

# Meningkatkan kepercayaan diri di sekolah pada remaja panti asuhan melalui konseling kelompok perilaku

Karisma Dewi Puspasari<sup>1\*</sup>

## Abstract

Self-confidence is essential for adolescents to have at school. Self-confidence at school can optimize adolescents' self-functioning while at school, both in teaching and learning activities and when interacting with their friends and teachers. Some adolescents from orphanages are vulnerable to low self-confidence due to differences in background between themselves and other people in general. Behavioral group counseling was considered to be a solution to increase adolescents' self-confidence. This study aimed to examine the effectiveness of behavioral group counseling to increase self-confidence at school in orphanage adolescents. This quantitative one-group pretest-posttest study involves six male and female adolescent subjects living in orphanages. Behavioral group counseling consisted of 15 sessions by applying the principles of behavioral learning theory, such as modeling, roleplay, and reinforcement. The self-confidence scale refers to Lauster's self-confidence theory, which has a reliability value 0.708. Data analysis used paired sample t-test. The results obtained  $p = 0.00$  ( $p < 0.01$ ) show that behavioral group counseling is effective for increasing self-confidence at school in adolescent orphanage subjects.

## Keywords

adolescents, behavioral techniques, group counseling, orphanages, self-confidence

## Pendahuluan

Masa remaja adalah masa dimana mereka begitu bergantung pada lingkungan sosialnya, sehingga ketika mereka dapat beradaptasi dan berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan sosialnya, mereka menjadi remaja yang bahagia (Hurlock, 2011). Agar dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sosialnya, remaja membutuhkan rasa percaya diri (Sufi et al., 2020). Namun demikian tidak semua remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga dengan mudah melakukan adaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Terdapat remaja yang kesulitan untuk membaaur dengan lingkungan sosialnya, terutama saat di lingkungan sekolah, salah satunya adalah remaja yang berasal dari panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda dengan remaja yang tinggal dengan orangtua mereka (Silalahi, 2016). Remaja panti asuhan memiliki kecenderungan kepercayaan diri yang rendah (De Vega et al., 2019; Hayati & Yusri, 2023; Monnalisza & S, 2018).

Kepercayaan diri remaja panti asuhan yang rendah disebabkan karena adanya perasaan bahwa mereka tinggal di panti asuhan dan tidak bersama dengan keluarga mereka seperti kebanyakan remaja lainnya (Hayati & Yusri, 2023). Kepercayaan diri yang rendah tersebut tidak hanya berdampak pada kehidupan sehari-hari di panti asuhan, tetapi juga berdampak pada kehidupan remaja di sekolahnya. Rendahnya kepercayaan diri remaja panti asuhan di sekolah akan menimbulkan masalah dalam interaksi sosial mereka di sekolah (Sufi et al., 2020). Menurut hasil wawancara awal yang dilakukan pada tiga remaja yang tinggal di panti asuhan mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah karena

adanya diskriminasi perlakuan dari teman-teman mereka di sekolah. Remaja panti asuhan seringkali diolok-olok dan di rendahkan karena mereka berasal dari panti asuhan. Hal tersebut membuat mereka memiliki keyakinan yang negatif akan kemampuan dirinya sehingga mereka seringkali tidak banyak terlibat dalam interaksi dengan teman-temannya dan juga menjadi pasif ketika di kelas. Selain rasa rendah diri yang dibawa karena latar belakang remaja panti asuhan yang berbeda, lingkungan pertemanan di sekolah yang tidak mendukung juga memberikan pengaruh negative yang dapat melemahkan rasa kepercayaan diri remaja yang tinggal di panti asuhan (Oktavianto et al., 2023).

Sekolah menjadi tempat utama bagi para remaja untuk menghabiskan waktu mereka sehari-hari. Aktivitas yang paling bermakna dalam keseharian remaja adalah di sekolah. Remaja harus bisa mengoptimalkan fungsi diri mereka saat berada di sekolah, baik dalam kegiatan belajar mengajar maupun saat berinteraksi dengan teman-teman dan guru. Remaja harus bisa menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sosialnya agar mereka dapat menempuh pendidikan dengan baik (Center for Substance Abuse Treatment, 1999).

