



Keefektifan Teknik Konseling *Self-Modeling* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa di SMP Negeri 19 Pontianak

Dea Aristia¹, Muhamad Asrori², Halida³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Tanjungpura Pontianak, Indonesia

Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: deaaristia09@gmail.com

Abstrak

Dalam penelitian ini siswa kelas VII SMP Negeri 19 Pontianak akan diuji rasa percaya dirinya untuk melihat seberapa baik kinerja konseling kelompok dengan teknik self modeling. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bertujuan untuk melihat apakah penggunaan strategi self-modeling dalam terapi kelompok akan membantu siswa merasa lebih percaya diri. Desain Pra-Eksperimental dengan Pre-Test - Post-Test One Group Design adalah metodologi penelitian yang digunakan. Purposive sampling digunakan untuk memilih subjek atau sampel dengan menggunakan teknik non-probability sampling. Tujuh orang dengan harga diri yang buruk dipilih secara acak dari kelompok yang terdiri dari 70 orang; orang-orang ini adalah siswa kelas VII. Berdasarkan perhitungan, rata-rata nilai pre-test adalah 71 dan rata-rata nilai post-test sebelum perlakuan adalah 114. Uji Paired Sample T-test selanjutnya digunakan menghasilkan T hitung sebesar -24,631 dan nilai Sig (2 tailed) sebesar 0,00 0,05 yang menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Hasilnya terdapat perbedaan yang nyata antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mendapat konseling kelompok di SMP Negeri 19 Pontianak untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII dengan menggunakan strategi self modelling.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Pemodelan Diri, Kepercayaan Diri

PENDAHULUAN

Karena kurang percaya diri untuk memulai dan menyelesaikan sesuatu secara optimal, remaja pada umumnya kesulitan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Rentang usia remaja dibagi menjadi tiga kategori oleh Monks (2019, p. 262): remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun). Menurut Ali & Asrori (2014, p.9), “Remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh dan mencapai kedewasaan. Menurut Arijati (2013, p. 34), memiliki rasa percaya diri adalah memiliki sikap menerima diri sendiri, kekurangan dan segala sesuatunya. Kami berupaya menggunakan kekuatan kami untuk mengkompensasi kekurangan kami

mengingat kelebihan dan kekurangannya. Muhammad Busro (2018, p. 37) menambahkan definisi percaya diri sebagai berikut: Keyakinan terhadap bakat yang dimiliki dapat menimbulkan harapan optimis, yang akan meningkatkan motivasi bekerja, belajar, dan berlatih secara terus menerus. Kepercayaan diri adalah kecenderungan untuk melihat segala sesuatu dalam sudut pandang dan situasi yang positif serta keyakinan bahwa Anda akan berhasil dan mendapatkan hasil yang di inginkan. Siswa memperkuat model setelah menyaksikannya agar lebih mewakili perilaku yang ditampilkan model. Prosedur ini dikenal sebagai pendekatan pemodelan. Siswa akan fokus pada suatu model, merekam peristiwa tersebut, kemudian mendapat dukungan untuk mampu menjalankan instruksi model tersebut (Repita, Parmiti, & Tirtayani, 2016).

Fakta di lapangan menunjukkan masih banyak siswa yang menunjukkan rasa rendah diri, berkepribadian tertutup, dan enggan angkat bicara saat diskusi kelas. Hal ini menghambat siswa untuk tumbuh dan mencapai potensi maksimalnya. Peneliti di SMP Negeri 19 Pontianak melakukan penelitian di sana dengan menggunakan wawancara dan observasi untuk mengumpulkan informasi tersebut. Prestasi akademis dan hubungan interpersonal dapat dirugikan oleh rendahnya rasa percaya diri siswa. Siswa yang kurang percaya diri menunjukkan sentimen ketakutan, penghinaan, dan kecemasan serta keadaan emosional. Mereka juga cenderung lebih enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelas dan tidak berusaha mengungguli teman-temannya. Dalam berbagai lingkungan sosial, siswa akan kesulitan beradaptasi atau berinteraksi, dan sering kali mengalami penolakan dari teman sebayanya. Akibatnya, siswa tumbuh menjadi emosi yang tidak stabil, pemalu, dan kesulitan bekerja dengan orang lain di kelas fisika. Kurangnya rasa percaya diri mempengaruhi kemampuan siswa dalam berkomunikasi dan kemampuannya dalam menarik perhatian orang lain.

