptasi (Mega, 2023:2)

Fenomena rendahnya kepercayaan diri juga ditemukan dalam konteks pendidikan. Temuan ini diperoleh peneliti pada Agustus 2025 saat melaksanakan kegiatan Magang Bimbingan dan Konseling (BK) di SMPK St. Theresia Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026 melalui analisis AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) yang diberikan kepada kelas VII. Dari data yang diperoleh, peneliti menemukan bahwa 21 dari 29 siswa (72,41%) memilih item nomor 8 dengan pernyataan Saya masih merasa belum memiliki rasa percaya diri.

Selain itu, berdasarkan pengamatan awal dan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling SMPK St. Theresia Kupang, sebagian siswa kelas VII menunjukkan gejala kurang percaya diri, hal ini ditandai dengan siswa yang tampak ragu berbicara di depan kelas dan menarik diri dari pergaulan. Kondisi ini menandakan perlunya intervensi agar siswa dapat mengembangkan rasa percaya diri sejak dini.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan sekolah adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Suryani (2019) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah siswa (8–15 orang) dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik-topik aktual. Menurut Hartanti (2022:12), bimbingan kelompok membantu individu memperoleh pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri, dan perwujudan diri, sehingga mereka mampu berkembang secara optimal. Sejalan dengan pengertian tersebut Khanifah et al., (2025:1), mendefinisikan “Bimbingan kelompok adalah suatu metode yang digunakan untuk memberikan bantuan kepada sekelompok siswa melalui kegiatan kelompok”.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa (Puri et al., 2021; Mirzah, 2021). Hal ini terlihat dari meningkatnya pemahaman siswa terhadap aturan-aturan dalam kehidupan serta meningkatnya keyakinan terhadap diri sendiri mengenai cara-cara yang dapat dilakukan dalam menyelesaikan setiap permasalahannya.

Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Monika et al., (2025) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan dampak positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian lain juga membuktikan bahwa layanan

bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII. 1 SMPN 1 Metro (Pranoto et al., 2022).

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menitikberatkan pada penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII di Kota Kupang masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMPK St. Theresia Kupang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah sebagai berikut: Apakah penerapan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMPK St. Theresia Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026? Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMPK St. Theresia Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan tipe *pre-Experimental*. Menurut Sugiyono (2017:8), "Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme. Pendekatan ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, menggunakan instrumen penelitian terstandar, dan analisis data dilakukan secara kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan".

Penelitian ini dilakukan di SMPK St. Theresia Kupang, Jalan Jendral Ahmad Yani No. 52 A, Kecamatan Kota Lama, Kelurahan Merdeka, Kabupaten Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Waktu pelaksanaan penelitian ini berlangsung dari bulan Juli 2025 sampai dengan Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, untuk mengetahui sampel dalam penelitian maka peneliti melakukan pretest. Hasil pretest, menunjukkan bahwa 5 siswa memiliki kepercayaan diri rendah dan 3 siswa memiliki kepercayaan diri sedang. Oleh karena itu, peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah dan sedang, dijadikan sampel dalam penelitian ini. Alat pengumpul data yang digunakan berupa angket kepercayaan diri dan pedoman layanan bimbingan kelompok. Teknik analisis data menggunakan uji t. Menurut Arikunto (2006), uji t (t-test) adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk membandingkan dua rata-rata dan menentukan apakah perbedaan tersebut signifikan atau hanya terjadi karena kebetulan saja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui pelaksanaan pretest dan posttest, sebagai berikut:

Hasil *Pretest*

Tabel 1 Data Hasil *Pretest* Kepercayaan Diri

No	Nama Siswa	Skor	Kategori
1	AKT	97	Rendah
2	OHAK	98	Rendah
3	GNYN	99	Rendah
4	ANS	99	Rendah
5	MLS	99	Rendah