Untuk dapat memaksimalkan diri mereka, remaja membutuhkan keyakinan akan kemampuan yang mereka miliki. Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri

<sup>1</sup> Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri

## \*Korespondensi:

Karisma Dewi Puspasari, Fakultas Dakwah, Ushuluddin, dan Psikologi, Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri  
Email: krsmdw@gmail.com

(Lauster, 2012). Keyakinan atas kemampuan diri sendiri penting untuk dimiliki oleh setiap remaja, sehingga mereka tidak cemas dan ragu dalam menghadapi setiap permasalahan (Lauster, 2012). Kepercayaan diri di sekolah adalah kualitas keyakinan siswa tentang keberhasilan melakukan berbagai kegiatan di dalam dan di luar kelas untuk tujuan pembelajaran (Akbari & Sahibzada, 2020). Ketika seorang remaja memiliki kepercayaan diri saat di sekolah, maka mereka dapat menyelesaikan tanggung jawab belajar mereka dengan baik dan dapat memiliki interaksi sosial yang sehat dengan lingkungan sosialnya di sekolah.

Ciri-ciri individu yang tidak percaya diri di sekolah yaitu tidak aktif dalam proses belajar mengajar, tidak berani mengeluarkan pendapat, ragu-ragu dalam menjawab pertanyaan, tidak berani ketika akan presentasi, dan tidak bergabung dengan lingkungan sosial di sekolah. Ketidakpercayaan diri di sekolah membuat prestasi belajar siswa menurun (Sari & Purwaningsih, 2018). Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri di sekolah sangat penting dimiliki oleh setiap remaja agar dapat berhasil dalam tugas-tugas pembelajarannya (Pritama, 2015).

Beberapa penelitian sebelumnya telah berupaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Pertama, terapi berpikir positif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan hasil tidak semua subjek dalam penelitian tersebut berhasil meningkat kepercayaan dirinya setelah dilakukan terapi (Herlina et al., 2023). Penelitian selanjutnya adalah *solution focused brief therapy* (SFBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja (Eryanti, 2020). SFBT memiliki kekurangan pada kurangnya otoritas terapis dalam menentukan solusi, sedangkan pada subjek remaja adanya solusi yang terarah dan positif lebih dibutuhkan. Selanjutnya konseling kelompok dengan perspektif islam (Sihombing & Saragi, 2022) digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Tetapi, pada penelitian tersebut hanya menggunakan metode observasi untuk mengukur peningkatan kepercayaan diri remaja.

Dari paparan penelitian sebelumnya dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, maka dibutuhkan terapi yang dapat dilakukan dengan mudah dan mampu mengukur dengan jelas peningkatan kepercayaan diri pada remaja. Untuk membantu remaja meningkatkan kepercayaan dirinya, maka metode intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar bagi setiap anggota konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok mengatasi masalah individu dalam keadaan yang normal, yaitu tidak sedang mengalami gangguan fungsi-fungsi kepribadian (Latipun, 2010).

Penelitian terdahulu tentang efektivitas konseling kelompok dalam menangani masalah psikologis remaja yaitu penelitian konseling kelompok dengan pendekatan behavioral yang dapat meningkatkan perilaku prososial pada *bystander* (Rahayu & Sinurat, 2019). Penelitian selanjutnya yaitu penerapan konseling kelompok dengan teknik *behavioral contract* yang efektif untuk menurunkan perilaku membolos

pada siswa SMA (Busmayaril & Havilla, 2018). Selain itu, konseling kelompok dan teknik *role playing* juga berhasil digunakan dalam mengembangkan interaksi sosial pada siswa SMA (Subandi et al., 2020). Penelitian selanjutnya yaitu konseling kelompok dengan teknik *self-management* terbukti dapat mengurangi perilaku agresif pada remaja (Astriani, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, konseling kelompok dengan pendekatan belajar perilaku dinilai efektif untuk meningkatkan variabel-variabel psikologis. Penelitian yang membahas konseling kelompok perilaku untuk meningkatkan kepercayaan diri di sekolah khusus pada remaja panti asuhan belum pernah dilakukan. Jika merujuk pada studi kasus pendahuluan yang telah dilakukan, remaja panti asuhan rentan mengalami masalah kepercayaan diri, terutama di sekolah. Hal tersebut dapat mengganggu keseharian mereka di sekolah dan di panti asuhan, sehingga penting untuk menemukan penanganan yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri yang dalam penelitian ini adalah konseling kelompok perilaku.