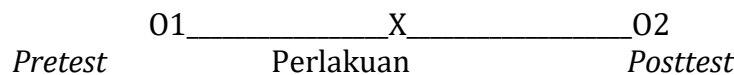
Kepercayaan diri individu menjadi prioritas yang perlu dikembangkan. Siswa yang berbicara dan bercakap-cakap dengan orang asing, mudah khawatir, dan sering melakukan kesalahan saat berbicara merupakan tanda-tanda rendahnya harga diri. Permasalahan ini perlu segera diatasi agar tidak terjadi dampak buruk seperti terhambatnya tumbuh kembang remaja dan sosialisasinya dengan lingkungan sekitar. Setiap siswa mungkin merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya dalam menangani tantangannya sendiri sebagai akibat dari hal ini. Salah satu masalah yang perlu diatasi adalah masalah

kepercayaan terhadap masyarakat. Penelitian eksperimental ini dilakukan untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa di SMP Negeri 19 Pontianak. Berikut uraian permasalahannya: Sebelum menggunakan teknik konseling *self-modeling*, seberapa percaya diri siswa SMP Negeri 19 Pontianak? Setelah menggunakan teknik *self-modeling*, seberapa percaya diri siswa SMP Negeri 19 Pontianak? Apakah terdapat perbedaan nyata tingkat kepercayaan diri mereka antara sebelum dan sesudah teknik konseling *self-modeling*?

METODE PENELITIAN

Teknik kuantitatif penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Design dan One-Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Wermeister (dalam Asrori, 2019), “Eksperimentasi...terdiri dari modifikasi yang disengaja dan terkontrol terhadap kondisi suatu peristiwa, interpretasi menentukan perubahan dalam peristiwa itu sendiri.” Menurut pengertian tersebut eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap suatu peristiwa dengan sengaja dan terkendali yang dilanjutkan dengan observasi dan interpretasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi akibat perlakuan eksperimen tersebut. Tabel jadwal rancangan penelitian di tunjukkan di bawah ini Tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Penelitian



Keterangan:

O1 = Skor *pretest* kepercayaan diri siswa sebelum terapi kelompok dengan pendekatan *self-modeling*.

X = Menggunakan strategi *self-modelling* saat memberikan konseling kelompok.

O2 = Skor *posttest* kepercayaan diri siswa yang mendapat strategi *self-modeling* dalam terapi kelompok.

Tabel 2. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Perempuan	Jumlah Laki-Laki	Jumlah Keseluruhan
1	VII A	14	11	25
2	VII B	10	13	23
3	VII C	12	10	22
Total		36	34	70

7 siswa SMP Negeri 19 Pontianak yang kurang percaya diri dijadikan sampel penelitian. Strategi pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *Non-Probability Sampling* dengan Jenis *Purposive Sampling*.

Survei yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei tertutup dengan empat kemungkinan jawaban dalam skala Likert, sebagai berikut:

1. Sangat Sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Tidak Sesuai (TS)
4. Sangat Tidak Sesuai (STS)

Tabel 3. Skala Pengukuran *Self-Modeling*

Alternatif Jawaban	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Dalam penelitian ini, validitas skor kepercayaan diri dikembangkan untuk 30 siswa yang tidak terlibat dalam topik penelitian yang diperiksa. Item-item pada instrumen yang valid mempunyai $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%. Metode Korelasi *Product Moment Pearson* digunakan untuk mengevaluasi validitas instrumen penelitian. Perangkat lunak SPSS (*statistical product and service solution*) 26.0 untuk Windows digunakan untuk menilai validitas. Rumus *Cronbach alpha* dapat digunakan untuk menentukan uji reliabilitas. SPSS (*statistical product and service solution*) 26.0 untuk program komputer Windows digunakan untuk menghitung kinerja.

Arikunto (2010, p. 239) menyatakan bahwa rumus alpha yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah sebagai berikut.

$$r_{ac} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

Rac : Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

K : Banyak butir pernyataan

$\sum \delta b_2$: Jumlah responden

δt_2 : Jumlah varians

Analisis data untuk menjawab pertanyaan sub nomor 1 dan 2 digunakan teknik analisis presentase menurut Sudjono (2006, h.40) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P : Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Uji Paired Sample *T-test* digunakan dalam analisis data untuk menyelesaikan rumusan masalah penghitungan subsoal nomor 3. Rumus uji *Paired Sample T-test* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\delta}{SD\delta/\sqrt{n}}$$

