



## Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Nurul Alifah<sup>1\*</sup>, Oktavia Utami Ramadhani<sup>2</sup>, Annisa Rahman<sup>3</sup>, Shinta Nurhaliza<sup>4</sup>, Ratna Sari Dewi<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Universitas Sriwijaya, Indonesia

Alamat: Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

\*Korespondensi penulis: [nurualifah830@gmail.com](mailto:nurualifah830@gmail.com)

**Abstract.** *Self-confidence is a crucial aspect of student development and academic success. However, many students still struggle with low self-confidence. This article reviews the effectiveness of group counseling through a literature review of 22 journals (2013–2025). Findings show that group counseling effectively enhances self-confidence across various educational levels. Techniques used include REBT, bibliocounseling, self-instruction, and role play. Success also depends on the stages of implementation. Group counseling provides a reflective and supportive space, making it a suitable intervention strategy in guidance and counseling programs.*

**Keywords:** *Group Counseling, Literature Review, Psychological Intervention, Self-Confidence, Students.*

**Abstrak.** Kepercayaan diri adalah aspek penting dalam perkembangan siswa dan keberhasilan pendidikan. Namun, banyak siswa masih mengalami kepercayaan diri rendah. Artikel ini meninjau efektivitas konseling kelompok melalui literature review terhadap 22 jurnal (2013–2025). Hasil menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan kepercayaan diri di berbagai jenjang pendidikan. Teknik yang digunakan beragam, seperti REBT, bibliokonseling, self-instruction, dan role play. Keberhasilan juga ditentukan oleh tahapan pelaksanaan konseling. Konseling kelompok memberi ruang reflektif dan suportif, sehingga layak dijadikan strategi intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling.

**Kata Kunci:** Intervensi Psikologis, Kepercayaan Diri, Konseling Kelompok, Literature Review, Siswa.

### 1. LATAR BELAKANG

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam kepribadian individu yang mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri tanpa mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Individu yang percaya diri mampu bertindak mandiri, optimis, bertanggung jawab, serta menghadapi tekanan dan kecemasan secara adaptif (Ghufron & Risnawati, 2010; Mardatillah, 2010). Rasa percaya diri tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses interaksi sosial yang sehat dan berkelanjutan (Hakim, 2002). Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri menjadi prasyarat penting bagi siswa dalam mengekspresikan diri, bersosialisasi, dan mengembangkan potensi serta prestasi secara optimal.

Namun demikian, tidak sedikit siswa yang masih menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah, baik dalam proses pembelajaran, interaksi sosial, maupun dalam menghadapi tantangan baru. Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang tepat, salah satunya melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok menyediakan ruang interaktif bagi siswa

untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta memperoleh umpan balik positif dari sesama anggota. Suasana yang aman dan suportif dalam kelompok menjadi fondasi penting dalam proses penguatan rasa percaya diri siswa.

Berdasarkan kajian terhadap 22 jurnal penelitian dalam 13 tahun terakhir, ditemukan bahwa konseling kelompok memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Berbagai metode penelitian diterapkan, termasuk eksperimen semu, pra-eksperimen, kualitatif, dan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Teknik yang digunakan meliputi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), bibliokonseling, self-instruction, positive reinforcement, permainan, metafora, psikodrama, dan role play, yang disesuaikan dengan karakteristik siswa dan konteks permasalahan yang dihadapi, serta menghasilkan hasil yang positif.

Sebagai contoh, penelitian oleh Ratna Sari Dewi, Sigit Dwi Sucipto, dan Risma Anita Puriani (2018) menggunakan teknik psikodrama dalam penelitian quasi eksperimen pada 10 siswa SMP. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dengan uji Wilcoxon ( $p = 0,005$ ), di mana psikodrama membantu siswa mengekspresikan emosi dan peran sosial, yang pada gilirannya memperkuat kepercayaan diri mereka. Di sisi lain, penelitian oleh Anisahria, Bau Ratu, dan Suhrah (2025) dengan pendekatan PTBK dan teknik role play mencatat peningkatan kepercayaan diri siswa dari 46,9% menjadi 71,31% dalam dua siklus intervensi, tercermin dalam peningkatan keberanian berbicara, berinteraksi sosial, dan menunjukkan sikap positif.

