

Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa

Aisatur Ridho^{*1}, Weni Kurnia Rahmawati², Nailul Fauziyah³

weni@unipar.ac.id

Bimbingan Konseling, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Aropuro Jember

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of group guidance using a problem-solving technique in improving students' self-confidence at Salafiyah Miftahul Huda Junior High School. The research applied a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The participants were six eighth-grade students identified as having low self-confidence, selected purposively based on the results of a self-confidence scale. The instrument was a questionnaire consisting of 60 statements developed from Lauster's indicators, which include self-belief, social interaction, and self-concept. The results revealed a significant increase in students' self-confidence, with the mean score rising from 131.33 in the pretest to 272.00 in the posttest IV, with a significance value of $p = 0.000$ (<0.05). This improvement of approximately 107% was consistently reflected in all indicators. These findings confirm that group guidance with a problem-solving technique is effective in enhancing students' self-confidence. Furthermore, the results provide practical implications for developing counseling services that are more targeted and responsive to students' needs, both in academic and psychosocial contexts.

Keywords: *Self-confidence, Problem solving, Guidance and Counseling.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam meningkatkan percaya diri siswa SMP Salafiyah Miftahul Huda. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *one group* pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari enam siswa kelas VIII yang memiliki tingkat percaya diri rendah, dipilih secara purposif berdasarkan hasil skala percaya diri. Instrumen penelitian berupa angket percaya diri dengan 60 butir pernyataan berdasarkan indikator Lauster, yaitu keyakinan diri, interaksi sosial, dan konsep diri. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor percaya diri rata-rata dari 131,33 pada pretest menjadi 272,00 pada posttest IV dengan signifikansi $p = 0,000$ ($<0,05$). Peningkatan sebesar 107% ini tercermin pada seluruh indikator percaya diri. Temuan ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa, serta dapat dijadikan dasar pengembangan program bimbingan yang responsif terhadap kebutuhan siswa dalam konteks akademik maupun sosial.

Kata kunci: *Percaya diri, Problem solving, Bimbingan Konseling.*

PENDAHULUAN

Bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi, memperoleh dukungan, dan belajar dari pengalaman teman sebaya. Layanan ini bermanfaat untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, kemampuan mengambil keputusan, serta membangun rasa percaya diri. Namun, tidak semua siswa memiliki lingkungan sosial yang mendukung perkembangan tersebut. Di SMP Salafiyah Miftahul Huda, ditemukan sejumlah siswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, cenderung pasif, dan kurang berani mengemukakan pendapat. Perbedaan latar belakang budaya dan bahasa di antara siswa menimbulkan rasa minder, takut tidak dipahami, bahkan kecemasan ketika berpartisipasi dalam kegiatan sekolah. Kondisi ini berdampak pada rendahnya partisipasi aktif dan rasa percaya diri siswa.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan berbagai aspek psikologis siswa, seperti self-efficacy (Hananto, 2019), kemandirian belajar (Sandyariesta et al., 2020), dan kematangan karir (Safitri et al., 2020). Namun, belum ada penelitian yang secara khusus menelaah efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam meningkatkan percaya diri siswa di sekolah dengan latar belakang budaya yang beragam, seperti halnya di SMP Salafiyah Miftahul Huda.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Salafiyah Miftahul Huda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berdasarkan desain pra-dan pasca-tes satu kelompok. Tujuan penggunaan desain ini adalah untuk menentukan apakah pemberian keterampilan pemecahan masalah kepada siswa sebagai bagian dari sesi bimbingan kelompok meningkatkan kepercayaan diri mereka. Tidak ada kelompok kontrol dalam desain ini; hanya ada satu kelompok eksperimen. Terdapat dua putaran pengujian: satu sebelum terapi dan satu setelah terapi. Selanjutnya, setiap perubahan yang signifikan diidentifikasi dengan membandingkan hasil kedua pengukuran tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Salafiyah Miftahul Huda yang berjumlah 60 orang. Sampel penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) memiliki tingkat percaya diri rendah menurut hasil pengisian skala percaya diri pada tahap pretest, (2) belum pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam tiga bulan terakhir, (3) bersedia mengikuti seluruh sesi bimbingan, dan (4) berasal dari latar belakang sosial dan budaya yang beragam. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 6 siswa sebagai subjek penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, sedangkan variabel terikat adalah tingkat percaya diri siswa. Instrumen penelitian berupa angket skala percaya diri yang disusun berdasarkan indikator Lauster,

