

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK  
*MODELING* DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA  
DIRI PADA SISWA KELAS XI SMA MUHAMMADIYAH  
2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**MUHAMAD AKBAR PRATAMA**

**1913052009**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

## ABSTRAK

### **PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *MODELLING* DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA SISWA KELAS XI DI SMA MUHAMMADIYAH 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024.**

Oleh:

**MUHAMAD AKBAR PRATAMA**

Permasalahan penelitian ini adalah kepercayaan diri siswa rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif *Pre Eksperiment* dengan menggunakan teknik *One Group Pretest and Posttest*. Populasi penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas XI IPS 1 dan diperoleh subjek sebanyak 8 siswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi, sedang dan rendah. Pengumpulan data menggunakan Skala kepercayaan diri. Berdasarkan Hasil penelitian *uji Wilcoxon* yaitu diperoleh nilai  $Z_{hitung} = -2,521$ ;  $< Z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan pada penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* dapat meningkatkan kepercayaan diri di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

**Kata Kunci :** bimbingan kelompok, teknik *modelling*, kepercayaan diri

## **ABSTRACT**

### **THE USE OF GROUP GUIDANCE SERVICES MODELING TECHNIQUES IN INCREASING SELF-CONFIDENCE IN CLASS XI STUDENTS AT SMA MUHAMMADIYAH 2 BANDAR LAMPUNG IN THE ACADEMIC YEAR OF 2023/2024.**

**By:**

**MUHAMAD AKBAR PRATAMA**

The problem of this research is students' low self-confidence. The aim of this research is to find out whether modeling engineering group guidance services can increase students' self-confidence at SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung for the 2023/2024 academic year. The method used in this research is the quantitative Pre-Experiment method using the One Group Pretest and Posttest technique. The population of this research was 30 students of XI IPS 1 class and the subjects obtained were 8 students who were taken using a purposive sampling technique with the criteria of students having high, medium and low self-confidence. Data collection uses a self-confidence scale. Based on the results of the Wilcoxon test research, the Zcount value = -2.521;  $< Z_{table} = 1.645$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The conclusion of this research is that modeling technique group guidance services can increase self-confidence at SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

**Keywords:** group guidance, modeling technique, self-confidence

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK  
*MODELING* DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA  
DIRI PADA SISWA KELAS XI SMA MUHAMMADIYAH  
2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2022/2023**

Oleh

**MUHAMAD AKBAR PRATAMA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar**

**SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi

: PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK TEKNIK *MODELLING*  
DALAM MENINGKATKAN RASA  
PERCAYA DIRI SISWA KELAS XI SMA  
MUHAMMADIYAH 2 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2023/2024

Nama Mahasiswa

: *Muhamad Akbar Pratama*

Nomor Pokok Mahasiswa

: 1913052009

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

*[Signature]*  
Drs. Yusmansyah, M.Si.  
NIP 196001121985031004

*[Signature]*  
Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.  
NIP 198101132006041003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

*[Signature]*  
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.  
NIP 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

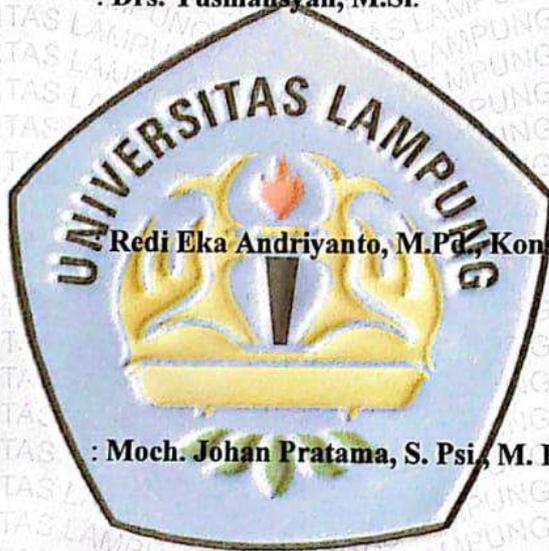
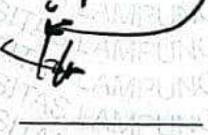
Ketua : **Drs. Yusmansyah, M.Si.**



Sekretaris : **Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.**



Penguji : **Moch. Johan Pratama, S. Psi, M. Psi.**



**2. Asisten Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**

**NIP 196512301991111001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 Desember 2023**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Akbar Pratama  
NPM : 1913052009  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan Ilmu Pendidikan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ **Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Modelling* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024** ” dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis yang diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, September 2023

Pemberi pernyataan,



Muhamad Akbar Pratama

## RIWAYAT HIDUP



Penulis Muhamad Akbar Pratama lahir di Palembang tanggal 04 Juni 2001, anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Rubingan dan Ibu Herlina

Pendidikan formal yang pernah ditempuh adalah :

1. SDN 2 Sukabumi Bandar Lampung, Jl. P. Tirtayasa, Sukabumi, Kec. Sukabumi, Kota Bandar Lampung, Prov. Lampung. Lulus pada tahun 2013
2. SMPN 31 Bandar Lampung, Jl. Drs. Alimudin Umar No. 108, Campang Raya, Kec. Sukabumi, Kota Bandar Lampung Prov. Lampung. Lulus pada tahun 2016
3. SMAS Perintis 2 Bandar Lampung, Jl. Khairil Anwar N0.106, Durian Payung, Kec. Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung Prov. Lampung. Lulus pada tahun 2019

Pada tahun 2019 penulis juga tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Program Studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur SNMPTN

Pada tahun 2022 penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Labuhan Dalam, Kecamatan Tanjung Senang, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMAN 13 Bandar Lampung.

Pada tahun 2022 penulis melaksanakan program Kampus Mengajar angkatan 4 di SMP Muhammadiyah 2 Bandar Lampung yang ber-alamat di Gg. Swadaya V, Gn. Terang, Kec. Langkapura, Kota Bandar Lampung, Lampung

## **MOTTO**

**“Berfikirilah sebelum bertindak”**

**- Unknown**

**“Jangan lalai, terlepas apapun alasannya”**

**-Muhamad Akbar Pratama**

**“Berprasangkalah yang baik, tidak semua hal yang kamu kira buruk akan berakhir buruk”**

**-Muhamad Akbar Pratama**

## PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, dan pertolongan-Nya. Dengan penuh rasa syukur atas terselesaikannya skripsi ini sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada tara dengan segala kerendahan hati kupersembahkan karya kecil ini kepada :

Keluargaku tercinta

Papaku Rubingan dan Mamaku Herlina

Yang telah senantiasa mendidik dengan sabar, memberi kasih sayang, banting tulang demi kebahagiaan dan kemajuan anak-anaknya, dan tanpa lelah sudah mendukung semua keputusan dan pilihan dalam hidup saya serta tidak pernah putus mendoakan saya.

Adik-adikku tersayang

Ahmad Dava Zailani & Risqi Yasin Fadhillah

Yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan dukungan penuh atas cita-citaku agar dapat bermanfaat bagi orang lain.

Popo-ku, *Uncle* Hidayat dan *Aunty*-ku Rustiana

Yang telah hadir membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini

Sabrina

Seseorang yang telah menemani, mendukung dan selalu mendorong penulis hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Keluarga Besar BK 2019

Almamater tercinta Universitas Lampung.

## SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan segala nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Modelling* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024”. Adapun skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan kerja sama berbagai pihak, maka perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si. selaku dosen pembimbing utama yang memberikan bimbingan dan arahan yang bermakna sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons. Selaku dosen pembimbing II, kini setelah masa perjuangan itu berlalu, saya bersyukur menjadi salah satu

7. bimbinganmu. Sekali lagi kuucapkan terima kasih untuk semua kritikan dan tuntutan yang telah bapak berikan.
8. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang bermakna sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila, terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
10. Teddy Amanda Halim, S.Pd. Sebagai Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung dan Ibu Yulia Malinda Sari, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling. Serta seluruh staff tata usaha dan dewan guru yang telah berkenan memberikan ijin dan bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
11. Siswa-siswi SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung terutama kelas XI IPS 1 tahun ajaran 2022/2023 yang telah bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.
12. Keluarga-ku Bapak Rubingan, Mama-ku Herlina dan Adik-adiku tercinta Ahmad Dava Zailani dan Risqi Yasin Fadhilah yang selalu percaya memberikan dukungan dan doa yang tiada henti untuk peneliti.
13. Teruntuk Popo-ku tersayang, terima kasih atas bantuannya baik dukungan materi maupun dukungan moral dan senantiasa selalu ada dan menjadi alasan utama bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
14. Teruntuk Uncle-ku, Aunty-ku, dan Alyssa Putri Annaya terima kasih karena sudah hadir dalam proses penyelesaian skripsi ini.
15. Teruntuk Sabrina, seseorang yang telah menemani, membantu, mendorong dan memotivasi penulis dengan tulus dalam menyelesaikan skripsi ini terima kasih banyak kusampaikan.
16. Teruntuk Novian Dwi Mukti dan Rahmadani Ijaji selaku teman mahasiswa yang selalu kebersamai dan membantu proses skripsi hingga dapat terselesaikan.

17. Teruntuk BK Boys 2019 terima kasih atas berbagai kenangan dan pengalaman yang telah terlewati yang tidak dapat tergantikan.. Semoga kita dapat selalu kebersamai kedepannya.
18. Keluarga KKN dan PLP Tanjung Senang tahun 2022, terima kasih atas berbagai pengalaman yang didapatkan.
19. Teman-teman Kampus Mengajar Angkatan 4 di SMP Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, terima kasih atas pengalaman mengajar dan tukar pikiran yang berharga yang kita lakukan bersama.
20. Semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran menyelesaikan skripsi ini secara langsung maupun tidak langsung.

