

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS PENDEKATAN REALITA UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* SISWA

Sopiana Nisa Aini¹, Farida Herna Astuti²

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas
Pendidikan Mandalika^{1,2}
e-mail: sopiananisaaini@gmail.com

ABSTRAK

Sikap percaya diri merupakan aspek penting dalam perkembangan siswa karena memengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi, mengambil keputusan, dan menghadapi berbagai tantangan pembelajaran. Rendahnya kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti kurangnya perhatian keluarga, rendahnya motivasi belajar, serta lingkungan pergaulan yang kurang mendukung. Kondisi ini menunjukkan pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Keruak Tahun Pelajaran 2023/2024. Metode penelitian menggunakan desain *one group pre-test post-test*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 61 siswa, dengan sampel sebanyak 13 siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil *pre-test* dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *t* untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 28,738 lebih besar daripada *t* tabel sebesar 2,179 pada taraf signifikansi 5%, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realitas efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dan dapat digunakan sebagai strategi intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata kunci: *Konseling Kelompok, Pendekatan Realitas, Kepercayaan Diri*

ABSTRACT

Self-confidence is an important aspect of student development as it influences their ability to interact, make decisions, and face various challenges in the learning process. Low self-confidence can be influenced by both internal and external factors, such as lack of family support, low learning motivation, and an unsupportive social environment. These conditions highlight the importance of effective guidance and counseling services to help students develop optimal self-confidence. This study aimed to analyze the effect of group counseling using the reality approach on students' self-confidence at SMPN 3 Keruak in the 2023/2024 academic year. The research employed a *one-group pre-test post-test* design. The population consisted of all eighth-grade students totaling 61 students, with a sample of 13 students who had low levels of self-confidence based on the pre-test results selected through *purposive sampling*. Data were analyzed using the *t-test* to determine differences in self-confidence levels before and after the intervention. The results showed that the calculated *t* value (28.738) was greater than the *t* table value (2.179) at the 5% significance level, indicating that H_0 was rejected and H_a was accepted. These findings indicate that group counseling with a reality approach is effective in improving

students' self-confidence and can be used as an intervention strategy in school guidance and counseling services.

Keywords: *Group Counseling, Reality Approach, Self-Confidence*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan penting bagi setiap individu dalam mengembangkan potensi diri serta membentuk kepribadian yang lebih baik. Melalui proses pendidikan, seseorang diharapkan mampu mengembangkan sikap, pengetahuan, serta keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks pendidikan di sekolah, keberhasilan belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh aspek psikologis yang dimiliki peserta didik. Salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam proses pembelajaran adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri menjadi faktor penting yang mempengaruhi keberanian siswa dalam berpartisipasi, berinteraksi, serta menunjukkan kemampuan yang dimiliki dalam kegiatan pembelajaran (Setiyowati et al., 2023; Devi et al., 2024). Dengan tingkat kepercayaan diri yang baik, siswa cenderung lebih aktif dalam proses pembelajaran serta mampu mengekspresikan gagasan dan potensi yang dimilikinya secara lebih optimal.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga individu mampu menghadapi berbagai situasi secara positif. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi umumnya lebih aktif dalam proses pembelajaran, berani mengemukakan pendapat, serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya. Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung merasa ragu terhadap kemampuan dirinya, takut melakukan kesalahan, serta kurang berani tampil di depan umum. Kondisi tersebut dapat berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan belajar maupun aktivitas sosial di lingkungan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengambil keputusan serta menurunkan prestasi belajar apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Devi et al., 2024; Sugiyo & Purwanto, 2022). Oleh karena itu, upaya pengembangan kepercayaan diri siswa perlu menjadi perhatian penting dalam proses pendidikan agar siswa mampu berpartisipasi secara aktif dan menunjukkan potensi yang dimilikinya.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri adalah melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dalam layanan tersebut, konseling kelompok merupakan salah satu metode yang efektif karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar memahami diri melalui dinamika kelompok. Interaksi dalam kelompok memungkinkan siswa untuk mengembangkan kemampuan komunikasi, empati, serta keterampilan sosial yang lebih baik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu membantu meningkatkan berbagai aspek psikologis siswa seperti efikasi diri, penerimaan diri, serta harga diri melalui proses refleksi dan interaksi dalam kelompok (Fauziyah & Srianhuri, 2024; Ihtiar et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemecahan masalah, tetapi juga sebagai media pengembangan potensi psikologis siswa secara lebih komprehensif.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam konseling kelompok adalah pendekatan realitas. Pendekatan ini menekankan pada tanggung jawab individu dalam memilih perilaku yang lebih positif serta membantu individu memahami konsekuensi dari setiap