Menurut Skinner dalam pendekatan behavioristik, hubungan antar stimulus dan respon terjadi melalui interaksi dengan lingkungannya yang kemudian menimbulkan perubahan tingkah laku. Menurut teori belajar klasik, perilaku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Lingkungan merupakan stimulus bagi terbentuknya sebuah perilaku. Jadi dapat dikatakan bahwa ketidakpercayaan diri remaja di panti asuhan merupakan respon dari stimulus yang mereka dapatkan di lingkungan mereka, sehingga intervensi dengan pendekatan perilaku dinilai dapat memberikan pengaruh yang positif pada kepercayaan diri remaja panti asuhan (Komalasari & Wahyuni, 2011).

Penerapan konseling kelompok perilaku menggunakan teknik utama pembentukan tingkah laku model. Melalui *modelling*, remaja dapat mempelajari dan mengobservasi tingkah laku baru untuk diterapkan di sekolah. Remaja dapat membentuk gagasan tentang perilaku yang menunjukkan kepercayaan diri di sekolah yang baik dan dapat menggunakannya sebagai panduan perilaku sehari-hari di sekolah (Bandura, 1977). Selain teknik *modelling*, diterapkan juga *roleplay* dan *reinforcement* positif yang dapat menguatkan terbentuknya perilaku baru. *Roleplay* merupakan teknik latihan untuk meningkatkan keterampilan tertentu pada individu yang mengalami masalah dalam perilakunya (Hackett, 2011). Selain itu, teknik *reinforcement* juga dapat mengurangi perilaku maladaptif dan meningkatkan perilaku yang lebih adaptif (Idowu et al., 2010; Puspasari et al., 2021). Penerapan prinsip-prinsip teori belajar perilaku dilengkapi dengan penguatan pada aspek-aspek kepercayaan diri yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektif, bertanggungjawab, rasional dan realistik (Lauster, 2012). Penguatan pada aspek kepercayaan diri tersebut terletak pada tiap sesi konseling kelompok perilaku, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja panti asuhan.

Konseling kelompok yang menggunakan prinsip-prinsip kerja teori belajar perilaku ini dinilai sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Seperti yang dikemukakan oleh Bandura dalam kaitannya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja di sekolah. Pendekatan perilaku dinilai mudah dan sesuai untuk diterapkan pada diri remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas

konseling kelompok perilaku untuk meningkatkan kepercayaan diri di sekolah pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh konseling kelompok perilaku terhadap kepercayaan diri remaja panti asuhan di sekolah.

## Metode Assesmen

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15 – 17 tahun, sedang tinggal dan menetap di panti asuhan, telah tinggal di panti asuhan selama lebih dari 5 tahun, serta memiliki skor kepercayaan diri rendah. Keseluruhan jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 6 orang. Subjek berasal dari salah satu panti asuhan di Kabupaten Malang, Jawa Timur.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri adalah skala kepercayaan diri yang disusun oleh Kharolina (2006) yang mengacu pada teori kepercayaan diri Lauster. Skala kepercayaan diri berjumlah 42 item yang disusun berdasarkan 3 aspek utama yaitu keyakinan diri, sikap positif, dan kemampuan untuk memanfaatkan kelebihan yang dimiliki. Nilai validitas skala kepercayaan diri berkisar antara 0,312 – 0,566 sedangkan nilai reliabilitas yang didapatkan sebesar 0,708. Data diolah menggunakan SPSS versi 21 dengan menggunakan uji *paired sample t-test*. Intervensi konseling kelompok perilaku dilakukan selama 15 sesi. Konseling kelompok perilaku dilakukan dalam 5 tahapan sebagai berikut:

**Sesi I-III: Tahap Orientasi dan Eksplorasi.** Perkenalan, penyampaian tujuan intervensi, meminta kesediaan dan menceritakan permasalahan secara bergantian

**Sesi IV-VII: Transisi.** Seluruh anggota dalam kelompok mampu menceritakan lebih detail mengenai permasalahannya. Anggota kelompok mampu memberikan *feedback* pada permasalahan kelompok (penguatan aspek objektif dan rasional). Terdapat penerapan *reinforcement positive* dan *negative* yang telah disetujui sebelumnya

**Sesi VIII-XIII: Working Stage / Produktivitas.** Konselor memberikan pengetahuan tentang kepercayaan diri dan pentingnya optimism diri di sekolah (Penguatan aspek optimis dan pengetahuan tentang kepercayaan diri). Konselor memberikan contoh berbicara di depan umum (*modelling*). Anggota kelompok belajar dan mengamati cara berbicara di depan umum yang baik. Anggota kelompok mencoba melakukan presentasi (*roleplay*) seperti yang telah dicontohkan oleh konselor (penguatan aspek keyakinan kemampuan diri dan bertanggung jawab). Melakukan diskusi tentang bagaimana berinteraksi dengan orang lain yang baik. Anggota kelompok belajar berinteraksi secara lebih baik dengan sesama anggota kelompok (*roleplay*). Anggota kelompok terbaik mendapatkan *reward* yang telah disetujui sebelumnya.

