

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME



Universitas Nusantara PGRI Kediri
UPT. PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI
Alamat: Kampus 1, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kota Kediri 64112
Telp. (0354) 771576, (0354) 771503, (0354) 771495, Fax. (0354) 771576
Website: <http://ppi.unpkediri.ac.id/> Email: perpustakaan@unpkediri.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

Ketua UPT Perpustakaan, Publikasi dan Inovasi Universitas Nusantara PGRI Kediri menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama Mahasiswa : Dewi Imro' Atun Masitoh
NPM : 2214010088
Program Studi : S1-Bimbingan Dan Konseling

Judul Karya Ilmiah:

“EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA KARTU AFIRMASI DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA SMAN 1 PAPAR”

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal 30% *similarity* sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada setiap subbab naskah Laporan Tugas Akhir/Skripsi/Tesis yang disusun.
Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Kediri, 29 Juni 2026
Ka UPT PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA KARTU AFIRMASI DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA SMAN 1 PAPAR

by Turnitin Arise

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Fase remaja menjadi salah satu periode perkembangan yang penuh dinamika dan tantangan, khususnya bagi siswa SMA yang tengah menjalani proses pembentukan jati diri. Di lingkungan sekolah, siswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga diharapkan mampu berinteraksi secara sosial, mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler, serta menyesuaikan diri dengan tekanan dari lingkungan sebayanya. Dalam situasi seperti ini, rasa percaya diri menjadi salah satu aspek penting yang sangat dibutuhkan oleh siswa untuk dapat berfungsi secara optimal, baik secara akademik maupun sosial. Rasa percaya diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam berpikir, bertindak, dan menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan secara efektif.

Fenomena rendahnya rasa percaya diri ini banyak ditemukan pada siswa kelas X di SMAN 1 Papar. Merujuk pada observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa terlihat enggan bertanya saat pelajaran, cemas ketika berbicara di depan kelas, serta menghindari tugas-tugas yang membutuhkan keberanian tampil. Keadaan ini tidak hanya memengaruhi partisipasi siswa dalam kegiatan belajar, tetapi juga berdampak pada perkembangan sosial dan emosional mereka. Oleh sebab itu, diperlukan upaya yang dapat membantu siswa mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Menurut (Malureanu et al., 2021), kepercayaan diri berhubungan dengan penilaian positif individu dalam kemampuan yang dimilikinya sehingga mendorong munculnya sikap optimis, proaktif, dan yakin dalam mencapai tujuan. Individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung mampu mengambil keputusan secara mandiri, bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, serta lebih siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan maupun proses pembelajaran.

Rasa percaya diri yang baik berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar dan pencapaian hasil akademik yang optimal. Keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya biasanya lebih berani menetapkan tujuan dan berusaha mencapainya dengan sungguh-sungguh. (Januaripin, 2024).

¹⁶⁵ Ketampilan berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk percaya diri yang perlu dimiliki setiap individu, karena akan menentukan seberapa baik pesan yang disampaikan dapat dipahami oleh pendengar. Saat seseorang mampu mengatasi rasa gugup ketika tampil di depan banyak orang, ia dapat menyampaikan ide dengan jelas, membangun citra diri yang positif, serta memperkuat komunikasi. Namun, rasa percaya diri tidak hanya berpengaruh saat berbicara, tetapi juga dalam mengerjakan tugas, menjalin relasi, dan mengelola tekanan saat berinteraksi.

Akan tetapi, masih dijumpai sejumlah siswa yang belum menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang memadai. Hal ini berdampak pada pencapaian akademik maupun hubungan sosial mereka di lingkungan sekolah. Temuan (Marlina, 2022) mengungkapkan bahwa sebagian siswa masih berada pada tingkat kepercayaan diri rendah sehingga sedang (43%), sedangkan siswa dengan kepercayaan diri tinggi (29%) masih lebih sedikit. Temuan ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya nyata untuk membantu siswa meningkatkan keyakinan diri mereka.

Rendahnya rasa percaya diri dapat memberikan dampak pada berbagai bidang kehidupan siswa, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental. Fenomena rendahnya rasa percaya diri di kalangan pelajar, khususnya siswa SMA, menjadi isu yang semakin mendapat perhatian serius. Masih ditemukannya ²⁰⁶ siswa dengan tingkat rasa percaya diri yang rendah menjadi salah satu temuan dalam observasi awal yang dilakukan di SMAN 1 Papar seperti banyak siswa terlihat pasif di kelas, seperti malu bertanya, enggan berbicara di depan teman-temannya, dan jarang mengemukakan pendapat saat diskusi kelompok. Siswa cenderung ragu dan tidak percaya diri saat diberi tugas presentasi, bahkan ada yang

menolak tampil karena takut dinilai atau takut salah bicara dan kurangnya percaya dengan dirinya sendiri.

Oleh karena itu, diperlukan layanan yang berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa. Termasuk layanan yang dapat digunakan yaitu bimbingan kelompok karena melalui kegiatan kelompok siswa dapat berbagai pengalaman, bertukar pikiran, dan saling memberikan dukungan dalam suasana yang nyaman serta terarah.

Bimbingan kelompok layanan bantuan yang dilaksanakan secara berkelompok dengan melibatkan beberapa peserta didik yang dibimbing oleh guru BK atau konselor untuk membahas topik maupun permasalahan tertentu sesuai kebutuhan anggota kelompok. Bimbingan kelompok memberikan wadah bagi siswa untuk belajar menjalin interaksi dengan teman sebayanya, meningkatkan ketrampilan sosial, serta mengembangkan rasa percaya diri dalam mengemukakan pendapat maupun menampilkan kemampuan yang dimiliki. Dalam kegiatan ini, siswa memiliki kesempatan untuk saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan satu sama lain sehingga tercipta suasana yang lebih terbuka dan kondusif selama proses layanan berlangsung. Kondisi tersebut membuat peserta didik merasa lebih aman untuk mengungkapkan pikiran maupun perasaannya, sehingga proses bimbingan dapat berjalan lebih efektif.

Menurut Corey (dalam Armila, 2020) Kegiatan kelompok memberikan kesempatan kepada individu untuk mengembangkan pemahaman tentang diri sendiri, memahami hubungan dengan orang lain serta mengembangkan berbagai kecakapan dalam bersosialisasi yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan dinamika kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman teman-temannya, memperoleh umpan balik yang membangun, dan secara bertahap menumbuhkan rasa percaya diri. Penggunaan media dalam bimbingan kelompok juga dapat meningkatkan efektivitas layanan sehingga tujuan pengembangan pribadi peserta didik dapat tercapai secara optimal Corey (dalam Rifasya et al., 2024)

Penggunaan kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok tidak hanya memberikan stimulasi visual dan verbal yang menyenangkan, tetapi juga mendorong siswa untuk merefleksikan potensi dirinya secara sadar. Dalam konteks kelompok, siswa saling membagikan afirmasi yang dimiliki dan mendapatkan penguatan dari anggota kelompok lainnya, sehingga tercipta lingkungan yang suportif dan kondusif untuk tumbuhnya kepercayaan diri. Penelitian dari (Hidayat, 2022) menunjukkan bahwa penggunaan kartu afirmasi dalam sesi konseling kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan hingga 18% dalam periode tiga minggu.

Kartu afirmasi yang berisi pernyataan-pernyataan positif yang bertujuan memperkuat keyakinan diri siswa. Penggunaan kartu afirmasi dapat membantu siswa menginternalisasi pesan-pesan positif mengenai dirinya sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri. Pada pelaksanaannya, kartu afirmasi dapat digunakan dalam berbagai aktivitas kelompok, seperti diskusi, permainan peran, atau refleksi diri (Ryan & Dec, 2021). Afirmasi yang tepat mampu memenuhi kebutuhan dasar psikologis: *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*, yang menjadi pondasi dalam pembentukan kepercayaan diri. Kartu afirmasi membantu memenuhi kebutuhan tersebut melalui pesan-pesan yang mendukung perasaan mampu, diterima, dan mandiri. Dengan demikian, integrasi kartu afirmasi dalam bimbingan kelompok berpotensi menjadi strategi yang efektif untuk memperkuat keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya.

Penggunaan layanan bimbingan kelompok dalam upaya mengembangkan rasa percaya diri siswa telah dibahas dalam berbagai penelitian terdahulu. Misalnya penelitian oleh (Anggi Pratama, 2021) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan ketrampilan komunikasi siswa SMK. Selain itu, penelitian oleh (Adolph, 2016) menemukan bahwa penggunaan media Truth or Dare dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 3 Banda Aceh. (Jalil, 2023) mengembangkan media bimbingan dan konseling modifikasi Truth and

Dare Card yang digunakan untuk membantu memperkuat keyakinan diri peserta didik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media dalam kegiatan bimbingan kelompok mampu memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan rasa percaya diri siswa.

Meskipun sejumlah kajian terdahulu telah menunjukkan efektivitas bimbingan kelompok dan penggunaan media terlepas dari manfaatnya dalam mendukung peningkatan rasa percaya diri siswa, penelitian tersebut masih menunjukkan adanya keterbatasan tertentu. Sebagian besar penelitian fokus pada penggunaan media tertentu, seperti *Truth or Dare Card*, dan belum banyak yang mengkaji penggunaan kartu afirmasi secara spesifik. Di samping itu, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada jenjang pendidikan tertentu, seperti SMP dan SMK, sehingga kajian pada tingkat SMA masih relatif terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang secara khusus menguji efektivitas penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu mengembangkan rasa percaya diri siswa SMA, khususnya di SMAN 1 Papar. Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah mengenai penggunaan media kartu afirmasi serta mendukung pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMAN 1 Papar. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan masukan bagi pengembangan strategi bimbingan dan konseling yang berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa. Secara akademik, hasil penelitian ini dapat disajikan bahan pertimbangan oleh guru BK dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk mendukung perkembangan rasa percaya diri siswa. Ruang lingkup penelitian ini mencakup siswa SMAN 1 Papar yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media kartu afirmasi. Penelitian ini akan mengkaji perubahan tingkat rasa percaya diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok dengan media kartu

48
afirmasi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas strategi tersebut dalam konteks pendidikan menengah).

B. Rumusan Masalah

83 Rendahnya rasa percaya diri pada sebagian siswa SMAN 1 Papar menjadi masalah utama yang dikaji dalam penelitian ini. Hal ini terlihat dari beberapa indikator seperti banyak siswa terlihat pasif di kelas, seperti malu bertanya, enggan berbicara di depan teman-temannya, dan jarang mengemukakan pendapat saat diskusi kelompok, siswa cenderung ragu dan tidak percaya diri saat diberi tugas presentasi, bahkan ada yang menolak tampil karena takut dinilai atau takut salah bicara, tidak percaya dengan dirinya sendiri. Selain itu, masih ditemukan siswa yang merasa tidak yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri, terutama saat menghadapi situasi baru atau penuh tekanan. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: 26
Apakah penggunaan media 7 kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMAN 1 Papar?

4 C. Tujuan Penelitian

17 Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMAN 1 Papar.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama terkait pemanfaatan media kartu afirmasi dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Lebih lanjutnya, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya karena kajian tentang penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok pada jenjang SMA masih belum banyak dilakukan.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri melalui layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi. Selain itu, kegiatan yang dilakukan diharapkan membuat siswa lebih berani mengemukakan pendapat, mengenali potensi diri, dan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.

2. Bagi Guru dan Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi guru BK atau konselor dalam memilih media yang sesuai untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Penggunaan media kartu afirmasi juga dapat dijadikan alternatif untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti dalam melaksanakan penelitian, sekaligus memperluas pemahaman mengenai penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan dan konseling.

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Penggunaan Media Kartu Afirmasi Dalam Layanan Bimbingan Kelompok

a. Definisi Media Kartu Afirmasi

Kartu afirmasi merupakan salah satu media sederhana yang berisi berbagai pernyataan atau kalimat-kalimat afirmasi positif. Media ini dirancang untuk membantu individu membentuk pola pikir yang lebih positif serta menumbuhkan cara pandang yang lebih baik terhadap dirinya sendiri. Pada dasarnya, afirmasi positif sendiri adalah sebuah bentuk penguatan psikologis yang dilakukan melalui penggunaan kata-kata yang sarat dengan nilai-nilai positif, seperti pujian tulus, motivasi yang membangkitkan semangat, serta penghargaan mendalam terhadap diri sendiri. Pemberian afirmasi semacam ini dapat dilakukan melalui berbagai cara yang fleksibel, termasuk kalimat-kalimat positif secara lisan maupun media visual sederhana yang disukai oleh individu tersebut.

Media kartu afirmasi berlandaskan *Self-Affirmation Theory* yang dikemukakan oleh Claude Steele (1988). Teori ini menjelaskan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan untuk mempertahankan integritas diri (*self-integrity*) dan pandangan positif terhadap dirinya. Menurut Steele (1988), ketika individu menghadapi ancaman terhadap konsep dirinya, mereka dapat mempertahankan harga diri dan keyakinan diri melalui proses afirmasi, yaitu dengan mengingat serta menegaskan nilai-nilai positif yang dimiliki. Oleh karena itu, penggunaan kartu afirmasi yang berisi pernyataan-pernyataan positif dapat membantu siswa memperkuat terhadap potensi yang dimilikinya sehingga rasa percaya diri dapat berkembang dengan lebih baik. Ketika individu menghadapi situasi yang dapat mengancam harga diri atau menimbulkan keraguan terhadap kemampuan dirinya, individu

akan berusaha mempertahankan citra diri yang positif melalui proses afirmasi diri. Afirmasi diri dilakukan dengan mengingat, mengungkapkan, dan memperkuat nilai-nilai positif yang dimiliki sehingga individu dapat melihat dirinya secara lebih positif dan realistis. Proses afirmasi diri dapat membantu individu mengurangi dampak ancaman psikologis serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan. Hasil penelitian menurut Steele (1988) (dalam Saparahayuningsih dkk, 2024) juga menunjukkan bahwa teknik afirmasi diri memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan aspek psikologis individu, khususnya dalam meningkatkan penerimaan diri dan penghargaan terhadap diri sendiri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa afirmasi diri dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu individu membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya serta mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya.

Afirmasi positif juga bisa dimanfaatkan sebagai strategi ampuh untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang, khususnya jika dikemas dalam media sederhana seperti kartu afirmasi. Media semacam ini terbukti efektif karena menyajikan stimulus visual yang gampang dipahami dan diingat, sehingga memudahkan individu untuk menyerap serta menginternalisasi nilai-nilai positif ke dalam diri mereka sendiri. Pendekatan ini selaras dengan temuan penelitian yang menegaskan bahwa afirmasi positif secara signifikan memengaruhi peningkatan kepercayaan diri, sekaligus membantu membentuk sikap positif terhadap diri sendiri (Wulandari et al., 2021).

Dalam penelitian ini, media kartu afirmasi dimaknai sebagai alat bantu berupa kartu yang berisi kalimat-kalimat afirmasi positif yang disusun secara sistematis dan digunakan dalam proses bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap diri sendiri. Media ini berfungsi

sebagai stimulus psikologis yang dapat memperkuat keyakinan diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai situasi. Melalui penyajian visual yang sederhana, menarik, dan mudah digunakan, kartu afirmasi memungkinkan siswa untuk lebih mudah memahami, mengingat, serta menginternalisasi pesan-pesan positif secara berulang dalam kehidupan sehari-hari.

b. Tujuan Penggunaan Media Kartu Afirmasi

Tujuan penggunaan media Kartu afirmasi digunakan untuk membentuk pola pikir positif pada individu dan meningkatkan penilaian diri, seperti harga diri serta kepercayaan diri. Afirmasi positif bekerja melalui pengulangan pernyataan membangun yang secara bertahap mengubah pandangan negatif menjadi lebih adaptif. Menurut penelitian (Nurleman et al., 2025), afirmasi ini efektif menaikkan kepercayaan diri karena memakai bahasa yang fokus pada proses dan pertumbuhan diri, sehingga orang bisa membangun keyakinan secara perlahan. Afirmasi juga membantu mengurangi efek perbandingan sosial yang sering merusak harga diri.

Kartu afirmasi tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tapi juga kesejahteraan psikologis serta memperkuat pandangan positif terhadap diri sendiri. Afirmasi positif berperan sebagai dukungan diri yang memungkinkan individu mengenali dan memperteguh kualitas baik yang mereka miliki. Penelitian Siregar (2024) membuktikan bahwa pemberian afirmasi secara rutin secara signifikan meningkatkan harga diri dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kartu afirmasi bukan sekadar alat visual, melainkan sarana untuk mengubah sikap, memotivasi, dan menciptakan kondisi mental yang lebih sehat, tujuan penggunaan media kartu afirmasi dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Meningkatkan kepercayaan diri individu

Media kartu afirmasi membantu individu menanamkan keyakinan positif terhadap kemampuan diri melalui pernyataan afirmatif yang diulang secara konsisten, sehingga individu menjadi lebih yakin dalam menghadapi situasi tertentu.

2) Membentuk persepsi diri yang lebih positif

Afirmasi positif yang terdapat dalam kartu mampu mengubah cara individu memandang dirinya, dari yang semula negatif menjadi lebih menerima dan menghargai diri sendiri.

3) Mengurangi pikiran negatif

Penggunaan kartu afirmasi membantu individu mengalihkan fokus dari pikiran negatif ke pikiran yang lebih konstruktif, sehingga dapat meminimalisir keraguan dan rasa tidak percaya diri.

4) Meningkatkan harga diri (self-esteem)

Dengan membaca dan menginternalisasi kalimat afirmasi, individu dapat mengenali nilai dan kelebihan yang dimiliki, sehingga berdampak pada peningkatan penghargaan terhadap diri sendiri.

5) Mendukung kesejahteraan psikologis

Afirmasi positif dapat memberikan efek emosional yang menenangkan dan meningkatkan suasana hati, sehingga berkontribusi pada kondisi mental yang lebih sehat dan stabil.

6) Mendorong perubahan sikap dan pola pikir

Kartu afirmasi berperan dalam membantu individu membangun mindset yang lebih terbuka, optimis, dan berorientasi pada perkembangan diri.

7) Memperkuat motivasi dalam diri individu

Pesan-pesan positif dalam kartu afirmasi dapat menjadi dorongan internal yang membantu individu tetap semangat dalam mencapai tujuan dan menghadapi tantangan.

c. Fungsi dan Karakteristik Penggunaan Media Kartu Afirmasi

Media kartu afirmasi berfungsi utama sebagai alat penyampaian pesan positif yang memengaruhi sisi kognitif, emosional, dan perilaku seseorang. Afirmasi positif ini bekerja lewat pengulangan kalimat membangun, yang perlahan mengubah pikiran negatif menjadi lebih fleksibel dan adaptif. Penelitian (Nurleman et al., 2025) membuktikan bahwa afirmasi semacam ini ampuh meningkatkan kepercayaan diri serta harga diri, karena bahasanya menekankan proses dan kemajuan pribadi. Tak hanya itu, afirmasi juga jadi bentuk penguatan diri yang membantu orang mengatasi stres psikologis dan membangkitkan keyakinan secara bertahap.