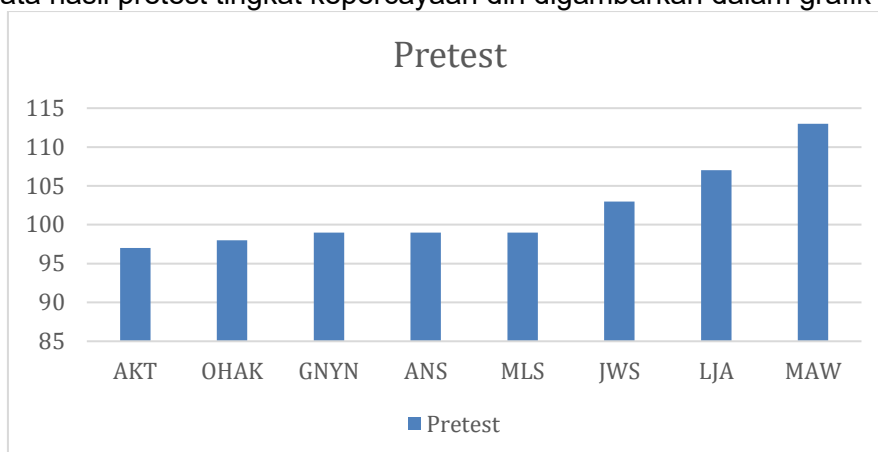
6	JWS	103	Sedang
7	LJA	107	Sedang
8	MAW	113	Sedang
9	AGNK	154	Tinggi
10	CAPT	155	Tinggi
11	ADC	156	Tinggi
12	AFB	159	Tinggi
13	CBAT	160	Tinggi
14	DMMN	160	Tinggi
15	DXJL	160	Tinggi
16	AGL	160	Tinggi
17	NAAF	160	Tinggi
18	RSAT	160	Tinggi
19	IACS	161	Tinggi
20	MXN	161	Tinggi
21	MAAL	161	Tinggi
22	MDPDS	165	Tinggi
23	GMSM	170	Tinggi
24	CAP	173	Tinggi
25	FDDG	173	Tinggi
26	KB	178	Tinggi
27	MSEBG	186	Tinggi
28	CSB	187	Tinggi
29	ADNZWH	194	Tinggi
30	GOF	195	Tinggi

Berdasarkan pedoman kategori menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat 5 responden kategori rendah, 3 responden kategori sedang dan 22 responden termasuk kategori tinggi. Selanjutnya, responden yang termasuk dalam kategori rendah dan sedang, yaitu sebanyak 8 responden, ditetapkan sebagai subjek dalam penelitian ini. Data hasil *pretest* yang dijadikan sampel penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2 Data Hasil *Pretest* Kepercayaan Diri Sampel Penelitian

NO	NAMA SISWA	SKOR	KATEGORI
1	AKT	97	Rendah
2	OHAK	98	Rendah
3	GNYN	99	Rendah
4	ANS	99	Rendah
5	MLS	99	Rendah
6	JWS	103	Sedang
7	LJA	107	Sedang
8	MAW	113	Sedang

Data hasil pretest tingkat kepercayaan diri digambarkan dalam grafik berikut:



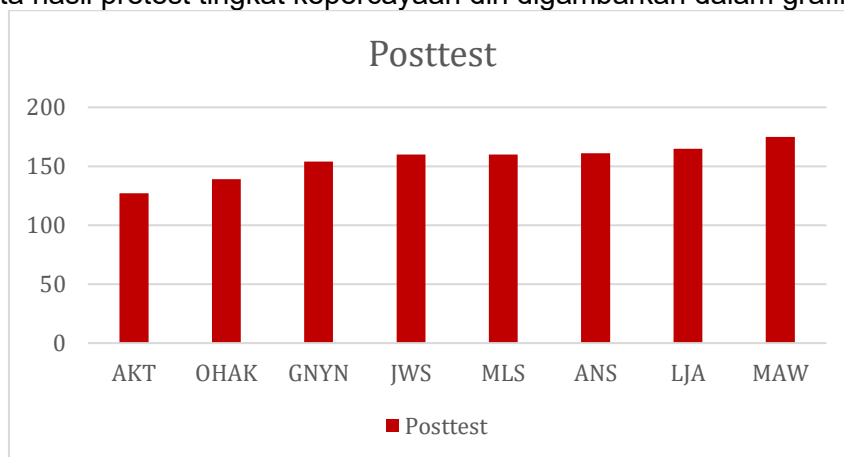
Grafik 1 Data *Pretest* Kepercayaan Diri

