Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 1 Tahun 2026
Halaman: 70 – 73

RESEARCH ARTICLE

Layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP PGRI Pinaras

Angelista Chintari Tamuntuan[1], Tellma M. Tiwa[2], Rinna Yuanita Kasenda[3]
Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Indonesia

chintariitamuntuann@gmail.com[1]

Kata Kunci:
Bimbingan Kelompok, Cognitive behavior therapy, Kepercayaan diri

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMP PGRI PINARAS melalui program Bimbingan Kelompok dengan pendekatan Terapi Perilaku Kognitif. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan melalui pra-siklus, siklus I, dan siklus II. Subjek yang terlibat adalah empat siswa kelas VII di SMP PGRI Pinaras yang mengalami kendala dalam hal percaya diri. Instrumen penelitian meliputi Observasi, Dokumentasi, dan Angket percaya diri yang terdiri dari 15 pernyataan dengan menggunakan skala likert 4. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif kualitatif dan kuantitatif yang sederhana. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada rata-rata skor percaya diri dari 22,5 dengan kategori rendah di pra-siklus, meningkat menjadi 38,25 dalam kategori sedang pada siklus I, dan lebih tinggi lagi menjadi 50,25 yang masuk kategori tinggi pada siklus II. Oleh karena itu, Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Terapi Perilaku Kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan percaya diri para siswa yang berpartisipasi di SMP PGRI Pinaras.

Key Word:
Group Guidance, Cognitive Behavior Therapy, Self-Confidence

Abstract

This study aims to improve students' self-confidence at SMP PGRI PINARAS through a Group Guidance program with a Cognitive Behavioral Therapy approach. The method used in this study is Guidance and Counseling Action (PTBK) which is implemented through pre-cycle, cycle I, and cycle II. The subjects involved were four seventh grade students at SMP PGRI Pinaras who experienced problems in terms of self-confidence. The research instruments included Observation, Documentation, and a Self-confidence Questionnaire consisting of 15 statements using a 4-point Likert scale. Data analysis was carried out using simple qualitative and quantitative descriptive methods. The results of the study showed that there was an increase in the average self-confidence score from 22.5 in the low category in the pre-cycle, increasing to 38.25 in the medium category in cycle I, and even higher to 50.25 in the high category in cycle II. Therefore, Group Guidance Services with a Cognitive Behavioral Therapy Approach have proven effective in improving the self-confidence of participating students at SMP PGRI Pinaras.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki peranan penting dalam perkembangan individu, khususnya pada peserta didik di lingkungan sekolah. Kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai situasi, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung mampu mengekspresikan pendapat, berani mencoba hal baru, serta tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari lingkungan.

Dalam konteks pendidikan, rendahnya kepercayaan diri peserta didik dapat berdampak pada kurangnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran, ketidakmampuan mengemukakan pendapat, rasa takut melakukan kesalahan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi

berinteraksi dengan orang lain,tersebut apabila tidak ditangani secara tepat dapat menghambat perkembangan akademik maupun sosial peserta didik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Pendekatan CBT menekankan pada hubungan antara

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

pikiran (cognition), perasaan (emotion), dan perilaku (behavior). Beck menyatakan bahwa pikiran negatif dan distorsi kognitif dapat memengaruhi respons emosional serta perilaku individu. Pengambilan keputusan yang tidak pasti disebabkan oleh ketidakstabilan emosi.(Kasenda et al., 2023)

Oleh karena itu, dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang irasional menjadi lebih rasional, individu dapat mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam setting bimbingan kelompok memungkinkan peserta didik untuk berbagi pengalaman, mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul dalam situasi tertentu, serta melakukan restrukturisasi kognitif secara bersama-sama melalui dinamika kelompok.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SMP PGRI Pinaras, ditemukan adanya permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya tingkat kepercayaan diri peserta didik. Di perkuat juga dengan data dari Kepala Sekolah dan Guru Wali Kelas bahwa dari 23 orang peserta didik terdapat empat orang yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu, J.D, V.D, M.E, D.T, Permasalahan tersebut ditunjukkan oleh beberapa perilaku, antara lain peserta didik cenderung menghindari tugas yang diberikan oleh guru, kurang percaya terhadap kemampuan diri sendiri dalam menjawab pertanyaan guru karena adanya rasa takut ditertawakan oleh teman sekelas, serta mudah merasa bosan selama proses pembelajaran berlangsung di kelas. Selain itu, peserta didik juga tidak berani tampil di depan kelas dan menunjukkan sikap malu untuk berbicara atau mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri peserta didik masih perlu mendapat perhatian dan penanganan secara khusus dalam proses pembelajaran.