Selain itu, kartu afirmasi punya ciri sederhana, menarik, serta gampang dipakai, sehingga efektif untuk menanamkan pesan positif ke dalam diri. Biasanya, media ini berupa kartu dengan kalimat afirmasi pendek yang dipadukan elemen visual, memudahkan pemahaman dan pengingatan. Studi (Merwanda et al., 2024) menunjukkan bahwa afirmasi via flash card beri dampak besar pada kondisi mental, seperti kurangi rasa putus asa dan tingkatan rasa percaya diri. Karenanya, sifat praktis, fleksibel, dan berulang dari kartu afirmasi membuatnya jadi bantu andalan untuk ciptakan pola pikir positif dan perbaiki kesehatan psikologis.

Fungsi dan karakteristik penggunaan media kartu afirmasi dapat dijelaskan sebagai berikut:

Fungsi Media Kartu Afirmasi

1) Sebagai sarana membangun pola pikir positif

Afirmasi positif dilakukan dengan mengulang kalimat-kalimat yang bersifat membangun sehingga individu dapat mengurangi pikiran negatif dan mulai membiasakan diri memiliki pola pikir yang lebih positif.

2) Meningkatkan kepercayaan diri

Menjelaskan bahwa penggunaan afirmasi dapat memperkuat keyakinan diri karena individu terbiasa menanamkan sugesti positif terhadap kemampuan dirinya.

3) Sebagai penguatan diri (self-reinforcement)

Afirmasi berfungsi sebagai bentuk penguatan internal yang membantu individu menghadapi tekanan atau keraguan diri, sehingga mampu mempertahankan kondisi psikologis yang stabil.

4) Meningkatkan harga diri (self-esteem)

Afirmasi positif dapat meningkatkan self-esteem karena membantu individu mengenali nilai dan kelebihan yang dimiliki.

5) Mendukung kesejahteraan psikologis

Penggunaan afirmasi melalui media kartu mampu memperbaiki kondisi emosional, seperti mengurangi perasaan tidak berdaya dan meningkatkan perasaan positif.

Karakteristik Media Kartu Afirmasi

1) Bersifat sederhana dan mudah digunakan

Media kartu afirmasi dibuat dalam bentuk yang sederhana dan praktis sehingga mudah digunakan oleh siapa saja serta dapat dimanfaatkan kapan pun sesuai kebutuhan.

2) Menggunakan kalimat afirmatif yang singkat dan jelas.

Menjelaskan bahwa afirmasi yang efektif disusun dengan bahasa sederhana, singkat, dan mudah dipahami agar mudah diingat dan diinternalisasi.

3) Mengandung pesan positif dan membangun

Isi kartu afirmasi berupa kalimat yang mendorong individu untuk berpikir positif, sehingga dapat memengaruhi sikap dan perilaku secara bertahap.

4) Dapat digunakan secara berulang (repetitif)

Efektivitas afirmasi terletak pada pengulangan, sehingga penggunaan kartu secara berulang membantu memperkuat sugesti positif dalam diri individu.

5) Fleksibel dan menarik secara visual

Media kartu afirmasi dapat dikombinasikan dengan desain visual yang menarik sehingga meningkatkan minat dan keterlibatan individu dalam menggunakannya.

d. Manfaat Penggunaan Media Kartu afirmasi

Menurut (Hasanah et al., 2026), afirmasi diri merupakan suatu upaya yang dilakukan individu untuk memperkuat penilaian positif terhadap dirinya melalui pernyataan-pernyataan yang menekankan nilai, kemampuan, dan potensi yang dimiliki. Penerapan afirmasi diri membantu individu mengembangkan penghargaan terhadap dirinya, mengurangi perasaan tidak berharga, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa afirmasi diri mampu meningkatkan harga diri (self-esteem) sehingga individu menjadi lebih mampu menerima dirinya secara positif dan mengembangkan pandangan yang lebih baik terhadap dirinya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media kartu afirmasi dapat memberikan manfaat bagi perkembangan individu. Berapa manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1) Meningkatkan Kepercayaan Diri

Media kartu afirmasi membantu individu mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Pernyataan positif yang terdapat pada kartu afirmasi dapat memperkuat cara pandang individu terhadap dirinya sehingga individu menjadi lebih yakin dalam menghadapi berbagai situasi. Kepercayaan diri yang baik akan membantu individu lebih berani mengemukakan pendapat, mengambil keputusan, dan menghadapi tantangan yang dihadapi.

2) Meningkatkan Harga Diri (Self-Esteem)

Media kartu afirmasi membantu individu mengenali, menghargai, dan menerima dirinya secara positif. Individu yang memiliki harga diri yang baik cenderung mampu melihat kelebihan yang dimilikinya tanpa berfokus pada kekurangan yang ada. Dengan demikian, penggunaan kartu afirmasi dapat membantu individu membangun penghargaan diri yang lebih baik serta meningkatkan rasa berharga dalam dirinya.

3) Mengurangi Pikiran Negatif

Penggunaan media kartu afirmasi secara berulang dapat membantu individu mengurangi pola pikir negatif dan membiasakan diri memiliki cara berpikir yang lebih positif. Individu akan lebih fokus pada kemampuan, potensi, dan pengalaman positif yang dimilikinya sehingga mampu mengurangi keraguan, kecemasan, dan perasaan pesimis. Dengan berkurangnya pikiran negatif, individu akan lebih optimis dalam menjalani berbagai aktivitas dan mencapai tujuan yang diinginkan.

4) Definisi ¹ Layanan Bimbingan Kelompok

Sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok diselenggarakan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam proses kegiatannya. Layanan ini bertujuan membantu siswa mengembangkan kemampuan berkomunikasi serta membangun hubungan yang baik dengan teman sebayanya. Kegiatan ini dilakukan secara rutin untuk menumbuhkan empati, rasa saling mendukung, dan keterampilan berkomunikasi secara positif antar anggota kelompok. Supaya layanan ini dapat berjalan secara optimal, diperlukan perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi yang sistematis dan terstruktur. Melalui bimbingan kelompok, siswa tidak hanya belajar mengemukakan pendapat dan berani berbicara di depan orang lain, tetapi juga

dilatih mengembangkan sikap empati dan keberanian dalam suasana kelompok yang aman dan saling mendukung.

Manfaat layanan ini tidak hanya terbatas pada penanganan masalah yang dialami siswa, namun mendorong mereka agar lebih berani dan mampu mengembangkan dirinya. (Fijriani, 2019) menekankan bahwa kegiatan kelompok yang rutin dapat meningkatkan empati, dukungan, dan komunikasi antar anggota secara positif. Agar bimbingan berjalan efektif, diperlukan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang terstruktur.

Pelaksanaan bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk lebih aktif dalam mengemukakan pendapat, belajar berbicara di depan umum, serta mengembangkan sikap empati terhadap orang lain. (Mawaridz & Rosita, 2019) menjelaskan layanan bimbingan kelompok dapat mendorong siswa untuk lebih aktif bertanya, memberikan tanggapan terhadap permasalahan, serta mengikuti proses pembelajaran dengan antusias. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat bimbingan kelompok tidak terbatas pada peningkatan interaksi antarsiswa, melainkan juga mencakup pengembangan kemampuan sosial dan aspek pribadi peserta didik.

Dalam penelitian ini, proses bimbingan kelompok dilaksanakan melalui rangkaian sesi yang tersusun secara sistematis dan terencana. Setiap sesi terdiri dari tahap pembukaan, inti, dan penutup. Di dalam sesi inti, digunakan media kartu afirmasi sebagai alat bantu untuk memfasilitasi diskusi, refleksi diri, dan aktivitas kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok dipandu oleh guru BK yang memiliki kemampuan dalam mengelola jalannya kegiatan kelompok serta memahami karakteristik dan dinamika siswa.

5) Tujuan Bimbingan Kelompok

salah satu tujuan bimbingan kelompok adalah membantu peserta mengembangkan kemampuan untuk peserta didik memahami dirinya, membangun hubungan sosial yang baik, serta

menemukan menemukan cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Melalui proses diskusi dan interaksi dalam kelompok, siswa diajak untuk lebih terbuka, saling mendengarkan, dan belajar dari pengalaman anggota lain.

Menurut Erman Amti dan Prayitno (dalam Armila, 2020), menjelaskan bahwa tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok didasarkan pada tujuan umum dan tujuan khusus. Pada tujuan umum, layanan ini diarahkan untuk membantu individu mengatasi berbagai kendala melalui proses dinamika kelompok serta mendorong perkembangan pribadi anggota kelompok secara optimal. Adapun tujuan khususnya meliputi melatih keberanian mengemukakan pendapat, bersikap terbuka, membina hubungan yang akrab dengan anggota kelompok maupun lingkungan sosial, serta mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.

Bimbingan kelompok bertujuan membantu individu meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan hubungan sosial dengan orang lain, terutama melalui keterampilan komunikasi yang baik. Melalui kegiatan kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk menyampaikan pendapat, menghargai pandangan teman, serta belajar bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil. Selain itu, layanan ini juga membantu siswa mengembangkan potensi dirinya agar lebih memahami diri sendiri, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan dapat mengatasi berbagai permasalahan secara mandiri. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian (Heliyanty, 2022) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengembangkan kemampuan bersosialisasi, berkomunikasi, menyampaikan pendapat, menghargai orang lain, serta melatih sikap tanggung jawab dan kemampuan mengendalikan emosi peserta didik.

Selain itu, tujuan bimbingan kelompok juga diarahkan pada pengembangan aspek pribadi, sosial, dan akademik siswa. Melalui

suasana kelompok yang kondusif, siswa dapat belajar mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara terbuka, memperoleh wawasan baru, serta meningkatkan keterampilan komunikasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Serly Marpaung, 2022) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan komunikasi siswa. Melalui layanan tersebut, siswa menjadi lebih mampu menyampaikan informasi, gagasan, maupun pendapat kepada orang lain. Selain membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan, bimbingan kelompok juga berperan dalam mengembangkan potensi serta keterampilan sosial mereka.

Merujuk pada berbagai pandangan di atas, dapat dirumuskan bahwa bimbingan kelompok merupakan bertujuan membantu peserta didik mengembangkan potensi dirinya, meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, serta menumbuhkan keberanian dalam menyampaikan pendapat. Selain itu, layanan ini juga melatih siswa agar lebih terbuka, bertanggung jawab, dan mampu mengendalikan diri. Melalui kegiatan kelompok, siswa diharapkan lebih mengenal dirinya, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menemukan cara yang sesuai dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Sehingga, bimbingan kelompok menjadi salah satu layanan yang dapat mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa.

6) Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, terdapat beberapa asas yang dijadikan landasan pelaksanaan kegiatan. Penerapan asas tersebut diperlukan agar layanan dapat berjalan secara optimal dan mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun asas-asas tersebut antara lain sebagai berikut:

1) **Asas Kerahasiaan**

Setiap peserta **dalam** kelompok wajib menjaga dan menyimpan semua hal yang dibahas di dalam forum bimbingan. Semua informasi yang bersifat pribadi tidak boleh disebarkan ke luar kelompok. Tujuannya agar peserta merasa aman dan nyaman dalam mengungkapkan perasaannya.

2) **Asas Keterbukaan**

Semua anggota kelompok didorong untuk berani bicara apa adanya, menyampaikan isi hati, pikiran, dan pendapatnya secara jujur tanpa rasa takut, malu, atau ragu. Mereka bebas bicara soal masalah pribadi, keluarga, sekolah, dan lain-lain.

3) **Asas Kesukarelaan**

Keikutsertaan dan partisipasi dalam bimbingan kelompok harus bersifat sukarela. Peserta tidak boleh dipaksa oleh teman atau pembimbing. Mereka bebas memilih mau aktif atau tidak, asal sesuai kesadaran sendiri.

4) **Asas Kenormatifan**

Segala aktivitas dan obrolan dalam kelompok harus **sesuai dengan nilai-nilai dan ketentuan yang berlaku dalam masyarakat**, baik yang bersumber **dari** agama, kehidupan sosial, hukum, maupun tradisi yang ada. Tidak boleh ada perilaku atau pendapat yang bertentangan dengan nilai-nilai tersebut.

Menurut Prayitno (dalam Pujut, 2020) menjelaskan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok mengacu pada empat asas, yaitu kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan. Penerapan keempat asas tersebut diperlukan agar kegiatan kelompok dapat berlangsung dengan nyaman, tertib, serta memberikan rasa aman kepada setiap peserta selama mengikuti layanan.

21

7) **Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang dirancang

secara sistematis guna mendukung pencapaian tujuan layanan secara optimal. Menurut Prayitno (dalam Desvikayati et al., 2025), tahapan dalam bimbingan kelompok meliputi empat fase, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Masing-masing tahap memiliki peran yang saling terhubung dalam menciptakan dinamika kelompok yang kondusif, sehingga setiap anggota kelompok dapat merasakan manfaat dari layanan secara maksimal, yaitu:

1) Tahap Awal (*Initial Stage*)

Tahap awal diawali dengan membangun suasana kelompok yang nyaman dan saling mengenal. Pada tahap ini, setiap anggota diberi kesempatan untuk berkenalan dan berinteraksi agar tercipta rasa aman serta kedekatan antarpeserta sebelum memasuki kegiatan inti.

2) Tahap Peralihan (*Transition Stage*)

Setelah hubungan antarpeserta mulai terjalin, kegiatan dilanjutkan ke tahap peralihan. Tahap ini ditandai dengan proses penyesuaian anggota terhadap dinamika kelompok sekaligus tumbuhnya keyakinan untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan yang dilaksanakan.

3) Tahap Kerja (*Working Stage*)

Tahapan ini adalah inti dari proses bimbingan kelompok. Anggota mulai lebih terbuka dalam membahas masalah yang mereka hadapi. Tidak semua orang aktif secara seimbang, tetapi masing-masing bisa berkontribusi sesuai kenyamanannya. Di sinilah kegiatan diskusi, pemecahan masalah, dan dukungan antaranggota berlangsung dengan intens.

4) Tahap Penutupan (*Terminating Stage*)

Pada tahap pengakhiran, peserta bersama guru BK melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah berlangsung. Setiap anggota dapat menyampaikan kesan,

pesan, serta manfaat yang dirasakan selama mengikuti bimbingan kelompok. Apabila masih ada permasalahan yang belum terselesaikan, kegiatan lanjutan dapat direncanakan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Keempat tahap ini saling terhubung dan menjadi fondasi penting dalam menciptakan dinamika kelompok yang positif dan efektif.

62

8) Teknik Bimbingan Kelompok

Dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok, guru BK dapat menerapkan berbagai teknik yang disesuaikan dengan tujuan kegiatan. Menurut (Nafi'ah & Bhakti, 2025) dinamika kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok dibangun melalui penerapan teknik-teknik tertentu guna menunjang kelancaran proses interaksi. Melalui teknik yang tepat, anggota kelompok diharapkan dapat mengembangkan kemampuan pribadi maupun sosial secara lebih optimal. Penggunaan teknik yang sesuai dapat meningkatkan keterlibatan anggota selama proses layanan serta mendukung tercapainya tujuan bimbingan secara lebih efektif. Untuk mendukung efektivitas kegiatan, bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik diskusi kelompok, sosiodrama, Role Playing, simulasi, bermain peran, curah pendapat, maupun permainan kelompok. Setiap teknik memiliki karakteristik, kelebihan, dan tujuan yang berbeda sehingga pemilihannya diterapkan dengan mempertimbangkan kebutuhan anggota kelompok dan tujuan layanan yang hendak dicapai.

Dalam penelitian ini, teknik permainan (*games*) dipilih sebagai salah satu teknik dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Teknik ini digunakan karena kondisi yang tercipta menjadi lebih santai dan mendukung, sehingga siswa dapat terlibat dalam kegiatan dengan perasaan yang lebih nyaman. Penggunaan permainan dalam kegiatan kelompok dapat meningkatkan keaktifan siswa, mendorong terjadinya interaksi antaranggota, membantu siswa mengekspresikan pendapat, serta memperluas pemahaman terhadap diri dan orang lain.

Pemilihan teknik permainan dalam penelitian ini didasarkan pada kemampuannya untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam setiap rangkaian kegiatan. Melalui pengalaman yang diperoleh selama proses bimbingan kelompok, siswa diharapkan dapat membangun rasa percaya diri secara bertahap. Teknik permainan

3

dipadukan dengan penggunaan media kartu afirmasi yang berisi kalimat-kalimat positif tentang diri. Melalui kegiatan tersebut, siswa diharapkan mampu mengenali potensi dirinya, mengembangkan pemikiran positif, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

2. Rasa Percaya Diri

a. Definisi Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri dapat diartikan keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi. Kepercayaan ini berperan penting karena memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, dan bertindak ketika menghadapi tantangan. Menurut Bandura (dalam Araminta & Izzati, 2025), self-efficacy keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu memengaruhi perilaku yang ditunjukkan. Tingkat efikasi diri yang tinggi mendorong individu untuk lebih optimis, gigih dalam menghadapi kesulitan, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi rintangan. Sebaliknya, tingkat efikasi diri yang rendah sering kali menyebabkan individu merasa kurang yakin terhadap kemampuannya sehingga cenderung menghindari tantangan. Oleh karena itu, efikasi diri dipandang sebagai salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan rasa percaya diri.

Kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang mendukung perkembangan individu karena dapat memengaruhi motivasi, kinerja, serta kesejahteraan psikologis. Keyakinan terhadap kemampuan diri yang dimiliki individu akan mendukung kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi serta tantangan yang muncul. Keyakinan tersebut juga mendorong individu untuk mengambil keputusan secara mandiri, berani menyampaikan pendapat, dan memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri. (Rahmawati & Mangundjaya, 2023), menjelaskan bahwa

kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi biasanya lebih mudah berinteraksi dan membangun relasi dengan orang lain, berani menunjukkan kemampuan yang dimiliki, serta mampu berpartisipasi secara aktif dalam berbagai situasi. Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek yang mendukung perkembangan keterampilan sosial dan membantu individu menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari.

Menurut (Khoirunisa et al., 2024), menyatakan bahwa kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kapasitas atau kemampuan dirinya. Keyakinan tersebut membuat individu lebih mampu memahami dan mengenali dirinya sendiri sehingga lebih mudah berinteraksi serta mengekspresikan diri di lingkungan sosial. Seseorang memiliki rasa percaya diri yang baik umumnya lebih berani menunjukkan kemampuan yang dimiliki dan tidak mudah merasa canggung ketika berhadapan dengan orang lain.

