

LETTER OF ACCEPTANCE (LoA)

JURNAL AT-TAUJIH: BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

Nomor: 021/LoA/Jurnal-AT-TAUJIH/VI/2026

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa artikel dengan judul:

“Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Penguatan Self Dalam Bimbingan Kelompok”

yang ditulis oleh:

Wirdani, Wanty Khaira

telah DITERIMA untuk dipublikasikan pada Jurnal *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 9, No. 2 (2026), (ISSN: 2614-4980).

Jurnal *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* merupakan jurnal ilmiah peer-reviewed double-blind dan telah terakreditasi SINTA 4 berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 156/C/C3/KPT/2026 tentang Peringkat Akreditasi Jurnal Ilmiah Peringkat 3–6 Periode II Tahun 2025.

Artikel tersebut telah melalui proses review sesuai dengan standar akademik yang berlaku dan dinyatakan layak untuk diterbitkan. Demikian surat penerimaan (*Letter of Acceptance*) ini dibuat sebagai bukti resmi penerimaan artikel untuk publikasi.

Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Banda Aceh, 23 Juni

2026 Hormat kami,

Editor In Chief

Jurnal *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*



Syaiful Indra



UPAYA PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MELALUI PENGUATAN *SELF IMAGE* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK

¹Wirdani, ²Wanty Khaira

¹Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh,

²Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

¹220213035@student.ar-raniry.ac.id, ²wanty.khaira@ar-raniry.ac.id

Abstract: Self-confidence is an essential aspect that supports students' academic, social, and personal development. Observations conducted at MTsN 4 Banda Aceh revealed that some students were still reluctant to express their opinions, hesitant to speak in front of the class, and lacked confidence in their own abilities. These conditions were associated with a negative *self-image*. This study aimed to determine the effectiveness of group guidance services through *self-image* reinforcement in improving the self-confidence of Grade VIII-5 students at MTsN 4 Banda Aceh. The study employed a quantitative approach using a One-Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of six students selected through purposive sampling. The treatment was delivered through group guidance services based on *self-image* reinforcement conducted over four sessions. Data were collected using a self-confidence questionnaire administered before and after the intervention and were analyzed using the normality test, the *Paired Sample t-test*, and the *N-Gain* test. The results indicated that the data were normally distributed, the *Paired Sample t-test* yielded a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), and the average *N-Gain* score was 76.00%, which falls into the effective category. Therefore, group guidance services through *self-image* reinforcement were found to be effective in improving students' self-confidence.

Keywords: group guidance, *self-image*, self-confidence, students, guidance and counseling.

Abstrak : Kepercayaan diri merupakan aspek penting yang mendukung perkembangan akademik, sosial, dan pribadi siswa. Hasil observasi di MTsN 4 Banda Aceh menunjukkan masih terdapat siswa yang kurang berani menyampaikan pendapat, enggan tampil di depan kelas, dan ragu terhadap kemampuannya. Kondisi tersebut berkaitan dengan *self image* yang negatif. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui penguatan *self image* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII-5 MTsN 4 Banda Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel berjumlah enam siswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Perlakuan diberikan melalui layanan bimbingan kelompok berbasis penguatan *self image* yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Data dikumpulkan menggunakan angket kepercayaan diri sebelum dan sesudah layanan, kemudian dianalisis dengan uji normalitas, *Paired Sample T-Test*, dan uji *N-Gain*. Hasil penelitian menunjukkan data berdistribusi normal, nilai signifikansi *Paired Sample T-Test* sebesar 0,001 ($<0,05$), serta rata-rata *N-Gain* sebesar 76,00% dengan kategori efektif. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok melalui penguatan *self image* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata kunci : bimbingan kelompok, *self image*, kepercayaan diri, siswa, bimbingan dan konseling.

A. Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan pencarian jati diri serta pembentukan konsep diri, termasuk bagaimana siswa menilai dan memandang dirinya sendiri¹. Pada tahap ini, individu mulai memahami serta menilai dirinya sendiri, baik dari segi fisik, sosial, maupun psikologis. Penilaian tersebut terbentuk melalui pengalaman hidup yang dialami serta interaksi dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekitar. Cara individu memandang dirinya ini akan sangat memengaruhi sikap dan keyakinannya dalam menghadapi berbagai situasi. Remaja yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya cenderung merasa mampu, berharga, dan yakin dalam bertindak. Sebaliknya, jika pandangan terhadap diri sendiri cenderung negatif, remaja akan lebih mudah merasa rendah diri, ragu-ragu, dan kurang yakin dengan kemampuannya, sehingga berdampak pada perilaku yang kurang berani dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam perkembangan remaja adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai situasi dan menyelesaikan tugas secara efektif². Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung berani mengemukakan pendapat, aktif dalam proses pembelajaran, mampu mengambil keputusan, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung pasif, takut melakukan kesalahan, enggan tampil di depan kelas, serta kurang mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kepercayaan diri tidak muncul dengan sendirinya, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *self image* atau citra diri. *Self image* merupakan gambaran individu terhadap dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, sosial, maupun psikologis.³ *Self image* yang positif akan membantu siswa mengenali kelebihan dirinya, menerima