Bandar Lampung, Januari 2024

**Muhamad Akbar Pratama**

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>2</b>
1.1. Latar Belakang .....	2
1.2. Identifikasi Masalah .....	6
1.3. Pembatasan Masalah .....	6
1.4. Perumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
1. Tujuan Penelitian.....	6
2. Manfaat Penelitian.....	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian .....	7
1.6.1 Ruang Lingkup Ilmu .....	7
1.6.2 Ruang Lingkup Objek Penelitian .....	7
1.6.3 Ruang Lingkup Subjek Penelitian.....	7
1.6.4 Ruang Lingkup Wilayah .....	8
1.6.5 Ruang Lingkup Tempat dan Waktu .....	8
1.7 Kerangka Pikir.....	8
1.8 Hipotesis.....	9
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
2.1 Bimbingan Kelompok .....	11
2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok .....	11

2.1.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok .....	13
2.1.3 Asas - Asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	14
2.1.4 Manfaat Bimbingan Kelompok.....	15
2.1.5 Komponen Bimbingan Kelompok .....	16
2.1.6 Tahapan Bimbingan Kelompok .....	18
2.2 Teknik <i>Modeling</i> .....	19
2.2.1 Pengertian Teknik Modeling.....	19
2.2.2 Tujuan Teknik <i>Modeling</i> .....	20
2.2.3 Manfaat Teknik Modeling.....	21
2.2.4 Jenis - Jenis Modeling .....	22
2.2.5 Proses Modelling.....	23
2.2.6 Langkah – Langkah Dalam Teknik <i>Modelling</i> .....	24
2.3 Kepercayaan Diri.....	25
2.3.1 Pengertian Kepercayaan Diri .....	25
2.3.2 Ciri-Ciri Percaya Diri .....	26
2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa .....	27
2.3.4 Mengembangkan Kepercayaan Diri.....	28
2.4 Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa .....	30
<b>III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
3.1 Metode Penelitian.....	36
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
3.2.1 Tempat Penelitian.....	36
3.2.2 Waktu Penelitian .....	36
3.3 Variabel Penelitian .....	36
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
3.4.1 Populasi Penelitian .....	37
3.4.2 Sampel Penelitian.....	37
3.5 Definisi Operasional.....	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.6.1 Angket.....	39
3.7 Pengujian Instrumen.....	42

3.7.1 Uji Validitas .....	42
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	43
3.8 Teknik Analisis Data .....	44
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	46
4.1.1 Gambaram Hasil Pra Bimbingan Kelompok.....	46
4.1.2 Deskripsi Data <i>Pretest</i> .....	47
4.1.3 Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok .....	48
4.1.4 Deskripsi Hasil Dari Setiap Pertemuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	53
4.1.5 Data Skor Subjek Sebelum (Pretest) dan sesudah (Postest) Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Modelling</i> . 56	56
4.2 Analisis Data Hasil Penelitian.....	59
4.3 Uji Hipotesis.....	66
4.4 Pembahasan.....	66
4.5 Keterbatasan dan Kekurangan Penelitian.....	70
4.5.1 Secara Teoretis .....	71
4.5.2 Secara Teknis .....	71
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
5.1 Kesimpulan.....	73
5.1.1 Kesimpulan Statistik .....	73
5.1.2 Kesimpulan Penelitian.....	73
5.2 Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala Kepercayaan Diri .....	39
Tabel 3.2 Nomor Item Indikator Skala Kepercayaan Diri .....	39
Tabel 3.3 Nilai Interval Kriteria Kepercayaan Diri .....	41
Tabel 3.4 Hasil Perhitungan Reliabilitas .....	43
Tabel 4.1 Kriteria Kepercayaan Diri .....	45
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Pretest</i> .....	46
Tabel 4.3 Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok .....	47
Tabel 4.3 Data <i>Posttest</i> Setelah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok .....	54
Tabel 4.4 Tabel <i>Pretest-Posttest</i> berdasarkan aspek kepercayaan diri berbicara didepan kelas .....	56
Tabel 4.5 Deskripsi Tiap Pertemuan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Modelling</i> .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Pikir Penelitian .....	9
3.1 Pola <i>One-Group Pre-test dan Post-test Design</i> .....	33
3.3 Korelasi Variabel .....	35
4.1 Grafik Peningkatan Skor Kepercayaan Diri .....	57
4.2 Grafik Peningkatan Skor Kepercayaan Diri di Depan Kelas .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Kepercayaan Diri Sebelum Dilakukan Uji Coba .....	77
2. Skala Kepercayaan Diri Sesudah Dilakukan Uji Coba .....	81
3. Hasil Uji Validitas.....	84
4. Penjaringan Subjek Penelitian.....	86
5. Pre-test Subjek Penelitian .....	87
6. Post-test Subjek Penelitian.....	88
7. Hasil Pre-test Post-test Berdasarkan Indikator Kepercayaan Diri Di Depan Kelas.....	89
8. Hasil Uji Wilcoxon Matched Pairs .....	90
9. Hasil Uji Normalitas .....	90
10. Rencana Pelaksanaan Layanan .....	91
11. Lembar Kesiapan.....	111
12. Lembar Refleksi Diri Pemahaman Diri dan Nilai Pribadi .....	119
13. Lembar Observasi Refleksi Diri Kepercayaan Diri .....	127
14. Lembar Observasi Refleksi Diri Latihan Berpasangan.....	135
15. Surat Keterangan Penelitian.....	142
16. Dokumentasi Kegiatan.....	143

## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Peserta didik sekolah menengah pertama memasuki tahap perkembangan remaja awal, tahap ini merupakan tahapan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati oleh setiap perkembangan individu. Pada masa ini, individu mencapai kematangan mental, emosional, sosial fisik dan pola peralihan dari masa kanak – kanak menuju dewasa menurut Hurlock (Laela, 2017). Masa remaja merupakan suatu masa dalam rentang kehidupan, di mana individu menjalani proses untuk mencapai kematangan menuju masa pembentukan tanggung jawab berusia dewasa. Jadi remaja adalah individu yang sedang berkembang secara fisik, psikologis, dan sosial menuju kematangan untuk mampu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Dari perkembangan ini menimbulkan berbagai karakteristik dan perbedaan antara satu remaja dengan remaja lain. Perubahan yang terjadi dalam masa ini baik fisik, psikis dan sosial terjadi secara cepat dan menimbulkan berbagai persoalan dan tantangan.

Pada dasarnya manusia tidak luput dari interaksi sosial yang senantiasa hidup dalam suatu lingkup kehidupan masyarakat yang di dalamnya terdapat suatu hubungan timbal balik antara satu individu dengan

individu lainnya, khususnya pada masa remaja. Adanya interaksi menjadi salah satu ciri bahwa kehidupan sosial itu ada dan interaksi sosial ini sendiri menjadi faktor utama di dalam hubungan antar individu ataupun lebih yang saling memengaruhi dan memberikan timbal balik.

Berinteraksi atau bergaul sangat penting pada masa remaja karena pada masa ini banyak tuntutan–tuntutan masa perkembangan yang perlu dipenuhi oleh remaja yaitu perkembangan secara fisik, psikis dan yang paling penting adalah perkembangan secara sosial. Pada dasarnya manusia sebagai makhluk selalu ingin bergaul dalam masyarakat dan pada dasarnya manusia dikodratkan untuk hidup bersosial dan berinteraksi satu sama lain dan hal ini yang membedakan manusia dengan hewan karena sifatnya ingin bergaul satu sama lain, maka manusia disebut sebagai makhluk sosial.

Di tahap perkembangannya dalam proses interaksi sosial yang dilakukan remaja, remaja kerap kali di hadapkan dengan berbagai macam masalah penyesuaian diri. Remaja dihadapkan dengan berbagai macam karakteristik teman baru dan dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya. Dalam proses adaptasi ini, biasanya remaja selalu dihadapkan dengan persoalan pada penerimaan dan penyangkalan dalam lingkungan pergaulannya. Selain itu, perubahan atau perkembangan yang terjadi pada masa remaja akan memengaruhi bagaimana seorang individu berperilaku. Setiap individu mempunyai sikap atau perilaku yang berbeda-beda terhadap sesuatu objek. Ini disebabkan oleh berbagai faktor yang ada pada individu masing-masing seperti adanya perbedaan dalam bakat, minat, pengalaman, pengetahuan, intensitas perasaan dan juga situasi lingkungan. Demikian juga sikap seseorang terhadap sesuatu yang sama mungkin saja tidak sama. Banyak sosiolog dan psikolog memberi batasan bahwa sikap merupakan kecenderungan individu untuk merespon dengan cara yang khusus terhadap stimulus yang ada dalam lingkungan sosial. Sikap merupakan suatu kecenderungan untuk mendekat atau menghindar,

positif atau negatif terhadap berbagai keadaan sosial, apakah itu institusi, pribadi, situasi, ide, konsep sebagainya.

Pada masa remaja inilah remaja harus memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk melangkah karena aspek kepercayaan diri ini merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian siswa. Percaya diri menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar maupun dalam berinteraksi dengan orang sekitar maupun lingkungannya. Percaya diri penting dalam berinteraksi sosial, karena tanpa adanya percaya diri individu akan sulit untuk mencapai interaksi sosial yang baik dengan teman maupun pada masyarakat. Individu yang memiliki rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial akan dengan mudah menerima dan diterima oleh individu lain maupun lingkungan sekitarnya.