Selain itu, kepercayaan diri juga berkaitan dengan cara individu memandang kemampuan dirinya serta keberanian dalam mengambil tindakan. (Azzahra et al., 2024), menjelaskan bahwa Rasa percaya diri dapat dilihat dari sejauh mana individu meyakini kemampuan yang dimilikinya, keberanian dalam bersikap, tidak mudah ragu, serta mampu mengambil keputusan secara mandiri. Dengan adanya rasa percaya diri, individu cenderung lebih aktif mengikuti berbagai kegiatan dan lebih siap menghadapi tantangan yang muncul dalam aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan uraian para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimilikinya sehingga mampu menghadapi berbagai situasi dengan lebih baik. Kepercayaan diri tidak hanya tercermin dari cara individu memandang dirinya secara positif,

tetapi juga terlihat dari keberanian dalam bertindak, kemampuan mengambil keputusan, serta kesiapan menghadapi tantangan tanpa diliputi keraguan. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang baik umumnya lebih mampu mengenali potensi yang dimiliki, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, serta menghadapi berbagai permasalahan dengan sikap yang lebih optimis dan mandiri.

b. Aspek-Aspek Percaya Diri

Rasa percaya diri berkembang ketika seseorang menunjukkan penilaian yang baik terhadap dirinya sendiri, baik terhadap kemampuan yang dimiliki maupun cara menghadapi berbagai situasi. Kepercayaan diri merupakan kemampuan individu dalam meyakini potensi diri serta menampilkan perilaku yang positif dalam berbagai situasi. Kepercayaan diri hal ini tidak hanya tercermin dari cara berpikir seseorang, tetapi juga dari sikap serta perilaku yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian oleh (Syarah Annisa, 2022) kepercayaan diri mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri, kemandirian, konsep diri positif, serta keberanian dalam berinteraksi sosial. Selain itu, penelitian (Hariyanti & Syukur, 2023) menambahkan bahwa sikap optimis, kemampuan mengendalikan emosi, dan tanggung jawab juga menjadi bagian penting dari kepercayaan diri. Dengan demikian, kepercayaan diri dipahami sebagai keyakinan individu terhadap diri sendiri yang tampak dalam sikap dan perilaku yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari.

1) Keyakinan Terhadap Kemampuan Diri

Dalam rasa percaya seseorang bahwa ia sanggup melakukan sesuatu dengan baik. Individu yang memiliki aspek ini akan lebih berani mencoba hal baru dan tidak cepat menyerah.

2) Kemandirian Dalam Mengambil Keputusan

Individu mampu mengambil keputusan berdasarkan pertimbangannya sendiri. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan berpikirnya.

3) Konsep Diri Yang positif

Individu memiliki pandangan yang baik terhadap dirinya, mampu menerima kelebihan dan kekurangan tanpa merasa rendah diri.

4) Keberanian Mengungkapkan pendapat

Individu berani mengemukakan ide atau pendapat di hadapan orang lain dalam berbagai situasi.

5) Sikap Optimis

Individu memiliki sikap optimis terhadap masa depan dan percaya bahwa usaha yang dilakukan dapat membawanya pada hasil yang diharapkan.

6) Kemampuan Mengendalikan Emosi

Individu mampu mengontrol perasaan, seperti rasa takut atau cemas, sehingga tetap percaya diri dalam menghadapi situasi tertentu.

7) Tanggung Jawab Terhadap Diri Sendiri

Individu menunjukkan sikap tanggung jawab atas setiap tindakan yang dilakukan serta berupaya menyelesaikan tugas dengan sebaik mungkin.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

Berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, turut memengaruhi perkembangan rasa percaya diri individu. (Simar & Muhammad Ferdiansyah, 2024) menjelaskan bahwa beberapa faktor internal yang berperan dalam membentuk rasa percaya diri antara lain konsep diri negatif, rendahnya harga diri, dan pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan. Pengalaman seperti kegagalan atau sering menerima penilaian negatif dapat membuat individu merasa kurang

yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan keraguan dalam menghadapi berbagai situasi dan menghambat individu untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Kondisi ini menyebabkan individu kurang berani dalam mengambil tindakan dan cenderung menghindari tantangan.

Menurut (Irnawati et al., 2023) Temuan penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa dipengaruhi tidak hanya oleh aspek psikologis, tetapi juga oleh kemampuan sosial dan penyesuaian diri terhadap lingkungan. Individu yang memiliki relasi sosial yang baik serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar umumnya menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, minimnya interaksi sosial dan dukungan lingkungan dapat menimbulkan rasa minder serta rendahnya keyakinan diri.

Selain itu, menurut (Simar & Muhammad Ferdiansyah, 2024) menjelaskan bahwa faktor yang memengaruhi rasa percaya diri dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor tersebut saling berkaitan dan sama-sama berpengaruh terhadap terbentuknya rasa percaya diri pada individu.

a) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor ini berkaitan dengan cara seseorang memandang, menilai, dan meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat memengaruhi tingkat rasa percaya dirinya. Beberapa faktor internal yang berperan dalam pembentukan rasa percaya diri meliputi konsep diri, harga diri, dan pengalaman masa lalu.

1) Konsep diri

Konsep diri berkaitan dengan cara individu memahami dan menilai dirinya sendiri. Individu yang memiliki konsep diri positif umumnya memiliki keyakinan yang lebih besar terhadap kemampuannya sehingga lebih yakin ketika menghadapi berbagai situasi. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat membuat

individu mudah meragukan kemampuan dirinya dan merasa kurang percaya diri dalam bertindak.

2) Harga diri

Harga diri menunjukkan bagaimana individu menghargai dan menerima dirinya sendiri. Harga diri yang baik mendorong individu untuk lebih menghargai kemampuan yang dimiliki, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dalam berbagai aktivitas. Sebaliknya, harga diri yang rendah dapat membuat individu merasa kurang berharga, mudah minder, dan kurang yakin terhadap dirinya sendiri.

3) Pengalaman masa lalu

Pengalaman, terutama yang bersifat negatif seperti kegagalan atau kritik berlebihan, dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Individu yang sering mengalami kegagalan tanpa adanya dukungan cenderung menjadi kurang yakin terhadap kemampuannya di masa depan.

b) Faktor Eksternal

Selain dipengaruhi oleh faktor internal, rasa percaya diri juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan di sekitar individu. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial dapat membantu memperkuat rasa percaya diri, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung dapat melemahkan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri.

1) Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam proses terbentuknya rasa percaya diri individu. Pola asuh yang mendukung, penuh perhatian, dan memberikan penghargaan akan meningkatkan kepercayaan diri. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari keluarga dapat membuat individu merasa tidak dihargai.

2) Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah yang kondusif, termasuk hubungan baik dengan guru dan teman, dapat membantu meningkatkan rasa

percaya diri. Lingkungan yang kurang mendukung justru dapat membuat individu merasa tertekan dan tidak percaya diri.

3) Interaksi sosial

Hubungan sosial yang dimiliki individu menjadi faktor yang memengaruhi rasa percaya diri. Individu yang memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya cenderung lebih percaya diri karena merasa diterima dan mendapat dukungan dari lingkungannya. Sebaliknya, individu yang kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial lebih berisiko merasa minder dan kurang percaya diri.

Dalam penelitian ini merujuk pada keyakinan siswa SMA terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tugas-tugas akademik dan sosial, yang tercermin melalui sikap positif, keberanian mengambil inisiatif, dan kemampuan mengatasi tekanan.

d. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya digunakan sebagai dasar rujukan dalam memperkuat penelitian ini. Melalui penelaahan terhadap sejumlah studi yang berhubungan dengan layanan bimbingan kelompok, media kartu afirmasi, dan rasa percaya diri siswa, peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Selain itu, kajian tersebut membantu peneliti dalam memahami hubungan antarvariabel, menyusun kerangka berpikir, merumuskan hipotesis. Selanjutnya, peneliti membandingkan persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilaksanakan. Oleh karena itu, beberapa studi yang relevan dijadikan dasar serta acuan dalam penelitian ini.

Berikut ini adalah hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian :

- 1) (Sunarti, 2024) melakukan penelitian berjudul "Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas X IPS 1 SMAN 1 Cangkringan".

Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam dua siklus. Hasil penelitian memperlihatkan peningkatan rasa percaya diri peserta didik, yang ditandai dengan naiknya rata-rata skor dari 47,3 pada siklus I menjadi 96,0 pada siklus II. Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada tujuan yang sama, yaitu meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Perbedaannya terletak pada media atau teknik yang digunakan. Sunarti menerapkan teknik diskusi, sedangkan penelitian ini menggunakan media kartu afirmasi dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

- 2) Berdasarkan penelitian Josua Vandy Ray Parengkungan dan Sundah (2023) berjudul "Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di Kelas XI SMA Negeri 1 Tondano".

Studi oleh Josua Vandy Ray Parengkungan dan Sundah (2023) yang berjudul "Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di Kelas XI SMA Negeri 1 Tondano" dilaksanakan melalui penelitian tindakan kelas dalam dua siklus. Hasilnya memperlihatkan bahwa kepercayaan diri peserta didik meningkat setelah mengikuti rangkaian layanan bimbingan kelompok secara bertahap. Hal tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga membantu pengembangan hubungan interpersonal siswa..

- 3) Penelitian berikutnya dilakukan oleh (Venty, 2023) yang berjudul "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XII IPA SMA Negeri 7 Cirebon".

Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada penggunaan layanan bimbingan kelompok sebagai upaya peningkatan kepercayaan diri siswa.

Adapun perbedaannya terdapat pada media atau teknik yang digunakan, di mana penelitian ini memanfaatkan media kartu afirmasi sebagai pendukung dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk menumbuhkan dan memperkuat rasa percaya diri siswa.

Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki kontribusi dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Meskipun penelitian-penelitian tersebut memiliki kesamaan tujuan dengan penelitian ini, yaitu meningkatkan rasa percaya diri siswa, terdapat perbedaan pada teknik maupun media yang digunakan dalam pelaksanaannya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Perbedaan utama penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada penggunaan media kartu afirmasi dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Melalui penelitian ini, diharapkan media kartu afirmasi dapat menjadi alternatif yang dapat dimanfaatkan oleh guru BK dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa, sekaligus memberikan tambahan referensi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

B. Kerangka Berpikir

Siswa SMA berada pada masa perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian jati diri, semakin luasnya hubungan sosial, serta berkembangnya rasa percaya diri. Namun, masih ditemukan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, yang terlihat dari sikap ragu dalam mengemukakan pendapat, pasif dalam kegiatan kelompok, ketakutan akan kesalahan, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik siswa.

Salah satu layanan yang dapat dimanfaatkan untuk membantu mengembangkan rasa percaya diri siswa yaitu bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, bertukar pengalaman, serta saling memberikan dukungan dalam kegiatan kelompok, berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, serta belajar mengembangkan kemampuan sosial dalam suasana yang kondusif. Menurut (Chintya Aprilianti & Euis Rohaeti, 2012), layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri melalui interaksi dan dinamika kelompok yang berlangsung secara positif. Dalam kegiatan kelompok, siswa dapat belajar mengenali dirinya, menyampaikan pendapat, serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi sesama orang lain. Dengan demikian, bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu layanan yang efektif dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Untuk mendukung keberhasilan layanan bimbingan kelompok, digunakan media kartu afirmasi yang berisi berbagai pernyataan positif mengenai diri individu. Media kartu afirmasi membantu siswa mengenali kelebihan, potensi, dan kemampuan yang dimilikinya sehingga terbentuk pandangan yang lebih positif terhadap dirinya. (Saparahayuningsih, 2024), Afirmasi diri merupakan bentuk pernyataan positif yang diarahkan kepada diri sendiri guna mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap diri. Melalui penggunaan kartu afirmasi, siswa memperoleh penguatan positif yang dapat membantu mengurangi keraguan terhadap diri, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta menumbuhkan pandangan yang lebih positif terhadap dirinya

Berdasarkan uraian tersebut, penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok dipandang berpotensi untuk mengembangkan rasa percaya diri siswa. Melalui dinamika kelompok dan penguatan positif yang diberikan melalui kartu afirmasi, siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali potensi dirinya, mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta berani

mengemukakan pendapat dan mengungkapkan perasaan. Oleh karena itu, media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat menjadi sarana yang mendukung berkembangnya rasa percaya diri siswa. Bagan kerangka berpikir yang menggambarkan hubungan antar variabel penelitian:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Keterangan :

1. Fokus utama penelitian ini adalah kondisi siswa yang menunjukkan rendahnya rasa percaya diri.
2. Layanan bimbingan kelompok berfungsi sebagai metode layanan konseling.
3. Media kartu afirmasi digunakan sebagai alat bantu dalam proses bimbingan.
4. Tujuan akhir dari intervensi ini adalah peningkatan rasa percaya diri siswa.

C. Hipotesis Penelitian

Menurut sugiyono (2013), Hipotesis merupakan jawaban sementara yang bersifat dugaan terhadap permasalahan yang sedang dikaji oleh peneliti. Jawaban tersebut masih bersifat sementara karena

kebenarannya perlu dibuktikan melalui pengumpulan data dan analisis data penelitian. Berdasarkan hal tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok tidak efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X di SMAN 1 Papar.

H_a : Penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X di SMAN 1 Papar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental. Model yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Dalam rancangan ini, peserta terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengukur tingkat rasa percaya diri sebelum diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi. Setelah perlakuan dilaksanakan dalam beberapa pertemuan, posttest diberikan untuk mengetahui adanya perubahan kondisi setelah intervensi dilakukan.

Pada desain ini tidak terdapat kelompok pembanding atau kontrol, sehingga efektivitas perlakuan ditentukan melalui perbandingan hasil pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Desain tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengaruh layanan yang diberikan, meskipun masih memiliki keterbatasan dalam mengendalikan faktor luar yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Skema desain one group pretest-posttest dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 = Pretest yaitu, pengukuran yang dilakukan sebelum layanan diberikan untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri siswa pada kondisi awal.

X = Perlakuan (*Treatment*) yang diberikan kepada siswa berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media kartu afirmasi.

O_2 = Posttest yaitu, pengukuran yang dilakukan setelah perlakuan diberikan untuk mengetahui perubahan tingkat rasa percaya diri siswa.

Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui sejauh mana layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMAN 1 Papar. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas strategi layanan

tersebut serta menjadi referensi bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan program intervensi yang menyenangkan dan membangun untuk meningkatkan keyakinan diri peserta didik.

B. Definisi Operasional

1. Variabel Bebas

a. Media kartu afirmasi

Media kartu afirmasi adalah alat bantu visual berbentuk kartu yang berisi kalimat-kalimat positif, dirancang untuk membangun pola pikir yang konstruktif dan mendukung keyakinan diri siswa. Dalam konteks penelitian ini, media kartu afirmasi digunakan dalam setiap sesi bimbingan kelompok, di mana siswa diminta membaca, merenungkan, dan mendiskusikan isi kartu tersebut. Kartu afirmasi mengandung pesan motivasional seperti "Saya mampu menghadapi tantangan" atau "Saya percaya pada diri saya sendiri." Media ini berperan untuk menanamkan sugesti positif, membantu membentuk sikap optimis, serta mendorong siswa untuk mengenali dan menghargai potensi diri mereka. Efektivitas media ini diukur berdasarkan partisipasi siswa dalam aktivitas kelompok, pemahaman terhadap isi afirmasi, dan keterlibatan dalam proses refleksi diri selama kegiatan berlangsung.

2. Variabel Terikat

a. Rasa percaya diri

Rasa percaya diri merupakan bentuk keyakinan siswa terhadap potensi dan kemampuan yang dimilikinya sehingga mampu menghadapi berbagai keadaan secara positif, baik dalam lingkungan akademik maupun sosial. Pada penelitian ini, rasa percaya diri dipahami sebagai kondisi yang mencerminkan keyakinan terhadap diri sendiri, keberanian untuk tampil dan berbicara di hadapan orang lain, kemampuan mengemukakan pendapat, serta keteguhan sikap dalam menghadapi pengaruh

lingkungan. Selain itu, siswa yang memiliki rasa percaya diri cenderung berani mencoba hal-hal baru, mampu menentukan pilihan secara mandiri, dan tetap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan. Indikator yang digunakan dalam pengukuran seperti keyakinan diri, keberanian bertindak, kemampuan mengambil keputusan, dan kemauan berinteraksi secara terbuka. Tingkat perubahan rasa percaya diri siswa diukur melalui angket sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi.

C. Instrumen Penelitian

1. Pengembangan Instrumen

a. Pengembangan instrumen rasa percaya diri

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui angket dengan skala Likert yang digunakan untuk mengukur tingkat rasa percaya diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi. Instrumen penelitian disusun berdasarkan aspek-aspek rasa percaya diri yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik tingkat SMA, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Instrumen penelitian disusun berdasarkan teori serta hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat terlihat dari keyakinan terhadap kemampuan diri, pola pikir yang positif, serta kemampuan berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Instrumen penelitian dibuat dalam bentuk angket tertutup dengan menggunakan skala Likert yang mengacu pada aspek-aspek rasa percaya diri dikemukakan oleh (Syarah Annisa, 2022) dan diperkuat oleh (Hariyanti & Syukur, 2023). Adapun aspek-aspek yang dimaksud meliputi keyakinan diri, kemandirian dalam pengambilan keputusan, konsep diri positif, keberanian dalam berpendapat, sikap optimis, kemampuan mengontrol emosi, serta

tanggung jawab pribadi. Ketujuh aspek tersebut dipilih karena mampu menggambarkan tingkat rasa percaya diri siswa secara menyeluruh dalam kehidupan sehari-hari. Aspek-aspek yang disajikan dasar dalam penyusunan instrumen penelitian ini terdiri atas:

- 1) Keyakinan terhadap kemampuan diri
- 2) Kemandirian dalam mengambil keputusan
- 3) Konsep diri yang positif
- 4) Keberanian mengungkapkan pendapat
- 5) Sikap optimis
- 6) Kemampuan mengendalikan emosi
- 7) Tanggung jawab terhadap diri sendiri

Sebelum diterapkan dalam penelitian, instrumen diuji terlebih dahulu untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Pada siswa yang memiliki karakteristik yang sama atau mendekati karakteristik subjek penelitian. Validitas diuji menggunakan korelasi Pearson Product Moment, sedangkan reliabilitas diuji dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach. Menurut Fitriani & Nurhasanah (2023), pengembangan instrumen psikologis dalam konteks pendidikan harus memperhatikan validitas isi dan konsistensi internal agar hasil pengukuran dapat dipercaya dan digunakan sebagai dasar dalam evaluasi intervensi bimbingan konseling.