δ : Mean deviasi (selisih antara sampel yang diambil sebelum dan sesudah)

$SD\delta$: (Selisih sampel yang diambil sebelum dan sesudah) Standar deviasi

n : jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Siswa kelas VII SMP Negeri 19 Pontianak dikategorikan menurut tingkat kepercayaan diri menjadi tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Untuk menentukan nilai setiap kategori, penting untuk menggunakan nilai rata-rata dan simpangan baku dari data yang dikumpulkan dengan menggunakan rumus simpangan baku. Hasil kategorisasi menggunakan perhitungan standar deviasi ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategori Percaya Diri

Skor	Kategori
< 79	Rendah
79 – 104	Sedang
> 104	Tinggi

Tabel 5. Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Pontianak

Kategori Rasa Percaya Diri	Skor Rata-Rata	Frekuensi	Presentasi Rasa Percaya Diri
Rendah	79	14	20%
Sedang	94	48	69%
Tinggi	104	8	11%
Jumlah	278	70	100%

Siswa kelas VII SMP Negeri 19 Pontianak berjumlah 40 orang. Dari jumlah tersebut, 14 peserta (20%) melaporkan rasa percaya diri rendah, 48 (69%) memiliki rasa percaya diri sedang, dan 8 (11%) memiliki rasa percaya diri tinggi. Tujuh dari 14 siswa dengan nilai terendah pada kategori kepercayaan diri rendah tersebut dipilih untuk mendapatkan perlakuan berupa konseling *self-modeling*. Karena hasil belajar siswa sampel mempunyai rentang skor antara 70 hingga 79, maka siswa dengan total skor 70 hingga 79 dikategorikan memiliki rasa percaya diri yang rendah.

Tabel 6. Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Sebelum Diberikan Konseling *Self-Modeling*

No	Responden	Skor Pre-Test	Kategori
1	AD	71	Rendah
2	EF	74	Rendah
3	IZ	70	Rendah
4	KA	74	Rendah
5	LP	71	Rendah
6	MA	70	Rendah
7	NH	70	Rendah
Rata-Rata		71	Rendah

Tabel 7. Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Sebelum Diberikan Konseling *Self-Modeling*

No	Responden	Skor Post-Test	Kategori
1	AD	118	Tinggi
2	EF	114	Tinggi
3	IZ	111	Tinggi
4	KA	112	Tinggi
5	LP	110	Tinggi
6	MA	116	Tinggi

7	NH	120	Tinggi
Rata-Rata		114	Tinggi

Tabel 8. *Paired Sample T-test Pre-test dan Post-test* Pengambilaln Keputusan Karir Siswa

Paired Samples Test									
		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest & Posttest	-43.000	4.61880	1.74574	-47.27168	-38.72832	-24.631	6	.000

Hasil uji *Paired Sample T-test* yang digunakan untuk menguji hipotesis diperoleh nilai *t* hitung sebesar -24,631 dan Sig (2-tailed) sebesar 0,000. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri siswa antara sebelum dan sesudah mendapat konseling kelompok dengan teknik *Self-Modeling* yang ditunjukkan dengan nilai $0,000 < 0,05$.

Tabel 9. Kategorisasi *Effect Size* Percaya Diri

<i>Cohen's d</i>	<i>Effect Size</i>
0,20	<i>Small</i> (Kecil)
0,50	<i>Medium</i> (Sedang)
0,80	<i>Large</i> (Besar)
1,20	<i>Very Large</i> (Sangat Besar)

Berdasarkan tabel 4.5 uji-t mempunyai nilai rata-rata sebesar 43.000 dan standar deviasi sebesar 4,61880 sehingga menghasilkan nilai *Cohen's d* sebesar 9,32. Berdasarkan temuan uji *effect size*, konseling kelompok yang menggunakan strategi *self-modeling* secara signifikan dapat meningkatkan rasa percaya diri para siswa.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Pontianak Sebelum Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Modeling*

Berdasarkan 70 siswa kelas VII yang mengikuti *pre-test* tingkat percaya diri, diketahui bahwa 14 siswa masuk dalam kategori rendah dengan persentase 20%, 48 siswa masuk dalam kategori sedang dengan *persentase* 69%, dan 8 masuk dalam kategori tinggi dengan *persentase* sebesar 11%. Tujuh siswa yang mendapat nilai terendah pada *pre-test* dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan menggunakan teknik *Self-modeling*, layanan konseling kelompok diberikan kepada siswa, dan temuan *pre-test* ini juga digunakan untuk menilai perbedaan tingkat kepercayaan diri mereka sebelum dan sesudah.