Selain faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang memengaruhi rendahnya kepercayaan diri peserta didik, seperti lingkungan keluarga, pengalaman belajar di sekolah, serta interaksi sosial dengan teman sebaya. Lingkungan yang kurang memberikan dukungan, pengalaman kegagalan yang berulang, serta adanya ejekan atau penilaian negatif dari teman sebaya dapat memperkuat rasa tidak percaya diri. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk aktif berpartisipasi juga dapat menyebabkan siswa menjadi pasif dan ragu terhadap kemampuannya sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kepercayaan diri peserta didik perlu mendapatkan perhatian khusus. Oleh karena itu, diperlukan suatu layanan yang efektif untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT), yang diharapkan mampu membantu peserta didik dalam mengubah pola pikir negatif, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mengembangkan perilaku yang lebih adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK), PTBK bertujuan untuk membantu mengentaskan permasalahan konseli melalui layanan yang dirancang secara sistematis, menggunakan model dari Kemmis & MCTaggart berupa rangkaian kegiatan yang terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Dilaksanakan dalam beberapa siklus, dan memungkinkan perbaikan layanan secara berkelanjutan.

Subjek penelitian adalah empat peserta didik kelas VII yang memiliki masalah dalam kepercayaan diri dan subjek dipilih melalui hasil Observasi awal dan rekomendasi dari Kepala Sekolah serta Guru Wali Kelas.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi,angket, dan dokumentasi.

Observasi digunakan untuk mengamati perubahan perilaku siswa selama proses pemberian layanan, angket digunakan untuk mengukur setelah diberikan layanan terdapat perubahan dalam bentuk skor atau tidak secara kuantitatif, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian.

Instrumen angket peningkatan kepercayaan diri 15 item dengan skala likert. Skor maksimum yang layanan secara berkelanjutan. dapat diperoleh adalah 60, sedangkan skor minimum adalah 15

Dalam prosedur penelitian ini dilaksanakan beberapa tahap yaitu pra siklus, siklus I, siklus II, masing-masing terdiri dari beberapa sesi konseling yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri. Data dianalisis secara deskripstif kualitatif dan kuantitatif sederhana. Data kualitatif dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data kuantitatif dianalisis menggunakan rumus interval sebagai berikut:

Untuk menentukan kategori tingkat kepercayaan diri, digunakan interval sebagai berikut: I = (Skor Maksimum − Skor Minimum) ÷ Jumlah Kategori.

Hasil nilai rata-rata kemudian dikategorikan kedalam empat kategori, yaitu , rendah, sedang, tinggi. Penelitian dihentikan apabila hasil telah mencapai kategori tinggi sebagai indikator keberhasilan.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Tabel 1. Kategori tingkat kepercayaan diri

Interval Skor	Kategori
25-29	Rendah
30-44	Sedang
45-60	Tinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukan adanya peningkatan kepercayaan diri pada peserta didik secara bertahap walaupun ada satu peserta didik yang peningkatannya tidak seperti tiga lainnya. Kenaikan skor kepercayaan diri peserta didik secara bertahap dari pra-siklus hinggan siklus II. Hasil observasi awal peneliti di dukung juga dengan rekomendasi dari Kepala Sekolah dan Guru Wali Kelas terdapat empat dari duapuluh tiga peserta didik kelas VII yang memiliki dan menunjukan perilaku,antara lain peserta didik cenderung menghindari tugas yang diberikan oleh guru, kurang percaya terhadap kemampuan diri sendiri dalam menjawab pertanyaan guru karena adanya rasa takut ditertawakan oleh teman sekelas, serta mudah merasa bosan selama proses pembelajaran berlangsung di kelas. Selain itu, peserta didik juga tidak berani tampil di depan kelas dan menunjukkan sikap malu untuk berbicara atau mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.

Tahap pra siklus. Pada tahap ini menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy peneliti membangun hubungan sebagai bentuk keterbukaan terhadap kondisi peserta didik dengan tujuan selama proses Bimbingan Kelompok berlangsung peserta didik dapat mengungkapkan isi hati, perasaan dan harapan. Pada tahap pra siklus skor tingkat kepercayaan diri peserta didik ada pada 22,5 atau kategori rendah, ini menunjukan bahwa peserta didik belum bisa untuk merubah pola pikir ke rasional

Tahap ini, pada siklus I hasil observasi dan angket berada pada kategori sedang, menunjukan adanya peningkatan dibanding dengan pra siklus pada layanan Bimbingan Kelompok namun masih ada 1 peserta didik yang belum memiliki perubahan skor yang cukup memuaskan seperti tiga lainnya. Oleh karena itu peneliti memberikan pendekatan lebih khusus kepada salah satu peserta didik dengan mencari tau alasan yang menyebabkan peningkatan skor belum terjadi, dan pada siklus I ini masih memiliki kelemahan yaitu anggota kelompok masih kurang aktif dalam layanan Bimbingan Kelompok.Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melanjutkan kesiklus II dengan perbaikan strategi pendekatan dalam pemahaman, terutama dalam mendorong konseli untuk bisa mengubah pola pikir irasional menjadi rasional.

Pada siklus II konseli menunjukan perubahan yang lebih signifikan dibandingkan siklus sebelumnya.