Angket digunakan dalam dua tahap, yaitu :

- 1) *Pretest*, dilakukan sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok untuk mengetahui tingkat awal rasa percaya diri.
- 2) *Posttest*, dilakukan setelah perlakuan untuk melihat perubahan tingkat percaya diri setelah mengikuti layanan.

Dengan demikian, perubahan skor antara pretest dan posttest akan menjadi dasar dalam menganalisis efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi terhadap peningkatan rasa percaya diri.

26

Tabel 3.1

Kriteria Perhitungan Skor

Pilihan Jawaban	Point
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

9

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Rasa Percaya Diri Sebelum Uji Validitas

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
86 Rasa Percaya Diri	Keyakinan terhadap kemampuan diri	Meyakini kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas atau masalah	1,2	3,4	4
		Percaya terhadap potensi diri dalam berbagai situasi	5,6	7,8	4
	Kemandirian dalam mengambil keputusan	Mampu mengambil keputusan secara mandiri	9,10	11,12	4
		Berani bertanggung jawab atas keputusan yang diambil	13	14	2
	Konsep diri yang positif	Mampu memandang diri secara positif	15,16	17,18	4
		Menghargai diri tanpa membandingkan secara negatif	19	20	2
	Keberanian mengungkapkan pendapat	Berani menyampaikan pendapat di depan orang lain	21,22	23,24	4
		Mampu mengungkapkan pikiran dan	25	26	2

		perasaan secara terbuka			
	Sikap optimis	Memiliki pandangan positif terhadap hasil usaha	27,28	29,30	4
		Tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan	31,32	33,34	4
	Kemampuan mengendalikan emosi	Mampu mengontrol emosi dalam situasi tekanan	35,36	37,38	4
		Bersikap tenang dalam menghadapi masalah	39,40	41,42	4
	Tanggung jawab terhadap diri sendiri	Melaksanakan tugas dengan kesadaran diri	43,44	45,46	4
		Menunjukkan komitmen terhadap tanggung jawab	47,48	49,50	4
Jumlah			25	25	50

101

2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, angket terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas kepada siswa yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian, tetapi tidak termasuk dalam sampel penelitian. Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan layak dan mampu mengukur variabel penelitian secara tepat.

1) Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson. Setiap item dikorelasikan

56

73

dengan skor total untuk melihat kontribusinya terhadap konstruk yang diukur. Suatu item dikatakan valid apabila nilai korelasi (r -hitung) lebih besar dari nilai r -tabel pada taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$).

Tabel 3.3 Hasil Validitas Skala Rasa Percaya Diri

Indikator	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Soal 1	0,080	0,080	VALID
Soal 2	0,229	0,080	VALID
Soal 3	0,251	0,080	VALID
Soal 4	0,628	0,080	VALID
Soal 5	0,271	0,080	VALID
Soal 6	0,278	0,080	VALID
Soal 7	0,483	0,080	VALID
Soal 8	0,244	0,080	VALID
Soal 9	0,185	0,080	VALID
Soal 10	0,107	0,080	VALID
Soal 11	0,306	0,080	VALID
Soal 12	0,461	0,080	VALID
Soal 13	0,271	0,080	VALID
Soal 14	0,553	0,080	VALID
Soal 15	0,385	0,080	VALID
Soal 16	0,292	0,080	VALID
Soal 17	0,533	0,080	VALID
Soal 18	0,508	0,080	VALID
Soal 19	0,305	0,080	VALID
Soal 20	0,402	0,080	VALID
Soal 21	0,019	0,080	TIDAK VALID
Soal 22	0,112	0,080	VALID
Soal 23	0,504	0,080	VALID
Soal 24	0,346	0,080	VALID
Soal 25	0,107	0,080	VALID

Soal 26	0,570	0,080	VALID
Soal 27	0,399	0,080	VALID
Soal 28	0,448	0,080	VALID
Soal 29	0,633	0,080	VALID
Soal 30	0,454	0,080	VALID
Soal 31	0,441	0,080	VALID
Soal 32	0,409	0,080	VALID
Soal 33	0,542	0,080	VALID
Soal 34	0,474	0,080	VALID
Soal 35	0,153	0,080	VALID
Soal 36	0,203	0,080	VALID
Soal 37	0,218	0,080	VALID
Soal 38	0,415	0,080	VALID
Soal 39	0,325	0,080	VALID
Soal 40	0,306	0,080	VALID
Soal 41	0,431	0,080	VALID
Soal 42	0,339	0,080	VALID
Soal 43	0,475	0,080	VALID
Soal 44	0,503	0,080	VALID
Soal 45	0,567	0,080	VALID
Soal 46	0,576	0,080	VALID
Soal 47	0,380	0,080	VALID
Soal 48	0,276	0,080	VALID
Soal 49	0,496	0,080	VALID
Soal 50	0,576	0,080	VALID

104

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 50 soal yang diujikan, terdapat 49 soal yang dianggap valid karena nilai r hitungannya $\geq$ dibandingkan r tabel sebesar 0,80. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki keterkaitan yang baik dengan skor total, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, terdapat 49 butir pernyataan yang valid, yaitu pada nomor 1, 2, 3,

4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, dan 50. Sementara itu, terdapat 1 butir soal yang dinyatakan tidak valid, yaitu pada nomor 21. Butir yang tidak valid tersebut menunjukkan bahwa item tersebut belum mampu mengukur indikator yang dimaksud secara optimal, sehingga tidak digunakan dalam analisis lebih lanjut. Secara keseluruhan, instrumen penelitian ini dapat dikatakan memiliki kualitas yang baik karena hampir seluruh butir telah memenuhi kriteria validitas yang ditetapkan.

Tabel 3.4 Instrumen Rasa Percaya Diri Sesudah Uji Validitas

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
86 Rasa Percaya Diri	Keyakinan terhadap kemampuan diri	Meyakini kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas atau masalah	1,2	3,4	4
		Percaya terhadap potensi diri dalam berbagai situasi	5,6	7,8	4
	Kemandirian dalam mengambil keputusan	Mampu mengambil keputusan secara mandiri	9,10	11,12	4
		Berani bertanggung jawab atas keputusan yang diambil	13	14	2
	Konsep diri yang positif	Mampu memandang diri secara positif	15,16	17,18	4
		Menghargai diri tanpa membandingkan secara negatif	19	20	2
	Keberanian mengungkapkan pendapat	Berani menyampaikan pendapat di depan orang lain	22	23,24	4
		Mampu			

		mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka	25	26	2
	Sikap optimis	Memiliki pandangan positif terhadap hasil usaha	27,28	29,30	4
		Tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan	31,32	33,34	4
	Kemampuan mengendalikan emosi	Mampu mengontrol emosi dalam situasi tekanan	35,36	37,38	4
		Bersikap tenang dalam menghadapi masalah	39,40	41,42	4
	Tanggung jawab terhadap diri sendiri	Melaksanakan tugas dengan kesadaran diri	43,44	45,46	4
		Menunjukkan komitmen terhadap tanggung jawab	47,48	49,50	4
Jumlah			24	25	49

99

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai $\alpha \geq 0,70$. Hal ini menunjukkan bahwa item-item dalam angket memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat diandalkan untuk pengukuran berulang.

78

Tabel 3.5 Uji Reliabilitas

Case Processing Summary			Reliability Statistics	
		N	%	
Cases	Valid	60	100,0	Cronbach's Alpha
	Excluded ^a	0	,0	
	Total	60	100,0	
				N of Items
				.854
				49

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh sebesar 0,854 dengan jumlah 49 butir item. Nilai tersebut telah melampaui batas minimal reliabilitas yang dijadikan acuan, yaitu 0,80. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik antar butir pernyataan. Semakin tinggi nilai Cronbach's Alpha, maka semakin baik pula tingkat keseragaman antar item dalam instrumen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang baik sehingga dapat digunakan secara konsisten dan dipercaya untuk mengukur variabel penelitian.

3) Pelaksanaan Pengukuran

Instrumen angket diberikan kepada subjek penelitian dalam dua tahap, yaitu :

- Pretest, dilakukan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok diberikan, untuk mengetahui tingkat percaya diri awal siswa.
- Posttest, dilakukan setelah semua kegiatan layanan bimbingan kelompok selesai, dalam mengukur peningkatan rasa percaya diri siswa.

Data hasil pengisian angket dari pretest dan posttest kemudian dianalisis dengan cara teknik statistik agar dapat mengetahui perbedaan skor yang menunjukkan seberapa efektif intervensi yang telah dilakukan.

D. Tempat dan Jadwal Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat untuk melaksanakan penelitian ini adalah SMAN 1 Papar yang beralamatkan di Jl. Raya No. 382, Janti, Kec. Papar, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.

2. Jadwal Penelitian

Tabel 3.2

Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul																
2.	Penyusunan Bab I																
3.	Penyusunan Bab II																
4.	Penyusunan Bab III																
5.	Seminar Proposal																

E. Populasi dan Sampel (Objek dan Subjek Penelitian)

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah semua peserta didik kelas X SMA di SMAN 1 Papar yang berlokasi di Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur. Populasi ditentukan berdasarkan karakteristik siswa yang sesuai dengan variabel penelitian, yaitu siswa yang tampaknya memiliki tingkat percaya diri rendah dalam beraktivitas sosial dan akademik di lingkungan sekolah.

Menurut (Suriani et al., 2023), populasi adalah semua data atau subjek yang diperhatikan oleh peneliti dalam suatu area dan waktu tertentu, serta memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian. Populasi menjadi sumber utama untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam mengatasi masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini, populasi target adalah seluruh siswa kelas X SMAN 1

Papar tahun ajaran 2024/2025 yang terdiri atas 10 kelas dengan jumlah keseluruhan sekitar 354 siswa

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik keseluruhan kelompok. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling yang merupakan bagian dari non-probability sampling, berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan peneliti.

Dalam penelitian ini, sampel dipilih sebagai representasi dari populasi yang diteliti. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling yang termasuk dalam non-probability sampling, sehingga pemilihan subjek didasarkan pada kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Menurut (Lenaini, 2021), menjelaskan bahwa purposive sampling merupakan teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau karakteristik khusus sehingga subjek yang terpilih sesuai dengan kebutuhan penelitian. Teknik ini dipakai ketika peneliti memerlukan orang yang menjawab pertanyaan dengan memiliki sifat-sifat tertentu sesuai dengan maksud penelitian tersebut. Berikut adalah kriteria subjek dalam penelitian ini:

- Siswa kelas X SMAN I Papar tahun ajaran 2024/2025.
- Memiliki tingkat percaya diri rendah berdasarkan hasil asesmen awal (pretest menggunakan instrumen skala percaya diri).
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan bimbingan kelompok.
- Tidak memiliki hambatan komunikasi berat atau gangguan psikologis klinis yang dapat memengaruhi validitas hasil.

Berdasarkan hasil asesmen awal terhadap total 354 siswa kelas X, diperoleh jumlah siswa yang memenuhi kriteria sebanyak 10 orang. Oleh sebab itu, penelitian ini menggunakan 10 siswa kelas X sebagai sampel, yaitu siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat rasa percaya diri rendah berdasarkan hasil pengukuran awal. Kesepuluh siswa tersebut selanjutnya mengikuti layanan bimbingan kelompok yang

dipadukan dengan media kartu afirmasi sebagai kelompok eksperimen dalam penelitian ini.

F. Prosedur Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti menjalankan sejumlah tahapan yang disusun secara sistematis dan berurutan. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen sederhana menggunakan model *one group pretest-posttest*. Artinya, Penelitian melibatkan satu kelompok peserta didik yang diberikan perlakuan tanpa kelompok pembandingan, yang akan diberi tes sebelum dan sesudah perlakuan, untuk melihat apakah ada perubahan setelah diberi perlakuan berupa media kartu afirmasi dalam bimbingan kelompok.

Adapun tahapan penelitian yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal, peneliti melakukan kajian teori dari berbagai sumber untuk memperkuat pemahaman tentang media kartu afirmasi, bimbingan kelompok, dan percaya diri. Sebagai alat pengumpulan data, peneliti menyusun instrumen berupa angket yang digunakan untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri siswa. Setelah itu, peneliti mengurus izin penelitian ke sekolah dan menyampaikan maksud serta tujuan penelitian kepada guru BK di SMAN 1 Papar.

2. Penentuan Subjek Penelitian

Setelah memperoleh izin penelitian, peneliti menyebarkan angket awal (pretest) kepada siswa kelas X. Berdasarkan hasil pretest, dipilih siswa yang berdasarkan hasil pengukuran awal menunjukkan tingkat rasa percaya diri yang rendah. Pemilihan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

3. Pelaksanaan Pretest

Sebelum perlakuan diberikan, siswa yang sudah terpilih diberikan angket pretest terlebih dahulu. Sebelum perlakuan diberikan, pretest

dilakukan untuk mengukur tingkat rasa percaya diri siswa sebagai gambaran kondisi awal penelitian.

4. Pemberian Perlakuan (Treatment)

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan dalam 5 kali pertemuan. Pelaksanaan setiap pertemuan mengacu pada rancangan layanan yang telah dipersiapkan sebelumnya, dan media yang digunakan adalah kartu afirmasi. Kartu-kartu tersebut berisi kalimat-kalimat positif yang memotivasi siswa untuk memiliki pandangan yang lebih baik terhadap dirinya sendiri. Kegiatan ini dipandu oleh peneliti selaku pembimbing kelompok.

5. Pelaksanaan Posttest

Setelah seluruh pertemuan selesai dilakukan, peneliti kembali memberikan angket yang sama seperti saat pretest (posttest) kepada peserta didik. Pengukuran akhir melalui posttest dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat rasa percaya diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang memanfaatkan media kartu afirmasi.

6. Analisis Data

Selanjutnya, data yang diperoleh dari pretest dan posttest dianalisis secara statistik untuk mengetahui perubahan yang terjadi berupa uji *Paired Sampel T-Test*, untuk melihat apakah perbedaannya signifikan atau tidak. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan layak serta memiliki tingkat kepercayaan yang baik.

7. Pelaporan Hasil Penelitian

Setelah seluruh data selesai dikumpulkan dan diolah, peneliti menyusun laporan penelitian sebagai bentuk penyajian hasil penelitian. Laporan penelitian memuat hasil analisis data, kesimpulan penelitian, serta menjadi bahan rekomendasi mengenai penerapan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa SMA.

G. Teknik Analisis Data

Menurut (Muhammad Isnaini et al., 2025), Data penelitian yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis untuk memperoleh informasi yang dapat digunakan dalam menjawab rumusan masalah dan membuktikan hipotesis penelitian. Analisis data pada penelitian ini dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial yang diolah dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi data penelitian secara umum berdasarkan hasil yang diperoleh, sedangkan statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian terkait efektivitas penggunaan media kartu afirmasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mendukung peningkatan rasa percaya diri siswa. Adapun tahapan analisis data yang dilakukan meliputi uji validitas, uji reliabilitas, statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test.

Adapun tahapan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Uji Statistik Deskriptif

Analisis statistik digunakan untuk menyajikan gambaran umum mengenai data yang diperoleh selama penelitian. Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan gambaran umum mengenai data penelitian berdasarkan nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai tertinggi, dan nilai terendah. Pada penelitian ini, statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil pretest dan posttest rasa percaya diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memeriksa distribusi data penelitian. Prosedur ini penting dilakukan karena analisis statistik parametrik persyaratan data yang berdistribusi normal. Data yang berdistribusi normal menunjukkan bahwa sebaran data mengikuti pola

kurva normal sehingga hasil analisis statistik dapat memberikan estimasi yang lebih akurat. Uji normalitas dapat dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk sampel kecil dan Kolmogorov-Smirnov untuk sampel yang lebih besar. Kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Melalui uji homogenitas, peneliti dapat mengevaluasi apakah varians data dari kelompok-kelompok yang diteliti bersifat seragam. Langkah krusial ini diambil guna memvalidasi bahwa seluruh kelompok data mempunyai karakteristik varians yang setara. Kriteria kehomogenan data terpenuhi apabila hasil nilai signifikansinya melampaui ambang batas 0,05. Pada studi ini, prosedur tersebut diterapkan sebagai pemenuhan syarat asumsi klasik sebelum melangkah ke tahap pengujian hipotesis menggunakan metode statistik parametrik.

4. Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test)

Jika data dinyatakan berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis menggunakan uji t berpasangan (Paired Sample t-Test). Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Teknik ini relevan karena data berasal dari subjek yang sama sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi.

5. Uji N-Gain

N-Gain (Normalized Gain) digunakan untuk mengukur kualitas peningkatan yang terjadi antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam penelitian eksperimen, analisis N-Gain digunakan untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil yang diperoleh setelah pemberian treatment dengan membandingkan skor pretest dan posttest. (Choirunnisa dkk. 2022) menyatakan bahwa analisis N-Gain dilakukan

dengan tujuan untuk mengukur kualitas peningkatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi data pelaksanaan Penggunaan media Kartu Afirmasi dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Sebagai upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa, layanan bimbingan kelompok dengan bantuan media kartu afirmasi diberikan kepada siswa kelas X SMAN 1 Papar. Pemilihan peserta didasarkan pada hasil pengukuran awal (pretest) yang menunjukkan adanya siswa dengan tingkat rasa percaya diri pada kategori rendah dan sedang. Melalui layanan ini, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami potensi dirinya, mengembangkan cara berpikir yang lebih positif, serta meningkatkan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Pelaksanaan layanan dilakukan sebanyak lima kali pertemuan dengan waktu sekitar 45 menit pada setiap sesi. Kegiatan layanan diawali dengan pemberian materi mengenai rasa percaya diri, dilanjutkan dengan penggunaan media kartu afirmasi yang berisi kalimat-kalimat positif untuk menumbuhkan rasa percaya diri serta membentuk pandangan yang lebih positif terhadap dirinya. Selain itu, siswa turut berpartisipasi dalam kegiatan diskusi kelompok, berbagi pengalaman, refleksi diri, serta menyampaikan pendapat terkait materi yang dibahas pada setiap pertemuan.

Selama pelaksanaan layanan, siswa terlihat semakin aktif dan terbuka dalam mengikuti kegiatan kelompok. Di awal pelaksanaan layanan, sejumlah siswa tampak pasif karena masih merasa malu dan belum berani mengemukakan pendapatnya. Namun, sesudah mengikuti beberapa kali pertemuan, siswa mulai menunjukkan perubahan yang positif. Mereka terlihat lebih berani berbicara di depan kelompok, lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, serta mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan lebih percaya diri.