Selain teknik, keberhasilan konseling kelompok juga dipengaruhi oleh tahapan pelaksanaannya, yaitu pembentukan, transisi, pelaksanaan, dan pengakhiran. Tahapan-tahapan ini menciptakan dinamika kelompok yang aman dan mendukung, yang memperkuat refleksi diri siswa dan mendorong keterbukaan (Nasrina Nur Fahmi, 2016; Mulkiyan Mukkiyan, 2017). Penelitian ini melibatkan beragam subjek, mulai dari siswa SMP, SMA, mahasiswa, hingga remaja panti asuhan, yang menunjukkan fleksibilitas penerapan konseling kelompok dalam berbagai konteks.

Kesimpulannya, konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai intervensi psikologis, tetapi juga sebagai sarana untuk pembentukan karakter, pengembangan keterampilan sosial, dan penguatan identitas diri siswa. Oleh karena itu, konseling kelompok harus terus dikembangkan dan diintegrasikan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah maupun lembaga pendidikan lainnya.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode *literature review*, di mana penulis mengumpulkan informasi dengan cara menelusuri, membaca, serta menganalisis berbagai literatur yang dianggap relevan. Sumber data diperoleh dari database Google Scholar dan Shinta Kemendikbud. Pada tahap penelusuran jurnal, ditemukan sebanyak 23 artikel ilmiah yang terbit antara tahun 2013 hingga 2025 dengan menggunakan kata kunci “kepercayaan diri”. Dari keseluruhan jurnal tersebut, sekitar 22 di antaranya dinilai sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, sementara 1 jurnal tidak memenuhi syarat secara keseluruhan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan berbagai teknik dalam tiga belas tahun terakhir mencakup berbagai topik dan fokus kajian. Ringkasan dari penelitian-penelitian tersebut disajikan dalam bentuk tabel berikut:

**Tabel 1**

No	PENULIS / TAHUN	SAMPEL	METODELOGI	TUJUAN	HASIL
1	Siti Imro'atun (2024)	Siswa kelas 9 di SMP Negeri 1 Paciran, Lomongan, Jawa Timur	Metode yang digunakan eksperimental dengan rancangan eksperimen semu	Untuk menilai sejauh mana layanan Konseling kelompok terbukti efektif dalam membangun kepercayaan diri siswa jenjang SMP.	Hasilnya Pelaksanaan konseling kelompok terbukti membantu siswa dalam membangun kepercayaan diri.
2	Sabarrudin, Silvianetri, & Yuliana (2022)	Siswa maupun mahasiswa disetiap sekolah ataupun perguruan tinggi	Metode penelitian berupa studi kepustakaan	Untuk mendeskripsikan Konseling kelompok dimanfaatkan sebagai salah satu cara untuk membangun kepercayaan diri siswa dalam kegiatan belajar.	Hasil penelitian mencakup tingkat kepercayaan diri siswa dalam belajar, sasaran konseling kelompok, dan efektivitasnya dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar.
3	Nasrina Nur Fahmi (2016)	Sampelnya diambil dengan cara purposif	Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, serta studi dokumen.	Untuk mengidentifikasi proses pelaksanaan konseling kelompok dalam upaya peningkatan kepercayaan diri.	Hasil jurnal menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa

No	PENULIS / TAHUN	SAMPEL	METODELOGI	TUJUAN	HASIL
4	Putri Ardilaa, dkk (2024)	Siswa SMP dan SMA	Menggunakan metode Systematic Literature Riview	Untuk menumbuhkan kesadaran terkait perlunya layanan konseling kelompok agar siswa dapat meningkatkan rasa percaya diri	Hasil dari penelitian ini adalah rasa percaya diri siswa meningkat menjadi lebih baik setelah melakukan layanan konseling kelompok.
5	Agus, Noer, & Azizah (2019)	23 siswa kelas 8 b di MTs Al-Ma'arif Wuluan tahun pelajaran 2017/2018	Metode penelitian tindakan BK	Untuk mendorong peningkatan rasa percaya diri peserta didik.	Hasil menunjukkan bahwa Kepercayaan diri 23 siswa mengalami kemajuan setelah melalui dua siklus pelaksanaan konseling kelompok.
6	Mulkiyan (2017)	1 Guru Bimbingan Konseling di SMK 1 Depok	Penelitian kualitatif	Guna menangani permasalahan kepercayaan diri pada siswa.	Penelitian ini efektif dilakukan meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan melakukan 4 tahap dengan menggunakan teknik umum.
7	Siti, Iis, & Nuryanto (2019)	Sampelnya Siswa kelas 8 SMP Negeri 16 Yogyakarta dengan jumlah 7 siswa	Metode yang digunakan adalah purposive sampling, sedangkan pengumpulan data dilakukan melalui angket.	bertujuan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi, sosialisasi, serta menyelesaikan masalah anggota kelompok, agar mereka dapat berkembang secara maksimal dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.	Hasilnya adalah adanya peningkatan yang signifikan dalam kepercayaan diri siswa.
8	Fakhrudin, Amin, & Arifin (2023)	Siswa kelas sepuluh TBSM 1 SMK Negeri 2 Jember tahun 2021/2022	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen	Untuk memperkuat rasa percaya diri siswa.	Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik bibliokonseling berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa.
9	Elisabeth Christiana (2013)	Sampelnya 7 siswa kelas X 3 MA Al-Hikmah Purwoasri, Kediri	Metode pengumpulan data yang digunakan adalah melalui penyebaran angket.	Untuk mengidentifikasi skor rendah rasa percaya diri siswa dalam berinteraksi sosial.	Konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam berinteraksi sosial