Pada hakikatnya manusia mempunyai rasa percaya diri, namun rasa percaya diri itu berbeda antara orang yang satu dengan yang lain. Ada yang memiliki rasa percaya diri kurang dan ada yang memiliki lebih, sehingga keduanya menampilkan perbedaan tingkah laku. Jika seseorang mempunyai rasa percaya diri kurang, dia akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan orang pada umumnya seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara banyak jika tidak mendapat dukungan dan lain sebagainya kekurangan-kekurangan yang dirasakan. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri lebih, dia merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat dilihat tingginya keberanian, hubungan sosial, tanggung jawab serta harga dirinya. (Musriani, 2017)

Rakhmat (Sahputra, dkk 2016) menyatakan bahwa seseorang yang kurang percaya diri akan cenderung menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil dihadapan banyak orang, cemas dalam mengemukakan

gagasannya, dan selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 pada bulan September 2023 diperoleh fakta dan fenomena yang terjadi di Sekolah Menengah Atas (SMA) Muhammadiyah 2 Bandar Lampung yaitu; terdapat beberapa siswa yang tidak bersedia untuk tampil di depan kelas, terdapat siswa yang gugup saat berkomunikasi dengan orang lain, terdapat pula siswa yang malu-malu ketika berbicara di depan kelas, takut diolok atau di tertawakan ketika maju didepan kelas, terdapat siswa yang merasa fisiknya kurang baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, jelaslah bahwa masalah kepercayaan diri tidak dapat diabaikan karena akan menghambat siswa dalam mengembang-kan potensi dirinya, dan untuk membentuk kepercayaan diri yang baik pada diri siswa, sangat penting bagi guru guru khususnya guru, dan guru BK untuk membina dan membimbing para siswa melalui program layanan bimbingan di sekolah. Membangun kepercayaan diri setiap siswa di sekolah adalah tujuan utama yang sangat penting dan bagian dari proses pendidikan yang sistematis dan berkelanjutan yang membantu siswa untuk dapat menentukan dan mengembangkan hidupnya sendiri.

Dalam upaya untuk membantu peserta didik dalam mengatasi kepercayaan diri yang rendah, maka penulis akan memberikan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Modelling*. Bimbingan kelompok merupakan suatu proses hubungan interpersonal antara seorang konselor atau beberapa konselor dengan sekelompok klien (konseli) (Oktaviani & Barida, 2021). Layanan bimbingan kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok, klien dalam penyelenggaraan layanan ini dapat memperoleh umpan balik berupa

tanggapan dan pengalaman dari anggota kelompok lain dalam mengatasi masalah, yang awalnya memiliki ketakutan untuk mengekspresikan dirinya akhirnya akan lebih aktif dalam berinteraksi.

Albert Bandura memaparkan bahwa penggunaan Teknik *Modeling* merupakan istilah yang menunjukkan bahwa dalam proses belajar, seseorang akan mengamati dan meniru orang lain. Penggunaan Teknik *Modeling (Penokohan)* telah dimulai pada akhir tahun 50-an, meliputi tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi. Beberapa istilah yang digunakan adalah, penokohan (*modeling*), Peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observational learning*). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar yang melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, yang ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain. (Komalasari & Wahyuni, 2011)

Proses terapeutik dalam bentuk modeling akan membantu atau memengaruhi serta memperkuat perilaku yang lemah atau memperkuat perilaku yang siap dipelajari dan memperlancar respons. Berdasarkan keuntungan menggunakan teknik modeling tersebut, teknik modeling simbolis sebagai salah satu dari bentuk teknik modeling diasumsikan sesuai untuk digunakan dalam meningkatkan perilaku prososial siswa. Teknik modeling simbolis merupakan suatu teknik yang bisa digunakan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa untuk mengembangkan potensi secara optimal maupun menangani permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut. (Usman, Puluhulawa, & Smith, 2017)

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil latar belakang, ditemukan masalah yang terjadi pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2022/2023, yaitu :

1. Siswa yang tidak bersedia latihan mengerjakan soal di depan kelas.
2. Siswa yang gugup saat berkomunikasi di depan kelas.
3. Kurangnya keterampilan berbicara di depan kelas
4. Siswa yang merasa fisiknya tidak bagus
5. Terdapat siswa yang tidak berani bertanya ketika diberikan kesempatan untuk bertanya terhadap materi atau pelajaran.

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis hanya membatasi masalah dengan mengkaji “ Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modeling dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023

## **1.4. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dirumuskan permasalahan utama yaitu “Apakah penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik modeling dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023”.

## **1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan yang telah penulis kemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan

bimbingan kelompok teknik modeling dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024

## **2. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoretis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep – konsep konseling dan teknik-teknik dalam bimbingan dan konseling dan teknik-teknik dalam bimbingan konseling khususnya teknik *modelling* dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik

### **b. Manfaat Praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi siswa, guru, sekolah dan peneliti selanjutnya.

## **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Penulis membatasi ruang lingkup dalam penelitian ini agar tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut :

### **1.6.1 Ruang Lingkup Ilmu**

Penelitian ini termasuk kedalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling

### **1.6.2 Ruang Lingkup Objek Penelitian**

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik modeling dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

### **1.6.3 Ruang Lingkup Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/siswi Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung

#### **1.6.4 Ruang Lingkup Wilayah**

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung

#### **1.6.5 Ruang Lingkup Tempat dan Waktu**

Ruang lingkup tempat penelitian ini di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Waktu penelitian pada tahun pelajaran 2023/2024

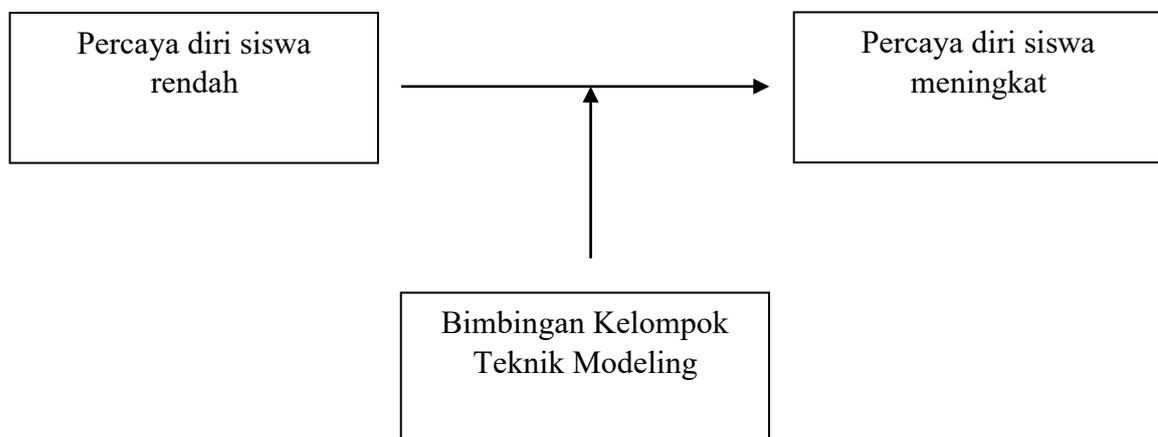
### **1.7 Kerangka Pikir**

Percaya diri merupakan hal yang penting bagi seorang individu. Percaya diri menjadi modal dasar yang cukup penting bagi seorang individu dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman dan lingkungannya. Kepercayaan diri memungkinkan seorang individu untuk dapat tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa individu yakin akan dirinya. Hal ini juga senada dengan pendapat Oney & Gizem (Erfantini & Mulyoto, 2019) percaya diri adalah karakteristik yang mampu mempengaruhi perilaku individu. Sehingga prestasi siswa pun dapat dipengaruhi oleh rasa percaya diri.

Rasa percaya diri tidak dapat muncul begitu saja pada diri individu, ada proses yang perlu terjadi pada diri individu sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri pada diri seorang individu. Rasa percaya diri yang rendah akan membawa dampak yang cukup serius karena akan menjadi hambatan terhadap proses bergaul, pertumbuhan harga diri, proses belajar, dan penyesuaian diri.

Orang yang tidak percaya diri biasanya tidak yakin akan kemampuan dirinya dan tidak sanggup untuk dapat mengembangkan kemampuannya. Orang yang kurang percaya diri akan bersikap malu-malu, canggung, tidak berani mengungkapkan ide yang dimiliki, ragu-ragu dalam membuat dan mengambil keputusan, sulit untuk menerima dirinya secara

tulus dan selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Mengingat betapa pentingnya rasa percaya diri yang harus dimiliki oleh seorang siswa, terutama pada masa sekolah menengah pertama karena pada masa inilah seorang individu mengembangkan dan mengenal dirinya. Di masa ini, remaja harus mengembangkan kepercayaan dirinya agar mampu untuk dapat bertindak dan berperilaku sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya, khususnya dalam bersosial di lingkungan sekolah dan kelas. Salah satu upaya meningkatkan rasa percaya diri dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dipandang sebagai salah satu layanan yang efektif dan dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri yang rendah pada siswa di sekolah. Berikut akan digambarkan alur kerangka pikir dalam penelitian ini.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

### 1.8 Hipotesis

Hipotesis penelitian dalam penelitian ini yaitu “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Modeling* Efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Tahun Pelajaran 2022/2023.

Berdasarkan kerangka pikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis statistik yang diajukan adalah :

Ha : Layanan bimbingan kelompok teknik modeling dapat di pergunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2023/2024

Ho : Layanan bimbingan kelompok teknik *modeling* tidak dapat di pergunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2023/2024

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Bimbingan Kelompok**

#### **2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok**

Secara etimologis kata “guidance” berasal dari kata kerja “to guide” yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun ataupun membantu. Sesuai dengan istilahnya, secara umum bimbingan dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan.

Menurut Prayitno (Suhertina, 2014) Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Menurut Crow & Crow (Prayitno 2004) bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang laki-laki atau perempuan yang memiliki kemampuan yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri.