Tujuh siswa yang menjadi sampel penelitian dalam penelitian ini memiliki masalah kepercayaan diri yang buruk, termasuk rasa rendah diri yang terus-menerus, ketidakpastian tentang keterampilan mereka, perasaan gagal yang terus-menerus, kesulitan mengambil keputusan, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, dan prestasi. pembelajaran yang minim. Perilaku ini disebabkan oleh rendahnya rasa percaya diri siswa, sehingga menghalangi mereka untuk mengontrol perilakunya secara konstruktif. Pendapat tersebut sependapat dengan hal ini. Lauster (2015, p. 1-14) berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah komponen penting dari kepribadian dalam kehidupan manusia. Salah satu bagian dari kepribadian berupa rasa percaya diri, yang memungkinkan seseorang bertindak dengan gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab tanpa terpengaruh oleh orang lain. Dalam penelitian ini, ditemukan masalah rendahnya tingkat kepercayaan diri 7 peserta. Sesi terapi kelompok yang menggunakan pendekatan pemodelan diri mungkin diadakan untuk meningkatkan harga diri siswa. Kemudian menurut Cormier dalam Abimanyu (1996, p. 256), pemodelan diterapkan sebagai metode terapeutik dalam situasi ini dengan memaksimalkan layanan konseling kelompok melalui penggunaan strategi *self-modeling*, yang diyakini dapat membantu dalam membantu siswa dalam membangun. kepercayaan diri mereka.

2. Tingkat *Percaya Diri* Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Pontianak Setelah Diberikan Konseling

Berdasarkan temuan tes yang dilakukan, terdapat variasi yang nyata antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah menerima layanan konseling kelompok

dengan teknik *Self-Modeling* selama enam pertemuan. Siswa mengambil *post-test* untuk mengukur tingkat pengambilan keputusan mereka setelah perlakuan pada pertemuan keenam. Nilai rata-rata keenam sampel penelitian adalah 71 sebelum mendapat terapi kelompok dengan teknik *Self-Modeling* setelah pengobatan, nilainya naik menjadi 114. Berdasarkan pengamatan, siswa yang masuk dalam kategori tinggi melakukan hal tersebut karena berbagai alasan. Misalnya saja AE yang cenderung optimis, namun merasa sangat tidak percaya diri, selalu merasa minder, dan menganggap dirinya tidak berharga. EF cenderung pendiam dan sulit membuka diri. IZA cenderung pemalu dan sulit berbicara, serta merasa selalu berbeda dari keluarganya. KA cenderung sangat tertutup, lebih suka menyendiri.

Terapi kelompok dengan menggunakan teknik *self modeling* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hal ini sesuai dengan penegasan Eucharistia (2012) (hlm. 8). Dengan menggunakan teknik pemodelan, baik model langsung maupun model simbolik, klien dapat melihat seseorang yang dijadikan model dari dekat. Hal ini membantu klien memahami perilaku yang ingin mereka tingkatkan dengan lebih cepat dan menetapkan perilaku yang sesuai. lebih praktis. Kemudian menurut Sungkar dan Partini (2015, p. 94), ada dua jenis unsur yang mungkin mempengaruhi rasa percaya diri seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Konsep diri, harga diri, kesehatan fisik, dan pengalaman hidup merupakan contoh pengaruh internal. Kelompok terakhir mencakup hal-hal seperti pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan peristiwa kehidupan. Berdasarkan hasil *post-test*, tingkat kepercayaan diri seluruh siswa mengalami peningkatan baik pada kelompok tinggi. Secara deskriptif, perubahan tersebut terlihat pada kemampuan mereka melihat nilai-nilai dalam diri mereka, keberanian menerima kritik dan gagasan, kemauan mencoba hal baru, dan penerimaan atas kesalahan mereka.