No	PENULIS / TAHUN	SAMPEL	METODELOGI	TUJUAN	HASIL
10	Aluh Hartati (2022)	SMP Negeri Kota Mataram berjumlah 142 siswa	Teknik Purposive Random Sampling	Untuk mengetahui proses pertumbuhan dan perkembangan remaja melibatkan perubahan signifikan, terutama dalam aspek fisik, emosional, dan sosial.	Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa.
11	Kasa, Djoko, & Irene (2016)	Purposive sampling	Pendekatan kuantitatif	Untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas teknik self-instruction dalam membuat pertumbuhan rasa percaya diri pada siswa tingkat SMP.	Konseling kelompok dengan pendekatan positive reinforcement efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa.
12	Oktaviani Linggar Sari (2023)	Sampel yang digunakan yaitu enam orang siswa dari kelas X DKV di SMK Negeri 2 Sewon sebagai sampel	Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket.	Untuk mengetahui memiliki rasa percaya diri yang rendah	Berdasarkan hasil penelitian, bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik positive reinforcement terbukti baik dalam meningkatkan kepercayaan diri.
13	Tomy & Asni (2024)	Penelitian ini melibatkan 10 siswa sebagai sampel, dengan penggunaan teknik purposive sampling dalam pemilihan sampelnya.	Metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen, yang berupa desain pretest posttest pada satu kelompok.	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling dengan pendekatan REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.	Konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT terbukti berhasil dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
14	Tisya, dkk (2022)	Mahasiswa	Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif	Untuk membangun kepercayaan diri dalam kemampuan publik speaking mahasiswa.	Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu Memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa dalam keterampilan berbicara di depan umum.

No	PENULIS / TAHUN	SAMPEL	METODELOGI	TUJUAN	HASIL
15	Nurhidayah, Wibowo, & Purwanto (2022)	Sampelnya sebanyak 21 peserta eksperimen yang beranggotakan tujuh siswa disetiap kelompok.	Metode yang digunakan penelitian adalah pretest dan beberapa posttest.	Untuk mengukur sejauh mana efektivitas konseling kelompok berbasis (CBT) dengan penerapan teknik symbolic modeling dan role play pada peningkatan kepercayaan diri siswa.	Berdasarkan hasil analisis menggunakan mixed repeated measure ANOVA, berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang menggabungkan teknik symbolic modeling dan role play terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
16	Rodian, Toy, & Erly (2023)	Remaja dan teman sekelasnya	Metode nya eksperimen dengan desain satu kelompok yang diberi pretest dan posttest.	Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas konseling kelompok dengan teknik permainan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja.	Temuan penelitian mengindikasikan bahwa teknik permainan terbukti efektif pada peningkatan rasa percaya diri pada remaja.
17	Nur, Hidayat, & Nurul (2022)	5 siswa XI MIPA 3 MAN Barito Utara, dipilih secara purposive.	Kuantitatif, pre-eksperimen tipe one group pretest-posttest.	Menguji efektivitas konseling kelompok REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri.	Skor kepercayaan diri meningkat setelah konseling.
18	Rahayu, Riana, & Nofi (2018)	Sampelnya sebanyak 13 siswa.	Metode menggunakan skala kepercayaan diri.	Mengetahui efektivitas Penggunaan teknik metafora pada konseling kelompok bertujuan membangun kepercayaan diri siswa kelas VII F SMPN 1 Tembarak, Temanggung.	Uji Wilcoxon menunjukkan konseling kelompok dengan teknik metafora efektif meningkatkan kepercayaan diri, didukung hasil wawancara yang mengungkap siswa lebih memahami potensi dan cara membangun kepercayaan diri.
19	Karisma Dewi Puspasari (2023)	Remaja panti asuhan	Metode Penelitian kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest.	Menilai efektivitas konseling kelompok perilaku dalam membangun kepercayaan diri remaja panti asuhan di lingkungan sekolah.	Hasil uji menunjukkan konseling kelompok perilaku efektif meningkatkan kepercayaan diri remaja panti asuhan.