Berdasarkan hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi, terlihat adanya peningkatan rasa percaya diri pada siswa. Indikasi transformasi tersebut terlihat dari eskalasi keberanian siswa saat bersosialisasi dengan sejawat, artikulasi yang lebih baik ketika mengemukakan ide dalam forum diskusi, kemampuan mengonstruksi persepsi diri yang jauh lebih optimis, serta tumbuhnya keteguhan sikap dalam merespons dinamika di lingkungan sekolah. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi memberikan pengalaman yang membantu siswa mengembangkan sekaligus meningkatkan efikasi diri serta rasa percaya diri mereka.

2. Implementasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Implementasi layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini bertujuan untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMAN 1Papar. Pemilihan peserta didasarkan pada hasil pretest yang menunjukkan bahwa siswa kelas X SMAN 1 Papar berada pada kategori rasa percaya diri rendah hingga sedang.

Layanan ini diberikan untuk membantu siswa mengenali potensi dirinya, menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan diri serta membentuk pandangan yang lebih positif terhadap dirinya.

Pelaksanaan layanan dilakukan secara berkelompok dengan memanfaatkan media kartu afirmasi sebagai sarana dalam penyampaian materi dan kegiatan kelompok. Melalui media tersebut, siswa diajak memahami berbagai kalimat afirmasi positif yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, siswa diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapat, bertukar pengalaman, serta melakukan refleksi diri mengenai materi yang dibahas pada setiap sesi kegiatan.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan dalam 5 kali pertemuan dengan sekitar waktu 45 menit pada setiap sesi. Setiap pertemuan dirancang dengan topik yang berbeda namun tetap mengarah pada tujuan yang sama, yaitu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Selama

pelaksanaan layanan, siswa menunjukkan partisipasi yang semakin baik dari satu pertemuan ke pertemuan berikutnya. Siswa yang pada awalnya terlihat kurang percaya diri mulai berani berbicara, menyampaikan pendapat, serta berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya.

Adapun pelaksanaan treatment layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi dalam penelitian ini akan dijelaskan pada uraian berikut.

a. Pelaksanaan Pretest 30 April 2026

Sebelum layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi diberikan, terlebih dahulu dilakukan pretest sebagai langkah awal penelitian. Kegiatan ini dilaksanakan pada 30 April 2026 di kelas X-2 dan X-9 SMAN 1 Papar. Hasil pretest digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat rasa percaya diri siswa sekaligus menjadi data awal yang digunakan dalam penelitian.

Sebelum kegiatan pretest dimulai, siswa terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan serta pelaksanaan pretest oleh peneliti. Peneliti juga memberikan arahan mengenai cara pengisian angket agar siswa dapat memahami setiap pernyataan yang terdapat dalam instrumen penelitian. Siswa diminta untuk mengisi angket sesuai dengan kondisi yang sebenarnya tanpa dipengaruhi oleh pendapat teman maupun pihak lain.

Selama proses pengisian angket berlangsung, siswa terlihat cukup antusias dan mengikuti arahan yang diberikan dengan baik. Setelah seluruh angket selesai diisi, peneliti mengumpulkan kembali lembar jawaban untuk dilakukan pengolahan data. Hasil pretest digunakan sebagai gambaran awal tingkat rasa percaya diri siswa sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi.

Berdasarkan data awal (pretest) yang diperoleh, peneliti menentukan siswa yang akan menjadi subjek penelitian. Selanjutnya, siswa tersebut mengikuti rangkaian layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi yang dilaksanakan dalam lima kali

19

pertemuan. Perbandingan antara hasil pretest dan posttest digunakan untuk menilai efektivitas layanan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa

b. Pemberian *Treatment* I

Treatment pertama dilaksanakan dengan topik Pengenalan Rasa Percaya Diri. Pada tahap pembentukan, peneliti mengawali kegiatan dengan salam dan doa, kemudian menjelaskan tujuan layanan serta menjalin hubungan yang baik dengan peserta didik. Selanjutnya, pada tahap peralihan peneliti menjelaskan aturan yang berlaku dalam bimbingan kelompok serta mengajak peserta didik untuk aktif berpartisipasi selama kegiatan berlangsung.

Pada tahap kegiatan, Materi yang disampaikan peneliti mencakup pengertian rasa percaya diri, manfaatnya dalam berbagai aktivitas sehari-hari, serta karakteristik yang umumnya dimiliki oleh individu yang memiliki rasa percaya diri. Selama kegiatan berlangsung, siswa diberi kesempatan untuk berbagi pendapat dan pengalaman yang berkaitan dengan rasa percaya diri. Kegiatan diskusi berlangsung cukup baik dan peserta didik mulai berani mengemukakan pandangannya.

Pada tahap pengakhiran, Sesi penutupan diisi dengan penarikan kesimpulan bersama peneliti dan peserta didik terkait seluruh materi yang telah diulas sepanjang aktivitas. Para peserta didik juga diakomodasi untuk mengartikulasikan impresi mereka selama proses bimbingan. Secara menyeluruh, intervensi awal ini mampu terealisasi secara optimal, ditandai dengan mulai terbangunnya kesadaran siswa akan urgensi kepercayaan diri dalam dinamika keseharian. Hasil kegiatan yang diperoleh masing-masing siswa pada pertemuan pertama dijelaskan sebagai berikut:

1) S.W.P

Pada pertemuan pertama, S.W.P terlihat masih kurang yakin ketika mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. S.W.P cenderung lebih banyak mendengarkan dibandingkan menyampaikan pendapat.

Saat diminta memperkenalkan diri dan menyampaikan pandangannya mengenai rasa percaya diri, S.W.P masih terlihat ragu-ragu dan berbicara dengan suara yang pelan.

2) S.A.R

Pada pertemuan pertama, S.A.R terlihat cukup mengikuti kegiatan dengan baik, namun masih tampak malu ketika diminta berbicara di depan anggota kelompok. S.A.R lebih sering memberikan jawaban singkat dan belum terlihat berani mengungkapkan pendapat secara terbuka.

3) R.P.A

Pada pertemuan pertama, R.P.A terlihat masih kurang aktif selama kegiatan berlangsung. Ketika sesi diskusi dilakukan, R.P.A lebih banyak memperhatikan teman-temannya dan belum banyak memberikan tanggapan. Meskipun demikian, R.P.A tetap mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan baik.

4) W.K.R

Pada pertemuan pertama, W.K.R tampak masih kurang percaya diri saat menyampaikan pendapat di dalam kelompok. Ketika diberikan kesempatan berbicara, W.K.R terlihat ragu dan membutuhkan dorongan dari pemimpin kelompok untuk menyampaikan pendapatnya.

5) P.M.P.S

Pada pertemuan pertama, P.M.P.S terlihat masih malu dan cenderung pasif selama kegiatan berlangsung. Saat kegiatan diskusi kelompok dilakukan, P.M.P.S lebih sering mendengarkan dibandingkan memberikan tanggapan atau pendapat kepada anggota kelompok lainnya.

6) M.R

Pada pertemuan pertama, M.R terlihat belum sepenuhnya percaya diri dalam berinteraksi dengan anggota kelompok. Ketika diminta

menjelaskan kelebihan yang dimiliki, M.R tampak ragu-ragu dan membutuhkan waktu sebelum memberikan jawaban.

7) V.A

Pada pertemuan pertama, V.A terlihat cukup memperhatikan jalannya kegiatan, namun masih kurang aktif dalam menyampaikan pendapat. V.A lebih banyak menjawab ketika diberikan pertanyaan secara langsung oleh pemimpin kelompok.

8) D.R.I

Pada pertemuan pertama, D.R.I tampak masih malu ketika berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya. Selama kegiatan berlangsung, D.R.I lebih sering diam dan hanya sesekali memberikan respon ketika diajak berdiskusi.

9) F.A.P

Pada pertemuan pertama, F.A.P terlihat masih kurang berani untuk mengemukakan pendapat di depan kelompok. Ketika diberikan kesempatan berbicara, F.A.P tampak ragu dan berbicara dengan suara yang pelan.

10) S.D.A.P

Pada pertemuan pertama, S.D.A.P terlihat masih kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat. Selama kegiatan berlangsung, S.D.A.P cenderung lebih banyak mendengarkan dan memperhatikan jalannya diskusi dibandingkan terlibat aktif dalam pembicaraan kelompok.

c. Pemberian *Treatment* II

Treatment kedua dilaksanakan dengan topik mengenal potensi diri. Pada tahap pembentukan, peneliti memulai kegiatan dengan salam dan doa serta mengulas kembali materi pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya pada tahap peralihan, peneliti mengingatkan kembali aturan kelompok dan memberikan dorongan kepada peserta didik agar berpartisipasi lebih aktif selama kegiatan berlangsung.

Pada tahap kegiatan, peneliti menjelaskan pentingnya mengenali potensi diri sebagai salah satu cara untuk meningkatkan

rasa percaya diri. Peserta didik diajak mengidentifikasi kelebihan, kemampuan, dan potensi yang dimiliki melalui diskusi dan lembar kerja sederhana. Melalui kegiatan tersebut, peserta didik mulai menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan.

Pada tahap pengakhiran, peneliti dan peserta didik bersama-sama menarik kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Peserta didik juga diberikan kesempatan untuk berbagai pengalaman dan menyampaikan pemahaman yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. Secara keseluruhan, treatment kedua terealisasi secara optimal dan peserta didik mulai memahami potensi serta kemampuan yang mereka miliki. Adapun hasil kegiatan masing-masing siswa pada pertemuan pertama dijelaskan sebagai berikut:

1) S.W.P

Pada treatment kedua, S.W.P mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih baik dibandingkan pertemuan sebelumnya. Saat kegiatan mengenal potensi diri berlangsung, S.W.P sudah mulai berani menyebutkan beberapa kelebihan yang dimiliki meskipun masih terlihat malu-malu ketika menyampaikannya di depan kelompok.

2) S.A.R

Pada treatment kedua, S.A.R terlihat lebih aktif mengikuti kegiatan. Ketika mengerjakan lembar kerja mengenai potensi diri, S.A.R mampu mengidentifikasi beberapa kemampuan yang dimiliki. Namun, S.A.R masih memerlukan dorongan untuk lebih percaya diri saat menyampaikan hasil diskusinya.

3) R.P.A

Pada treatment kedua, R.P.A mulai menunjukkan keberanian dalam mengikuti diskusi kelompok. R.P.A mampu menyebutkan beberapa kelebihan yang dimiliki, walaupun masih terlihat ragu saat menjelaskan potensi dirinya di depan anggota kelompok lainnya.

4) W.K.R

Pada treatment kedua, W.K.R terlihat lebih terbuka dibandingkan pertemuan sebelumnya. Saat kegiatan berlangsung, W.K.R mulai menyadari kemampuan yang dimiliki dan bersedia menyampaikan pendapat ketika diberikan kesempatan oleh peneliti.

5) P.M.P.S

Pada treatment kedua, P.M.P.S mengikuti kegiatan dengan baik dan mulai berpartisipasi dalam diskusi kelompok. P.M.P.S mampu menuliskan beberapa kelebihan yang dimiliki, meskipun masih terlihat kurang yakin ketika menjelaskan hasil pekerjaannya.

6) M.R

Pada treatment kedua, M.R tampak lebih percaya diri saat mengikuti kegiatan. Ketika diminta mengidentifikasi potensi diri, M.R dapat menyebutkan kemampuan yang dimiliki serta mulai berani mengungkapkan pendapat di depan kelompok.

7) V.A

Pada treatment kedua, V.A menunjukkan perkembangan yang cukup baik. V.A terlihat lebih aktif selama diskusi dan mampu mengenali beberapa kelebihan yang dimiliki. Selain itu, V.A mulai berani memberikan tanggapan terhadap pendapat teman lainnya.

8) D.R.I

Pada treatment kedua, D.R.I terlihat lebih nyaman mengikuti kegiatan kelompok. Saat mengerjakan lembar kerja, D.R.I mampu mengidentifikasi potensi yang dimiliki dan mulai berani menyampaikan hasilnya meskipun masih berbicara dengan suara yang pelan.

9) F.A.P

Pada treatment kedua, F.A.P mulai menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap dirinya sendiri. Dalam kegiatan diskusi, F.A.P mampu menyampaikan beberapa kemampuan yang dimiliki dan terlihat lebih percaya diri dibandingkan pada pertemuan pertama.

10) S.D.A.P

Pada treatment kedua, S.D.A.P mengikuti kegiatan dengan antusias. S.D.A.P mampu mengenali kelebihan yang dimiliki dan mulai berani menyampaikan pendapat saat diskusi berlangsung. Meskipun demikian, S.D.A.P masih terlihat sedikit gugup ketika berbicara di depan kelompok.

d. Pemberian *Treatment* III

Treatment ketiga dilaksanakan dengan topik Pemahaman Kartu Afirmasi. Pada tahap pembentukan, peneliti mengawali kegiatan dengan salam dan doa, kemudian membangun suasana kelompok yang nyaman serta menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan. Selanjutnya pada tahap peralihan, peneliti kembali mengingatkan aturan dalam bimbingan kelompok serta mendorong peserta didik agar aktif selama kegiatan berlangsung. Peserta didik terlihat lebih siap dan lebih memahami alur kegiatan karena telah mengikuti pertemuan sebelumnya.

Pada tahap kegiatan, peneliti menjelaskan pengertian afirmasi positif serta manfaatnya dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri. Peneliti kemudian memperkenalkan media kartu afirmasi dan menjelaskan fungsi serta cara penggunaannya. Setiap peserta didik diberikan kesempatan untuk membaca isi kartu afirmasi yang diperoleh dan memahami makna dari kalimat afirmasi tersebut. Selanjutnya dilakukan diskusi sederhana mengenai isi kartu afirmasi sehingga peserta didik mulai memahami pentingnya berpikir positif terhadap diri sendiri.

Pada tahap pengakhiran, penarikan kesimpulan terkait topik yang telah dipelajari dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan peserta didik mengenai afirmasi positif dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesan dan pemahaman yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. Secara umum, treatment ketiga terealisasi secara optimal dan peserta didik mulai memahami penggunaan kartu afirmasi sebagai

51

salah satu media yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri. Adapun hasil kegiatan masing-masing siswa pada pertemuan pertama dijelaskan sebagai berikut:

1) S.W.P

Pada pertemuan ketiga, S.W.P mengikuti kegiatan dengan cukup baik. Saat peneliti menjelaskan tentang afirmasi positif, S.W.P terlihat memperhatikan dan mulai memahami manfaat afirmasi untuk meningkatkan rasa percaya diri. Ketika diminta membaca kartu afirmasi yang diperoleh, S.W.P masih terlihat sedikit malu, namun sudah berani menyampaikan pendapat mengenai makna afirmasi yang dibacanya.

2) S.A.R

Pada pertemuan ketiga, S.A.R terlihat lebih aktif dibandingkan pertemuan sebelumnya. S.A.R mampu mengikuti kegiatan dengan baik dan memperhatikan penjelasan mengenai afirmasi positif. Saat berdiskusi tentang isi kartu afirmasi, S.A.R mulai berani menyampaikan pendapat meskipun masih terlihat ragu-ragu.

3) R.P.A

Pada pertemuan ketiga, R.P.A terlihat antusias mengikuti kegiatan. R.P.A mampu memahami isi kartu afirmasi yang diperoleh dan dapat menjelaskan makna afirmasi tersebut dengan cukup baik. Selain itu, R.P.A juga mulai menunjukkan keberanian dalam menyampaikan pendapat di depan anggota kelompok.

4) W.K.R

Pada pertemuan ketiga, W.K.R mengikuti kegiatan dengan baik dan terlihat mulai memahami pentingnya berpikir positif. Saat membaca kartu afirmasi, W.K.R masih terlihat malu, namun sudah berani menjelaskan makna afirmasi yang diperolehnya. W.K.R juga mulai terlibat dalam diskusi kelompok.

5) P.M.P.S

Pada pertemuan ketiga, P.M.P.S terlihat lebih percaya diri selama kegiatan berlangsung. Ketika diminta membaca isi kartu afirmasi,

P.M.P.S dapat melakukannya dengan baik dan mulai memahami manfaat afirmasi positif dalam kehidupan sehari-hari. P.M.P.S juga memberikan tanggapan saat diskusi kelompok berlangsung.

6) M.R

Pada pertemuan ketiga, M.R terlihat aktif mengikuti kegiatan. M.R mampu memahami materi yang disampaikan dan dapat mengaitkan isi kartu afirmasi dengan pengalaman dirinya sendiri. Selama diskusi berlangsung, M.R tampak lebih berani menyampaikan pendapat dibandingkan pertemuan sebelumnya.

7) V.A

Pada pertemuan ketiga, V.A mengikuti kegiatan dengan baik dan memperhatikan penjelasan yang diberikan peneliti. Saat diminta membaca kartu afirmasi, V.A masih terlihat sedikit malu, namun sudah mampu menjelaskan makna afirmasi yang diperoleh. V.A juga mulai berani memberikan tanggapan saat diskusi.

8) D.R.I

Pada pertemuan ketiga, D.R.I terlihat cukup antusias mengikuti kegiatan. D.R.I mulai memahami bahwa afirmasi positif dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri. Saat kegiatan diskusi berlangsung, D.R.I sudah mulai berani mengungkapkan pendapat meskipun belum terlalu banyak berbicara.

9) F.A.P

Pada pertemuan ketiga, F.A.P terlihat aktif selama kegiatan berlangsung. F.A.P mampu memahami isi kartu afirmasi yang diperoleh dan menjelaskan makna afirmasi tersebut dengan baik. Selain itu, F.A.P juga menunjukkan keberanian dalam menyampaikan pendapat di depan anggota kelompok lainnya.

10) S.D.A.P

Pada pertemuan ketiga, S.D.A.P mengikuti kegiatan dengan baik dan terlihat memahami materi yang disampaikan. Saat membaca kartu afirmasi, S.D.A.P mampu menjelaskan makna afirmasi yang diperolehnya serta mengaitkannya dengan kondisi dirinya. Selama

kegiatan berlangsung, S.D.A.P tampak lebih percaya diri dan aktif dalam diskusi kelompok.

e. Pemberian *Treatment IV*

Treatment keempat dilaksanakan dengan topik Internalisasi Afirmasi Positif. Pada tahap pembentukan, peneliti membuka kegiatan dengan salam dan doa, kemudian menjelaskan tujuan kegiatan yang akan diselenggarakan. Peneliti menyampaikan bahwa pada pertemuan ini peserta didik akan mengaplikasikan penggunaan kartu afirmasi melalui sebuah permainan kelompok yang bertujuan membantu meningkatkan rasa percaya diri. Selanjutnya pada tahap peralihan, peneliti mengingatkan kembali aturan dalam kegiatan bimbingan kelompok, seperti saling menghargai, mendengarkan saat teman berbicara, dan berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung.