Menurut (Gibson & Mitchell, 2011) “bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus pada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi. Isinya dapat meliputi informasi pendidikan, pekerjaan, pribadi, sosial, yang bertujuan untuk menyediakan informasi akurat yang dapat membantu mereka membuat perencanaan dan keputusan hidup yang lebih tepat.”

Siswa didorong untuk berpartisipasi dalam kegiatan diskusi kelompok melalui penyediaan layanan bimbingan kelompok. Karena bimbingan kelompok memungkinkan setiap siswa untuk berkembang secara maksimal. Pengembangan keterampilan berkomunikasi dan bersosialisasi menjadi prioritas dalam layanan bimbingan kelompok. Agar peserta didik aktif dan mampu berbicara dan bersosialisasi secara efektif, keterampilan komunikasi dan sosialisasi sangat penting. Dinamika kelompok atau kehidupan kelompok merupakan komponen penting dalam bimbingan kelompok.

Melalui dinamika kelompok yang intens dan pembahasan topik - topik yang mendalam, siswa akan terdorong untuk mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, keaktifan, dan sikap yang mendukung terwujudnya perilaku yang lebih efektif. Siswa akan berinteraksi satu sama lain dalam kelompok dan mengungkapkan pendapat mereka tentang topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok, yang akan membutuhkan partisipasi aktif mereka dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Perkembangan aktivitas siswa dapat didorong melalui layanan bimbingan kelompok. Siswa yang menerima layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat berkontribusi secara efektif dalam percakapan. Siswa yang terdapat dalam kelompok diskusi biasanya melakukannya karena berbagai alasan, termasuk ketidakmampuan mereka untuk berbicara dan berinteraksi dengan orang lain.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan yang diberikan oleh ahli kepada sekelompok individu melalui aktifitas atau kegiatan kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok secara terorganisir dengan tujuan untuk membantu individu dalam pengembangan pribadi, sosial, belajar dan karir serta mampu mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri.

### **2.1.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan tertentu bagi peserta didik. Dalam penelitian ini, tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk membantu siswa agar lebih percaya diri ketika terlibat dengan orang lain di depan umum. Selain itu, siswa menerima pelatihan atau bimbingan dalam layanan bimbingan kelompok melalui diskusi kelompok dengan membahas topik-topik tertentu yang memungkinkan mereka untuk menyuarkan perspektif mereka, menghormati orang lain, dan mendapatkan pengetahuan yang nantinya dapat mereka gunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Prayitno (2004) tujuan dalam bimbingan kelompok terdapat tujuan umum dan tujuan khusus yaitu sebagai berikut:

#### **a. Tujuan Umum.**

Tujuan umum bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta didik yang mengikuti layanan bimbingan kelompok. Selain tujuan tersebut, dinamika kelompok dimanfaatkan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dalam mengentaskan permasalahan yang dialami siswa atau para peserta layanan bimbingan.

#### **b. Tujuan Khusus.**

Tujuan khusus bimbingan kelompok adalah membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual dan terkini yang menjadi perhatian peserta dan ditentukan oleh pemimpin kelompok

Selain itu, Prayitno juga mengemukakan bahwa bimbingan kelompok bertujuan agar setiap peserta bimbingan kelompok :

- 1) Mampu berbicara di depan khalayak,
- 2) Mampu menyampaikan pendapat, ide, saran, tanggapan dan perasaan kepada orang banyak,
- 3) Belajar menghargai pendapat orang lain,
- 4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya,
- 5) Mampu mengendalikan diri dan emosi,
- 6) Dapat bertenggang rasa,
- 7) Menjadi akrab satu sama lain, dan
- 8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau tmenjadi kepentingan bersama.

### **2.1.3 Asas - Asas Layanan Bimbingan Kelompok**

Agar dapat berjalannya bimbingan kelompok secara baik dan demi mencapai tujuan yang diharapkan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, bimbingan kelompok memiliki asas-asas yang perlu dipatuhi bersama oleh anggota kelompok yang diharapkan asas-asas ini dapat memperlancar kegiatan dan lebih meningkatkan kemungkinan keberhasilan kegiatan bimbingan kelompok.

Adapun Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

b. Asas Keterbukaan

Para anggota bebas dan terbuka dalam mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang disarankan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

c. Asas Kesukarelaan

Semua anggota dapat menampilkan diri secara sponta tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.

d. Asas Kenormatifan,

Pada asas kenormatifan, semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

Prayitno dan Amti (2004) menegaskan bahwa untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling harus mengikuti prinsip-prinsip bimbingan dan konseling. Proses layanan menghasilkan hasil yang diinginkan jika prinsip-prinsip ini dipatuhi dan dipraktikkan secara efektif. Di sisi lain, sangat dikhawatirkan tindakan yang dilakukan akan bertentangan dengan tujuan bimbingan dan konseling, bahkan dapat merugikan peserta layanan maupun profesi bimbingan dan konseling itu sendiri, jika prinsip-prinsip bimbingan dan konseling itu sendiri diabaikan atau dilanggar.

#### **2.1.4 Manfaat Bimbingan Kelompok**

Winkel dan Hastuti (Novianti, 2015) menyebutkan bahwa manfaat layanan bimbingan kelompok adalah mendapat kesempatan untuk

berkontak dengan banyak siswa; memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa; siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi; siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama; dan lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok; diberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama; lebih bersedia menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakan oleh seorang teman daripada yang dikemukakan oleh seorang konselor.

### **2.1.5 Komponen Bimbingan Kelompok**

Menurut (Prayitno, 2004) dalam bimbingan kelompok ada tiga komponen utama yang harus dipenuhi dalam pelaksanaannya, yaitu pemimpin kelompok, anggota kelompok dan dinamika kelompok.

#### **a. Pemimpin Kelompok**

Konselor dengan pengalaman dan pelatihan konseling profesional menjadi pemimpin kelompok (PK) dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok membutuhkan kemampuan atau ketrampilan khusus yang diperlukan dari para konselor, sama seperti layanan konseling lainnya. PK dituntut untuk membuat sebuah dinamika kelompok seintensif mungkin, yang mendorong untuk tercapainya tujuan umum dan menyeluruh bimbingan kelompok.

#### **b. Anggota Kelompok**

Tidak semua organisasi, kumpulan atau individu memenuhi syarat untuk bergabung dengan bimbingan kelompok. Seorang konselor harus mengumpulkan sekelompok orang yang memenuhi kriteria untuk membentuk kelompok bimbingan. Kinerja kelompok dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti

ukuran kelompok (jumlah anggota) dan homogenitas/heterogenitas anggota. Jumlah kelompoknya pas—tidak terlalu banyak atau terlalu sedikit. Jika lebih dari sepuluh kelompok, ketidak efektifitasan bimbingan kelompok akan terasa.

### c. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok sengaja ditumbuhkan selama kegiatan bimbingan kelompok karena merupakan interaksi interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerja sama, berbagi informasi, pengalaman, dan tercapainya tujuan kelompok. Hubungan interpersonal semacam ini nantinya akan menumbuhkan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok, mengungkapkan kelompok mana yang lebih ramah satu sama lain, lebih mendukung satu sama lain, dan cenderung mengembangkan hubungan yang mendalam di dalam kelompok. Kekuatan hidup atau jiwa yang mendorong dan menopang berlangsungnya kegiatan bimbingan kelompok dikenal sebagai dinamika kelompok. Melalui dinamika kelompok, setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Ini tidak berarti bahwa dirinya seseorang lebih ditonjolkan daripada kehidupan kelompok secara umum.

“Secara lebih khusus, dinamika kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota kelompok, yaitu apabila interaksi dalam kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Dalam suasana seperti itu, melalui dinamika kelompok yang berkembang, masing-masing anggota kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung dalam pemecahan masalah pribadi tersebut.” (Prayitno, 2017)

### 2.1.6 Tahapan Bimbingan Kelompok

Seperti berbagai jenis kegiatan lain yang seringkali melalui berbagai tahapan dalam pelaksanaannya, kegiatan layanan bimbingan kelompok juga melalui berbagai tahapan-tahapan dalam pelaksanaannya. Bimbingan kelompok pada umumnya dilakukan melalui empat tahap, yaitu tahap Pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan, tahap pengahiran Prayitno (Kartilah, 2018), adapun tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut:

#### a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan adalah dimana sekelompok orang berkumpul menjadi satu kesatuan yang dipersiapkan untuk membentuk sebuah dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Agar anggota kelompok lebih memahami maksud dan tujuan kelompok bimbingan, tahap ini memperkenalkan keterlibatan antar anggota dalam kelompok. Pengenalan ini akan memungkinkan peserta untuk aktif dalam pelaksanaan layanan.

#### b. Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok mendiskusikan tugas-tugas yang harus diselesaikan pada tahapan-tahapan berikut selama masa transisi antara tahap pembentukan dan tahap selanjutnya. Para anggota layanan bimbingan kelompok pada titik ini dipersiapkan agar siap untuk mengikuti langkah berikutnya.

#### c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari layanan bimbingan kelompok; pada tahap ini topik didiskusikan dengan menghidupkan dinamika kelompok; pada tahap ini anggota kelompok bebas bertukar pendapat ataupun pengalamannya masing-masing; dan semua anggota kelompok saling membantu,

menerima, menguatkan, dan menguatkan perasaan kebersamaan satu sama lain.

#### d. Tahap Pengakhiran

Ini adalah tahap akhir dari kegiatan di mana kelompok melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai sambil merencanakan kegiatan tindak lanjut. Pada tahap ini, ketua kelompok merangkum hasil diskusi dan memberikan rekomendasi kepada anggota kelompok, serta mengevaluasi dan menjaring pesan, kesan, dan hambatan yang mungkin dialami anggota selama proses kegiatan.