**Sesi XIV-XV: Ending Stage/ terminasi.** Konselor mengevaluasi ulang mengenai proses konseling yang telah dilaksanakan dari sesi 1-15. Seluruh anggota kelompok menuliskan perubahan-perubahan apa saja yang telah terjadi setelah

**Tabel 1.** Data deskripsi subjek

Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Kelas	Pretest	Posstest
SA	17	Laki-laki	XII	68	88
IB	16	Laki-laki	IX	70	85
IR	16	Laki-laki	IX	72	92
AS	15	Perempuan	X	59	76
BA	15	Perempuan	IX	64	89
IN	15	Perempuan	X	68	86

proses konseling. Konselor dan anggota kelompok memberikan *feedback* terhadap proses konseling yang telah dilakukan.

Rincian aktivitas yang dilakukan dalam konseling kelompok perilaku pada tiap sesi. Konseling kelompok perilaku dimulai dengan tahap perkenalan dan mencoba untuk mengeksplorasi satu persatu permasalahan yang dialami oleh subjek. Hal ini diharapkan dapat membuat subjek merasakan kenyamanan dalam kelompok, sehingga aktivitas selanjutnya dapat berjalan dengan baik. Pada tahap utama dalam konseling kelompok *behavior* ini yaitu tahap *working stage* dimana subjek dapat mempelajari tentang kepercayaan diri di sekolah melalui beberapa macam teknik perilaku seperti *modelling*, *roleplay*, dan pemberian *reinforcement*. Selanjutnya, pada tahap akhir konseling kelompok perilaku ini diharapkan subjek telah mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang baru sehingga terjadi perubahan yang lebih adaptif.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Konseling kelompok perilaku yang dilakukan selama 15 sesi terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri remaja panti asuhan. Skor kepercayaan diri keenam subjek mengalami peningkatan.

Selanjutnya, sebelum dilakukan konseling kelompok perilaku, keenam orang subjek memiliki skor kepercayaan diri pada kategori rendah. Setelah mengikuti konseling kelompok perilaku, skor rerata kepercayaan diri subjek meningkat sehingga keenam subjek memiliki skor kepercayaan diri pada kategori sedang. Keenam subjek mengalami peningkatan skor kepercayaan diri yang signifikan.

Untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok perilaku secara statistik, maka dilakukan uji analisis *paired sample t-test*. Berdasarkan hasil uji analisis *paired sample t test* pada tabel diatas, diperoleh hasil nilai  $t = -13.69$  ( $p = 0.00 < 0.01$ ). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada skor kepercayaan diri pada saat sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok perilaku.

### Pembahasan

Hasil yang telah dijabarkan pada bagian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berupa konseling kelompok dengan pendekatan perilaku mampu membantu subjek untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Hasil tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi konseling kelompok perilaku dengan  $t = -13.69$ ;  $p = 0.00$  ( $p < 0.01$ ).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya mengenai konseling kelompok dan kepercayaan diri. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok dapat meningkatkan percaya diri dalam belajar siswa ( $z = 2.201$  dan  $z$  tabel =  $0.043$ ) (Ulfa et al., 2018). Penelitian selanjutnya, menjelaskan bahwa konseling kelompok berhasil untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik SMP di Lampung Selatan (Rohyan, 2016). Lebih lanjut, penelitian lain juga menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan kepercayaan diri remaja panti asuhan (Lestari et al., 2022). Dari hasil-hasil penelitian sebelumnya, konseling kelompok dinilai efektif untuk meningkatkan variable psikologis khususnya kepercayaan diri. Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok yang berfokus pada penguatan-penguatan perilaku dianggap dapat mengubah atau menghapus pola perilaku yang salah (Oktaviani & Barida, 2021).