3. Pengaruh Teknik Konseling Kelompok dan Teknik Self-Modeling Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Pontianak

Untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, dalam penelitian ini digunakan teknik *Self-Modeling* untuk meningkatkan efektivitas konseling kelompok di SMP Negeri 19 Pontianak. Akibat rendahnya harga diri yang ditunjukkan oleh temuan *pre-test*, tujuh siswa menjalani terapi kelompok menggunakan teknik *Self-Modeling* selama enam sesi. Konseling

kelompok dengan teknik *Self-Modeling* mempunyai tahapan-tahapan, menurut Bandura (1977). Dengan informasi sebagai berikut, penelitian ini dilakukan sebanyak enam kali.

a. Pertemuan ke-1 (Membina hubungan baik/*Rapport*)

Pertemuan pertama diawali dengan peneliti memperkenalkan diri dan memimpin doa sebelum siswa secara bergantian melakukan hal yang sama. Setelah membina hubungan yang baik dengan siswa sehingga dapat saling mengenal satu sama lain, peneliti menciptakan lingkungan yang nyaman untuk menjamin proses konseling kelompok berjalan dengan baik dan lancar. Setelah itu, mintalah siswa menandatangani formulir *informed consent* yang menunjukkan persetujuannya untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok selama enam pertemuan. Peneliti kemudian menguraikan pengertian konseling kelompok, tujuannya, prinsip panduan, tahapan, dan peran pemimpin kelompok dan peserta.

Setelah itu, kerangka waktu untuk prosedur terapi kelompok ditentukan, dan kesiapan siswa untuk berpartisipasi dalam konseling kelompok dinilai. Penjelasan selanjutnya kemudian membahas tentang konseling kelompok dengan pendekatan *self-modeling*, aspek kepercayaan diri, dan metode peningkatan kepercayaan diri. Avisha Rizki (2021) berpendapat bahwa “orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi umumnya memahami betapa berharganya dirinya dan mengetahui apa yang diinginkannya”. dengan tujuan membantu siswa merasa percaya diri dan mampu menjaga dirinya sendiri.

b. Pertemuan ke-2 (Tahap Memperhatikan/*Attention Process*)

Pertemuan kedua diawali dengan *review* informasi yang disampaikan pada pertemuan pertama khususnya terapi kelompok dengan pendekatan *Self-Modeling* dan komponen kepercayaan diri. Sebelum melanjutkan ke tahap inti, dilakukan *ice-breaking* dalam bentuk permainan yang berupaya untuk membuat siswa rileks dan fokus agar dapat memperhatikan informasi yang diberikan peneliti. Setelah pertemuan kedua ini, para peneliti beralih ke tahap pemodelan diri dan memberi setiap siswa waktu lima menit untuk mengingat dan berbagi cerita tentang kejadian ketika mereka memiliki rasa percaya diri yang rendah. Peneliti kemudian mengamati dengan cermat perilaku siswa dan mencatat contoh-contoh yang menunjukkan bahwa mereka kurang percaya diri.

Siswa KA, LP, MA, dan NH selalu merasa minder dan terus-menerus dibandingkan dengan teman atau saudaranya, bahkan ada yang mendapat hinaan fisik. Ketika berada di lingkungan keluarga, mereka selalu merasa terasing. Secara umum poin yang disampaikan oleh siswa AD, EK, dan IZ serupa yaitu merasa sangat minder dan takut mengemukakan pendapat, mempunyai sifat pribadi yang tertutup, serta sangat sulit membaur dan beradaptasi dengan lingkungan.

c. Pertemuan ke 3 (Memberikan Arah/*Retention Process*)

Tahap pemberian arahan ditambah pada pertemuan ketiga. Peneliti menginstruksikan kelas untuk mengingat kembali pengalaman penting yang mereka alami sebagai individu yang percaya diri, setelah itu mereka diminta untuk menggambarkan pengalaman itu lagi. Skenarionya jelas berbeda karena siswa AD, EK, dan IZ pernah memenangkan kompetisi kemampuan *public speaking* dan menyanyi, sedangkan KA, LP, MA, dan NH telah menunjukkan bakatnya dalam menari dan bela diri saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hobi yang berbeda ini mengungkapkan bahwa mereka pernah menjadi individu yang percaya diri dan energik. Sesuai dengan pendapat Lavitas, mereka memberanikan diri tampil dan memamerkan bakatnya (Sungkar dan Partini, 2015, p. 95). "Percaya diri.

d. Pertemuan ke 4 (Menerapkan Perilaku Baru/*Reproduction*)

Pertemuan keempat peneliti mengarahkan siswa untuk mengubah ingatan tentang kejadian saat ia merasa memiliki percaya diri yang tinggi ke dalam bentuk perilaku baru yang diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Pada pertemuan ini siswa diminta untuk menuliskan pengalaman atau kejadian pada diri mereka yang ingin diperbaiki yang tadinya memiliki percaya diri rendah menjadi suatu hal yang baru yang ingin mereka rubah menjadi perilaku yang lebih baik dengan memiliki percaya diri yang tinggi.