tindakan yang dilakukan. Dalam proses konseling realitas, individu diarahkan untuk lebih fokus pada perilaku saat ini serta merencanakan perubahan perilaku yang lebih adaptif. Pendekatan realitas dalam konseling kelompok telah terbukti mampu membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan konsep diri positif, serta memperkuat kemampuan menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Yatmini et al., 2024; Bangkit et al., 2022). Selain itu, pendekatan ini juga dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan akademik serta memperkuat resiliensi belajar siswa (Afifah et al., 2022). Melalui proses refleksi dan pengambilan keputusan yang lebih bertanggung jawab, pendekatan realitas dapat membantu siswa memahami pilihan perilaku yang lebih konstruktif dalam menghadapi berbagai tantangan belajar.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realitas memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas dapat membantu individu mengurangi kecemasan sekaligus meningkatkan kepercayaan diri melalui proses refleksi diri dan tanggung jawab personal terhadap perilaku yang dipilih (Yulianti et al., 2024). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa teknik konseling kelompok realitas efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri individu melalui dukungan emosional serta dinamika kelompok yang kondusif (Ghozali et al., 2024). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks umum perkembangan psikologis individu, sementara kajian yang secara khusus mengkaji penerapan konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa sekolah menengah pertama masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian empiris di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok menggunakan pendekatan realitas terhadap kepercayaan diri siswa di SMPN 3 Keruak Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam penggunaan pendekatan realitas sebagai strategi intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pre-test post-test design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat *self-confidence* siswa dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat *self-confidence* awal siswa, pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita, dan pemberian *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat *self-confidence* setelah perlakuan diberikan. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dalam beberapa sesi pertemuan yang dirancang secara sistematis melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan penutupan untuk mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses refleksi diri dan pengambilan keputusan perilaku yang lebih positif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 3 Keruak yang berjumlah 61 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan memilih 13 siswa yang memiliki tingkat *self-confidence* rendah berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru bimbingan dan konseling. Pengumpulan data dilakukan

menggunakan instrumen angket *self-confidence* yang disusun dalam bentuk skala penilaian untuk mengukur tingkat keyakinan diri siswa dalam berbagai situasi belajar dan sosial. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen tersebut terlebih dahulu melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat. Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik *t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-confidence* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan realita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap peningkatan *self confidence* siswa, peneliti melakukan pengumpulan data melalui pemberian angket sebelum dan sesudah perlakuan. Data tersebut diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada siswa yang menjadi sampel penelitian. Pengukuran ini bertujuan untuk melihat kecenderungan perubahan tingkat kepercayaan diri siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Hasil perbandingan antara kondisi awal dan kondisi setelah perlakuan memberikan gambaran awal mengenai adanya perubahan tingkat *self confidence* siswa setelah mengikuti kegiatan konseling. Ringkasan hasil pengukuran tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Angket Pre-test dan Post-test Self Confidence Siswa

No	Kode Siswa	Pre-test	Post-test
1	ZAA	68	76
2	ADHP	74	78
3	SM	70	76
4	IR	74	81
5	LA	72	77
6	DS	70	76
7	MEP	75	79
8	FA	70	77
9	AH	72	78
10	MTH	72	80
11	DA	70	76
12	ARF	69	77
13	AMD	71	76
Jumlah		927	1007
N		13	13

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita, terjadi kecenderungan peningkatan tingkat *self confidence* siswa. Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis siswa, khususnya dalam aspek kepercayaan diri. Secara umum, siswa menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap kemampuan dirinya serta lebih berani dalam mengekspresikan pendapat dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa proses dinamika

kelompok dalam konseling memberikan kesempatan bagi siswa untuk memahami diri, memperoleh dukungan dari anggota kelompok lain, serta mengembangkan keyakinan terhadap potensi yang dimilikinya.