Sebelum dilakukan intervensi, rendahnya kepercayaan diri subjek ditunjukkan dengan memiliki pandangan yang negatif pada diri sendiri dan orang lain yang tercermin dalam perilaku mereka ketika berada di sekolah, hanya diam ketika menerima ejekan dan perlakuan yang negatif dari teman-teman di sekolahnya karena merasa tidak memiliki kemampuan, dan merasa tidak nyaman bergaul dengan teman-teman di sekolah. Setelah dilakukan intervensi, subjek mulai membentuk perilaku yang positif di sekolahnya, baik pada situasi pembelajaran ataupun saat berinteraksi dengan teman-teman dan guru di sekolah.

Kepercayaan diri adalah aspek kepribadian yang harus dicapai dalam diri individu yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Hal ditunjukkan dengan adanya sikap yakin atau merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan, merasa diterima oleh lingkungannya dan memiliki ketenangan sikap. Rasa percaya diri tersebut terjadi jika ada kesesuaian dengan lingkungan dimana subjek berada (Lauster, 2012).

Kegiatan konseling kelompok bertujuan untuk mendiskusikan beberapa masalah, mengetahui keterampilan mereka dalam menyelesaikan masalah dan juga memberikan pengarahan untuk meningkatkan rasa percaya diri subjek di sekolah. Konseling kelompok perilaku dalam penelitian ini dirancang khusus untuk menangani masalah-masalah subjek di sekolah, sehingga subjek dapat berfungsi dan mengeluarkan potensi secara maksimal di lingkungan sekolah.

Pendekatan behavioristik dapat memunculkan kondisi-kondisi yang baru bagi proses belajar tingkah laku subjek (Corey, 2009). Segenap tingkah laku dapat dipelajari (*learned*) subjek, termasuk perilaku tidak percaya diri ketika berada di sekolah. Dalam pendekatan perilaku terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman belajar yang didalamnya terdapat respon yang lebih baik tetapi masih belum dipelajari oleh subjek sebelumnya. Dari hasil konseling kelompok perilaku dapat diketahui bahwa subjek mampu mengembangkan kemampuan dirinya, subjek telah menemukan solusi atas permasalahan yang dialami dan subjek telah diberikan dorongan untuk mengembangkan keterampilan dirinya.

Selain itu strategi belajar yang diberikan dengan menggunakan teknik *modelling* dapat memberikan contoh

konkret kepada semua subjek agar mereka bisa memahami secara langsung dan mengaplikasikan pada kehidupannya masing-masing. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa teknik *modelling* dan teknik *reinforcement* mampu meningkatkan keterampilan-keterampilan khusus pada tiap individu (Mertens et al., 2021; Puspasari, 2020). Menurut Bandura, perilaku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung yang disebut dengan imitasi melalui pengamatan atau *modelling*. Perilaku manusia dapat terjadi dengan mencontoh perilaku di lingkungannya (Bisri et al., 2018; Latipun, 2010).

Disetiap akhir sesi, subjek diberikan kalimat motivasi agar mereka lebih memahami bahwa perubahan yang terjadi pada diri mereka merupakan sebuah proses yang harus mereka usahakan. Pemberian motivasi ini merupakan salah satu bentuk penerapan penguatan positif, agar subjek terus mengulangi perilaku yang baru saja mereka kembangkan melalui konseling kelompok perilaku. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa teknik *reinforcement* efektif digunakan dalam intervensi kelompok untuk mengubah perilaku subjek (Azeem et al., 2022).

Intervensi yang dilakukan dalam bentuk kelompok juga membantu proses peningkatan kepercayaan diri subjek. Konseling kelompok dengan subjek remaja memunculkan adanya umpan balik dari masing-masing remaja yang memiliki rentang usia yang tidak jauh berbeda, hal itu lah yang menjadi kunci proses perubahan perilaku remaja dalam *setting* kelompok (Shechtman, 2007). Selain itu, peran konselor dalam menciptakan dinamika kelompok yang baik juga dapat berperan terhadap munculnya kesadaran untuk membentuk perilaku yang lebih baik (Arias-Pujol & Anguera, 2017).

Intervensi dalam kelompok dapat mengurangi perilaku maladaptif yaitu rendahnya kepercayaan diri. Dalam kelompok dapat tercipta situasi yang mendukung sehingga dapat memberikan rasa aman pada anggota kelompok yang seringkali merasa tidak aman pada situasi sosial yang dihadapi sehari-hari (Drozdek & Bolwerk, 2010). Adanya kesamaan latar belakang yaitu berasal dari panti asuhan, membuat para subjek merasa aman dan nyaman di dalam kelompok sehingga dapat menerima pengetahuan dan dapat mengembangkan keterampilan yang baru.