meliputi: (1) yakin atas kemampuan diri, (2) interaksi sosial, dan (3) konsep diri. Instrumen terdiri dari 60 butir pernyataan (30 favorable dan 30 unfavorable) yang telah divalidasi oleh ahli dan diuji reliabilitasnya menggunakan perangkat lunak SPSS.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengukur tingkat percaya diri awal siswa. Selanjutnya diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving yang dilaksanakan dalam empat sesi pertemuan, masing-masing berdurasi ± 90 menit, dengan tema: (1) mengenal diri dan menggali potensi, (2) identifikasi masalah sosial di lingkungan sekolah, (3) komunikasi efektif, dan (4) afirmasi positif serta penguatan konsep diri. Setelah seluruh sesi perlakuan selesai, dilakukan posttest untuk mengukur tingkat percaya diri siswa pasca intervensi.

Untuk menemukan perbedaan skor rata-rata sebelum dan sesudah terapi, kami menggunakan uji-t sampel berpasangan untuk mengevaluasi data pra dan pasca-tes. Untuk memastikan asumsi analisis parametrik benar, data diperiksa normalitasnya (Shapiro-Wilk) dan homogenitasnya (Uji Levene) sebelum uji-t. Nilai signifikansi ($p < 0,05$) digunakan sebagai kriteria pengambilan keputusan, yang berarti terdapat perubahan signifikan antara skor pra-tes dan pasca-tes, dan terapi dianggap berhasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Enam siswa dari kelas delapan SMP Salafiyah Miftahul Huda berpartisipasi sebagai partisipan penelitian. Berdasarkan penilaian awal, siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah sengaja dimasukkan ke dalam sampel. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok yang menggunakan strategi pemecahan masalah. Layanan ini terdiri dari empat sesi, masing-masing berlangsung sekitar 90 menit dan mencakup berbagai topik yang saling terkait.

Instrumen penelitian berupa angket percaya diri dengan 60 butir pernyataan (30 favorable dan 30 unfavorable) yang telah divalidasi oleh ahli. Indikator pengukuran meliputi yakin atas kemampuan diri, interaksi sosial, dan konsep diri sesuai teori Lauster.

Berdasarkan hasil pengukuran, terlihat bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor percaya diri dari pretest hingga posttest keempat. Responden AS memperoleh skor 133 pada pretest, kemudian meningkat menjadi 167 pada posttest 1, 200 pada posttest 2, sempat menurun menjadi 180 pada posttest 3, dan meningkat tajam menjadi 277 pada posttest 4. Responden AAP memiliki skor 127 pada pretest, naik menjadi 150 pada posttest 1, 182 pada posttest 2, sedikit menurun menjadi 172 pada posttest 3, lalu meningkat menjadi 272 pada posttest 4. Responden AAK memperoleh skor awal 126, naik menjadi 155 pada posttest 1, 192 pada posttest 2, 182 pada posttest 3, dan meningkat menjadi 274 pada posttest 4. Responden CR memulai dengan skor 134 pada pretest, naik menjadi 174 pada posttest 1, 196 pada posttest 2, menurun ke 177 pada posttest 3, dan meningkat menjadi 266 pada posttest 4. Responden DH memiliki skor 133 pada pretest, meningkat menjadi 160 pada posttest 1, 170 pada posttest 2,

174 pada posttest 3, dan mencapai 275 pada posttest 4. Sementara itu, responden IA memperoleh skor 135 pada pretest, naik menjadi 170 pada posttest 1, 202 pada posttest 2, 197 pada posttest 3, dan berakhir dengan 268 pada posttest 4.