Dapat disimpulkan bahwa tahapan-tahapan dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok harus dilakukan dengan benar karena semuanya saling berhubungan dan setiap tahapan harus berjalan dengan lancar agar kelompok dapat mencapai tujuannya secara efektif.

## 2.2 Teknik *Modeling*

### 2.2.1 Pengertian Teknik *Modeling*

*Modeling* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan pada pelaksanaan layanan bimbingan untuk membantu anggota kelompok dalam mencari solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi. Teknik *Modelling* (Penokohan) ini di perkenalkan pada abad ke-19 oleh seorang psikolog bernama Albert Bandura. *Modeling*, imitasi, dan pembelajaran melalui observasi adalah beberapa istilah yang biasa digunakan pada teknik ini. *Modeling* atau penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya suatu proses belajar melalui pengamatan terhadap orang lain (*observational learning*), dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imitation*)

menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati lebih merupakan tiruan dari apa yang dilihat dan diamati (Komalasari & Wahyuni, 2011).

Teori *modeling* Albert Bandura menyatakan bahwa manusia banyak belajar dari lingkungan sosialnya. Ketika seseorang mengamati orang lain, maka ia akan memperoleh pengetahuan, aturan, keterampilan, keyakinan dan sikap (Huda & Maemonah, 2022)

Dasar teori Bandura adalah bahwa belajar dapat terjadi melalui observasi (imitasi, meniru, modeling dan contoh) dari pada semata-mata melalui penguatan langsung. Bagi Bandura, sebagian besar perilaku manusia dipelajari melalui contoh, baik sengaja maupun tidak sengaja. Kita belajar dengan mengamati orang lain dan membentuk pola perilaku kita setelah mencontohi perilaku mereka, tentunya di sini dengan mengandalkan aspek kognitif pada individu.

Dari beberapa sudut pandang yang dikemukakan di atas, dapat dikatakan bahwa perilaku manusia sebenarnya dipengaruhi baik oleh pengamatan tidak langsung terhadap perilaku orang lain maupun pembelajaran lingkungan secara langsung. Klien atau individu dapat meniru dan mengambil kebiasaan baru dari model yang diberikan konselor atau profesional lainnya. Kesimpulannya, individu yang ingin meniru dan memperbaiki perilakunya sendiri dapat mempraktekkan pemodelan dengan memperhatikan bagaimana orang lain berperilaku dan kemudian bertindak sesuai dengan itu.

### **2.2.2 Tujuan Teknik *Modeling***

Pada dasarnya, teknik *modeling* merupakan salah satu teknik *behavioral*. Teknik *modeling* biasanya digunakan untuk membantu

seorang individu dalam membentuk suatu perubahan perilaku menjadi lebih baik dan melemahkan atau merubah perilaku yang tidak baik melalui kegiatan pengamatan dan imitasi pada individu yang menjadi *role model* bagi dirinya.

Menurut Bandura (Sutama, dkk 2014) terdapat beberapa tujuan dari teknik modeling, yaitu :

(1) *Development of new skill*

Artinya mendapatkan respon atau ketrampilan baru dan memperlihatkan perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatan dengan perilaku baru.

(2) *Facilitation of preexisting of behavior*

Menghilangkan respon takut setelah melihat tokoh (bagi si pengamat).

(3) *Changes in inhibition about self expression*

Pengambilan suatu respons-respons yang diperlihatkan oleh suatu tokoh dengan pengamatan kepada model.

Dari uraian dan beberapa tujuan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *Modelling* adalah untuk memperoleh sebuah keterampilan baru dan pengambilan suatu respon yang diperlihatkan oleh model melalui sebuah pengamatan atau observasi.

### 2.2.3 Manfaat Teknik Modeling

Teknik *modelling* memiliki beberapa manfaat bagi seorang individu, diantaranya sebagai berikut :

(1) Pengambilan respons atau ketrampilan baru dan memperlihatkannya dalam perilaku baru.

(2) Hilangnya respons takut setelah melihat tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif.

(3) Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan. (Sutama, dkk. 2014)

#### **2.2.4 Jenis - Jenis Modeling**

Menurut Corey (Yanto, A.F, 2009) mengemukakan bahwa ada beberapa macam penokohan antara lain:

a. *Live modeling* with partisipan

Dengan menghadirkan model secara langsung, misalnya konselor ingin membantu anak agar percaya diri ketika bertemu dengan lawan jenis, maka tugas terapi mencari model yang akan dijadikan objek pengamatan bagi klien, kemudian klien mengamati model tersebut secara langsung.

b. *Symbolic model*,

Penokohan menggunakan symbol seperti film, dan audio visual. Diharapkan dengan melihat film, klien dapat menirunya melalui model tokohnya, tetapi perlu adanya pendampingan dari konselor dimaksudkan agar tujuan yang diinginkan tercapai.

c. *Multiple model*

Terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bagaimana anggota-anggota lain dalam kelompoknya bersikap. Ini adalah salah satu efek yang diperoleh secara tidak langsung pada seseorang yang mengikuti terapi kelompok.

### 2.2.5 Proses Modelling

Menurut Bandura (Lesilolo, 2018), proses pemodelan melewati tahapan sebagai berikut:

#### 1. Perhatian

Ada beberapa faktor-faktor yang mengatur perhatian ini. Pertama, mengamati model yang padanya kita sering mengasosiasikan diri. Kedua, model-model yang atraktif lebih banyak diamati. Individu harus mampu memberi perhatian pada model, kejadian dan unsur-unsurnya. Jika individu tidak bisa memberikan perhatian yang tepat pada suatu model, maka tidak mungkin terjadi peniruan. Faktor-faktor penguatan, kapasitas indrawi dan kompleksitas kejadian yang menjadi model merupakan faktor penting dalam proses perhatian ini

#### 2. Representasi

Agar pengamatan dapat membawa respons yang baru, maka pola-pola tersebut harus direpresentasikan secara simbolis di dalam memori. Proses menyimpan ciri-ciri terpenting dari suatu kejadian sehingga bisa dipanggil kembali dan digunakan ketika diperlukan. Ciri-ciri yang tersimpan dapat dalam bentuk pengkodean yang membantu kita mengujicobakan perilaku secara simbolis.

#### 3. Produksi perilaku Motivasional Processes

Setelah memberi perhatian kepada sebuah model dan mempertahankan apa yang sudah diamati, kita akan menghasilkan perilaku. Individu mampu secara fisik melaksanakan perilaku tersebut. Beberapa pertanyaan tentang perilaku yang dijadikan model (1) Bagaimana saya melakukan hal tersebut. (2) Sudah benarkah tindakan saya ini.

#### 4. Motivasi dan *Reinforcement*

Pembelajaran dengan mengamati paling efektif ketika subjek yang belajar termotivasi untuk melakukan perilaku yang dimodelkan. Meskipun pengamatan terhadap orang lain dapat mengajarkan kita bagaimana melakukan sesuatu, tapi mungkin kita tidak memiliki keinginan untuk melakukan tindakan yang dibutuhkan. Reinforcement dapat memainkan beberapa peran dalam modeling. Bila mengantisipasi bahwa kita akan diperkuat untuk meniru tindakan seorang model, kita mungkin akan lebih termotivasi untuk memperhatikan, mengingat dan mereproduksi perilaku itu.

#### **2.2.6 Langkah – Langkah Dalam Teknik *Modelling***

Ada beberapa langkah yang dilaksanakan dalam proses modeling diantaranya adalah.:

- a. Menetapkan bentuk penokohan (*live model, symbolic model, multiple model*).
- b. Pada *live model*, pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti : usia, status ekonomi, dan penampilan fisik. Hal ini penting terutama bagi anak-anak .
- c. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.
- d. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
- e. Kombinasikan modeling dengan aturan, intruksi dan penguatan.
- f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah.
- g. Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.
- h. Bila perilaku bersifat kompleks, maka tahapan modeling dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.

- i. Skenario modeling harus dibuat realistik.
- j. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang tidak menimbulkan rasa takut bagi konseli ( dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli (Komalasari & Wahyuni, 2011)

## **2.3 Kepercayaan Diri**

### **2.3.1 Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri menurut Mastuti (Suryani, 2018) adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Individu yang memiliki sikap positif seperti yang dikemukakan oleh mastuti tersebut nantinya akan mempunyai rasa optimis di dalam melakukan segala hal, serta mempunyai harapan yang realistik terhadap diri sendiri. Lauster (Hidayati & Savira, 2021) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki individu, sehingga individu tidak selalu cemas bertindak, bebas melakukan hal yang disukai, bertanggung jawab terhadap setiap perbuatan, hangat dan sopan saat berinteraksi dengan individu lain dan mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Rasa percaya diri merujuk pada beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong individu dalam meraih kesuksesan yang terbentuk melalui proses belajar individu dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam interaksinya, individu mendapat umpan balik yang dapat berupa hadiah dan hukuman. Kepercayaan diri di definisikan sebagai suatu keyakinan individu untuk mampu

berprilaku sesuai dengan yang diharapkan. Individu yang mempunyai rasa kepercayaan diri adalah individu yang mampu bekerja secara efektif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri sering di identikkan dengan kemandirian meski demikian individu yang kepercayaan dirinya tinggi pada umumnya lebih mudah untuk terlibat secara pribadi dengan individu lain yang akan lebih berhasil dalam menjalin hubungan secara interpersonal.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, antara lain faktor dari dalam diri individu dan faktor dari lingkungan individu. Faktor individu meliputi kebencian, ketakutan, kecemasan, dan ketidakmampuan untuk menyadari kemampuannya sendiri. Faktor keluarga, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat semuanya berdampak pada harga diri seseorang.