Pemberian informasi dalam intervensi kelompok baik oleh konselor ataupun anggota kelompok merupakan faktor-faktor penunjang munculnya efek terapeutik dalam konseling kelompok yang dapat mempengaruhi keberhasilan intervensi (Center for Substance Abuse Treatment, 1999). Pemberian informasi tentang pengertian kepercayaan diri dan pentingnya memiliki kepercayaan diri pada saat konseling berlangsung memberikan dampak yang positif bagi perkembangan kepercayaan diri subjek. Subjek yang sebelumnya belum mengetahui pentingnya memiliki kepercayaan diri yang cukup menjadi lebih memahami pentingnya kepercayaan diri dalam mengoptimalkan fungsi diri pada aktivitas sehari-hari. Hal ini mendorong subjek untuk selalu mengikuti kegiatan konseling kelompok perilaku, sehingga kepercayaan diri subjek dapat berkembang.

Melalui proses konseling kelompok perilaku ini, didapatkan hasil bahwa subjek mampu mendapatkan keterampilan baru dalam hal melatih rasa percaya diri mereka. Mereka juga mampu memotivasi diri mereka sendiri untuk selalu berusaha berlatih untuk meningkatkan keterampilan kepercayaan diri.

Segeanp teknik-teknik dari pendekatan belajar perilaku yang digunakan dalam konseling kelompok ini mendorong subjek untuk memunculkan perilaku yang lebih adaptif.

## Simpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, konseling kelompok perilaku dengan teknik-teknik yang digunakan adalah *modelling*, *roleplay*, dan *reinforcement* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri subjek remaja yang berasal dari panti asuhan. Hasil yang didapatkan melalui analisis *paired sample t-test* adalah nilai  $t = -13.69$ ;  $p < 0.01$ . Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada skor kepercayaan diri pada saat sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok perilaku. Dengan adanya penelitian ini, guru, konselor, dan psikolog dapat menerapkan konseling kelompok perilaku untuk menangani masalah kepercayaan diri remaja, terutama remaja yang berasal dari panti asuhan yang rentan mengalami masalah kepercayaan diri di sekolah.

## Referensi

- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' self-confidence and its impacts on their learning process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.46281/aijssr.v5i1.462>
- Arias-Pujol, E., & Anguera, M. T. (2017). Observation of interactions in adolescent group therapy: a mixed methods study. *Frontiers in Psychology*, 8, 1188. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01188>
- Astriani, D. (2019). Konseling kelompok dengan strategi self management untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 7(1), 37–46. <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i1.12979>
- Azeem, A., Bashir, R., Faiz, Z., & Warraich, W. Y. (2022). Effects of multi-therapy approaches on social skills and communication development among children having autism spectrum disorder. *Indian Journal of Economics and Business*, 21(1). <http://www.ashwinokha.com/IJEB.php>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bisri, M., Purwanto, E., & Japar, M. (2018). The effectiveness of group counselling with modelling technique to improve self-efficacy in senior high school students decision making of study continuation. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 17–22. <https://doi.org/10.15294/jubk.v7i1>
- Busmayaril, B., & Havilla, A. (2018). Konseling kelompok menggunakan teknik behavioral contract sebagai layanan pada peserta didik yang memiliki perilaku membolos. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 5(2), 131. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3605>
- Center for Substance Abuse Treatment. (1999). *Brief Interventions and Brief Therapies for Substance Abuse*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US).
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (8th ed.)*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- De Vega, A., Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh pola asuh dan kekerasan verbal terhadap kepercayaan diri (self-confidence). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 433–439. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.227>
- Drozdek, B., & Bolwerk, N. (2010). Evaluation of group therapy with traumatized asylum seekers and refugees—The Den Bosch Model. *Traumatology*, 16(4), 117–127. <https://doi.org/10.1177/1534765610388298>
- Eryanti, D. (2020). Solution focused brief therapy untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 3(2), 221–233.
- Hackett, D. (2011). Role-Playing BT - Encyclopedia of Child Behavior and Development (S. Goldstein & J. A. Naglieri (eds.)). Springer, Boston, MA, pp. 1278–1279. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9\\_2466](https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_2466)
- Hayati, N., & Yusri, F. (2023). Meningkatkan kepercayaan diri anak di panti asuhan darul ikhlas kabupaten padang pariaman. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, 2(1), 114–125. <https://doi.org/10.58192/sejahtera.v2i1.460>
- Herlina, H., Burhan, Z., & Ashari, L. H. (2023). terapi berpikir positif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet beladiri karate sma 1 praya timur. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 127–138. <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i2.485>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang*. Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Idowu, A. I., Durosaro, I., & Esere, M. O. (2010). Efficacy of group counselling interventions (positive reinforcement and self control techniques) in remedying truancy among school-going adolescents in Ilorin, Nigeria. *IFE Psychologia: An International Journal*, 18(1), 45–54. <https://doi.org/10.4314/ife.v18i1.51651>
- Jaenudin, U., Fahmi, I., & Ramdani, Z. (2022). Role of culture shock as a mediator of relationship between achiever and challenger personality to sojourner adjustment. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 121–134. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2258>
- Kharolina, M. (2006). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan percaya diri pada siswa kelas X SMA Kartika V-3 Surabaya. *Skripsi*. UNESA Surabaya.
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.
- Latipun. (2010). *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.
- Lauster, P. (2012). *Tes kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lestari, R., Wicaksono, H. H., Kinanthi, K. H., & Salsabilla, S. (2022). Konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja panti. *Abdi Psikonomi*, 107–115. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.vi.517>
- Mertens, E. C. A., Deković, M., Van Londen, M., & Reitz, E. (2021). The role of classmates' modeling and reinforcement in adolescents' perceived classroom peer context. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 260–270. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01325-8>
- Monnalisza, M., & S, N. (2018). Kepercayaan diri remaja panti asuhan Aisyiyah dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 77. <https://doi.org/10.29210/02235jpgi0005>
- Oktaviani, A. R., & Barida, M. (2021). Meningkatkan kepercayaan diri dalam konseling kelompok dengan teknik modeling. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 2(1).