No	PENULIS / TAHUN	SAMPEL	METODELOGI	TUJUAN	HASIL
20	Murni, Caraka, & Mae (2022)	Sebanyak 6 siswa kelas IX SMK Negeri 1 Kalasan dipilih secara acak melalui teknik random sampling sebagai subjek penelitian.	Data dikumpulkan menggunakan skala kepercayaan diri siswa dan teknik observasi.	Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa.	Hasil wawancara menunjukkan bahwa setelah menerima intervensi, siswa menjadi lebih menyadari potensi diri, memahami cara meningkatkan kepercayaan diri, dan mampu mengatasi masalah terkait kepercayaan diri.
21	Ratna, Sigit, & Risma (2018)	Penelitian melibatkan 10 siswa SMPN 1 Indralaya.	Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen.	Menilai efektivitas konseling kelompok dengan teknik psikodrama dalam membangun percaya diri siswa.	Uji Wilcoxon menunjukkan teknik psikodrama dalam konseling kelompok efektif meningkatkan percaya diri siswa.
22	Anisahria, Bau, & Suhrah (2025)	Subjek penelitian adalah siswa yang tingkat kepercayaan diri masih rendah dari hasil asesmen awal.	Menggunakan (PTBK) dan dilakukan melalui beberapa siklus.	Membangun kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik role play.	kepercayaan diri siswa meningkat dari siklus I ke siklus II, ditunjukkan melalui peningkatan kemampuan berinteraksi dan sikap percaya diri yang lebih positif.

Selama 13 tahun terakhir, sejumlah jurnal penelitian yang berhubungan dengan literasi menunjukkan beragam hasil, dengan variasi dalam metode penelitian, pendekatan, sampel yang diteliti, dan teknik pengumpulan data. Sebagian besar penelitian menggunakan metode kuantitatif, yang tercatat dalam 15 jurnal, diikuti oleh 2 jurnal dengan metode kualitatif, 3 jurnal menggunakan kombinasi kuantitatif dan kualitatif, serta 2 jurnal yang menggunakan metode studi kepustakaan/literatur.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan diri individu, khususnya pada masa remaja. Mulkiyan (2017) menyatakan bahwa pada tahap perkembangan diri, kepercayaan diri memegang peran penting sebagai sumber motivasi yang dapat menjadi faktor pencapaian kesuksesan. Senada dengan itu, Imro'atun (2017) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam meraih cita-cita. Seiring dengan pendapat tersebut, Komariyah dan Nuryato (2019) mengungkapkan bahwa salah satu hambatan yang sering dihadapi siswa adalah rendahnya rasa

percaya diri, padahal pada usia remaja, kepercayaan diri sangat diperlukan untuk pengambilan keputusan dan keteguhan terhadap pendirian.

Lebih lanjut, Sabarudin dkk. (2022) menekankan bahwa rasa percaya diri muncul dari dalam diri sendiri dan sangat diperlukan dalam menghadapi kehidupan serta mengembangkan potensi diri. Hal ini juga didukung oleh Ardila dkk. (2024) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri mampu mendorong dan mengembangkan potensi siswa, dan melalui metode konseling kelompok terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui interaksi yang positif. Khotimah (2013) juga menyampaikan bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat ditangani melalui interaksi sosial yang rasional dalam setting kelompok, terutama dengan teknik konseling REBT yang sesuai untuk mengubah pikiran irasional menjadi lebih logis.

Seiring dengan itu, Hartati (2022) menyebutkan bahwa remaja yang tidak puas terhadap kondisi fisiknya cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri. Maka dari itu, penting adanya proses sosialisasi yang sehat. Fiorentika dkk. (2024) menambahkan bahwa pencarian jati diri pada masa remaja sangat dipengaruhi oleh kepercayaan diri, karena jika tidak dimiliki, maka akan muncul perilaku-perilaku seperti menghindari pengalaman atau tantangan baru, hingga mudah dipengaruhi orang lain. Hal ini diperkuat oleh Sari (2022) yang menemukan bahwa banyak remaja masih belum percaya diri dalam menyampaikan pendapat, sehingga konseling kelompok dengan teknik positive reinforcement sangat diperlukan.