¹ Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *AL-IRSYAD*

² Bandura, A. (2022). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman

³ Burns, R. (2020). *The Self-Concept: Theory, Measurement, Development, and Behavior*. New York: Longman.

kekurangan secara realistis, merasa berharga, serta lebih yakin dalam berinteraksi dengan lingkungan. Sebaliknya, *self image* yang negatif menyebabkan siswa memandang dirinya tidak mampu, merasa minder, kurang menghargai potensi yang dimiliki, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam pembelajaran maupun interaksi di sekolah. Menurut Burns, individu dengan citra diri negatif umumnya menunjukkan ketidakpuasan terhadap dirinya, cenderung meremehkan kemampuan yang dimiliki, serta merasa dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain.⁴

Fenomena tersebut juga ditemukan di MTsN 4 Banda Aceh. Berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari guru bimbingan dan konseling, masih terdapat siswa yang cenderung pasif saat proses pembelajaran, tidak berani tampil di depan kelas, enggan menyampaikan pendapat ketika diskusi berlangsung, serta mengalami keraguan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki keyakinan yang optimal terhadap kemampuan dirinya. Jika ditinjau berdasarkan teori Burns, perilaku tersebut mencerminkan karakteristik individu yang memiliki *self image* negatif sehingga memerlukan layanan yang mampu membantu siswa membangun persepsi diri yang lebih positif.⁵

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan *self image* dan kepercayaan diri siswa adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan ini memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling berbagi pengalaman, bertukar pendapat, memperoleh dukungan sosial, serta belajar memahami potensi diri melalui dinamika kelompok. Dengan adanya interaksi yang positif di dalam kelompok, siswa diharapkan mampu membangun cara pandang yang lebih baik terhadap dirinya sehingga kepercayaan dirinya meningkat.⁶

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self image* memiliki hubungan yang erat dengan kepercayaan diri siswa. Penelitian Sari dan Lestari menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self image* positif cenderung mempunyai tingkat kepercayaan diri yang

⁴ Burns, p 17-24

⁵ Burns, p 30-37

⁶ Prayitno, *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2017), 149–156.

lebih tinggi dibandingkan siswa yang memiliki *self image* negatif.⁷ Penelitian Putri dan Handayani juga menjelaskan bahwa citra diri berperan penting dalam perkembangan psikososial remaja.⁸ Selain itu, penelitian Putri dan Yusri membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa,⁹ sedangkan penelitian Sri Istiqomah menunjukkan bahwa teknik *role playing* dalam layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.¹⁰ Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya hanya mengkaji hubungan antarvariabel atau efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik tertentu, belum secara khusus menjadikan penguatan *self image* sebagai isi utama intervensi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok yang secara terstruktur memfokuskan seluruh proses intervensinya pada penguatan *self image*.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengembangan layanan bimbingan kelompok yang dirancang secara sistematis dengan penguatan *self image* sebagai fokus utama setiap sesi layanan. Penguatan tersebut dilakukan melalui rangkaian kegiatan mengenal potensi diri, mengidentifikasi pikiran negatif, membangun afirmasi positif, dan refleksi diri sehingga perubahan kepercayaan diri diupayakan melalui perbaikan cara siswa memandang dirinya sendiri. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini tidak hanya menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok, tetapi juga menawarkan model intervensi yang menempatkan *self image* sebagai dasar pembentukan kepercayaan diri siswa.

B. Konseptual / Teori

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan siswa, terutama dalam proses pembelajaran di sekolah. Menurut Albert Bandura, kepercayaan diri berkaitan erat dengan konsep *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap

⁷ Sari, M., & Lestari, P. (2020). Hubungan antara Body Image dan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 67-75.

⁸ Putri, A. R., & Handayani, T. (2022). Peran citra diri dalam perkembangan psikososial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 120–130.

⁹ Putri, N., & Yusri, Y. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 112–120.

¹⁰ Istiqomah, S., Nurkholidah, E., & Pranowo, T. A. (2023). *Efektivitas bimbingan kelompok teknik role playing untuk peningkatan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama*. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 138–144.

kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu.¹¹ Siswa yang memiliki keyakinan diri tinggi biasanya lebih berani mencoba, tidak mudah menyerah, dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik. Pandangan ini diperkuat oleh Dale H. Schunk dan Maria K. DiBenedetto yang menyatakan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan motivasi dan kemampuan siswa dalam mengatur proses belajarnya.¹² Siswa yang percaya diri cenderung lebih aktif di kelas, berani mengemukakan pendapat, serta mampu mengatasi kesulitan belajar. Selain itu, Susan Harter menjelaskan bahwa kepercayaan diri terbentuk dari interaksi antara pengalaman pribadi dan lingkungan sosial, seperti pengalaman keberhasilan, dukungan dari orang lain, serta suasana lingkungan yang positif.¹³ Dari beberapa kesimpulan diatas dapat di Tarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, yang berpengaruh terhadap keberanian, ketekunan, serta kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan

Menurut Albert Bandura, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, yaitu: (1) pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) yaitu, ketika seseorang berhasil menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan, hal tersebut akan memperkuat keyakinannya terhadap kemampuan diri. Sebaliknya, kegagalan yang berulang tanpa dukungan dapat menurunkan keyakinan tersebut, (2) pengalaman mengamati orang lain (*vicarious experience*) merupakan keadaan dimana Individu dapat belajar dari keberhasilan orang lain, terutama jika orang tersebut dianggap memiliki kemampuan yang setara. Melihat orang lain berhasil dapat menumbuhkan keyakinan bahwa dirinya juga mampu melakukan hal yang sama, (3) dukungan verbal (*verbal persuasion*) yaitu, dorongan, motivasi, atau kata-kata positif dari guru, orang tua, maupun teman sebaya dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Meskipun pengaruhnya tidak sekuat pengalaman langsung, dukungan ini tetap penting sebagai penguat, (4) kondisi emosi individu. Yaitu Keadaan emosional seperti kecemasan, stres, atau rasa takut dapat memengaruhi bagaimana seseorang menilai kemampuannya. Individu dengan emosi yang stabil cenderung lebih

¹¹ Baiduri, & Usmiyatun. (2023). The self-concept, self-efficacy, and academic achievement of prospective teachers. *European Journal of Education and Pedagogy*, 4

¹² Rahmawati, Daud, F., & Bahri, A. (2024). The correlation between self-efficacy, self-confidence, and metacognitive skills on learning outcomes. *Biosfer: Jurnal Pendidikan Biologi*, 17

¹³ Nisa, F. I., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2023). The effects of self-efficacy and academic engagement on academic resilience. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12

percaya diri dibandingkan yang sering merasa cemas atau tertekan.¹⁴ Keempat faktor ini saling berperan dalam membentuk keyakinan seseorang terhadap dirinya.

Menurut Albert Bandura indikator kepercayaan diri yaitu (1) Mampu menyelesaikan tugas dari tingkat mudah hingga sulit, hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tingkat kesulitan. Siswa yang percaya diri tidak hanya mampu menyelesaikan tugas sederhana, tetapi juga berani mencoba dan menyelesaikan tugas yang lebih kompleks. (2) Memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri, Hal ini mencerminkan tingkat kepercayaan individu terhadap potensi yang dimilikinya. Keyakinan yang kuat akan mendorong individu untuk bertindak lebih yakin dan tidak ragu dalam mengambil keputusan. (3) Tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan, Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Mereka tidak mudah putus asa dan tetap berusaha mencari solusi ketika menghadapi masalah. (4) Tetap berusaha meskipun mengalami kegagalan, Kegagalan tidak dianggap sebagai akhir, melainkan sebagai pengalaman belajar. Individu dengan kepercayaan diri tinggi akan terus mencoba dan memperbaiki diri meskipun pernah mengalami kegagalan. (5) Mampu menerapkan kemampuan dalam berbagai situasi, hal tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya berlaku pada satu kondisi tertentu, tetapi dapat diterapkan dalam berbagai situasi atau bidang yang berbeda. (6) Memiliki sikap optimis dalam menghadapi tantangan, Sikap optimis mencerminkan pandangan positif terhadap diri sendiri dan masa depan. Hal ini membuat individu lebih berani dalam menghadapi tantangan dan memiliki harapan untuk berhasil. Sementara itu

Menurut Bandura, kepercayaan diri memiliki tiga aspek utama yang saling berkaitan dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya yaitu : (1) tingkatan (level) mengacu pada sejauh mana individu merasa mampu menyelesaikan tugas dengan berbagai tingkat kesulitan, mulai dari yang sederhana hingga yang kompleks. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan seseorang dapat berbeda tergantung pada tingkat tantangan yang dihadapi, (2) kekuatan (strength) berkaitan dengan seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya. Semakin kuat keyakinan tersebut, maka semakin besar ketahanan individu dalam menghadapi hambatan dan kegagalan, (3) generalisasi (generality) merujuk pada

¹⁴ Annisa, S., & Abadi, A. P. (2023). Level-level kepercayaan diri (self confidence) peserta didik dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5

sejauh mana keyakinan tersebut dapat diterapkan dalam berbagai situasi yang berbeda. Individu dengan tingkat generalisasi yang tinggi akan tetap merasa mampu meskipun berada pada kondisi atau konteks yang baru.¹⁵ ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan, tetapi juga mencakup tingkat kesulitan tugas, kekuatan keyakinan, serta keluasan penerapannya dalam berbagai situasi. Kepercayaan diri juga sangat berpengaruh terhadap partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran, kemampuan berinteraksi dengan guru dan teman sebaya, serta pencapaian prestasi.¹⁶ Oleh karena itu, kepercayaan diri perlu dikembangkan agar siswa dapat mencapai hasil belajar yang optimal.¹⁷