e. Pertemuan ke 5 (Penguatan dan Dukungan/*Motivation*)

Pada poin ini, siswa diajak untuk mendeskripsikan bagaimana mereka mengatasi perasaan awal rendah diri dan takut berbicara di depan kelas untuk mengembangkan rasa percaya diri bertanya dan mendekati depan ruangan. Kemudian, peneliti memberikan dorongan kepada siswa untuk membantu mereka mengadopsi dan mempertahankan praktik ini.

f. Pertemuan ke 6 (Evaluasi dan Penutup)

Kegiatan terapi kelompok *self modeling* berakhir setelah pertemuan keenam. Peneliti membahas sejumlah tugas yang telah diselesaikan selama enam pertemuan. Untuk mengetahui apakah perkembangannya mengalami perubahan atau tidak, siswa selanjutnya diminta menjelaskan atau menarik kesimpulan dari hasil latihan konseling kelompok. Penjelasan tersebut membuat siswa yakin bahwa setelah mengikuti prosedur terapi kelompok *self modeling*, terjadi perbaikan pada dirinya. Karena kenyataan bahwa pendekatan-pendekatan tersebut dimodelkan berdasarkan pengalaman dan situasi mereka sendiri, mereka menganggap bahwa pendekatan-pendekatan tersebut sangat efektif dan mudah untuk dilaksanakan. mereka merasakan perubahan di mana mereka dapat mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan lebih siap secara mental

Kelompok Konseling Pemodelan Diri mengembangkan lingkungan yang dapat membantu orang sukses dan merasa damai. Dengan memberikan perhatian yang baik pada saat konseling kelompok, siswa dapat merasa lebih tenang dan rileks. Karena sudah banyak penelitian yang dilakukan pada bidang pribadi-sosial, hal ini untuk mendukung penelitian lebih lanjut. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan adalah: Penelitian Marwah Zakiyati pada tahun 2014 berpusat pada efisiensi strategi konseling *self-modeling* dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja panti asuhan. Hasil yang bermanfaat dari penelitian ini adalah peningkatan kepercayaan diri siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian mengenai kepercayaan diri dapat dikatakan bahwa (1) sebelum digunakan teknik konseling *self-modeling*, tingkat kepercayaan diri siswa SMP Negeri 19 Pontianak berada pada kategori rendah, dengan rata-rata sebesar 71. (2) Tingkat percaya diri siswa SMP Negeri 19 Pontianak termasuk dalam kategori tinggi setelah digunakan teknik konseling *Self-Modeling*, dengan rata-rata sebesar 114. (3) Antara sebelum dan sesudah menerima *Self-Modeling* layanan konseling, terdapat perbedaan yang cukup besar pada tingkat kepercayaan diri siswa. Berdasarkan temuan penelitian Ho diterima dengan nilai t hitung sebesar 24,631 dan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, Sofyan, (2015) "Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa." *Jurnal Fokus Konseling* 1, no. 1: 45–56.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Ali, M dan Asrori, M. (2019). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arijati, Nur. (2013). *Modul Bimbingan Konseling Kelas XII*. Solo: CV. Hayati Tumbuh subur
- Bandura, A. (1971). *Psychological modeling: Conflicting theories*. Chicago: Aldine-Atherton Press.
- Durkin, (2017). *Tipe Anggota Dalam Mengikuti Konseling Kelompok Pada Satuan Pendidikan*. Dalam Ahmad Syaqrwi. Universitas Negeri Padang. Diunduh <https://media.neliti.com/media/publications/324457-tipe-anggota-dalam-mengikuti-proses-kons-13618b39.pdf>
- Kurnanto, M. Edi. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung : ALFABETA.
- Lindenfield, G. (2010). *Tips Bisa Percaya Diri*. Dalam Syaifullah, A. Jogjakarta: Citra Ilmu
- Marwah Zakiyati, (2014). *Evektivitas Teknik Self-Modeling Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan*. Universitas Syiah Kuala. Nirmala Kota Banda Aceh. Diunduh https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=9838
- Moleong. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Prayitno (2013), *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, rinika cipta. Jakarta.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo : Zifatama Publishing
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Widiyanto, Joko. (2013). *SPSS For Windows Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Surakarta: Laboratorium Komputer FKIP UMS.
- Willis, S.S. (2004). *Konseling individual, Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.