### **2.3.2 Ciri-Ciri Percaya Diri**

Menurut Lauster (Arum, 2022) ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain:

- (1) Percaya pada diri sendiri kemampuan, yaitu keyakinan pada diri sendiri terhadap segala peristiwa yang terjadi
- (2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu mampu bertindak dalam mengambil keputusan tentang apa yang dilakukan secara mandiri tanpa keterlibatan orang lain;
- (3) Memiliki sikap positif;
- (4) Berani mengungkapkan pendapat, yaitu memiliki sikap untuk dapat mengungkapkan sesuatu yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa paksaan

Selain itu, ciri ciri orang yang percaya diri menurut Thursan Hakim (Tanjung & Amelia, 2017)

1. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu

2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilan
6. Memiliki kecerdasan yang cukup
7. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
8. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
9. Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
10. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
11. Selalu bereaksi positif didalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tetapp tegar, sabar, dan tabah menghadapi persoalan hidup.

### **2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa**

Thursan Hakim (Tanjung & Amelia, 2017) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu:

#### **1. Bentuk Fisik**

Bentuk tubuh yang bagus dan profesional tentu akan membuat seseorang merasa lebih percaya diri karena terlihat baik oleh orang lain.

#### **2. Bentuk wajah.**

Daya tarik setiap orang tergantung pada banyak hal, salah satunya adalah wajah. Wajah yang rupawan atau *good looking*, membuat kepercayaan diri seseorang menjadi jauh lebih tinggi.

#### **3. Status Ekonomi**

Status ekonomi yang menengah atau lemah bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

#### 4. Pendidikan dan kemampuan

Pendapat Syaikh Akram Mishbah Ustman (2006) “pendidikan yang baik akan memberikan kepercayaan diri pada seseorang”

#### 5. Penyesuaian diri

Kemampuan seseorang yang kurang supel atau tidak fleksibel dalam bergaul berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang.

#### 6. Kebiasaan gugup dan gagap

Kebiasaan gugup dan gagap yang dipupuk sejak kecil akan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri.

#### 7. Keluarga

Anak yang kurang merasa terbuang dan tersingkir dari keluarga, akan merasa kurang percaya diri

### **2.3.4 Mengembangkan Kepercayaan Diri**

Menurut Lindenfield (1997) ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam meningkatkan kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

#### 1. Cinta

Individu perlu dicintai tanpa syarat . Untuk perkembangan harga diri yang sehat dan langgeng, mereka harus merasa bahwa dirinya dihargai karena keadaan yang sesungguhnya, bukan yang seharusnya atau seperti yang diinginkan orang lain.

#### 2. Rasa aman

Bila individu merasa aman, mereka akan mencoba mengembangkan kemampuannya dengan menjawab tantangan serta berani mengambil resiko yang menarik.

#### 3. Model peran

Mengajar lewat contoh adalah cara yang paling efektif agar anak mengembangkan sikap dan keterampilan sosial untuk percaya diri . Dalam hal ini peran orang lain sangat dibutuhkan untuk dijadikan contoh bagi individu untuk dapat mengembangkan rasa percaya .

#### 4. Aku berpengetahuan luas

Setiap orang pasti memiliki kelebihan atau keunggulan. Untuk perlu menemukan kelebihan atau keunggulan pada diri kita dan kemudian mengembangkan dengan sungguh-sungguh. Jika berhasil akan meningkatkan kepercayaan diri.

#### 5. Hubungan

Untuk mengembangkan rasa percaya diri terhadap segala hal individu perlu jelas mengalami dan bereksperimen dengan beraneka hubungan diri yang dekat dan akrab di rumah ataupun teman sebaya

#### 6. Kesehatan

Untuk bisa menggunakan sebaik-baiknya kekuatan dan bakat membutuhkan energi yang cukup . Mempunyai kesehatan jasmani dan rohani yang baik . Dalam masyarakat bisa dipastikan bahwa individu yang tampak sehat biasanya mendapatkan lebih banyak pujian, perhatian, dorongan moral dan bahkan kesempatan

#### 7. Sumber daya

Sumber daya memberikan dorongan yang kuat karena dengan perkembangan kemampuan anak memungkinkan mereka memakai kekuatan tersebut untuk menutupi kelemahan yang mereka miliki

#### 8. Dukungan

Individu membutuhkan dorongan dan pembinaan bagaimana menggunakan sumber daya yang mereka miliki. Dukungan juga

merupakan faktor utama dalam membantu individu sembuh dari pukulan rasa percaya diri yang disebabkan karena oleh trauma, luka dan kekecewaan .

#### 9. Upah dan hadiah

Upah dan hadiah juga merupakan proses mengembangkan rasa percaya diri agar menyenangkan dari usaha yang telah dilakukan

### **2.4 Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa**

Layanan bimbingan dan konseling dapat diselenggarakan, baik secara perorangan maupun kelompok. Secara perorangan layanan konseling dilaksanakan melalui konseling perorangan atau layanan konsultasi, sedangkan secara kelompok melalui layanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok

Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok merupakan suatu perkembangan profesional yang menjanjikan peningkatan kuantitas dan kualitas komunikasi pribadi. Anggota kelompok dapat berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain dengan konselor (pemimpin kelompok) tentang apa saja yang menjadi minat dan kebutuhan mereka. Mereka belajar satu sama lain tentang diri mereka sendiri dan anggota kelompok lainnya. Mereka belajar untuk tidak merasa cemas dalam menyatakan permasalahan atau keprihatinan mereka secara jujur terkait dengan perasaan mereka dan kebutuhan serta perasaan orang lain

Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok (Folastri & Rangka, 2016)

Layanan Bimbingan kelompok dapat diselenggarakan di mana saja, di dalam ruangan ataupun di luar ruangan, di sekolah atau di luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau di rumah konselor, di suatu kantor atau lembaga tertentu, atau di ruang praktik pribadi konselor. Di manapun kedua jenis layanan itu dilaksanakan, harus terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan layanan.

Dalam layanan bimbingan kelompok membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Pembahasan topik tersebut melalui suasana dinamika kelompok yang intensif dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor)

Layanan bimbingan kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan bimbingan kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yakni;

- a. Terkembangkannya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi, dan;
- b. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan bimbingan kelompok.

Fungsi utama bimbingan konseling yang mendukung layanan bimbingan kelompok ialah fungsi pengentasan (yaitu fungsi bimbingan konseling yang akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik), pencegahan (yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang akan mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian tertentu dalam proses perkembangannya) dan

pengembangan (yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpelihara dan terangkembangkannya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap, optimal dan berkelanjutan). (Afrina, Supriyanto, & Antara, 2020)

Penggunaan teknik modelling pada bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mendukung peningkatan kepercayaan diri pada siswa. Teknik *modelling* merupakan bagian dari teknik yang digunakan dalam teori behaviorial. Perspektif behaviorial berfokus pada peran dari belajar dalam menjelaskan tingkah laku manusia dan terjadi melalui rangsangan berdasarkan (stimulus) yang menimbulkan hubungan perilaku reaktif (respons) hukum-hukum mekanistik.

Berdasarkan pemaparan diatas, layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *modelling* diharapkan dapat memberikan dampak dan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, maka peneliti ingin menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

## 2.5 Penelitian Terdahulu

Berikut dibawah ini merupakan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan :

1. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Aditya Juli Priyatna penelitian ini adalah EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X IPS SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019/2020 dengan hasil diketahui bahwa nilai  $z$  hitung eksperimen  $>$   $z$  kontrol (2,032  $>$  2,023), hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* kelas pada kelas eksperimen lebih besar

dari kelas kontrol ( $107,4 > 96,4$ ). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Modeling* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling*

2. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Tara Indra Lesmana dengan judul penelitian PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MODELLING* DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018. Berdasarkan hasil penelitian penulis, dapat disimpulkan bahwa proses layanan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang dilakukan oleh guru BK di SMP Negeri 11 Bandar Lampung dengan bimbingan kelompok teknik modelling. Setelah dilakukan layanan bimbingan peserta didik IY, APP, ES, FH, AH, ARS, NE, SWP, RMD dan YP sudah mengalami perubahan dalam kepercayaan dirinya, seperti percaya akan kemampuan diri sendiri dan lebih menghargai kelebihan diri sendiri, mengganti pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, meningkatkan rasa percaya diri dengan melawan ketakutan untuk takut gagal, lebih terbuka dan menerima dengan baik setiap pujian-pujian yang di terima.

3. Penelitian sebelumnya juga telah dilakukan oleh Adimas Ahmad Siswadi dengan judul EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa pelaksanaan konseling kelompok sangat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri.

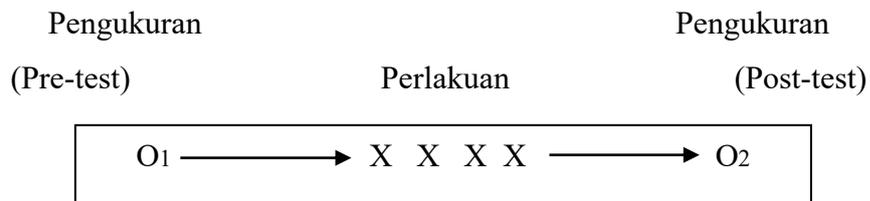
### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah jenis penelitian eksperiment. Penelitian ini ada perlakuan dari peneliti, perlakuan yang akan diberikan berupa pemberian teknik modeling dalam konseling kelompok terhadap peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah. Penelitian eksperimen ada perlakuan, maka dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap orang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *pre eksperimental Design One Group Pretest-posttest Design*, karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan bimbingan. Dengan demikian hasil konseling dapat diketahui lebih akurat.