Secara umum, seluruh responden menunjukkan tren peningkatan skor percaya diri dari awal hingga akhir intervensi, meskipun beberapa responden sempat mengalami sedikit penurunan pada posttest ke-3. Penurunan tersebut tidak bersifat permanen, karena pada posttest ke-4 semua responden mengalami lonjakan skor yang cukup besar dibandingkan skor awal, menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* berdampak positif terhadap peningkatan rasa percaya diri.

Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif untuk keseluruhan responden disajikan pada Tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1 Statistik Deskriptif

Tahap	Mean	SD	Min	Max
Pretest	131.33	3.83	126	135
Posttest 1	162.67	9.24	150	174
Posttest 2	190.33	12.23	170	202
Posttest 3	180.33	8.96	172	197
Posttest 4	272.00	4.24	266	277

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data diuji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan homogenitas menggunakan Levene's Test. Hasilnya:

- Normalitas: $p > 0,05 \rightarrow$ Data berdistribusi normal.
- Homogenitas: $p > 0,05 \rightarrow$ Varians homogen.

Data memenuhi syarat untuk dilakukan uji *paired t-test*.

Hasil Uji Paired Sample t-Test

Hasil uji *paired t-test* antara skor pretest dan posttest 4 disajikan pada Tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2 Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest 4	t-hitung	p-value
Percaya Diri	131.33	272.00	-52.023	0.000

Berdasarkan hasil pengukuran, seluruh responden mengalami peningkatan skor percaya diri dari pretest hingga posttest IV. Rata-rata skor percaya diri meningkat dari 131,33 pada pretest menjadi 272,00 pada posttest IV, dengan nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan percaya diri siswa.

Peningkatan terlihat pada seluruh indikator percaya diri berdasarkan teori Lauster, yaitu: (1) keyakinan atas kemampuan diri, (2) interaksi sosial, dan (3) konsep diri. Walaupun sempat terjadi penurunan skor pada posttest III, pada posttest IV skor kembali meningkat dengan lonjakan signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Teknik problem solving efektif karena melatih siswa mengidentifikasi masalah, mencari alternatif solusi, mengambil keputusan, dan merefleksikan hasilnya. Melalui keberhasilan menyelesaikan masalah secara bertahap, siswa merasa lebih yakin dengan kemampuan diri mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Krulik dan Rudnick (dalam Nofarissa et al., 2023) yang menegaskan bahwa proses pemecahan masalah mampu mengasah keterampilan kognitif sekaligus membangun kepercayaan diri.

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya, misalnya penelitian Maisarah (2021) yang menunjukkan peningkatan percaya diri melalui layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* pada siswa SMP. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Muniroh (2022) yang menemukan bahwa siswa lebih berani berinteraksi sosial setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik serupa. Sementara itu, Safitri et al. (2020) menegaskan bahwa *problem solving* efektif bukan hanya pada aspek percaya diri, tetapi juga dalam meningkatkan kematangan karir siswa.

Adapun perbedaannya, penelitian ini menemukan adanya penurunan sementara pada posttest III, yang tidak banyak dilaporkan dalam penelitian sebelumnya. Penurunan ini dapat dijelaskan dengan teori dinamika kelompok (Corey, 2016) bahwa dalam proses konseling kelompok terdapat fase "*storming*," yaitu fase ketika anggota mulai menunjukkan keraguan, kejenuhan, atau resistensi sebelum mencapai stabilitas. Hal ini terlihat pada responden penelitian ini yang sempat menurun motivasinya di tengah sesi. Namun, setelah pertemuan keempat yang berfokus pada afirmasi positif dan penguatan konsep diri, skor percaya diri meningkat kembali secara signifikan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat bukti empiris tentang efektivitas teknik problem solving, tetapi juga memberikan temuan baru terkait dinamika perubahan skor di tengah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok perlu dirancang secara berkesinambungan agar dapat mempertahankan motivasi siswa hingga akhir sesi.