Hasil *Posttest*

Tabel 3 Data Hasil *Posttest* Kepercayaan Diri

NO	NAMA SISWA	SKOR	KATEGORI
1	AKT	127	Sedang
2	OHAK	139	Sedang
3	GNYN	154	Tinggi
4	JWS	160	Tinggi
5	MLS	160	Tinggi
6	ANS	161	Tinggi
7	LJA	165	Tinggi
8	MAW	175	Tinggi

Data hasil pretest tingkat kepercayaan diri digambarkan dalam grafik berikut:



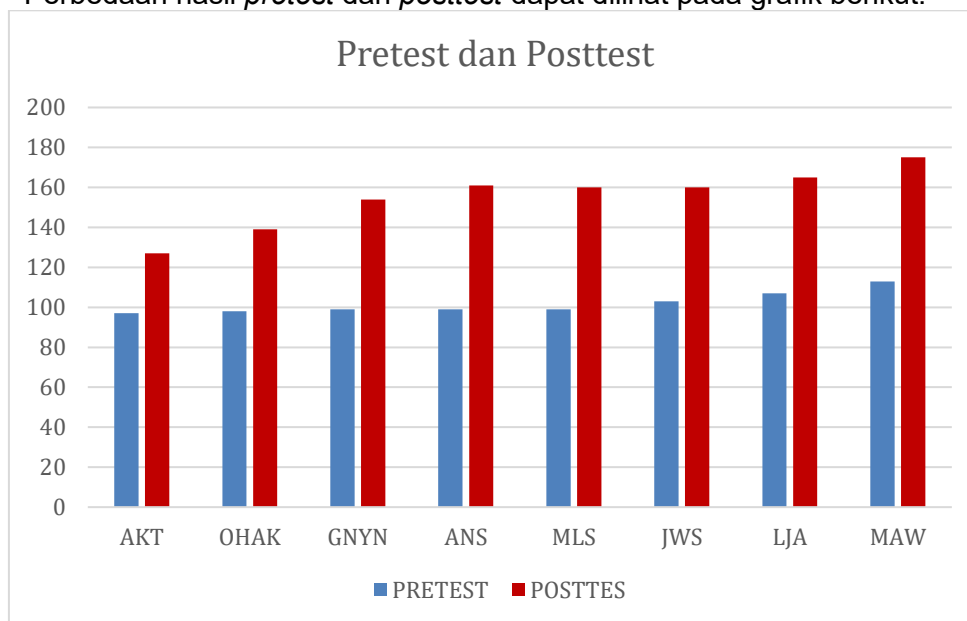
Grafik 2 Data *Posttest* Kepercayaan Diri

Data Perbedaan Antara *Pretest* dan *Posttest*

Tabel 4 Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

NO	NAMA	PRETEST	KATEGORI	POSTTEST	KATEGORI
1	AKT	97	Rendah	127	Sedang
2	OHAK	98	Rendah	139	Sedang
3	GNYN	99	Rendah	154	Tinggi
4	ANS	99	Rendah	161	Tinggi
5	MLS	99	Rendah	160	Tinggi
6	JWS	103	Sedang	160	Tinggi
7	LJA	107	Sedang	165	Tinggi
8	MAW	113	Sedang	175	Tinggi

Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik batang 3 Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Uji Hipotesis

Tabel 5 Hasil Uji t Paired Samples Test

Pair 1	Pretest - Posttest	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
		-53.2500	11.60972	4.10466	-62.95597	-43.54403	-12.973	7	0.000