Menurut Robert B. Burns, citra diri adalah bagian dari konsep diri yang terbentuk melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, serta cara individu memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. Citra diri tidak bersifat tetap, melainkan dapat berubah dan berkembang seiring dengan pengalaman yang dialami.¹⁸ Hal ini juga diperkuat oleh pendapat dari Thomas F. Cash dan Thomas Pruzinsky mendefinisikan citra diri sebagai gambaran menyeluruh yang dimiliki individu tentang dirinya, yang mencerminkan bagaimana seseorang memandang dan menilai dirinya.¹⁹ John W. Santrock juga menjelaskan bahwa citra diri merupakan cara individu melihat dirinya sendiri yang berkembang terutama pada masa remaja, yaitu ketika individu mulai lebih peka terhadap penilaian lingkungan dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.²⁰

Menurut Burns, citra diri mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek fisik, psikologis, dan sosial. Aspek fisik berkaitan dengan penilaian individu terhadap kondisi tubuh dan penampilannya, aspek psikologis mencerminkan evaluasi terhadap kepribadian, emosi, serta kemampuan diri, sedangkan aspek sosial berkaitan dengan bagaimana individu memposisikan dirinya dalam hubungan dengan orang lain. Ketiga aspek tersebut saling

¹⁵ Bandura, A. (2022). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman

¹⁶ Sari, D. A., & Lestari, R. (2020). Hubungan citra diri dengan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.

¹⁷ Bandura.

¹⁸ Burns, R. (2020). *The Self-Concept: Theory, Measurement, Development, and Behavior*. New York: Longman.

¹⁹ Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2021). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.

²⁰ Santrock, J. W. (2021). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill

terintegrasi dalam membentuk gambaran diri yang utuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa citra diri remaja terbentuk melalui interaksi antara persepsi fisik, kondisi psikologis, dan pengalaman sosial yang dialami individu dalam lingkungannya²¹

Burns juga menjelaskan bahwa citra diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkembang sepanjang kehidupan individu. Faktor-faktor tersebut meliputi pengalaman masa lalu, interaksi sosial, pola asuh orang tua, penilaian dari orang lain, serta lingkungan budaya. Pengalaman keberhasilan maupun kegagalan akan membentuk cara individu menilai dirinya, sementara interaksi dengan lingkungan sosial, seperti keluarga dan teman sebaya, berperan dalam memperkuat atau melemahkan citra diri yang terbentuk.²² Hal ini didukung oleh penelitian terkini yang menyatakan bahwa dukungan sosial, pola asuh yang positif, serta lingkungan yang kondusif memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan citra diri yang sehat pada remaja²³

Menurut Burns indikator citra diri dapat diidentifikasi melalui cara individu menilai dan memperlakukan dirinya. Indikator tersebut meliputi tingkat kepuasan terhadap diri, penilaian positif atau negatif terhadap diri, perasaan berharga atau tidak berharga, penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri, serta kecenderungan dalam membandingkan diri dengan orang lain. Individu dengan citra diri positif cenderung menunjukkan penerimaan diri yang baik dan memiliki pandangan yang realistis terhadap dirinya, sedangkan citra diri negatif ditandai dengan ketidakpuasan dan penilaian diri yang rendah.²⁴ Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa kualitas citra diri berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis, harga diri, serta penyesuaian sosial individu.²⁵

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan secara bersama dalam suatu kelompok siswa. Layanan ini memanfaatkan

²¹ Putri, A. R., & Handayani, T. (2022). Peran citra diri dalam perkembangan psikososial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14.

²² Burns, R. (2020). *The Self-Concept: Theory, Measurement, Development, and Behavior*. New York: Longman.

²³ Sari, M., & Lestari, P. (2021). Hubungan citra diri dengan kepercayaan diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5

²⁴ Burns, R.

²⁵ Rahmawati, L. (2022). Citra diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa. *Jurnal Psikologi*, 10

interaksi antar anggota untuk saling berbagi pengalaman, belajar, dan berkembang Bersama. Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok untuk meningkatkan pemahaman diri, kemampuan sosial, dan pengambilan keputusan.²⁶ Pendapat ini sejalan dengan Dalam penelitian oleh Habsy dkk, dijelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan bagian dari layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan suasana kelompok sebagai media intervensi untuk membantu individu mencapai perkembangan pribadi, sosial, dan akademik secara optimal.²⁷ Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian terbaru yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan konseling yang efektif dalam mengembangkan kemampuan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu siswa dalam pemecahan masalah melalui kegiatan diskusi dan interaksi kelompok.²⁸

Bimbingan kelompok memiliki berbagai kelebihan dalam membantu perkembangan siswa. Menurut Jahju Hartanti, layanan bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar dari anggota kelompok lainnya melalui interaksi yang terjadi dalam kelompok.²⁹ Hal ini membuat siswa merasa tidak sendiri dalam menghadapi masalah serta lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Temuan ini diperkuat oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam membantu siswa mengembangkan diri, meningkatkan motivasi, serta membentuk perilaku positif melalui interaksi kelompok yang terarah.³⁰