Pada tahap kegiatan, peneliti mengocok seluruh kartu afirmasi dan menempatkannya dalam sebuah wadah. Setiap peserta didik diminta mengambil satu kartu secara acak, kemudian membaca dan memahami isi afirmasi yang diperoleh. Setelah itu peserta didik membacakan afirmasi tersebut dengan suara yang jelas di depan kelompok. Selanjutnya peserta didik diminta menjelaskan makna afirmasi yang diperoleh serta menghubungkannya dengan berbagai pengalaman yang pernah mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilanjutkan dengan sharing kelompok, di mana peserta didik lain memberikan dukungan, motivasi, dan tanggapan positif terhadap cerita yang disampaikan. Setelah sesi berbagi pengalaman selesai, peneliti memberikan tantangan sederhana yang disesuaikan dengan isi kartu afirmasi yang diperoleh masing-masing peserta didik sebagai bentuk latihan untuk menerapkan afirmasi positif dalam tindakan nyata.

Pada tahap pengakhiran sebagai penutup kegiatan, peneliti dan peserta didik menyusun kesimpulan dari seluruh rangkaian aktivitas yang telah dilaksanakan. Peserta didik juga diberikan kesempatan agar menyampaikan kesan serta pengalaman setelah

mengikuti permainan kartu afirmasi. Secara keseluruhan, peserta didik tampak antusias selama kegiatan berlangsung, lebih berani mengemukakan pendapat, dan mulai menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, kegiatan ditutup dengan doa bersama dan salam. Adapun hasil kegiatan masing-masing siswa pada pertemuan pertama dijelaskan sebagai berikut:

1) S.W.P

Pada treatment keempat, S.W.P terlihat lebih aktif dibandingkan pertemuan sebelumnya. Saat mendapatkan kartu afirmasi, S.W.P mampu membaca isi afirmasi dengan suara yang cukup jelas. S.W.P juga dapat menjelaskan makna afirmasi yang diperoleh dan menghubungkannya dengan pengalaman yang pernah dialami. Selama kegiatan berlangsung, S.W.P terlihat lebih percaya diri ketika menyampaikan pendapat.

2) S.A.R

Pada treatment keempat, S.A.R mengikuti kegiatan dengan baik dan penuh perhatian. Setelah memperoleh kartu afirmasi, S.A.R mampu menjelaskan isi afirmasi dengan bahasa sendiri. Saat sesi berbagi pengalaman, S.A.R mulai berani menyampaikan pendapat serta memberikan tanggapan kepada anggota kelompok lainnya.

3) R.P.A

Pada treatment keempat, R.P.A terlihat antusias mengikuti permainan kartu afirmasi. R.P.A mampu membaca dan menjelaskan makna afirmasi yang diperoleh dengan baik. Selain itu, R.P.A juga mulai lebih terbuka dalam menceritakan pengalaman pribadinya di depan kelompok.

4) W.K.R

Pada treatment keempat, W.K.R menunjukkan perkembangan yang cukup baik. W.K.R mampu memahami isi afirmasi yang diperoleh dan mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari. Saat kegiatan

berlangsung, W.K.R terlihat lebih yakin ketika berbicara di depan anggota kelompok.

5) P.M.P.S

Pada treatment keempat, P.M.P.S mengikuti kegiatan dengan serius dan aktif. Setelah mendapatkan kartu afirmasi, P.M.P.S mampu menjelaskan makna afirmasi yang diperoleh serta manfaatnya bagi dirinya. P.M.P.S juga terlihat lebih berani dalam menyampaikan pendapat selama diskusi kelompok berlangsung.

6) M.R

Pada treatment keempat, M.R terlihat semakin percaya diri selama kegiatan berlangsung. M.R mampu membaca afirmasi dengan lancar dan menjelaskan maknanya dengan baik. Ketika sesi berbagi pengalaman, M.R terlihat lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman yang berkaitan dengan rasa percaya diri.

7) V.A

Pada treatment keempat, V.A mengikuti kegiatan dengan antusias. Setelah memperoleh kartu afirmasi, V.A mampu menjelaskan isi dan makna afirmasi yang didapat. V.A juga terlihat mulai berani menyampaikan pendapat dan memberikan respon terhadap cerita yang disampaikan oleh teman-temannya.

8) D.R.I

Pada treatment keempat, D.R.I menunjukkan partisipasi yang lebih baik dibandingkan pertemuan sebelumnya. D.R.I mampu memahami isi afirmasi yang diperoleh dan menjelaskan maknanya secara sederhana. Saat sesi diskusi berlangsung, D.R.I terlihat lebih aktif serta mulai berani berbicara di depan kelompok.

9) F.A.P

Pada treatment keempat, F.A.P terlihat percaya diri saat mengikuti permainan kartu afirmasi. F.A.P mampu membaca isi afirmasi dengan jelas dan menjelaskan makna yang terkandung di dalamnya. Selain itu, F.A.P juga aktif berbagi pengalaman serta memberikan dukungan kepada anggota kelompok lainnya.

10) S.D.A.P

Pada treatment keempat, S.D.A.P mengikuti kegiatan dengan sangat baik. Setelah memperoleh kartu afirmasi, S.D.A.P mampu memahami dan menjelaskan makna afirmasi yang didapat dengan lancar. Selama kegiatan berlangsung, S.D.A.P terlihat lebih berani mengungkapkan pendapat, aktif dalam diskusi, dan menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap dirinya sendiri.

f. Pemberian *Treatment V*

Sesi kelima menjadi pertemuan penutup dalam rangkaian layanan bimbingan kelompok berbantuan media kartu afirmasi. Pada tahap awal kegiatan, peneliti membuka sesi dengan salam dan doa, kemudian mengarahkan peserta didik untuk melakukan refleksi terhadap berbagai kegiatan yang telah diikuti sejak pertemuan pertama sampai pertemuan keempat. Selanjutnya pada tahap peralihan, peneliti menjelaskan bahwa kegiatan kali ini difokuskan pada refleksi dan evaluasi terhadap perubahan yang dirasakan peserta didik setelah mengikuti seluruh rangkaian layanan.

Pada tahap kegiatan, peserta didik diberikan lembar refleksi untuk menuliskan pengalaman, perasaan, serta perubahan yang dirasakan setelah menggunakan kartu afirmasi. Beberapa peserta didik diberikan kesempatan untuk membacakan hasil refleksinya dan berbagi cerita mengenai perkembangan yang mereka rasakan. Sebagian besar peserta didik mengungkapkan bahwa mereka mulai lebih yakin terhadap kemampuan diri, lebih berani mengemukakan pendapat serta lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Pada tahap pengakhiran, peneliti dan peserta didik bersama-sama melakukan evaluasi terhadap seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan selama lima kali pertemuan. Peserta didik juga didorong untuk mempertahankan kebiasaan berpikir positif melalui penerapan afirmasi dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, peserta didik diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kesan, dan

pesan selama mengikuti layanan. Setelah seluruh kegiatan selesai, sesi ditutup dengan doa bersama dan salam. Secara keseluruhan, treatment kelima berjalan dengan lancar dan menunjukkan adanya perubahan positif terhadap tingkat rasa percaya diri peserta didik setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok memanfaatkan media kartu afirmasi. Adapun hasil kegiatan masing-masing siswa pada pertemuan pertama dijelaskan sebagai berikut:

1) S.W.P

Pada treatment kelima, S.W.P terlihat lebih percaya diri dibandingkan saat awal mengikuti layanan. Saat mengisi lembar refleksi, S.W.P mampu mengungkapkan perubahan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan. S.W.P menyampaikan bahwa dirinya mulai lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan lebih berani berbicara di depan teman-temannya.

2) S.A.R

Pada treatment kelima, S.A.R mengikuti kegiatan refleksi dengan baik. Saat diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, S.A.R mengungkapkan bahwa dirinya mulai lebih berani menyampaikan pendapat dalam kegiatan kelompok. S.A.R juga terlihat lebih aktif dibandingkan pertemuan-pertemuan sebelumnya.

3) R.P.A

Pada treatment kelima, R.P.A terlihat antusias saat mengisi lembar refleksi. R.P.A mampu menjelaskan perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan kartu afirmasi. Menurutnya, kegiatan tersebut membantu dirinya menjadi lebih percaya diri dan lebih berani mengungkapkan apa yang dipikirkan.

4) W.K.R

Pada treatment kelima, W.K.R mampu mengikuti kegiatan refleksi dengan baik. W.K.R menyampaikan bahwa dirinya mulai lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan tidak lagi terlalu ragu saat menyampaikan pendapat. Selama kegiatan berlangsung, W.K.R terlihat lebih terbuka dibandingkan sebelumnya.

5) P.M.P.S

Pada treatment kelima, P.M.P.S terlihat lebih aktif saat berbagi pengalaman. Dalam lembar refleksi yang ditulisnya, P.M.P.S mengungkapkan bahwa dirinya mulai mampu melihat kelebihan yang dimiliki serta lebih berani dalam berinteraksi dengan orang lain. P.M.P.S juga menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap dirinya sendiri.

6) M.R

Pada treatment kelima, M.R terlihat mampu merefleksikan pengalaman yang diperoleh selama mengikuti layanan. M.R mengungkapkan bahwa kegiatan kartu afirmasi membantu dirinya menjadi ¹²¹ lebih percaya diri dan lebih berani dalam mengemukakan pendapat. Selama kegiatan berlangsung, M.R tampak aktif memberikan tanggapan kepada anggota kelompok lainnya.

7) V.A

Pada treatment kelima, V.A mengikuti kegiatan refleksi dengan serius. V.A mampu menjelaskan manfaat yang dirasakan ¹ setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. V.A mengaku lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dan lebih berani ketika berinteraksi dengan teman-temannya.

8) D.R.I

Pada treatment kelima, D.R.I terlihat lebih percaya diri saat menyampaikan hasil refleksinya di depan kelompok. D.R.I mengungkapkan bahwa dirinya mulai berani berbicara dan menyampaikan pendapat tanpa merasa takut seperti sebelumnya. Perubahan tersebut terlihat dari keaktifannya selama kegiatan berlangsung.

9) F.A.P

Pada treatment kelima, F.A.P mampu mengungkapkan pengalaman dan perubahan yang dirasakan selama mengikuti layanan. F.A.P menyampaikan bahwa dirinya menjadi lebih percaya ¹⁷⁶ diri dan lebih

mampu menghargai kemampuan yang dimiliki. Selain itu, F.A.P juga terlihat lebih aktif dalam diskusi kelompok.

10) S.D.A.P

Pada treatment kelima, S.D.A.P menunjukkan perkembangan yang cukup baik. Saat sesi refleksi, S.D.A.P mampu menjelaskan manfaat yang diperoleh dari penggunaan kartu afirmasi. S.D.A.P mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih yakin terhadap kemampuan diri, lebih berani berbicara di depan orang lain, dan lebih percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

3. Deskripsi Data Rasa Percaya Diri

Pengumpulan data mengenai rasa percaya diri peserta didik dilakukan menggunakan angket yang diberikan pada saat sebelum perlakuan dan setelah seluruh layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi selesai dilaksanakan. Instrumen angket digunakan sebagai alat utama untuk menjangkau data rasa percaya diri, yang diberikan kepada subjek penelitian pada masa sebelum perlakuan dan setelah perlakuan selama proses bimbingan kelompok berlangsung dengan kartu afirmasi sebagai mediana. Dengan pendekatan ini, peneliti berharap dapat menangkap dinamika perubahan secara lebih utuh. Analisis lanjutan dilakukan terhadap data tersebut untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan dalam membentuk perubahan psikologis pada diri peserta didik. Hasil dari analisis ini nantinya akan menjadi dasar untuk mengetahui apakah media kartu afirmasi benar-benar memberi dampak nyata di lapangan.

Untuk mempermudah hasil penelitian lebih mudah dipahami, skor rasa percaya diri peserta didik dibagi ke dalam beberapa tingkatan, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pembagian kategori tersebut dilakukan dengan mengacu pada skor tertinggi dan skor terendah yang terdapat pada instrumen penelitian.

$$\begin{aligned}\text{Skor Maksimal} &= \text{Jumlah Item} \times \text{Skor Tertinggi} \\ &= 49 \times 4 \\ &= 196\end{aligned}$$

$$\text{Skor Minimal} = \text{Jumlah Item} \times \text{Skor Skala Rendah}$$

$$= 49 \times 1$$

$$= 49$$

$$\text{Rentang Skor} = \text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal}$$

$$= 196 - 49$$

$$= 147$$

$$\text{Jumlah Interval} = \text{Rentang Skor} : \text{Jumlah Kategori}$$

$$= 147 : 5$$

$$= 29$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, maka kategori tingkat rasa percaya diri peserta didik dapat disajikan sebagai berikut.

Tabel 4.1

Kategori Tingkat Rasa Percaya Diri

Interval	Kategori
49-77	SANGAT RENDAH
78-107	RENDAH
108-137	SEDANG
138-167	TINGGI
168-200	SANGAT TINGGI

Data penelitian yang diperoleh dari angket rasa percaya diri terdiri atas data pretest dan posttest. Data pretest memberikan gambaran mengenai tingkat rasa percaya diri peserta didik sebelum diberikan perlakuan, sedangkan data posttest menunjukkan kondisi rasa percaya diri peserta didik setelah mengikuti seluruh rangkaian layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi. Selanjutnya, hasil kedua pengukuran tersebut akan dijelaskan pada bagian berikutnya.

a. *Pretest*

Sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi, peneliti melaksanakan pretest kepada peserta didik kelas X SMAN 1 Pagar sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi awal rasa percaya diri peserta didik sebelum memperoleh perlakuan. Data yang diperoleh dari pretest kemudian digunakan sebagai acuan dalam memilih subjek penelitian dengan teknik purposive sampling. Pemilihan subjek didasarkan pada tingkat

rasa percaya diri yang ditunjukkan oleh hasil pretest, yang selanjutnya disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.2 Data Hasil Pretest Rasa Percaya Diri SMAN 1 Papar

NO	Nama	Hasil Skor	Kategori
1.	S.W.P	111	SEDANG
2.	S.A.R	115	SEDANG
3.	R.P.A	116	SEDANG
4.	W.K.R	117	SEDANG
5.	P.M.P.S	118	SEDANG
6.	M.R	120	SEDANG
7.	V.A	121	SEDANG
8.	D.R.I	122	SEDANG
9.	F.A.P	123	SEDANG
10.	S.D.A.P	123	SEDANG
11.	W.N.S	124	SEDANG
12.	R.D.A.W	124	SEDANG
13.	A.P.Z.R	124	SEDANG
14.	F.N.J	125	SEDANG
15.	M.B.M	125	SEDANG
16.	A.V.Y.P	128	SEDANG
17.	A.I.A.I	128	SEDANG
18.	L.D.C	128	SEDANG
19.	D.M.A	128	SEDANG
20.	M.R.C	128	SEDANG
21.	A.C.P.A	128	SEDANG
22.	D.Y.P	129	SEDANG
23.	R.F.N	132	SEDANG
24.	H.M	132	SEDANG
25.	S.Y.N	134	SEDANG
26.	D.S.R	134	SEDANG
27.	I.F.A	135	SEDANG
28.	D.A.H	136	SEDANG
29.	I.B.S	136	SEDANG
30.	N.H.S	137	SEDANG
31.	M.A.F	138	TINGGI
32.	A.P.R	139	TINGGI
33.	A.S.M	139	TINGGI
34.	C.A.P	139	TINGGI
35.	D.A.H	141	TINGGI
36.	L.F.R	143	TINGGI
37.	D.P.W	144	TINGGI
38.	A.M	145	TINGGI
39.	N.I.M	146	TINGGI
40.	M.I.G.W	146	TINGGI
41.	A.A.S	146	TINGGI
42.	R.M.W	147	TINGGI
43.	A.R	147	TINGGI
44.	M.F.D.C	148	TINGGI
45.	A.R.A	149	TINGGI
46.	A.S.N	150	TINGGI
47.	C.B.P	152	TINGGI
48.	E.E.P.P	152	TINGGI
49.	M.C.R.D	152	TINGGI

50.	R.A.A	153	TINGGI
51.	K.A.JI	153	TINGGI
52.	A.F.A	154	TINGGI
53.	S.G.P.P	154	TINGGI
54.	F.H	156	TINGGI
55.	N.A.D.P	157	TINGGI
56.	A.B.A.R.A.M	157	TINGGI
57.	V.K	157	TINGGI
58.	S.A.N	158	TINGGI
59.	A.K.P	159	TINGGI
60.	N.Q.U.N	162	TINGGI
61.	R.M.W	163	TINGGI
62.	O.F	163	TINGGI
63.	S.N.Y	163	TINGGI
64.	N.S	174	SANGAT TINGGI
65.	E.K.A.C	177	SANGAT TINGGI

b. *Posttest*

Setelah seluruh rangkaian layanan bimbingan kelompok berbantuan media kartu afirmasi selesai dilaksanakan selama lima kali pertemuan, peneliti memberikan posttest kepada 10 peserta didik yang telah ditetapkan sebagai subjek penelitian. Pengukuran akhir ini bertujuan untuk mengetahui kondisi rasa percaya diri peserta didik setelah memperoleh perlakuan yang telah diberikan. Hasil posttest peserta didik selanjutnya disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.3

**Data Hasil Posttest Rasa Percaya Diri
Pada Peserta Didik dengan Kategori Sangat Rendah di
SMAN 1 Papar**

No	Nama	Hasil Skor	Kategori
1.	S.W.P	167	TINGGI
2.	S.A.R	161	TINGGI
3.	R.P.A	168	SANGAT TINGGI
4.	W.K.R	165	TINGGI
5.	P.M.P.S	162	TINGGI
6.	M.R	174	SANGAT TINGGI
7.	V.A	167	SANGAT TINGGI
8.	D.R.I	156	TINGGI
9.	F.A.P	174	SANGAT TINGGI
10.	S.D.A.P	176	SANGAT TINGGI

Berdasarkan Gambar 4.3 Berdasarkan data posttest, setelah seluruh rangkaian bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi selesai dilakukan, terlihat adanya peningkatan skor rasa percaya diri yang dialami oleh semua peserta didik. Hal ini dapat diketahui dari

hasil analisis data posttest yang telah dikumpulkan. Hal tersebut ditunjukkan oleh skor posttest yang berada pada rentang 156 sampai 176 dengan kategori tinggi dan sangat tinggi.

Perolehan skor yang mengalami peningkatan menunjukkan adanya perkembangan keyakinan peserta didik terhadap kemampuan yang dimiliki. Selain itu, peserta didik tampak lebih berani menyampaikan pendapat, lebih yakin dalam berinteraksi dengan teman maupun guru, serta lebih mampu mengenali potensi yang dimiliki secara positif. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan rasa percaya diri peserta didik. Setelah pelaksanaan layanan selesai, peneliti menganalisis hasil pretest dan posttest untuk mengidentifikasi perubahan tingkat rasa percaya diri peserta didik setelah mengikuti layanan yang diberikan. Analisis tersebut dilakukan terhadap 10 peserta didik yang dipilih sebagai subjek penelitian.