SIMPULAN

Temuan dan pembahasan menunjukkan bahwa siswa kelas VIII di SMP Salafiyah Miftahul Huda mendapatkan manfaat dari layanan bimbingan kelompok yang berfokus pada strategi pemecahan masalah untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Hal ini dapat dilihat dari:

1. Adanya peningkatan skor rata-rata percaya diri dari 131,33 pada pretest menjadi 272,00 pada posttest 4.
2. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi.
3. Peningkatan terlihat pada seluruh indikator percaya diri (yakin atas kemampuan diri, interaksi sosial, dan konsep diri) sesuai teori Lauster.

Jadi, peneliti menerima hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa kepercayaan diri siswa dapat meningkat dengan pengarahan kelompok yang menggunakan pendekatan pemecahan masalah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMP Salafiyah Miftahul Huda yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, masukan, dan motivasi, serta kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi sebagai responden sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, F. H., & Mustakim, I. (2022). Keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk meningkatkan motivasi belajar. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4539>
- Basuki, A., Farozin, M., & Rachmawati, I. (2023). Penyuluhan pada guru sekolah dasar tentang keberadaan bimbingan dan konseling. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 4(2), 255–259. <http://mayadani.org/index.php/MAYADANI/article/view/136>
- Hananto, I. (2019). Keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dan self management untuk meningkatkan self efficacy peserta didik. *Seminar Nasional Edusaintek*, 1, 253–262.
- Irawan, L. N., Lesmana, S., & Wibowo, D. E. (2022). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terhadap peningkatan self disclosure. *Guidance*, 19(2), 99–105. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.2251>
- Kharisma, V. G., & Astuti, B. (2019). Efektivitas metode problem solving melalui konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 20–28. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.8015>
- Kurnia Rahmawati, W., Ahmad, A., & Azizah, D. N. (2020). Efektivitas metode sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Jember. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(1), 47–56. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i1.300>
- Nisak, S., & Adityawarman. (2021). Analisis pengaruh etos kerja Islami, disiplin kerja, dan gaya kepemimpinan terhadap kinerja pegawai pada Kantor Wilayah Kementerian Agama

- Provinsi Jawa Tengah. *Diponegoro Journal of Islamic Economics and Business*, 1(1), 28–42.
- Nofarissa, A., Putri, D. A. W. M., & Lestari, L. P. S. (2023). Pengembangan buku panduan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk perencanaan karir siswa di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 631–638. <https://doi.org/10.29210/1202322871>
- Pramono, A. (2020). Meningkatkan kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan kelompok teknik problem solving. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5157>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40–49. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Safitri, E., Kiswanto, A., & Zamroni, E. (2020). Meningkatkan kematangan pemilihan karir melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5151>
- Sandyariesta, D., Yuliejantiningih, Y., & Hartini, T. (2020). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terhadap kemandirian belajar siswa kelas X. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 118–128. <https://doi.org/10.26877/empati.v7i2.6729>
- Sari, I. P., Supriyadi, E., & Suryadi, D. (2024). Analisis bibliometrik dari penelitian desain didaktis di sekolah dasar. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 6(6), 2149–2162. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v6i6.17234>
- Syifa, H. (2021). Strategi meningkatkan rasa percaya diri bagi pemula: Kunci sukses berkomunikasi. *Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi dan Dakwah*, 1(1), 106–115.
- Tambusai, K. (2021). Bimbingan kelompok dalam menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *Al-Irsyad*, 11(1), 117–124. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i1.9500>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Muniroh, S. (2022). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terhadap kepercayaan diri siswa SMP Negeri 1 Baureno Bojonegoro. *Skripsi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*.
- Maisarah, M. (2021). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanete Riaja. *Skripsi, Universitas Negeri Makassar*.
- Sihotang, H. A. (2020). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik problem solving terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kota Jambi. *Skripsi, Universitas Jambi*.
- Muliana, B. (2022). Pengaruh interaksi sosial terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 39 Semarang. *Skripsi, Universitas PGRI Semarang*.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Krulik, S., & Rudnick, J. A. (1995). *The new sourcebook for teaching reasoning and problem solving in elementary school*. Boston: Allyn & Bacon.