Untuk mengetahui apakah peningkatan yang terjadi memiliki pengaruh yang signifikan, selanjutnya dilakukan analisis statistik menggunakan uji *t-test*. Analisis ini digunakan untuk membandingkan perbedaan tingkat *self confidence* siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling kelompok. Proses perhitungan dilakukan dengan menentukan nilai deviasi antara skor *pre-test* dan *post-test* pada setiap responden, kemudian menghitung rata-rata deviasi serta nilai statistik uji yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian. Ringkasan hasil perhitungan statistik tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tabel Kerja Perhitungan Uji t (Paired Sample)

No	Kode Siswa	Pre-test	Post-test	d (Gain)	$X_d = d - M_d$	X_d^2
1	ZAA	68	76	8	1,85	3,42
2	ADHP	74	78	4	-2,15	4,62
3	SM	70	76	6	-0,15	0,02
4	IR	74	81	7	0,85	0,72
5	LA	72	77	5	-1,15	1,32
6	DS	70	76	6	-0,15	0,02
7	MEP	75	79	4	-2,15	4,62
8	FA	70	77	7	0,85	0,72
9	AH	72	78	6	-0,15	0,02
10	MTH	72	80	8	1,85	3,42
11	DA	70	76	6	-0,15	0,02
12	ARF	69	77	8	1,85	3,42
13	AMD	71	76	5	-1,15	1,32
Jumlah		927	1007	$\Sigma d = 80$		$\Sigma X_d^2 = 23,66$

Berdasarkan hasil analisis statistik pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa peningkatan *self confidence* yang terjadi setelah pelaksanaan konseling kelompok memiliki makna yang signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan sekadar variasi biasa, tetapi merupakan dampak nyata dari perlakuan yang diberikan dalam penelitian. Pendekatan realita dalam konseling kelompok membantu siswa untuk lebih memahami pilihan perilaku yang dimiliki serta mendorong tanggung jawab pribadi terhadap tindakan yang diambil. Melalui proses refleksi diri dan interaksi dalam kelompok, siswa menjadi lebih yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam berbagai situasi di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat *self-confidence* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Temuan ini menunjukkan bahwa proses interaksi yang terjadi dalam kelompok konseling memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan diri mereka sendiri. Dinamika kelompok dalam konseling memungkinkan siswa untuk belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya

sehingga mereka dapat melihat bahwa permasalahan yang dihadapi bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri. Proses saling berbagi tersebut dapat mengurangi rasa ragu serta meningkatkan keberanian siswa dalam mengekspresikan pendapat maupun perasaan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa konseling kelompok di sekolah dapat membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri melalui proses diskusi, refleksi diri, dan dukungan dari anggota kelompok lainnya (Tolan, 2023).

Dalam pelaksanaan penelitian ini, layanan konseling kelompok diberikan kepada siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Meskipun layanan konseling dilaksanakan dalam waktu yang relatif terbatas, proses interaksi dalam kelompok tetap mampu memberikan pengalaman belajar sosial bagi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas konseling kelompok tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu pelaksanaan, tetapi juga oleh kualitas dinamika kelompok serta keterlibatan aktif peserta dalam proses konseling. Melalui kegiatan diskusi dan refleksi diri, siswa dapat memahami kondisi dirinya serta memperoleh dorongan dari anggota kelompok untuk mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap kemampuan yang dimilikinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan strategi intervensi yang efektif dalam meningkatkan aspek psikologis siswa seperti harga diri dan kepercayaan diri melalui proses interaksi kelompok yang suportif (Syam, 2023; Nurhidayah et al., 2022).

Secara konseptual, konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial dan keberanian dalam mengekspresikan pendapat. Dalam dinamika kelompok, siswa belajar memahami diri sendiri serta memperoleh umpan balik dari anggota kelompok lainnya. Umpan balik yang diberikan oleh anggota kelompok berperan penting dalam membantu siswa melihat potensi dirinya dari perspektif yang lebih positif. Proses ini dapat memperkuat keyakinan diri karena siswa memperoleh penguatan sosial dari lingkungan kelompok yang mendukung. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok berbasis client-centered mampu membantu siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri karena tekanan sosial atau pengalaman negatif seperti body shaming (Pulungan & Harahap, 2024). Selain itu, kegiatan diskusi dalam layanan kelompok juga dapat menjadi sarana bagi siswa untuk mengembangkan keberanian dalam menyampaikan pendapat dan meningkatkan rasa percaya diri (Aulia & Winingsih, 2025).