Tabel 4.4

Data Hasil Pretest dan Posttest Rasa Percaya Diri Peserta Didik Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Kartu Afirmasi

Nama	Skor Sebelum	Kategori	Skor Sesudah	Kategori
S.W.P	111	SEDANG	167	TINGGI
S.A.R	115	SEDANG	161	TINGGI
R.P.A	116	SEDANG	168	SANGAT TINGGI
W.K.R	117	SEDANG	165	TINGGI
P.M.P.S	118	SEDANG	162	TINGGI
M.R	120	SEDANG	174	SANGAT TINGGI
V.A	121	SEDANG	167	TINGGI
D.R.I	122	SEDANG	156	TINGGI
F.A.P	123	SEDANG	174	SANGAT TINGGI
S.D.A.P	123	SEDANG	176	SANGAT TINGGI

Berdasarkan Gambar 4.4, Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat rasa percaya diri peserta didik mengalami peningkatan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi. Pada data pretest, seluruh peserta didik berada pada kategori

sedang dengan skor antara 111–123. Setelah mengikuti treatment, skor posttest meningkat menjadi 156–176 dan berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa rasa percaya diri peserta didik berkembang ke arah yang lebih baik setelah mengikuti layanan. Seluruh peserta didik mengalami kenaikan skor tanpa adanya penurunan pada hasil posttest. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi dapat menjadi salah satu upaya berkontribusi dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

4. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Hasil statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai skor rasa percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi. Pada penelitian ini, analitis statistik deskriptif diterapkan untuk menggambarkan nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, dan varians dari data pretest maupun posttest.

Tabel 4.5

Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
PRETEST PERCAYA DIRI	10	111	123	118,60	3,921	15,378
POSTTEST PERCAYA DIRI	10	156	176	167,00	6,377	40,687
Valid N (listwise)	10					

Berdasarkan data pada tabel, penelitian ini melibatkan 10 siswa sebagai responden. Hasil pengukuran awal (pretest) menunjukkan skor terendah sebesar 111 dan skor tertinggi sebesar 123. Nilai rata-rata yang diperoleh pada tahap pretest adalah 118,60 dengan standar deviasi sebesar 3,921. Pada pengukuran akhir (posttest), skor terendah tercatat sebesar 156 dan skor tertinggi sebesar 176. Selain itu, nilai rata-rata posttest mencapai 167,00 dengan standar deviasi sebesar 6,377.

Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor rasa percaya diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata pretest sebesar 118,60 yang meningkat menjadi 167,00 pada hasil posttest. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok, tingkat rasa percaya diri siswa menjadi lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan treatment.

Dari hasil posttest terlihat bahwa tidak hanya rata-rata yang meningkat, tetapi juga nilai terendah dan nilai tertinggi yang dicapai peserta didik menunjukkan kenaikan. Hal ini menjadi bukti tambahan bahwa seluruh peserta didik telah mengalami perkembangan rasa percaya diri yang positif setelah mengikuti perlakuan. Hasil ini mengindikasikan bahwa media kartu afirmasi yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok mampu membantu siswa untuk lebih yakin terhadap kemampuan dirinya, lebih berani mengemukakan pendapat, serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri. Dengan demikian, berdasarkan hasil statistik deskriptif dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi memberikan perubahan yang positif terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas X SMAN 1 Papar.

5. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data penelitian, apakah berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menjadi salah satu persyaratan sebelum melakukan analisis statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas diterapkan pada skor pretest dan posttest kepercayaan diri siswa.

84

Tabel 4.6

Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST PERCAYA DIRI	,139	10	,200 [*]	,935	10	,498
POSTTEST PERCAYA	,164	10	,200 [*]	,955	10	,723

D 6							
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Hasil analisis normalitas melalui uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai statistik 0,935 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,496. Adapun pada data posttest diperoleh nilai statistik sebesar 0,955 dan tingkat signifikansi sebesar 0,723. Interpretasi hasil uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi yang diperoleh. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, nilai signifikansi yang kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas.

Hasil data berdistribusi normal menunjukkan bahwa sebaran data penelitian telah memenuhi salah satu asumsi dasar dalam analisis statistik parametrik. Dengan demikian, tahap analisis berikutnya dapat dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-Test untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi terhadap peningkatan rasa diri siswa.

6. Hasil Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini, analisis N-Gain digunakan untuk mengukur tingkat peningkatan yang diperoleh peserta didik setelah diberikan perlakuan. Interpretasi hasil N-Gain mengacu pada kategori yang digunakan oleh (Choirunnisal dkk. 2022) sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut.

Nilai N-gain score	Kategori
$(g > 0,7)$	Tinggi
$(0,3 \leq g \leq 0,7)$	Sedang
$(g < 0,3)$	Rendah

Untuk melihat seberapa efektivitas perlakuan yang diberikan, hasil N-Gain Persen diinterpretasikan berdasarkan kategori efektivitas yang mengacu pada (Choirunnisal dkk. 2022).

Nilai N-gain persen	Kategori
$(< 40\%)$	Tidak Efektif

(40-55%)	Kurang Efektif
(56-75%),	Cukup Efektif
(>75%).	Efektif

Tabel 4.7

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,343	1	18	,262

Hasil uji homogenitas memperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,262. Angka ini lebih tinggi dari 0,05, sehingga data penelitian dapat dikatakan homogen. Dengan demikian, varians dari kedua kelompok data tergolong setara dan layak untuk dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya.

7. Hasil Uji Hipotesis Sample T-test

Setelah data penelitian terbukti berdistribusi normal, langkah berikutnya adalah melakukan uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi ada tidaknya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest peserta didik sesudah mengikuti bimbingan kelompok berbantuan kartu afirmasi.

Penggunaan uji Paired Sample t-Test didasarkan pada desain One Group Pretest-Posttest Design yang digunakan dalam penelitian ini. Desain tersebut melibatkan pengukuran pada subjek yang sama sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Oleh sebab itu, uji ini dipandang tepat untuk melihat perubahan tingkat kepercayaan diri siswa sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi.

Tabel 4.8

Uji Hipotesis

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST PERCAYA DIRI - POSTTEST	-48,400	6,398	2,023	52,977	-43,823	-23,923	9	,000

PERCAYA DIRI								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test diperoleh nilai Mean Difference sebesar -48,400 yang menunjukkan adanya perbedaan antara skor pretest dan posttest. Nilai t hitung sebesar -23,923 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest rasa percaya diri siswa.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi berdampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Peningkatan tersebut terlihat dari naiknya rata-rata skor, yakni dari 118,60 pada pretest menjadi 167,00 pada posttest. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima, sementara hipotesis nol (H_o) ditolak.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMAN 1 Papar. Peningkatan ini terlihat dari bertambahnya keyakinan siswa terhadap kemampuan diri, keberanian dalam mengemukakan pendapat, serta kemampuan berinteraksi dengan lebih baik setelah mengikuti layanan.

8. Hasil Uji N-Gain

Peningkatan rasa percaya diri siswa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi diukur menggunakan N-Gain Score dan N-Gain Persen. Analisis ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan yang terjadi berdasarkan perbandingan antara pretest dan posttest. Di samping itu, hasil perhitungan juga dimanfaatkan untuk menilai efektivitas media kartu afirmasi dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Adapun hasil perhitungan N-Gain Score dan N-Gain Persen disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.9

Uji N-Gain

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NGainscore	10	,46	,73	,6256	,08132
NGainpersen	10	45,95	72,60	62,5640	8,13218
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan tabel tersebut, nilai rata-rata N-Gain Score yang diperoleh adalah 0,6256, dengan skor terendah 0,46 dan skor tertinggi 0,73. Angka ini mengindikasikan bahwa peningkatan rasa percaya diri siswa tergolong dalam kategori sedang. Dengan demikian, kartu afirmasi sebagai media dalam bimbingan kelompok dinilai cukup mampu mendorong peningkatan rasa percaya diri siswa.

Adapun hasil N-Gain Persen menunjukkan rata-rata sebesar 62,56%, dengan rentang nilai antara 45,95% hingga 72,60%. Berdasarkan kriteria yang ada, penggunaan kartu afirmasi dalam bimbingan kelompok termasuk dalam kategori cukup efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMAN 1 Papar. Oleh karena itu, media ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pilihan alternatif dalam layanan bimbingan kelompok guna menunjang peningkatan rasa percaya diri siswa.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok guna meningkatkan rasa percaya diri siswa SMAN 1 Papar. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, masih dijumpai peserta didik yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Hal ini tampak dari perilaku siswa yang cenderung pasif, seperti kurang berani bertanya, enggan menyampaikan gagasan, ragu ketika tampil di depan kelas, serta kurang yakin dengan kapasitas diri mereka. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka dapat mengganggu aspek pribadi, sosial, maupun

prestasi akademik siswa. Karena itu, diperlukan perlakuan yang mampu menumbuhkan keyakinan diri siswa. Salah satu pendekatan yang dipilih dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan memanfaatkan media kartu afirmasi.

Efektivitas media kartu afirmasi dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa juga diperkuat oleh hasil analisis N-Gain Score dan N-Gain Persen. Berdasarkan perhitungan, nilai rata-rata N-Gain Score yang diperoleh adalah 0,6256, yang mengarah pada kategori peningkatan sedang. Adapun rata-rata N-Gain Persen tercatat sebesar 62,56%, yang termasuk dalam kategori cukup efektif. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa kartu afirmasi yang digunakan dalam bimbingan kelompok memberikan dampak yang cukup berarti terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

Peningkatan tersebut juga tampak dari perubahan perilaku siswa selama mengikuti kegiatan. Mereka terlihat lebih aktif mengemukakan pendapat, lebih yakin dengan kemampuan diri, serta lebih percaya diri ketika berinteraksi dengan teman sebaya maupun guru. Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, N-Gain Score, dan N-Gain Persen, dapat ditarik kesimpulan bahwa media kartu afirmasi efektif digunakan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMAN 1 Papar. Temuan ini sekaligus menegaskan bahwa kartu afirmasi layak dijadikan sebagai salah satu pilihan media dalam layanan bimbingan dan konseling guna menunjang pengembangan rasa percaya diri siswa.

Temuan penelitian ini sesuai dengan Self-Affirmation Theory yang dikemukakan oleh Claude Steele (1988). Teori tersebut menjelaskan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan untuk mempertahankan integritas diri dan pandangan positif terhadap dirinya. Ketika individu menghadapi situasi yang mengancam harga diri atau membuatnya meragukan kemampuan yang dimiliki, individu akan berusaha mempertahankan citra diri yang positif melalui proses afirmasi diri. Dalam penelitian ini, proses afirmasi diri dilakukan melalui media kartu afirmasi yang berisi berbagai pernyataan positif mengenai kemampuan, potensi, dan nilai diri siswa. Melalui afirmasi yang diberikan secara berulang selama kegiatan bimbingan kelompok, siswa

belajar melihat dirinya secara lebih positif sehingga mampu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat (Saparahayuningsih et al., 2024) yang menjelaskan bahwa afirmasi diri memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan aspek psikologis individu, khususnya dalam meningkatkan penerimaan diri dan penghargaan terhadap diri sendiri. Selain peningkatan skor yang tercatat secara statistik, perubahan perilaku juga tampak nyata pada diri siswa setelah mereka menyelesaikan seluruh rangkaian layanan bimbingan kelompok. Mereka mulai berani berbicara dan menyampaikan gagasan di depan orang lain, tampak lebih aktif dalam setiap sesi diskusi, serta menunjukkan kepercayaan yang lebih besar terhadap kemampuan yang mereka miliki. Hal ini menegaskan bahwa pemberian afirmasi melalui media kartu afirmasi tidak hanya mampu memengaruhi pola pikir siswa, tetapi juga berdampak pada perubahan perilaku yang tampak dalam keseharian mereka.

Selain dipengaruhi oleh penggunaan media kartu afirmasi, peningkatan rasa percaya diri siswa juga didukung oleh pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berinteraksi, bertukar pengalaman, serta mendapatkan dukungan dari anggota kelompok lainnya. Suasana kelompok yang hangat dan kondusif membantu siswa merasa lebih aman untuk mengungkapkan pikiran maupun perasaannya. Melalui diskusi kelompok, siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan rasa percaya diri. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya selama kegiatan kelompok menjadi salah satu faktor yang membantu siswa lebih berani mengekspresikan dirinya.

Temuan tersebut sesuai dengan tujuan layanan bimbingan kelompok menurut (Heliyanty, 2022), yaitu membantu individu mengembangkan kemampuan komunikasi, interaksi sosial, dan keberanian dalam mengemukakan pendapat melalui dinamika kelompok. Dalam konteks penelitian ini, bimbingan kelompok tidak sekadar berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan materi kepada siswa. Lebih dari itu, layanan ini

menjadi wahana bagi siswa untuk mengembangkan berbagai keterampilan non-akademik, seperti keberanian berbicara, sikap menghormati pandangan teman, dan kemampuan menjalin hubungan sosial yang lebih baik dengan lingkungan sekitar. Melalui proses tersebut, rasa percaya diri siswa berkembang secara bertahap karena mereka memperoleh pengalaman langsung untuk tampil, berpartisipasi, dan berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya.

Kondisi tersebut juga sejalan dengan pendapat Corey (2016) yang menjelaskan bahwa kelompok yang efektif mampu menciptakan suasana saling menerima, saling mendukung, dan memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk mengembangkan potensi dirinya. Dalam penelitian ini, bimbingan kelompok tidak hanya dimanfaatkan sebagai media untuk memberikan materi, tetapi juga menjadi tempat bagi siswa untuk mengasah kemampuan non-akademik, seperti keberanian mengemukakan pendapat, kemampuan menghargai sudut pandang orang lain, serta keterampilan membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman dan guru. Ketika siswa mendengar pengalaman teman yang memiliki permasalahan serupa, siswa menjadi lebih terbuka dan menyadari bahwa rasa kurang percaya diri yang dialaminya bukanlah sesuatu yang hanya dialami oleh dirinya sendiri. Kesadaran tersebut membantu siswa untuk lebih menerima dirinya dan berani mengambil langkah untuk berubah menjadi lebih baik.

Keberhasilan proses tersebut juga didukung oleh penggunaan media kartu afirmasi yang memiliki karakteristik sederhana, menarik, dan mudah dipahami oleh siswa. Kalimat-kalimat afirmasi yang terdapat pada kartu disusun dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami, diingat, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan membaca, mendiskusikan, serta merefleksikan isi kartu afirmasi membuat siswa terlibat secara aktif selama proses layanan berlangsung. Keterlibatan siswa selama mengikuti rangkaian bimbingan kelompok ternyata memberikan kontribusi besar terhadap efektivitas layanan. Dalam prosesnya, mereka tidak hanya berperan sebagai pendengar, tetapi juga diajak untuk menggali makna afirmasi secara pribadi dan mengaitkannya dengan berbagai pengalaman yang

pernah mereka jalani. Proses inilah yang kemudian membuat pesan afirmasi lebih mudah diresapi dan diterapkan dalam keseharian mereka. Dengan demikian, kombinasi antara dinamika kelompok yang positif dan penggunaan media kartu afirmasi yang tepat mampu membantu siswa meningkatkan keyakinan terhadap dirinya sendiri, mengurangi keraguan dalam bertindak, serta mendorong munculnya perilaku yang lebih percaya diri dalam berbagai situasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang telah dikaji dalam penelitian ini. (Sunarti, 2024) membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi efektif meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh (Josua Vandy Ray Parengkungan & Sundah, 2023) yang menjelaskan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa dapat terjadi melalui layanan bimbingan kelompok yang memfasilitasi interaksi serta dukungan sosial antarpeserta. Selain itu, penelitian (Venty, 2023) membuktikan bahwa penggunaan teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri siswa. Hasil-hasil penelitian tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa layanan bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Perbedaan, penelitian ini menggunakan media kartu afirmasi sebagai sarana penguatan positif dalam proses bimbingan kelompok.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh (Setyaputri et al., 2023) tentang efektivitas permainan Antaboga berbasis sinema edukasi Dhandanggulo dalam meningkatkan self-confidence siswa. Penelitian tersebut membuktikan bahwa pemanfaatan media yang menarik dalam bimbingan dan konseling mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa. Meskipun media yang digunakan berbeda, terdapat kesamaan prinsip antara kedua penelitian, yakni sama-sama menggunakan media sebagai alat bantu pengembangan kepercayaan diri siswa. Setyaputri dan tim memakai permainan Antaboga dengan sinema edukasi, sementara penelitian ini mengandalkan kartu afirmasi. Keduanya menunjukkan bahwa media inovatif

mampu mendorong partisipasi aktif siswa dalam layanan dan berdampak positif terhadap rasa percaya diri mereka.

Penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ratnawati, 2024) mengenai penguatan rasa percaya diri siswa melalui teknik *shaping*. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa rasa percaya diri tidak hadir dengan sendirinya, tetapi dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran, kebiasaan, dan penguatan yang dilaksanakan secara konsisten dan berkesinambungan. Temuan tersebut relevan dengan hasil penelitian ini karena kartu afirmasi juga merupakan bentuk penguatan positif yang diberikan secara berulang kepada siswa. Melalui pembiasaan membaca dan memahami kalimat afirmasi, siswa memperoleh dorongan psikologis untuk melihat dirinya secara lebih positif sehingga rasa percaya dirinya meningkat.

Apabila dibandingkan dengan penelitian terdahulu, penelitian ini tidak hanya memperkuat hasil-hasil studi sebelumnya, tetapi juga memperluas wawasan tentang peran media dalam layanan bimbingan dan konseling. Selama ini, sebagian besar penelitian masih berfokus pada permainan, teknik-teknik konseling yang kompleks, ataupun metode pembelajaran tertentu untuk mengatasi rendahnya rasa percaya diri siswa. Penelitian ini hadir dengan perspektif yang berbeda, yaitu membuktikan bahwa kartu afirmasi sebuah media yang sederhana dan mudah dibuat ternyata juga efektif digunakan dalam konteks bimbingan kelompok. Dengan demikian, penelitian ini memberikan alternatif media yang lebih praktis, mudah digunakan, serta dapat diterapkan oleh guru BK dalam berbagai kondisi sekolah.