Meutia dkk. (2022) juga menemukan bahwa banyak mahasiswa belum percaya diri berbicara di depan umum. Maka dari itu, konseling kelompok menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan public speaking dan memperluas jaringan sosial. Sejalan dengan itu, Toy dan Malelak (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok yang dipadukan dengan permainan efektif untuk mendorong siswa mengenali dan menghargai dirinya sendiri. Selain itu, metode ini juga membangun sikap positif seperti berpikir objektif dan bertanggung jawab.

Dalam penelitian oleh Sulistyaningsih dkk. (2018), pelayanan konseling kelompok yang memanfaatkan teknik metafora digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui penyampaian ide secara tidak langsung, sehingga lebih mudah dipahami dan diterima oleh siswa. Hal yang serupa dikemukakan Hartati dkk. (2022) yang menggunakan teknik REBT dalam konseling kelompok dan menemukan bahwa pendekatan ini dapat memaksimalkan potensi akademik dan sosial siswa karena membantu mereka berpikir lebih rasional.

Pendekatan lain datang dari Nurhidayah dkk. (2022) yang menerapkan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik modeling simbolis dan role playing yang terbukti ampuh meningkatkan rasa percaya diri siswa. Mereka juga menekankan pentingnya kerja sama antara sekolah, konselor, dan orang tua. Apriyanto dan Asni (2024) menambahkan bahwa

kepercayaan diri yang kuat di sekolah akan menjadi stimulus bagi siswa untuk belajar lebih efektif dan menyesuaikan diri terhadap perubahan baik secara fisik maupun mental yang dialami.

Dalam penelitian Fahmi dan Slamet (2016), layanan konseling kelompok dipandang tepat untuk siswa yang cenderung pasif dan kurang rasa percaya diri didepan umum saat berbicara. Dengan berbagai tahapan seperti pembentukan kelompok, transisi, kegiatan inti, dan penutupan, siswa diberikan ruang untuk terbuka dan menerima dukungan dari sesama. Pendapat serupa juga diutarakan oleh Sangidun dkk. (2019) dan dinyatakan bahwa dengan konseling kelompok siswa ini saling mendukung dan belajar mengenali kelebihan dirinya sendiri dalam suasana yang aman dan nyaman.

Selanjutnya, Mutakin dkk. (2023) menekankan pentingnya bibliokonseling sebagai pendekatan dalam konseling kelompok, di mana siswa diajak membaca dan merefleksikan kisah tokoh dalam buku. Ini terbukti efektif meningkatkan pandangan positif terhadap diri sendiri. Puspasari (2023) turut menyoroti kondisi remaja di panti asuhan dengan kepercayaan diri rendah. Dalam kasus ini, konseling kelompok dengan pendekatan perilaku seperti modeling, role play, dan reinforcement dinilai mampu membentuk sikap percaya diri yang baru dan lebih adaptif.

Chairunisya dkk. (2022) menyatakan bahwa kepercayaan diri berperan besar dalam kesuksesan individu karena memungkinkan seseorang berpikir positif, realistis, serta mampu menghadapi penolakan. Sementara itu, Dewi dkk. (2018) menyoroti bahwa siswa SMP yang memiliki rasa percaya diri rendah menunjukkan gejala seperti cemas, takut menyampaikan pendapat, hingga melakukan kecurangan saat ujian. Untuk itu, teknik psikodrama dalam konseling kelompok dinilai mampu membantu siswa memahami perasaan mereka dan membangun keberanian. Terakhir, Anisahria dkk. (2025) menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah unsur krusial dalam partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran dan kehidupan sosial, serta konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan terbaik untuk menumbuhkannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa, Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan diri remaja, karena memengaruhi cara mereka berpikir, bersikap, mengambil keputusan, dan meraih tujuan hidup. Rendahnya kepercayaan diri dapat menjadi hambatan dalam proses pencapaian potensi diri, baik secara akademik maupun sosial. Oleh karena itu, kepercayaan diri perlu ditumbuhkan melalui pendekatan yang tepat, salah satunya adalah konseling kelompok.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa karena mampu menciptakan suasana yang suportif, interaktif, dan terbuka. Melalui teknik-teknik seperti REBT, CBT, psikodrama, metafora, dan bibliokonseling, siswa tidak hanya belajar mengenali dan menerima diri, tetapi juga mengembangkan cara berpikir yang lebih logis, sikap bertanggung jawab, serta kemampuan komunikasi dan adaptasi sosial.