Menurut Jahju Hartanti, pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan secara bertahap agar proses layanan berjalan efektif dan tujuan dapat tercapai secara optimal. Tahapan ini terdiri dari empat tahap utama, yaitu: (1) Tahap Pembentukan (Formation Stage), Pada tahap ini, konselor mulai membentuk kelompok dan menciptakan suasana yang aman serta nyaman bagi seluruh anggota. Tujuannya agar siswa saling mengenal, merasa diterima, dan mulai

²⁶ Hartanti, Jahju. (2022). *Bimbingan Kelompok*. Tulungagung: UD Duta Sablon.

²⁷ Habsy, B. A., Zain, H. H., & Masruroh, H. (2024). Basic concepts of group counseling: An intervention services. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8

²⁸ Putri, N., & Yusri, Y. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8

²⁹ Hartanti, Jahju.

³⁰ Marpaung, A. H., Daulay, N., & Arsini, Y. (2025). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan motivasi dan disiplin belajar siswa. *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, 14

percaya satu sama lain. Pada tahap ini biasanya dilakukan pengenalan, penjelasan tujuan kegiatan, serta aturan kelompok. (2) Tahap Peralihan (Transition Stage), Tahap ini merupakan tahap penyesuaian, dimana anggota kelompok mulai beradaptasi dengan situasi kelompok. Siswa mulai belajar untuk lebih terbuka, meskipun masih ada rasa ragu atau canggung. Peran konselor sangat penting untuk membantu anggota agar siap masuk ke tahap inti. (3) Tahap Kegiatan (Working Stage), Tahap ini merupakan inti dari bimbingan kelompok. Pada tahap ini dilakukan berbagai kegiatan seperti diskusi, berbagi pengalaman, mengemukakan pendapat, serta pemecahan masalah bersama. Melalui interaksi ini, siswa dapat belajar dari pengalaman orang lain dan mengembangkan pemahaman diri. (4) Tahap Pengakhiran (Termination Stage), Tahap ini merupakan tahap penutup, dimana kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan penyimpulan hasil diskusi dan evaluasi. Pada tahap ini juga diberikan penguatan agar siswa dapat menerapkan hasil yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.³¹

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif merupakan metode yang didasarkan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan memanfaatkan instrumen penelitian dalam pengumpulan data, serta dianalisis menggunakan teknik statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan.³² Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pre-eksperimental dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*).

Tabel 1. Rumus One Group Pretest Post Test

O_1	X	O_2
-------	---	-------

Keterangan:

O_1 : *pretest* (pengukuran sebelum perlakuan)

X : perlakuan (treatment)

O_2 : *posttest* (pengukuran setelah perlakuan)

³¹ Hartanti, Jahju. (2022). *Bimbingan Kelompok*. Tulungagung: UD Duta Sablon.

³² Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 4 Banda Aceh. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah, seperti kurang berani tampil dan kurang aktif dalam pembelajaran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII-5 MTsN 4 Banda Aceh yang berjumlah 31 orang. Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya.³³ Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Sampel penelitian berjumlah 6 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Pemilihan enam siswa didasarkan pada hasil penyebaran angket awal (pretest) yang menunjukkan bahwa keenam siswa tersebut memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori rendah sehingga memerlukan layanan bimbingan kelompok. Selain itu, jumlah anggota kelompok telah sesuai dengan pendapat Prayitno (2017) dan Hartanti (2022) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok akan berjalan efektif apabila terdiri atas sekitar 6–10 anggota, sehingga setiap anggota memiliki kesempatan yang cukup untuk berpartisipasi aktif dalam dinamika kelompok.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) kepercayaan diri yang disusun berdasarkan teori *kepercayaan diri* dari Bandura, meliputi aspek level, strength, dan generality. Instrumen yang digunakan berbentuk skala likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Angket akan diberikan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Sebelum digunakan dalam penelitian, instrument tersebut telah melalui uji validitas untuk mengetahui tingkat ketepatan alat ukur serta uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi instrument dalam mengukur variable penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat rata-rata dan kategori kepercayaan diri, sedangkan analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis. Hasil dari data yang didapatkan akan dilakukan beberapa uji yaitu, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data

³³ Sugiono, p 126

penelitian berdistribusi normal atau tidak sebagai syarat analisis statistik lanjutan. Selanjutnya, uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya perubahan setelah perlakuan diberikan. Setelah itu, uji N-Gain digunakan untuk mengetahui tingkat peningkatan kepercayaan diri siswa setelah perlakuan, sehingga dapat dilihat seberapa besar efektivitas layanan yang diberikan.

D. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri terdiri atas 49 butir pernyataan yang diuji validitasnya menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai *r* hitung setiap butir dengan *r* tabel pada taraf signifikansi 5%, yaitu sebesar 0,355. Suatu butir dinyatakan valid apabila nilai *r* hitung > *r* tabel (0,355).

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 49 butir pernyataan, terdapat 46 butir yang dinyatakan valid karena memiliki nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel (0,355), sedangkan 3 butir dinyatakan tidak valid, yaitu butir nomor 13 (*r* = 0,226), butir nomor 29 (*r* = 0,156), dan butir nomor 38 (*r* = 0,218) karena memiliki nilai *r* hitung < *r* tabel. Oleh karena itu, ketiga butir tersebut tidak digunakan dalam penelitian, sehingga instrumen akhir yang digunakan terdiri atas 46 butir pernyataan yang valid.

Tabel 1. Skor R Hitung dan R Tabel

Nomor Item	R Hitung	R Tabel	Kesimpulan	Keterangan
1.	0.726	0.355	Valid	Dipakai
2.	0.547	0.355	Valid	Dipakai
3.	0.422	0.355	Valid	Dipakai
4.	0.465	0.355	Valid	Dipakai
5.	0.377	0.355	Valid	Dipakai
6.	0.668	0.355	Valid	Dipakai
7.	0.618	0.355	Valid	Dipakai
8.	0.526	0.355	Valid	Dipakai
9.	0.582	0.355	Valid	Dipakai
10.	0.683	0.355	Valid	Dipakai
11.	0.457	0.355	Valid	Dipakai
12.	0.550	0.355	Valid	Dipakai
13.	0.226	0.355	Invalid	Dibuang

14.	0.629	0.355	Valid	Dipakai
15.	0.538	0.355	Valid	Dipakai
16.	0.641	0.355	Valid	Dipakai
17.	0.780	0.355	Valid	Dipakai
18.	0.775	0.355	Valid	Dipakai
19.	0.686	0.355	Valid	Dipakai
20.	0.697	0.355	Valid	Dipakai
21.	0.565	0.355	Valid	Dipakai
22.	0.402	0.355	Valid	Dipakai
23.	0.418	0.355	Valid	Dipakai
24.	0.793	0.355	Valid	Dipakai
25.	0.731	0.355	Valid	Dipakai
26.	0.740	0.355	Valid	Dipakai
27.	0.645	0.355	Valid	Dipakai
28.	0.586	0.355	Valid	Dipakai
29.	0.156	0.355	Invalid	Dibuang
30.	0.644	0.355	Valid	Dipakai
31.	0.463	0.355	Valid	Dipakai
32.	0.786	0.355	Valid	Dipakai
33.	0.697	0.355	Valid	Dipakai
34.	0.751	0.355	Valid	Dipakai
35.	0.700	0.355	Valid	Dipakai
36.	0.608	0.355	Valid	Dipakai
37.	0.537	0.355	Valid	Dipakai
38.	0.218	0.355	Invalid	Dibuang
39.	0.652	0.355	Valid	Dipakai
40.	0.442	0.355	Valid	Dipakai
41.	0.808	0.355	Valid	Dipakai
42.	0.762	0.355	Valid	Dipakai
43.	0.681	0.355	Valid	Dipakai
44.	0.492	0.355	Valid	Dipakai
45.	0.592	0.355	Valid	Dipakai
46.	0.750	0.355	Valid	Dipakai
47.	0.727	0.355	Valid	Dipakai
48.	0.570	0.355	Valid	Dipakai
49.	0.560	0.355	Valid	Dipakai

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.960	49

Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas, dilanjutkan dengan memberikan post test kepada populasi sehingga dengan menggunakan rumus interval, dapat diketahui bahwa terdapat enam siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah, sehingga enam siswa tersebut diberikan layanan bimbingan kelompok melalui penguatan *self image*

Tabel 3. Pelaksanaan Treatment

Pertemuan	Materi	Tujuan
1	Mengenal diri dan konsep <i>self image</i>	Siswa mengenali kelebihan, kekurangan, dan potensi diri.
2	Mengidentifikasi serta mengubah pikiran negatif	Siswa mampu mengubah persepsi negatif menjadi lebih positif terhadap dirinya.
3	Penguatan afirmasi positif dan latihan keberanian	Siswa membangun keyakinan terhadap kemampuan diri melalui afirmasi dan diskusi kelompok.
4	Refleksi, evaluasi, dan komitmen	Siswa mengevaluasi perubahan diri, menyusun komitmen, kemudian dilakukan posttest.

Setelah treatment dilaksanakan, siswa diberikan angket post test sehingga diperoleh data pretest dan posttest yang selanjutnya dianalisis menggunakan uji normalitas, uji *Paired Sample T-Test*, dan uji *N-Gain Score*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak sehingga dapat ditentukan teknik analisis yang sesuai.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality					
Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
.163	6	.200*	.945	6	.703
.199	6	.200*	.903	6	.393

(Sumber : Olah data SPSS 27, 2020)

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,200 dan posttest sebesar 0,200. Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,945 dan posttest sebesar 0,903. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Dengan demikian data penelitian memenuhi asumsi normalitas sehingga dapat dilanjutkan pada pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik yaitu *Paired Sample T-Test*.