- Oktavianto, E., Melinda, D. W., & Timiyatun, E. (2023). Kejadian Bullying dan kepercayaan diri pada remaja. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 140–147. <https://doi.org/10.32504/sm.v18i1.745>
- Pritama, D. (2015). Studi tentang upaya guru dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SD negeri 1 pengasih. *Basic Education*, 5(12).
- Puspasari, K. D. (2020). Teknik modelling simbolik dan reinforcement positif untuk meningkatkan keterampilan sosial pada Anak Intellectual Disability. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 6(2), 46–53. <https://doi.org/10.22219/procedia.v6i2.12641>
- Puspasari, K. D., Nabila, Z. S., Yuniardi, M. S., & Latipun, L. (2021). Application of negative reinforcement and reward technique to reduce behavior of collecting goods in individual with schizophrenia. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 27(1), 128–137. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.27.1.3233.1>
- Rahayu, R., & Sinurat, R. (2019). Pengembangan model konseling kelompok dengan pendekatan behavioral untuk meningkatkan prosocial behavior bystander. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, Vol 8 No 2 1–13. <https://core.ac.uk/download/pdf/267824923.pdf>
- Rohyan, H. M. (2016). Penggunaan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas vii smp wiyata karya natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 317–330. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Sari, E. P., & Purwaningsih, S. M. (2018). Pengaruh kepercayaan diri terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran sejarah kelas X program IPA di SMA Negeri 1 Cerme Gresik. *Avatara: e-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 79–87.
- Shechtman, Z. (2007). How does group process research inform leaders of counseling and psychotherapy groups? *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 11(4), 293–304. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2699.11.4.293>
- Sihombing, F. S., & Saragi, M. P. D. (2022). Penerapan konseling kelompok dalam perspektif islam untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(1), 57–68. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v11i1.5180>
- Silalahi, N. (2016). Perbedaan kepercayaan diri antara remaja yang tinggal di panti asuhan dengan di luar panti asuhan (di asuh keluarga). *Universitas Medan Area*. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/1281>
- Subandi, S., Hasanah, I. F., Dewi, L. L., & Jannah, S. R. (2020). Implementation of group counseling and role-playing: The investigation of students social interaction improvement. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 32–37. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i1.613>
- Sufi, M. A., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial pada remaja panti asuhan. *Jurnal Sublimapsi*, 1(3), 156–162. <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i3.14293>
- Ulfa, H. M., Yusmansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2018). Penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri dalam belajar siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(4).