Dengan demikian, konseling kelompok terbukti menjadi strategi yang tepat dalam membangun kepercayaan diri remaja agar mereka mampu berkembang secara optimal dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Konseling kelompok efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa di berbagai jenjang pendidikan. Selain sebagai intervensi psikologis, konseling ini juga mengembangkan potensi diri, keterampilan sosial, dan karakter. Kajian ini menggunakan berbagai metode dan teknik, seperti REBT, bibliokonseling, dan role play, yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Keberhasilan dipengaruhi oleh teknik yang digunakan dan tahapan pelaksanaan yang sistematis. Efektivitasnya terbukti melalui data kuantitatif dan deskriptif pada siswa, mahasiswa, hingga remaja panti asuhan. Konseling kelompok pun layak dijadikan strategi intervensi yang fleksibel dan adaptif dalam berbagai konteks.

Disarankan agar sekolah dan lembaga pendidikan mengintegrasikan layanan konseling kelompok ke dalam program bimbingan secara berkelanjutan, mengingat efektivitasnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Konselor perlu terus mengembangkan kompetensinya dalam berbagai teknik konseling serta menciptakan suasana kelompok yang aman dan suportif. Peneliti selanjutnya diharapkan mengeksplorasi teknik baru dan melibatkan subjek yang lebih beragam. Siswa juga diharapkan aktif berpartisipasi dalam konseling kelompok agar manfaat yang diperoleh dapat lebih optimal.

## DAFTAR REFERENSI

- Anisahria, A., Ratu, B., & Suhrah, S. (2025). Konseling kelompok teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 5(1), 51–58.
- Apriyanto, T. D. (2024). Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMPN 33 Bekasi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1733–1742.
- Ardila, P., Sitanggang, I. A., Musthofa, M. A., Destriyanti, N., Tazkia, D. A. T., & Hamidah, S. (2024). Tinjauan pustaka sistematis: Layanan konseling kelompok sebagai upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(1), 160–170.
- Chairunisya, M. A., Bhakti, C. P., & Iriastuti, M. E. (2022). Peningkatan rasa percaya diri siswa melalui metode cognitive defusion layanan konseling kelompok bagi siswa kelas XI di SMKN 1 Kalasan tahun ajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 5278–5286.
- Dewi, R. S., Sucipto, S. D., & Puriani, R. A. (2018). Model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 220–223.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84.
- Fiorentika, K., Santoso, D. B., & Simon, I. M. (2016). Keefektifan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 15.
- Ghufron, M. N., Risnawati, S., & Rini. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hartati, A. (2022). Pengaruh konseling kelompok dalam mengatasi masalah kepercayaan diri siswa SMP Negeri Kota Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1651–1663.
- Hartati, N. H., Ma'ruf, H., & Rahmi, N. (2022, August). Efektivitas konseling kelompok rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Barito Utara. In *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 151–163).
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 13.

- Khotimah, N. (2014). *Penggunaan konseling kelompok rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial siswa Madrasah Aliyah Purwoasri Kediri* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Komariyah, S., & Nuryanto, I. L. (2019). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan client centered untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP N 16 Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Mardatillah. (2010). *Pengembangan diri*. Balikpapan: STIE Madani.
- Meutia, T., Harefa, J. A., Wijayanti, S., & Saragi, M. P. D. (2022). Efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam kemampuan public speaking mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 2215–2219.
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui konseling kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 136–142.
- Mutakin, F., Fadholi, A., & Budiono, A. N. (2023). Efektivitas konseling kelompok teknik bibliokonseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X TBSM 1 di SMK Negeri 2 Jember. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 398–406.
- 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.
- Puspasari, K. D. (2023). Meningkatkan kepercayaan diri di sekolah pada panti asuhan remaja melalui konseling kelompok perilaku. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(4), 156–160.
- Sabarrudin, S., Silvianetri, S., & Nelisma, Y. (2022). Konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar: Studi kepustakaan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 435–441.
- Sangidun, A., Faqih, N., & Aziz, A. (2019). Konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(2), 30–35.
- Sari, O. L. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik positive reinforcement untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 6(2), 109–115.
- Sulistyaningsih, R., Mashar, R., & Yuhanita, N. N. (2018). Efektivitas teknik metafora dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. *Jurnal Pendidikan*, 10(1).
- Toy, R. O., & Malelak, E. O. (2023). Keefektifan konseling kelompok dengan teknik permainan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 37–42.