Setelah diketahui bahwa data berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui penguatan *self image*.

Tabel 5. Hasil perhitungan uji-t pretest-posttest

Paired Samples Statistics					
Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	6	93	114	103.00	8.39
Posttest	6	162	167	164.83	2.04

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa skor pretest memiliki nilai minimum 93, nilai maksimum 114, rata-rata (*mean*) sebesar 103,00, dan simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 8,39. Sementara itu, skor posttest memiliki nilai minimum 162, nilai maksimum 167, rata-rata (*mean*) sebesar 164,83, dan simpangan baku sebesar 2,04. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok melalui penguatan *self image*. Selain itu, nilai simpangan baku pada posttest lebih kecil dibandingkan pretest, yang menunjukkan bahwa skor kepercayaan diri siswa setelah perlakuan menjadi lebih homogen.

Tabel 6. Hasil Uji T

Paired Samples Test									
Paired Differences									
				Std. Error Difference		95% Confidence Interval of the		Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Mean	Lower	Upper	T	df	
Pair 1	Pretest - post test	-61.833	9.579	3.911	-71.886	-51.780	-15.811	5	.001

(Sumber : Olah data SPSS 27, 2020)

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* pada Tabel 3 diperoleh nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,001. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui penguatan *self image*. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui penguatan *self image* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII-5 MTsN 4 Banda Aceh.

Untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan yang diberikan, selanjutnya dilakukan uji *Gain Score*. Hasil perhitungan *N-Gain* masing-masing responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Perhitungan N-Gain

No	Pretest	Posttest	N-Gain (%)
1	95	165	78,65
2	100	167	79,76
3	110	162	70,27
4	93	165	79,12
5	106	167	78,21
6	114	163	70,00

(Sumber : Olah data SPSS 27, 2020)

Selanjutnya hasil analisis deskriptif *N-Gain Score* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8. Hasil Analisis Deskriptif N-Gain Score

Descriptive Statistics			
Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
70.00	79.76	76.0016	4.57418

(Sumber : Olah data SPSS 27, 2020)

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) *N-Gain Score* sebesar 76,00%, dengan nilai minimum 70,00% dan nilai maksimum 79,76%. Berdasarkan kriteria interpretasi *N-Gain*, nilai rata-rata sebesar 76,00% termasuk dalam kategori efektif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui penguatan *self image* efektif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, peningkatan kepercayaan diri yang terjadi setelah pemberian layanan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki tingkat efektivitas yang tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, layanan bimbingan kelompok melalui penguatan *self image* terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII-5 MTsN 4 Banda Aceh. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Selain itu, rata-rata *N-Gain* sebesar 76,00% berada pada kategori efektif, yang menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki tingkat efektivitas yang tinggi. Peningkatan tersebut terjadi karena selama empat kali pertemuan layanan, siswa tidak hanya memperoleh informasi mengenai pentingnya kepercayaan diri, tetapi juga dibimbing untuk membangun *self image* yang lebih positif melalui kegiatan mengenali potensi diri, mengidentifikasi pikiran negatif, menyusun afirmasi positif, dan melakukan refleksi diri. Rangkaian kegiatan tersebut membantu siswa mengubah cara mereka memandang dirinya dari persepsi negatif menjadi lebih positif. Ketika siswa mulai menyadari kelebihan dan potensi yang dimiliki, keyakinan terhadap kemampuan dirinya meningkat sehingga mereka menjadi lebih berani menyampaikan pendapat, tampil di depan kelas, dan berinteraksi dengan teman sebaya.

Temuan ini sesuai dengan pandangan Burns yang menyatakan bahwa *self image* merupakan bagian dari konsep diri yang berperan penting dalam menentukan cara individu

memandang dan menilai dirinya. Individu yang memiliki citra diri positif umumnya lebih mampu menerima dirinya, memiliki penilaian yang realistis terhadap kemampuan yang dimiliki, serta lebih optimis dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam penelitian ini, perubahan citra diri yang lebih positif tampak menjadi faktor utama yang mendorong peningkatan kepercayaan diri siswa. Ketika siswa mulai menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan dan potensi yang dapat dikembangkan, keyakinan terhadap diri sendiri pun tumbuh dengan lebih kuat.

Hasil penelitian ini juga mendukung teori kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Bandura. Menurut Bandura, keyakinan individu terhadap kemampuannya berkembang melalui pengalaman keberhasilan, pengamatan terhadap keberhasilan orang lain, dukungan sosial, dan kondisi emosional yang mendukung. Selama pelaksanaan bimbingan kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendengarkan keberhasilan teman sebaya, menerima penguatan positif dari konselor, serta terlibat dalam suasana kelompok yang kondusif. Kondisi tersebut memungkinkan siswa membangun keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tugas dan tantangan yang sebelumnya dianggap sulit.