Selain melalui diskusi kelompok, berbagai teknik dalam konseling kelompok juga terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Teknik seperti role playing, assertive training, maupun latihan pengelolaan diri dapat membantu siswa memahami potensi diri serta meningkatkan keberanian dalam berinteraksi dengan orang lain. Melalui praktik langsung dalam kegiatan konseling kelompok, siswa tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mengalami proses pembelajaran sosial yang memungkinkan mereka mempraktikkan perilaku yang lebih percaya diri. Pengalaman langsung tersebut berperan penting dalam membentuk perubahan sikap karena siswa dapat merasakan sendiri manfaat dari perilaku yang lebih positif. Penelitian menunjukkan bahwa teknik role playing dalam konseling kelompok dapat membantu siswa meningkatkan keberanian dalam mengekspresikan pendapat serta memperkuat rasa percaya diri (Nurhidayah et al., 2022). Selain itu, penggunaan teknik assertive training juga terbukti mampu meningkatkan harga diri dan keberanian siswa dalam menghadapi situasi sosial yang menantang (Sadeli & Karneli, 2022; Anggraini & Sari, 2023).

Pendekatan realita yang digunakan dalam penelitian ini juga memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan self-confidence siswa. Pendekatan ini menekankan pada tanggung

jawab individu dalam memilih perilaku yang lebih efektif untuk mencapai kebutuhan dan tujuan hidupnya. Dalam konseling realita, siswa diajak untuk menyadari bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menentukan pilihan perilaku yang lebih konstruktif. Kesadaran ini dapat mendorong siswa untuk lebih percaya terhadap kemampuan dirinya serta bertanggung jawab terhadap tindakan yang diambil. Dalam proses konseling kelompok, siswa diajak untuk memahami perilaku yang mereka lakukan serta mempertimbangkan alternatif tindakan yang lebih positif dan konstruktif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realita dapat membantu meningkatkan keyakinan diri dan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan akademik maupun sosial (Sugiyono & Purwanto, 2022). Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa penerapan konseling kelompok realita berkontribusi terhadap peningkatan *self-efficacy* siswa karena membantu peserta didik memahami pilihan perilaku yang lebih efektif dalam mencapai tujuan pribadi maupun akademik (Cahyaningsih & Setiawati, 2022). Selain itu, teknik *self-management* dalam konseling kelompok juga terbukti efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* serta mengurangi kecemasan akademik pada siswa (Ardianto et al., 2022).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di lingkungan sekolah. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar dari pengalaman orang lain, memperoleh dukungan emosional, serta mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal. Melalui proses dinamika kelompok yang positif, siswa dapat membangun persepsi yang lebih baik terhadap dirinya sehingga muncul keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi berbagai situasi sosial maupun akademik secara lebih percaya diri. Peran guru bimbingan dan konseling juga sangat penting dalam memfasilitasi proses konseling kelompok agar berjalan secara efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa (Nasution et al., 2023). Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan yang efektif untuk membantu siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan landasan teori dan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita memberikan pengaruh terhadap peningkatan *self-confidence* siswa kelas VIII di SMPN 3 Keruak Tahun Pelajaran 2023/2024. Peningkatan tersebut terlihat dari adanya perubahan tingkat kepercayaan diri siswa setelah mengikuti proses layanan konseling kelompok yang dilaksanakan secara terstruktur. Hasil ini menunjukkan bahwa dinamika interaksi dalam kelompok konseling mampu memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Melalui proses diskusi dan refleksi dalam kelompok, siswa belajar memahami potensi yang dimiliki serta mengembangkan keberanian untuk mengekspresikan pendapat dan berinteraksi secara lebih positif di lingkungan sekolah.

Selain menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa, penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pendekatan realita dalam konseling kelompok dapat dimanfaatkan sebagai strategi layanan yang membantu siswa menyadari tanggung jawab pribadi dalam memilih perilaku yang lebih efektif dan konstruktif. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemecahan masalah, tetapi juga sebagai proses pembelajaran