Desain Penelitian seperti berikut :



**Gambar 3.1 Pola *One-Group Pre-test dan Post-test Design***

Keterangan :

- O1 : Nilai pretest (sebelum diberikan bimbingan kelompok menggunakan teknik modeling)
- X : Pemberian bimbingan kelompok menggunakan teknik *modelling*
- O2 : Nilai Post-test (setelah diberikan bimbingan kelompok menggunakan teknik modeling)

Untuk memperjelas eksperiment dalam tahap ini, penulis menyajikan tahap-tahap rancangan eksperimen yaitu :

1. Melakukan *Pre-test* dengan menggunakan skala kepercayaan diri untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok. Hasil dari *Pre-test* ini kemudian akan menjadi bahan perbandingan dengan *Post-test* yang akan dilakukan setelah di beri perlakuan/*treatment* yaitu bimbingan kelompok teknik *modelling*.
2. Memberikan perlakuan/*treatment* yaitu berupa bimbingan kelompok teknik *modelling*. Layanan ini akan diberikan sebanyak 4 kali pertemuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Perlakuan ini diberikan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berbagai aspek kepercayaan diri seperti kemampuan komunikasi, kemampuan untuk memahami diri sendiri, pengendalian diri yang baik, dan upaya untuk mengatasi rasa tidak percaya diri tersebut.
3. Memberikan *Post-test*, tujuannya adalah untuk mengetahui perbandingan dari sebelum diberikan perlakuan/*treatment* dan sesudah diberikannya perlakuan/*treatment* apakah kepercayaan diri siswa meningkat atau menurun.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperiment merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan bimbingan kelompok teknik *modelling* dan sesudah diberikan bimbingan kelompok teknik *modelling*.

## 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

### 3.2.1 Tempat Penelitian

Tempat yang dilakukan pada penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung yang ber-alamat di Jl. Pagar Alam No.14, Labuhan Ratu, Kec. Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung

### 3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu Penelitian dilakukan pada semester ganjil Tahun Ajaran 2023/2024

## 3.3 Variabel Penelitian

Variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini yang berjudul “Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik modeling dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas XI SMA Muhamamdiyah 2 Bandar Lampung” terdiri dari dua variabel, diantaranya :

#### a. Variabel Bebas (*Independent Variable*) (X)

Variabel bebas adalah suatu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab terjadinya perubahan pada variabel depended (variabel terikat). Dalam hal ini variabelnya adalah Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Modeling*.

#### b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*) (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang diakibatkan atau yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam hal ini variabel terikatnya adalah kepercayaan diri. Keberadaan variabel terikat dalam penelitian ini merupakan variabel yang di pengaruhi oleh variabel bebas.

Dalam penelitian ini, layanan konseling kelompok teknik *modeling* merupakan variabel bebas yang diberi simbol X. Sementara rasa percaya diri peserta didik merupakan variabel terikat yang diberi simbol Y. Jadi, korelasi antara dua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut,



**Gambar 3.3 Korelasi Variabel**

Keterangan :

X : Layanan bimbingan kelompok teknik modeling

Y : Kepercayaan diri peserta didik

### **3.4. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.4.1 Populasi Penelitian**

Salah satu konsep yang berhubungan erat dengan sampel penelitian adalah populasi. (Priyono, 2008) Populasi adalah keseluruhan gejala/satuan yang ingin diteliti. Dalam hal ini, populasi pada penelitian ini adalah siswa/i kelas XI IPS 1 SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

#### **3.4.2 Sampel Penelitian**

Subjek penelitian adalah siapa atau apa yang bisa memberikan peneliti sebuah informasi dan data untuk memenuhi topik penelitian. Subjek penelitian diperlukan dalam menggali data ataupun informasi yang sesuai dalam topik permasalahan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan oleh peneliti adalah seluruh peserta didik kelas XI IPS 1 SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, dikarenakan pada jenjang kelas ini terdapat siswa/i yang menunjukkan kepercayaan diri rendah, Siswa yang tidak bersedia latihan mengerjakan soal di depan kelas. Siswa yang gugup saat

berkomunikasi di depan kelas, Kurangnya keterampilan berbicara di depan umum, Siswa yang merasa fisiknya tidak bagus

Sampel penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin peneliti kumpulkan. Dalam penelitian ini subyek yang digunakan adalah peserta didik kelas XI IPS 1 Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Teknik yang digunakan dalam memperoleh sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu subjek dipilih berdasarkan kriteria yang telah di tentukan.

Prosedur pengambilan sampel adalah sebagai berikut :

1. Peserta didik yang dipilih adalah peserta didik Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.
2. Menyebarkan angket skala percaya diri kepada peserta didik kelas XI
3. Hasil skala percaya diri dianalisis untuk mengetahui tingkat percaya diri peserta didik
4. Jumlah peserta didik yang diambil sebagai subjek penelitian adalah sebanyak 8 Peserta didik yang dianggap memiliki tingkat kepercayaan diri Rendah, Sedang ataupun Tinggi.

Dalam penelitian ini sampel yang diambil peneliti merupakan peserta didik yang mmenuhi syarat diantara salah satu kategori skala percaya diri baik rendah, sedang maupun tinggi yang di peroleh berdasarkan hasil pretest.

### **3.5 Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut,

1. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai kemauannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Adapun indikator orang

yang mempunyai kepercayaan diri adalah : Percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki sikap positif; berani mengungkapkan pendapat.

2. Bimbingan kelompok teknik *Modelling* merupakan suatu proses pemberian bantuan atau layanan kepada peserta didik yang dilakukan secara berkelompok untuk membahas masalah-masalah anggota kelompok melalui observasi/ pengamatan terhadap model tingkah laku dari seorang individu atau kelompok. Teknik *modeling* biasanya digunakan untuk membantu seorang individu dalam membentuk suatu perubahan perilaku menjadi lebih baik dan melemahkan atau merubah perilaku yang tidak baik melalui kegiatan pengamatan dan imitasi pada individu yang menjadi *role model* bagi dirinya.

### **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

#### **3.6.1 Angket**

Adapun angket yang digunakan pada penelitian ini untuk melihat percaya diri pada peserta didik adalah angket dengan menggunakan skala percaya diri yang dikembangkan dari jenis skala Likert. Skala likert merupakan skala penelitian yang dipakai untuk mengukur sikap dan pendapat. Skala ini mengharuskan subyek penelitian untuk menunjukkan tingkat persetujuan terhadap serangkaian pertanyaan. Pertanyaan yang digunakan ditetapkan secara spesifik sesuai dengan indikator variabel sebagai tolak ukur dalam menyusun instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Skala kepercayaan diri ini juga dapat digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat pemahaman diri siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Dengan menggunakan skala kepercayaan diri dapat diketahui tingkat kepercayaan diri siswa, baik itu yang memiliki kepercayaan diri rendah, sedang maupun tinggi.

Berikut gambaran alternatif jawaban skala percaya diri dalam penelitian ini:

**Tabel 3.1**  
**Kategori Jawaban Skala Kepercayaan Diri**

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Untuk lebih jelasnya akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrumen penelitian skala kepercayaan diri sebagai berikut :

**Tabel 3.2**  
**Nomor Item Indikator Skala Kepercayaan Diri**

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item	
			Favorable	Unfavorable
Kepercayaan Diri	Percaya pada kemampuan diri	a. Mengetahui dan mengenal diri	11, 18, 35	3,7, 17, 31
		b. Kemampuan untuk mengatasi rintangan atau hambatan	10, 13, 20	4, 22,
		c. Kemampuan untuk beradaptasi	2	9, 34
	Bertindak mandiri dalam pengambilan keputusan	a. Kemampuan mengambil keputusan	5, 8, 36	12, 16, 39
		b. Keyakinan terhadap keputusan yang telah diambil	19, 38,	33, 37
	Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri	a. Adanya penilaian yang baik pada diri	6, 21	26, 32

		b. Kemampuan menempatkan diri	25, 30	7, 23
	Berani mengungkapkan pendapat	a. Mampu mengutarakan pendapat	24, 27	15, 28
		b. Berani mengungkapkan ide-ide yang dimiliki	14, 29	40

Dalam rencana penilaian skala rasa percaya diri dalam penelitian ini menggunakan skor 1 – 4 dengan banyak item percaya diri yang berjumlah 40 item. Eko dalam (Safitri, 2019) dalam aturan pemberian skor hasil dari penilaian angket adalah sebagai berikut:

- a. Skor pernyataan dengan nilai yang negatif kebalikan dari pernyataan positif,
- b. Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan,
- c. Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;
- d. Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya jika penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval,
- e. Penentuan jarak interval ( $J_i$ ) diperoleh dengan rumus :

$$J_i = (t - r) / J_k$$

Keterangan :

t = Skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

$J_k$  = jumlah kelas interval

Berdasarkan pendapat eko diatas, maka nilai interval kriteria rasa percaya diri berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui dengan cara sebagai berikut:

a. Skor tertinggi =  $40 \times 4 = 160$

b. Skor terendah =  $40 \times 1 = 40$

$$c. \text{ Rentang} = 160 - 40 = 120$$

$$d. \text{ Jarak Interval} = 120 : 3 = 40$$

**Tabel 3.3 Nilai Interval Kriteria Kepercayaan Diri**

Interval	Kriteria
121-160	Tinggi
81-120	Sedang
40-80	Rendah

### 3.7 Pengujian Instrumen

#### 3.7.1 Uji Validitas

Menurut (Priyono, 2008) “Validitas berkaitan dengan ketepatan penggunaan indikator untuk menjelaskan arti konsep yang sedang diteliti”

Uji validitas digunakan untuk membuktikan ketepatan butir-butir soal dalam instrument penelitian dan mengukur kejelasan kerangka dalam sebuah penelitian. Instrumen yang akan dipakai dalam penelitian haruslah sudah dinyatakan valid dan reliabel. Indikator dalam setiap instrument dikatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel (Utami Dkk, 2023)

Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan analisis product moment. Hasil r hitung akan dibandingkan dengan r tabel dimana  $df=n-2$  dengan taraf signifikan 5 %. Semakin tinggi validitas instrument menunjukkan semakin akurat alat pengukur itu mengukur suatu data. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Butir item dikatakan valid jika nilai rhitung > rtabel, rhitung hitung dapat dilihat dari corrected item total pearson correlation sedangkan rtabel dapat dilihat dari tabel r product moment pearson dengan  $df = n-2$ . Dengan demikian jika jumlah responden sebanyak 30, maka rtabel dapat diperoleh melalui tabel r product moment pearson dengan  $df=n-2$ , jadi  $df=30-2 = 28$ , maka  $rtabel = 0,361$  sehingga dapat dinyatakan:

Valid : Jika  $rhitung > rtabel$

Tidak Valid : Jika  $rhitung < rtabel$

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas diketahui bahwa dari 46 item pertanyaan pada skala kepercayaan diri, diketahui bahwa 40 item pertanyaan yang valid karena  $r$  hitung >  $r$  tabel (0,361) dan 6 item pertanyaan yang tidak valid yaitu pada nomor 12,19, 22, 30, 35, 43.