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai signifikansi uji t sebesar $0,000 < 0,05$ serta nilai t_{hitung} sebesar $12,973 > t_{tabel} 2,306$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti ada perbedaan rata-rata tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMPK St. Theresia Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMPK St. Theresia Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan perlakuan terdapat 5 siswa dengan tingkat kepercayaan diri kategori rendah dan 3 siswa kategori sedang. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, terjadi perubahan tingkat kepercayaan diri, yaitu sebanyak 2 siswa mengalami peningkatan dari kategori rendah ke kategori sedang, 3 siswa meningkat dari kategori rendah ke kategori tinggi, dan 3 siswa yang semula berada pada kategori sedang meningkat ke kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan tingkat kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok secara terstruktur dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam proses pembelajaran maupun interaksi sosial di lingkungan sekolah (Pranoto, 2016). Temuan serupa juga dikemukakan oleh Mulwati (2017), yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Prayitno dan Amti (2013: 309) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, menerima umpan balik dan penguatan positif, serta berlatih mengekspresikan pendapat dan perasaan secara terbuka tanpa rasa takut. Proses ini membantu siswa mengenali potensi diri yang dimiliki sehingga tumbuh keyakinan untuk menampilkan kemampuan secara optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Corey (2016) yang menyatakan bahwa dinamika kelompok mampu menciptakan suasana penerimaan, dukungan, dan rasa aman, sehingga individu merasa dihargai dan pada akhirnya mengalami peningkatan kepercayaan diri.

Sukardi (2007:64) mengatakan bahwa bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai materi dari pembimbing atau konselor untuk menunjang kehidupan sehari-hari sebagai individu, pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta sebagai pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Lebih lanjut, Prayitno (2012;150) mengemukakan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi siswa, khususnya dalam kemampuan berkomunikasi. Layanan ini membantu siswa agar mampu mengungkapkan pendapat, ide, dan perasaan kepada orang lain, belajar menghargai pendapat orang lain, serta bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakan. Pencapaian tujuan tersebut menjadi faktor penting dalam pembentukan kepercayaan diri siswa, karena siswa dilatih untuk berinteraksi secara aktif dan positif dalam lingkungan sosialnya.

Dengan demikian layanan bimbingan kelompok terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri terutama dalam aspek kognitif (pola pikir positif terhadap diri), aspek afektif (perasaan yakin atas kemampuan diri), dan aspek perilaku (keberanian dalam berkomunikasi dan berpartisipasi).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMPK St. Theresia Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan strategi efektif oleh guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas subjek penelitian, menguji model atau teknik bimbingan kelompok yang berbeda, serta melakukan studi jangka panjang untuk melihat keberlanjutan peningkatan kepercayaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Corey, G. (2016). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. PT. Refika Aditama.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. UD DUTA SABLON.
- Khanifah, S., Rahmatin, A. C., Rohmah, A. N., Rahma, A. D., Rahma, A. D., Rahmayanti, B. D. T., Oktavia, D., Pusvitasari, D., Adriyani, E. W., Nugraha, F. A., Sa'adah, F., Fernanda, M. A. S., Uman, M. S., & Indah, P. N. (2025). *Strategi dan Teknik Bimbingan Kelompok*. Widina Media Utama.
- Mega, E. (2023). *Memperkuat Percaya Diri-Motivasi Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. CAHAYA HARAPAN.
- Mirzah, A. F. (2021). Meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok. *Jurnal Suluah Komunitas*, 2(2), 29–36. <https://doi.org/10.24036/00973808>
- Monika, I., Suhaemi, K., & Kosasih, I. (2025). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa MTS Negeri 1 Kota Serang. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 103–114. <https://doi.org/10.30653/001.202591.472>
- Mulwati, S. (2017). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Strategi Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Kependidikan*, 18(3), 1–7.
- Oktavia, L., & Syam, H. (2024). Pengaruh Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 2 Tilatang Kamang. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, 2(1), 97–103.
- Pranoto, H. (2016). *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara*. 1(1), 100–111.
- Pranoto, H., Wibowo, A., & Atieka, N. (2022). Self regulated learning dan percaya diri siswa ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(3), 143–148.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. PT RINEKA CIPTA.
- Puri, P. R., Samsudin, A., & Siddik, R. R. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Mi Muslimin Yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 191–199. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7171>
- Selviana, & Yulinar, S. (2022). Pengaruh Self Image dan Penerimaan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja yang Mengunggah Foto Selfie di Media Sosial Instagram. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, 6(1), 37–45.
- Sitepu, D. L., Pali, C., & Opod, H. (2016). Hubungan kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Manado. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14638>
- Sukardi, D. K. (2007). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di*

Sekolah. Rineka Cipta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. ALFABETA.

Suryani, C. D. (2019). Peningkatan Kepercayaan Diri melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X PS2 SMK Negeri 1 Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 252–269. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.14997>