Apabila dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini memperkuat temuan Sari dan Lestari yang menyatakan bahwa *self image* memiliki hubungan yang erat dengan kepercayaan diri. Remaja yang memiliki citra diri positif cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki citra diri negatif. Penelitian ini tidak hanya membuktikan adanya hubungan tersebut, tetapi juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui upaya penguatan *self image* yang dilakukan secara sistematis dalam layanan bimbingan kelompok.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Istiqomah dan rekan-rekan yang menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Perbedaannya terletak pada fokus intervensi yang digunakan. Penelitian terdahulu lebih banyak menekankan penggunaan teknik tertentu, seperti *role playing*, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada penguatan *self image* sebagai dasar pembentukan kepercayaan diri. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa keberhasilan peningkatan kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh metode yang digunakan, tetapi juga oleh perubahan cara individu memandang dirinya sendiri.

Implikasi dari penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling dapat mengintegrasikan penguatan *self image* ke dalam program layanan bimbingan kelompok sebagai strategi preventif maupun kuratif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pendekatan ini membantu siswa membangun keyakinan diri melalui perubahan persepsi terhadap dirinya sehingga perubahan yang dihasilkan berpotensi lebih bertahan dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada aspek perilaku.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling dengan menunjukkan bahwa *self image* tidak hanya berperan sebagai variabel yang berkorelasi dengan kepercayaan diri, tetapi juga dapat dijadikan fokus utama intervensi dalam layanan bimbingan kelompok. Temuan ini memperkaya kajian mengenai strategi peningkatan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan yang berorientasi pada pembentukan persepsi diri yang positif.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, dapat ditegaskan bahwa penguatan *self image* melalui layanan bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Keberhasilan layanan ini menunjukkan bahwa perubahan cara pandang siswa terhadap dirinya sendiri dapat menjadi kunci dalam membangun keyakinan, keberanian, dan kesiapan mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, penguatan *self image* layak dipertimbangkan sebagai salah satu strategi utama dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui penguatan *self image* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII-5 MTsN 4 Banda Aceh. Hal ini dibuktikan oleh hasil uji *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($\text{Sig.} = 0,001 < 0,05$), serta nilai rata-rata *N-Gain* sebesar 76,00% yang termasuk kategori efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan *self image* membantu siswa membangun persepsi positif terhadap dirinya sehingga meningkatkan keyakinan dan keberanian dalam berinteraksi maupun mengemukakan pendapat.

Implikasi penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok yang berfokus pada penguatan *self image* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimen yang lebih kuat, serta menguji efektivitas penguatan *self image* pada jenjang pendidikan atau karakteristik peserta didik yang berbeda sehingga hasil penelitian dapat memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, S. B., & Masykur, A. M. (2021). Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Empati*.
- Annisa, S., & Abadi, A. P. (2023). Level-level kepercayaan diri (*self-confidence*) peserta didik dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 4103–4108.
- Baiduri, & Usmiyatun. (2023). The self-concept, self-efficacy, and academic achievement of prospective teachers. *European Journal of Education and Pedagogy*, 4(6).
- Bandura, A. (2022). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Burns, R. B. (2020). *The self-concept: Theory, measurement, development, and behavior*. Longman.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2021). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage.
- Emzir. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan: Kuantitatif dan kualitatif*. Rajawali Pers.
- Habsy, B. A., Zain, H. H., & Masruroh, H. (2024). Basic concepts of group counseling: An intervention services. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(1), 1–7.
- Harter, S. (2022). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Press.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan kelompok*. UD Duta Sablon.
- Higgins, E. T. (2021). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.

- Istiqomah, S., Nurkholidah, E., & Pranowo, T. A. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok teknik *role playing* untuk peningkatan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 8(1), 138–144.
- Marpaung, A. H., Daulay, N., & Arsini, Y. (2025). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin belajar siswa. *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, 14(2), 15–28.
- Pramesti, M. A., Usman, A. M., & Helen, M. (2022). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri di wilayah RW 024 Kelurahan Tlajung Udik. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*.
- Pratiwi, D. A. (2021). Hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 123–130.
- Putri, A. R., & Handayani, T. (2022). Peran citra diri dalam perkembangan psikososial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 120–130.
- Putri, N., & Yusri, Y. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(2), 112–120.
- Rahmawati, L. (2022). Citra diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 101–110.
- Rahmawati, L. (2022). Pengaruh pola asuh orang tua dan efikasi diri terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(1), 45–58.
- Rahmawati, Daud, F., & Bahri, A. (2024). The correlation between self-efficacy, self-confidence, and metacognitive skills on learning outcomes. *Biosfer: Jurnal Pendidikan Biologi*, 17(2), 473–484.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (*self-confidence*) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad*.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence*. McGraw-Hill.
- Sari, M., & Lestari, P. (2020). Hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 67–75.

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Routledge.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Zimmerman, B. J. (2020). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. Routledge.