### 3.7.2 Uji Reliabilitas

Menurut (Priyono, 2008) Reabilitas berkaitan dengan keterandalan dan konsistensi suatu indikator. Sebuah tes dikatakan reliabel apabila tes tersebut dapat memberikan hasil yang tepat. Reliabel instrumen dalam penelitian ini dicari dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Adapun rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{ac}$  : Reabilitas instrumen

$k$  : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_i^2$  : Jumlah varians butir

$\sigma_i^2$  : Varians total

1. Apabila hasil koefisien Alpha > taraf signifikansi 0,6 maka kuesioner tersebut dikatakan reliable.
2. Apabila hasil koefisien Alpha < taraf signifikansi 0,6 maka koesioner tersebut dikatakan tidak reliabel.

Peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 25 for windows dengan menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach* yang disajikan dalam hasil perhitungan reliabilitas pada tabel 3.4

**Tabel 3.4 Hasil Perhitungan Reliabilitas**

<b>Alpha Cronbach</b>	<b>Jumlah Item</b>
<b>0.970</b>	<b>40</b>

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan 30 sampel subjek, setelah diperoleh koefisien ( $r_{ac}$ ) = 0,970 yang berarti reliabilitas instrumen kepercayaan diri memiliki kriteria reliabilitas yang tinggi

### **3.8 Teknik Analisis Data**

(Priyono, 2008) Setelah data hasil penelitian dikumpulkan oleh peneliti (tentunya dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data), langkah selanjutnya yang dapat dilakukan oleh peneliti adalah bagaimana menganalisis data yang telah diperoleh tadi. Langkah ini diperlukan karena tujuan dan analisis data adalah untuk menyusun dan menginterpretasikan data (kuantitatif) yang sudah diperoleh. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs*. *Wilcoxon Matched Pairs* digunakan dalam penelitian komparasi dengan membandingkan nilai dari dua kelompok yang berkaitan. Kelompok yang berkaitan berarti data didapat dari dua kelompok dengan subjek yang sama namun dalam waktu pengetesan yang berbeda. Dalam penelitian ini akan menguji hasil pretest dan posttest. Pretest dalam penelitian ini merupakan hasil sebelum siswa diberikan bimbingan kelompok teknik

Modelling, dan Posttest merupakan hasil setelah siswa di berikan bimbingan kelompok teknik Modelling.

Adapun rumus uji Wilcoxon ini adalah sebagai berikut:

$$z = \frac{T - \frac{1}{4} n (n+1)}{\sqrt{\frac{1}{4} n (n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan:

T= jumlah rank dengan tanda paling kecil

n = jumlah data:

Dengan dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak  $H_0$  pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah jika Probabilitas (Asymp.sig < 0,05 maka Hipotesis ditolak. Jika probabilitas (Asymp.sig > 0,05 maka Hipotesis diterima.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2023/2024. Maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

#### 5.1.1 Kesimpulan Statistik

Kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2023/2024. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan kaidah keputusan berdasarkan nilai  $Z_{hitung}$  sebesar  $-2,521$  pada kelompok. Kemudian dibandingkan dengan  $Z_{tabel}$ , dengan nilai  $\alpha = 5\%$  adalah  $0,5 = 1,645$ . Oleh karena  $Z_{hitung} = -2,521 < Z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

#### 5.1.2 Kesimpulan Penelitian

Layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* dapat dipergunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada 8 siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan dari kedelapan subjek penelitian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling*.

## 5.2 Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

- a. Kepada siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka agar bermanfaat untuk kegiatan sehari-hari dan berguna dimasa yang akan datang.
- b. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok secara rutin dan untuk membantu memecahkan berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa khususnya permasalahan kepercayaan diri pada siswa.
- c. (1). Kepada peneliti selanjutnya hendaknya ketika merumuskan treatment yang akan diberikan berfokus pada penggunaan tekniknya serta berfokus kepada permasalahan yang diangkat sehingga treatment yang diberikan bisa lebih efektif.  
(2). Kemudian peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mencoba untuk menambah jumlah treatment/pertemuan lebih banyak sehingga penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* dalam mengentaskan permasalahan siswa lebih terlihat, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, J., Supriyanto, A., & Antara, U. 2020. Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Sebagai Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kluet Utara. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*. 8: 928-936.
- Arum, A. E., Khumaedi, M., & Ningsih, E. S. 2022. Validity and Reliability of Development of Self-confidence Assessment Instruments For Students on Chemistry Subject. *Journal of Research and Educational Research Evaluation*. 11 (1): 62-69.
- Erfantini, I. H., & Mulyoto, G. P. 2019. Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Anak Usia Dini. *Preschool: Jurnal Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini*. 1 (1): 43-52.
- Folastri, S., & Rangka, I. B. 2016. *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Mujahid Press, Bandung.
- Gibson, R. L., & Mithcell, M. H. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Gulo, W. 2002. *Metodologi Penelitian*. Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta.
- Hidayati, S. R., & Savira, S. I. 2021. Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8 (3): 1-11.
- Huda, N., & Maemonah. 2022. Penerapan Modelling Teori Albert Bandura Pada Mata Pelajaran Fikih Di Mi Ummul Qura. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidayah*. 6 (4): 1188-1203.
- Indrawasi, N., M. Th. S. R. Retnaningdyastuti, & Setiawan, A. 2019. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Simbolik Terhadap Efikasi Diri Siswa. *Janacitta*. 2 (1): 52-58.
- Kartilah. 2018. Upaya Meningkatkan Self Concept Siswa Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Tehnik Homeroom Pada Siswa Kelas XI IPS 1 Amarawa, Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2017/2018. *Journal UPGRIS*. 5 (1): 12-23.

- Komalasari, G., & Wahyuni, E. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks, Jakarta.
- Laela, F. N. 2017. *Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja*. UIN Sunan Ampel Press, Surabaya.
- Lesilolo, H. J. 2018. Penerapan Teori Belajar Sosial Albert Bandura Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. *KENOSIS*. 4 (2): 186-201.
- Masdudi. 2015. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. Nurjati Press, Cirebon.
- Musriani, V. 2017. *Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Tanggul*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Jember.
- Nasution, H. S., & Abdillah. 2019. *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), Medan.
- Novianti, D. 2015. Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing Terhadap Prilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman Di SMA Negeri 1 Rantau Utara T.A 2014/2015. *Jurnal EduTech*. 1 (1): 1-12
- Oktaviani, A. R., & Barida, M. 2021. Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*. 1: 1494-1502.
- Prayitno, & Amti, E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Depdiknas, Jakarta.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia, Bogor.
- Priyono. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Zifatama Publishing, Surabaya.
- Rasimin, & Hamdi, M. 2018. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Safitri, S. 2019. *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Semester iii Prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Uin Raden Intan Lampung Tahun Akademik 2019/2020*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Lampung
- Sahputra, D., Syahmiar, & Marjohan. 2016. Kontribusi Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa serta Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*. 5 (3): 182-193.

- Suharyat, Y. 2010. Hubungan Antara Sikap, Minat Dan Perilaku Manusia. *Jurnal Region*. 1 (3): 1-19
- Suhertina. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. CV. Mutiara Pesisir Sumatra, Pekanbaru.
- Suryani, C. D. 2018. Peningkatan Kepercayaan Diri melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X PS2 SMK Negeri 1 Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 18 (3): 252-269.
- Sutama, G. A., Suratana, K., & Dharsana, K. 2014. Penerapan Teori Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Ak C Smk Negeri 1 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. 2 (1): 1-11
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. 2017. Cinema Therapy sebagai intervensi dalam konseling kelompok. *Proceedings | Jambore Konselor*. 3: 147-152
- Tanjung, Z., & Amelia, S. H. 2017. Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*. 2 (2): 2-6.
- Usman, I., Puluhulawa, M., & Smith, M. B. 2017. Teknik Modeling Simbolis Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*. 10: 84-92.
- Utami, Y., Rusmanna, P. M., & Khairunnisa. 2023. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrument Penilaian Kinerja Dosen. *SAINTEK (Jurnal Sains dan Teknologi)*. 4 (2): 21-24.
- Wijaya, I. K. 2017. Proses Komunikasi Interpersonal Bawahan Tuna Rungu-Wicara dengan Atasannya (Supervisor) di Gunawangsa Hotel Manyar Surabaya. *Jurnal E-Komunikasi*. 5 (1): 1-12.