Anggota kelompok sudah berani melakukan hal yang selama ini mereka takuti, mereka mulai untuk memberanikan diri salah satunya ada yang sudah berani untuk tampil membawakan doa dan yang lainnya mulai untuk menjawab pertanyaan dari guru hal ini dipantau langsung peneliti dan berkolaborasi bersama guru wali kelas untuk melihat setiap perkembangan yang ada pada peserta didik. Hasil angket pada siklus dua ini pun menunjukkan pada angka 50,25 atau pada kategori tinggi. Di dalam siklus dua ini ke empat anggota kelompok sudah ada peningkatan yang sanggat memuaskan semua bisa mengerti dan memahami maksud dan tujuan dari bimbingan kelompok ini dan sudah aktif dalam dinamika kelompok. Peningkatan ini menunjukkan bahwa dalam Bimbingan Kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy ini efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pendekatan ini membantu peserta didik Secara keseluruhan, pendekatan cognitive behavior therapy tidak hanya berfokus pada perubahan pikiran, tetapi juga pada perubahan perilaku dan emosi secara terintegrasi. Oleh karena itu, penerapan cognitive behavior therapy dalam lingkungan pendidikan dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengembangkan kepercayaan diri peserta didik.

Sejalan dengan Aaron T. Beck menyatakan bahwa pikiran negatif dan distorsi kognitif dapat memengaruhi respons emosional serta perilaku individu.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa Dengan demikian, dapat disimpulkan layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui proses perubahan kognitif, emosional, dan perilaku secara terintegrasi.Pada siklus II konseli menunjukan perubahan yang lebih signifikan dibandingkan siklus sebelumnya.

KESIMPULAN

Setelah diadakan layanan Bimbingan Kelompok maka anggota kelompok dapat merubah pola pikir yang lebih rasional (positif) dan lebih meningkat terhadap kepercayaan pada dirinya sendiri. Layanan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Bimbingan Kelompok dengan pedekatan cognitive behavioral therapy membantu anggota kelompok untuk mempunyai komitmen diri untuk melawan setiap pikiran negatif yang muncul dan mengubah menjadi pikiran yang positif. Dan menunjukkan hasil dalam meningkatkan kepercayaan diri pada masing-masing peserta didik. Perubahan terlihat pada peningkatan skor angket kepercayaan diri yang awalnya rendah pada pra siklus ada dalam kategori rendahdan naik tinggi pada siklus II. Oleh karena ini layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy dapat dilaksanakan secara berkelanjutan karena terbukti membantu siswa dalam menggubah pola pikir irasional ke rasional.

DAFTAR REFERENSI

Aini, N., & Rahma, S. (2022). Penyesuaian sosial siswa dalam lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 7*(1), 45–53. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article

Amelia, M., Safitri, N., Marlia, A., Diansari, L., Febrianti, A., Zakaria, M., Dikara, C., & Sulistiyo, A. (2023). Peranan guru BK dan kontribusi guru PAI dalam menghadapi permasalahan kepribadian introvert dalam diri peserta didik (Studi kasus pada siswa di SMP Tunas Teladan Palembang). *HYPOTHESIS: Multidisciplinary Journal of Social Sciences, 2*(2), 291–302. https://doi.org/10.62668/hypothesis.v2i02.910

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.

Denada, R., et al. (2025). Client centered therapy in school counseling. *Journal of Counseling Studies, 8*(1), 21–30.

Fitriyanti, R., Nasution, S. I., & Mawarni, A. (2024). Konseling individu dengan pendekatan behavioral bagi pelaku kekerasan seksual di UPTD PKS Insan Berguna. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 8*(2), 169–184. https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.11145

Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2023). Pengaruh kreativitas verbal terhadap keterampilan berbicara pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmiah Pendidikan, 9*(15), 753–765.

Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., Memenuhi, U., Syarat, S., & Gelar, M. (2021). Penerapan metode client centered dalam membangkitkan (Skripsi).

Kasenda, R. Y., Stiassa, A. C., Gagola, P., & Mandagi, N. (2023). Pengaruh dukungan keluarga terhadap resiliensi narapidana remaja bawah umur di LPKA Kelas II Tomohon. *Jurnal*, 3, 5435–5441.

Kau, M. A. (2010). Deskripsi penyesuaian sosial siswa kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

Pranaputra, R., & Sobandi, A. (2025). Peran pembelajaran emosional-sosial di sekolah menengah Kota Bogor dan implikasinya terhadap pencapaian sustainable development goals. *Jurnal Sosial dan Politik, 11*(1), 69–81. https://doi.org/10.22219/jurnalsospol.v11i1.38408

Purnama, R. A., & Wahyuni, S. (2017). Kelekatan (attachment) pada ibu dan ayah dengan kompetensi sosial pada remaja. *Jurnal*, 13.

Rofiqoh, S., et al. (2025). Client centered therapy effectiveness. *Journal of Counseling Research, 9*(2), 33–42.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.

Sari, R., & Fitri, R. (2023). Penerapan client centered therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 8*(2), 120–128. https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article