sosial yang mendukung perkembangan pribadi siswa secara lebih optimal. Oleh karena itu, guru Bimbingan dan Konseling dapat memanfaatkan pendekatan ini sebagai salah satu alternatif layanan yang sistematis dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Ke depan, penelitian serupa dapat dikembangkan pada jenjang pendidikan yang berbeda atau dengan variasi teknik konseling lainnya sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dalam mendukung perkembangan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, H. N., Purwati, P., & Putro, H. E. (2022). The effect of reality therapy group counseling with the WDEP technique on increasing student academic resilience. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 9(2), 215-222. <https://doi.org/10.24042/kons.v9i2.12984>
- Anggraini, P., & Sari, N. (2023). Konsep Diri pada Remaja yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 459-472. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/1292>
- Ardianto, P., Purwanto, E., & Awalya, A. (2022). The Effectiveness of Groupcounseling with Self-Management Technique to Improve Self-Efficacy and Academic Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 232-239. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/62172>
- Aulia, D. R., & Winingsih, E. (2025). Literature review: The effectiveness of group guidance services with discussion techniques in increasing self-confidence of middle school students. *Journal of Cultural Guidance and Counseling*, 1(2), 47-58. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jcgc/article/view/44585>
- Bangkit, J. R., Mulawarman, M., & Awalya, A. (2022). The effectiveness of reality group counseling confrontation and storytelling techniques to increase self-acceptance. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 316-322. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/68837>
- Cahyaningsih, N., & Setiawati, F. A. (2022, April). Effectiveness of reality group counseling to enhance students' self-efficacy in high school. In *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service*, 159-163. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220405.027>
- Devi, R. C., Pratiwi, Y. S., Sona, D., & Hidayanti, N. (2024). Individual Counseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) To Improve Self-Confidence In Grade XI Students At SMA Negeri 2 Bontang Academic Year 2024/2025. *Santhet (Jurnal Sejarah Pendidikan Dan Humaniora)*, 8(2), 2391-2396. <https://doi.org/10.36526/santhet.v8i2.4563>
- Fauziyah, U., & Srienturi, Y. (2024). Effectiveness of Group Counseling Services with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Student Self-Efficacy at MTs Islamiyah Balen. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 4(2), 65-73. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i2.1059>
- Ghozali, S., Darmawan, D., Rahmawan, R., Mohamad, Y., Isnani, S., Sulaiman, L. Y., & Sopyan, A. W. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok untuk Mengatasi Permasalahan Kepercayaan Diri pada Siswa. *Jurnal Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 75-84. <https://jurnalnala.id/index.php/nala/article/view/47>
- Ihtiar, R. R., Sugiyo, S., & Awalya, A. (2022). Improving Students' Self-Esteem through Group Counseling with Assertive Training and Positive Reinforcement Techniques. *Jurnal*

- Bimbingan Konseling*, 11(4), 273-280.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/63348>
- Nasution, R. P., Manurung, P., & Daulay, A. F. (2023). The Role of BK Teachers In Increasing Students' Self-Confidence Through Group Counseling at MAN 1 Medan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(01), 38–45. <https://doi.org/10.58471/ju-pendi.v2i01.255>
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64-69. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>
- Pulungan, W. S., & Harahap, A. C. P. (2024). The Effectiveness of Group Counseling Services A Client-Centered Approach to Increase the Confidence of Students Who are Victims of Body Shaming. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 6(1), 261-274. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v6i1.5313>
- Sadeli, R. D. P., & Karneli, Y. (2022). Group Counseling's Effectiveness Using Assertive Training to Reduce Bullying Victims' Anxiety in High School. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Science*, 2(3), 2086-2092.
<https://ijoms.internationaljournallabs.com/index.php/ijoms/article/view/304>
- Setiyowati, H. D., Dantes, N., & Dwiawati, K. A. (2023). The Effectiveness of Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques to Increase the Self-confidence of Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 25-33.
<https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58813>
- Sugiyo, S., & Purwanto, E. (2022). The Effectiveness of Reality Group Counseling to Improve Students' Self-Efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 82-86.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/57327>
- Syam, H. (2023). Analysis Of Group Islamic Counseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Approach To Improve Students' Self-Esteem At SMPN 6. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(04).
<https://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ei/article/view/5839>
- Tolan, Ö. Ç. (2023). A Group Counseling Practice for Improving Middle-School Students' Self-Esteem. *International e-Journal of Educational Studies*, 7(14), 426-435.
<https://doi.org/10.31458/iejes.1287290>
- Yatmini, Y., Purwanto, E., & Prangbakat, N. (2024). Development of Reality Group Counseling Guidelines to Improve Self-Concept of Vocational High Schools in Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta. In *Proceedings of the 2nd Annual International Conference: Reimagining Guidance and Counselling in the VUCA Era (AICGC 2023)* 45(101). https://doi.org/10.2991/978-2-38476-234-7_12
- Yulianti, D., Aulia, F., Mahyatun, B., Marfuatun, M., & Alengka, N. (2024). Reality counseling: Overcome anxiety and build self-confidence in thesis completion. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 11(2), 219-226.
<https://doi.org/10.24042/kons.v11i2.24269>