Temuan penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Media kartu afirmasi dapat dijadikan sebagai salah satu inovasi dalam layanan yang membantu siswa membangun keyakinan diri secara lebih menyenangkan dan melibatkan partisipasi aktif mereka. Penggunaan media yang sederhana namun sarat makna memudahkan siswa dalam menyerap pesan-pesan positif yang disampaikan. Di samping itu, bimbingan kelompok yang dipadukan dengan kartu afirmasi mampu menciptakan suasana layanan yang dinamis,

atraktif, dan tidak monoton, sehingga siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dapat dipahami bahwa efektivitas penggunaan media kartu afirmasi dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa terjadi karena adanya kombinasi antara proses afirmasi diri dan dinamika kelompok yang mendukung. Afirmasi positif membantu siswa membangun keyakinan terhadap dirinya sendiri, sedangkan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan keyakinan tersebut dalam interaksi sosial. Oleh karena itu, penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMAN 1 Papar serta dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam membantu perkembangan pribadi siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMAN 1 Papar. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor rasa percaya diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi. Rata-rata skor pretest yang semula sebesar 118,60 meningkat menjadi 167,00 pada skor posttest, yang menunjukkan terjadinya peningkatan tingkat rasa percaya diri siswa.

Hasil tersebut diperkuat oleh uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test yang memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Selain itu, hasil perhitungan N-Gain Score memperoleh nilai rata-rata 0,6256 yang berada pada kategori sedang, sedangkan nilai rata-rata N-Gain Persen sebesar 62,56% termasuk dalam kategori cukup efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi mampu membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa dengan kategori peningkatan sedang serta tingkat efektivitas yang cukup efektif. Dengan demikian, hasil uji Paired Sample t-Test, N-Gain Score, dan N-Gain Persen sama-sama menunjukkan bahwa penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMAN 1 Papar.

Melalui layanan bimbingan kelompok yang menggunakan media kartu afirmasi, siswa menjadi lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, lebih berani menyampaikan pendapat serta lebih terbuka dalam menjalin interaksi dengan orang lain, serta mampu memandang dirinya secara lebih positif. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok

efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMAN 1 Papar dapat diterima.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa media kartu afirmasi yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Temuan tersebut memperkuat pemahaman bahwa penggunaan media yang sesuai dapat mendukung keberhasilan layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan aspek pribadi peserta didik.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam memilih media layanan yang lebih variatif. Melalui kartu afirmasi, siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali kelebihan diri, membangun keyakinan positif, dan lebih berani mengekspresikan pendapat dalam kegiatan sehari-hari di sekolah.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang terbatas dan hanya melibatkan siswa kelas X SMAN 1 Papar. Selain itu, waktu pelaksanaan penelitian relatif singkat dan penelitian hanya berfokus pada penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Meskipun demikian, seluruh rangkaian penelitian telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang direncanakan sehingga tujuan penelitian dapat tercapai dengan baik.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK

Guru BK disarankan untuk menjadikan kartu afirmasi sebagai salah satu alternatif media pendukung dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Dengan media ini, siswa dapat memperoleh penguatan positif yang membantu mereka mengenali potensi diri,

mengembangkan pola pikir yang lebih konstruktif, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam keseharian mereka.

2. Bagi Siswa

Peserta didik diharapkan dapat terus mengaplikasikan afirmasi positif yang telah diperoleh selama mengikuti bimbingan kelompok. Selain itu, mereka juga diharapkan lebih percaya terhadap kemampuan diri, berani mengutarakan gagasan, serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan bimbingan dan konseling, terutama layanan bimbingan kelompok yang menggunakan media inovatif dan menarik. Dukungan tersebut dapat berupa penyediaan sarana prasarana, alokasi waktu, serta kesempatan pelaksanaan layanan yang memadai agar tujuan layanan dapat tercapai secara lebih maksimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak serta menggunakan rancangan penelitian yang bervariasi, sehingga diperoleh temuan yang lebih komprehensif dan mendalam. Di samping itu, penelitian mendatang dapat mengkaji efektivitas kartu afirmasi terhadap variabel-variabel lain yang relevan dengan tumbuh kembang peserta didik, seperti motivasi belajar, konsep diri, keterampilan komunikasi, maupun kemampuan penyesuaian diri.

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA KARTU AFIRMASI DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA SMAN 1 PAPAR

ORIGINALITY REPORT

25%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

16%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.radenintan.ac.id

Internet Source

2

Submitted to UIN Raden Intan Lampung

Student Paper

3

repository.umsu.ac.id

Internet Source

4

repository.iainpalopo.ac.id

Internet Source

5

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

6

e-theses.iaincurup.ac.id

Internet Source

7

simki.unpkediri.ac.id

Internet Source

8

eprints.umk.ac.id

Internet Source

9

eprints.uny.ac.id

Internet Source

10

Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya

Student Paper

11

lib.unnes.ac.id

Internet Source

12

Submitted to Universitas PGRI Palembang

Student Paper

13

repository.metrouniv.ac.id

Internet Source

14

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

digilib.uinsby.ac.id

15

Internet Source

16

digilib.uinsa.ac.id

Internet Source

17

Nujwari Palupi, Yari Dwikurnaningsih, Tritjahjo Danny Soesilo. "EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS VIII SMP STELLA MATUT SALATIGA TAHUN AJARAN 2018/2019", Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, 2019

Publication

18

fkip.umpr.ac.id

Internet Source

19

repository.uinsaizu.ac.id

Internet Source

20

Nurul Fadhilah Haz, Nurmawati Nurmawati. "The paradoxical relationship between fea negative evaluation and self-confidence: evidence from indonesian adolescents", Journ of Counseling, Education and Society, 2026

Publication

21

docplayer.info

Internet Source

22

e-journal.stkipsiliwangi.ac.id

Internet Source

23

Submitted to Universitas Muria Kudus

Student Paper

24

Reni Sinta Dewi, Putri Ria Angelina, Rusdi Kasman, Mia Sari Agustina, Najmah Sholihah. "Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan 21st century skills pada mahasiswa", Jurnal Konseling dan Pendidikan, 2026

Publication

25

jurnal.peneliti.net

Internet Source

26

Submitted to Universitas Islam Riau

Student Paper

27

eprints.walisongo.ac.id

Internet Source

28

Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia

Student Paper

29

journal.aapbk.org

Internet Source

-
- 30 jurnal.fkip.unmul.ac.id
Internet Source
-
- 31 jurnalmahasiswa.unesa.ac.id
Internet Source
-
- 32 id.123dok.com
Internet Source
-
- 33 Submitted to UPN Veteran Yogyakarta
Student Paper
-
- 34 www.kompasiana.com
Internet Source
-
- 35 media.neliti.com
Internet Source
-
- 36 123dok.com
Internet Source
-
- 37 Muhammad Yasril Yusuf, Enik Nurkholidah, Drajat Edy Kurniawan, Fauziah Fauziah. "Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik symbolic modelling terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa slow learner", Journal of Counseling, Education and Society, 202
Publication
-
- 38 Selpia, Hasia Marto, Hamna. "Pengaruh Penggunaan Multimedia Animaker dalam Meningkatkan Minat Baca Siswa SDN Malangga Selatan", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025
Publication
-
- 39 repository.stkipgrisumenep.ac.id
Internet Source
-
- 40 etheses.uingusdur.ac.id
Internet Source
-
- 41 j-innovative.org
Internet Source
-
- 42 journal.upy.ac.id
Internet Source
-
- 43 Latifaratri Hastuti, Sigit Yulianto. "Pengembangan Media Lapbook Berbasis Augmented Reality untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPAS Siswa Sekolah Dasar", Cokroaminoto Journal of Primary Education, 2026
Publication
-
- 44 Oktaviani Linggar Sari. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Positive Reinforcement untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa", Jurnal Bimbingan dan

45

dspace.uui.ac.id

Internet Source

46

eprints.unimudasorong.ac.id

Internet Source

47

Salma Nailul Fadila, Aufia Aisa, Rina Dian Rahmawati. "Pengembangan E-book melalui Game Interaktif Berbasis Aplikasi Canva untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Bahasa Arab Siswa Kelas XI MA Tarbiyatut Tholibin Bumijawa Tegal", YASIN, 2025

Publication

48

Submitted to Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Student Paper

49

digilibadmin.unismuh.ac.id

Internet Source

50

docobook.com

Internet Source

51

Aulia Muthia Khansa, Tri Suyati, Ismah Ismah. "PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA TERHADAP PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA SMA NEGERI 1 GUBUG", Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling, 2021

Publication

52

Submitted to Catholic University of Parahyangan

Student Paper

53

core.ac.uk

Internet Source

54

repo.iain-tulungagung.ac.id

Internet Source

55

Submitted to Universitas Negeri Semarang

Student Paper

56

Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha

Student Paper

57

text-id.123dok.com

Internet Source

58

Serly Herdella, Iswantir Iswantir. "Kontribusi Self Efficacy terhadap Hasil Belajar al- Qur' Hadist Kelas VIII MTsN 4 Padang Pariaman", YASIN, 2026

Publication

59

Internet Source

60

eprints.iain-surakarta.ac.id

Internet Source

61

perpustakaan.iaiskjmalang.ac.id

Internet Source

62

repo.iainbatusangkar.ac.id

Internet Source

63

siat.ung.ac.id

Internet Source

64

urj.uin-malang.ac.id

Internet Source

65

Siti Aisah, Yurike Kinanthi Karamoy, Fakhruddin Mutakin. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cinematherapy untuk Meningkatkan Self-esteem Siswa Madrasah Tsanawiyah", JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN, 2025

Publication

66

edunity.publikasikupublisher.com

Internet Source

67

jer.or.id

Internet Source

68

Submitted to stie-pembangunan

Student Paper

69

Ahmad Sutra Madani, Muhammad Rafli Al Buqari, Zaidan Naufal Raseuki, Surawan Surawan. "Peran Literasi Digital dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa terhadap Konten Keagamaan di TikTok", Pedagogik: Jurnal Pendidikan, 2026

Publication

70

Ahmad Syarqawi, Afghan Bai Asy Ary Rambe,, Asbih Fahrezi Tanjung, Leni Sri Rezeki, Suharti Neng Dewi. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Menyampaikan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas II SDN 105367 Desa Karang Anyar", El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2023

Publication

71

Bella Oktania Aslorida, Syailin Nichla Choirin Attalina. "Pengaruh Model Problem Based Learning Berbantuan Educaplay terhadap Pemecahan Masalah pada Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar", JURNAL PENDIDIKAN MIPA, 2026

Publication

72

Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium

Student Paper

73

bajangjournal.com

Internet Source

74

Yani Rahma Pebriyanti, Sumarwiyah Sumarwiyah, Susilo Adi Pratomo. "MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ASSERTIV TRAINING DI SMA", Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 2025

Publication

75

journal.universitaspahlawan.ac.id

Internet Source

76

Istiqomah, Fina. "Pemanfaatan Media Pembelajaran Kartu Kata Bergambar Pada Litera Membaca Kelas 1 di mi Ma'arif nu Pakuncen Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia)

Publication

77

Marhani Marhani, Atika Sahriyanti, Hasruddin Nur, Muhammad Irfan. "Pelatihan Leadership dan Kerja Sama Tim untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa", Al-DYAS 2026

Publication

78

[Submitted to Universitas Respati Indonesia](#)

Student Paper

79

boga.ppj.unp.ac.id

Internet Source

80

digilib.esaunggul.ac.id

Internet Source

81

etd.uinsyahada.ac.id

Internet Source

82

oj.lapamu.com

Internet Source

83

repo.undiksha.ac.id

Internet Source

84

repository.unissula.ac.id

Internet Source

85

Agus Ardinansyah, Muhamad F. Akbar, Okky M. Ardy, Irfan Sugianto. "Tingkat Kepercayaan Diri Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi: Studi Pengukuran dengan ABC Test", e-GiGi, 2024

Publication

86

Dewi Modjo, Muriyati Rokani, Rendiansyah Taha. "Pengaruh Bibliotherapy terhadap Konsep Diri pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 01 Telaga Biru", Malahayati Nursing Journal, 2024

87 Hafit Riansyah, Wulandari Wulandari. "Layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan interaksi sosial siswa", TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2019
Publication

88 Sulistyani Puteri Ramadhani. "PENGARUH TEKNIK PERMAINAN PASS THE COMPLIMENT DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN SELF-ESTEEM SIS SEKOLAH DASAR", Jurnal Basicedu, 2019
Publication

89 Ukhta. "**Pengalaman Siswa terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Permasalahan Sosial di MAN 1 Aceh Timur**", Jurnal Pendidikan Penggera 2025
Publication

90 Ulya, Ukhti Karimatul. "Efektivitas Program Pesantren Madrasah Dalam Membentuk Karakter dan Meningkatkan Prestasi Belajar di mi Ma'arif nu 1 Pageraji Cilongok Banyumas.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia)
Publication

91 chem-upr.education
Internet Source

92 indonesiaamazingg.blogspot.com
Internet Source

93 pt.scribd.com
Internet Source

94 repository.unpas.ac.id
Internet Source

95 Submitted to Ho Chi Minh University of Technology and Education
Student Paper

96 Nur Siah, Wahyu Widyatmoko. "Reality Counseling Intervention Using Expressive Writin Techniques for Self-Adjustment of Grade VII Students", Indonesian Journal of Contemporary Multidisciplinary Research, 2025
Publication

97 Submitted to Universitas Muhammadiyah Sukabumi
Student Paper

98 Submitted to Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia
Student Paper

99 Nurhadiansyah. "Implementasi Model Project Based Learning dalam Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa pada Pembelajaran Jaringan Komputer", Cyber, Education and Research, 2024
Publication

100 Submitted to Universitas Jambi
Student Paper

101 Submitted to Universitas Riau
Student Paper

102 palembatu.blogspot.com
Internet Source

103 Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III
Student Paper

104 Submitted to Universitas Negeri Padang
Student Paper

105 jurnal.unipasby.ac.id
Internet Source

106 repository.iainbengkulu.ac.id
Internet Source

107 www.ejurnal.stita.ac.id
Internet Source

108 Submitted to Binus University International
Student Paper

109 Debbie Hahs-Vaughn, Richard Lomax. "An Introduction to Statistical Concepts - Third Edition", Routledge, 2019
Publication

110 Moh. Safwan, Ridwan Syahrani, Bauratu Bauratu, Munifah Munifah. "Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Sausu", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2025
Publication

111 Submitted to Poltekkes Kemenkes Riau
Student Paper

112 Putri Aprillia, Yuni Ratnasari, Fina Fakhriyah. "EFEKTIVITAS MODEL TEAMS GAMES TOURNAMENT BERBANTUAN MEDIA KARTU BENAM DALAM MENINGKATKAN MINAT BELAJAR IPAS SISWA KELAS III SDN 1 GETAS PEJATEN", JURNAL PENDIDIKAN DASAR PERKHASA: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar, 2026
Publication

113 Safitri, Muthia Dewi. "Implementasi Program Tahfiz Camp dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa di MI Modern Satu Atap Al Azhary Lesmana Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia)
Publication

114 Sunanih, Sunanih. "Pengembangan Aplikasi Berbasis SAS Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca dan Numerik Pada Siswa MI dan SD di Tasikmalaya.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia)
Publication

115 bagawanabiyasa.wordpress.com
Internet Source

116 repository.upbatam.ac.id
Internet Source

117 repository.upi.edu
Internet Source

118 Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan
Student Paper

119 Nur Maya Reslia Mesa, Aspin Aspin, Abas Rudin. "PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PERILAKU ALTRUISME SISWA", Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan dan Konseling, 2020
Publication

120 Sefrina Elva Rosyada, Vanda Rezania. "Pengaruh LKPD Berbasis Deep Learning Terhadap Hasil Belajar IPS Siswa Kelas IV Sekolah Dasar", Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran ke-SD-an, 2026
Publication

121 a-research.upi.edu
Internet Source

122 journal.uny.ac.id
Internet Source

123 Aisatur Ridho, Weni Kurnia Rahmawati, Nailul Fauziyah. "Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa", Educatio, 2021
Publication

124 Anita Dewi Astuti. "Layanan Penguasaan Konten Dengan Media Kartu Bicara Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri", Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2021
Publication

125 Submitted to Universitas Muhammadiyah Buton
Student Paper

126 Submitted to Universitas Muhammadiyah Palembang
Student Paper

127 conference.upgris.ac.id
Internet Source

128 ejournal.lppmunidayan.ac.id
Internet Source

129 eprint.stieww.ac.id
Internet Source

130 eprints.uad.ac.id
Internet Source

131 eprints.umpo.ac.id
Internet Source

132 eprintslib.ummgl.ac.id
Internet Source

133 pusdikra-publishing.com
Internet Source

134 repository.uinfasbengkulu.ac.id
Internet Source

135 www.rri.co.id
Internet Source

136 Larasati, Falasifa. "Peran Orang Tua Dalam Penyelenggaraan Layanan Paud Melalui Program Reading Aloud di Kb It Ummat Mandiri Bobotsari Purbalingga.", Universitas Isl Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia)
Publication

137 Muhammad Faisal Al Ridwan, Nur Saqinah Galugu, Arman Bin Anuar. "Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Defusion Terhadap Self-Confidence Siswa Introeve JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN, 2025
Publication

138 Tiara Silvia, Hengki Yandri, Dosi Juliawati. "Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Berbica di Depan Kelas Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama", Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia, 2022
Publication

139 diarytrisnanugraha.blogspot.com
Internet Source

140 digilib.ukh.ac.id
Internet Source

141 ejurnalmalahayati.ac.id
Internet Source

142 eprints.unm.ac.id
Internet Source

143 journal.unismuh.ac.id
Internet Source

144 jurnal.uinbanten.ac.id
Internet Source

145 repositori.unwira.ac.id
Internet Source

146 repositori.usu.ac.id
Internet Source

147 repository.ar-raniry.ac.id
Internet Source

148 repository.ub.ac.id
Internet Source

149 sampenulis.wordpress.com
Internet Source

150 umma.id
Internet Source

151 www.coursehero.com
Internet Source

152 www.skor.id
Internet Source

153 Alber Tigor Arifyanto, Dodi Priyatmo Silondae, Muhammad Akbar Abdi Darma. "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kemampuan Adversity Quotient Siswa Sekolah Menengah Pertama", Psychocentrum Review, 2020
Publication

154 Dosmar Pasaribu, Ulung Napitu, Corry Purba. "Analisis Upaya Guru Profesional dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII dalam Mata Pelajaran PKn di SMP Negeri 1 Pinangsori", PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik dan Dinami Pendidikan, 2025
Publication

155 Fernando, Frendi. "Efektivitas Qur'anic Forgiveness Therapy Berbasis Q.S. Ali Imran Aya 159 Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kutoarjo Kabupaten Purworejo", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia), 2025
Publication

156 Khatamy, Azizah Azmi. "Peran Moderasi Firm Size dan Profitabilitas Terhadap Maksimalisasi Firm Value Dengan Corporate Social Responsibility Disclosure dan Good

- 157 Muntholib -. "STUDI KOMPARASI PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR DAN RASA PERCAYA DIRI DENGAN METODE LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK ANTARA SISWA SMP NEGERI YOGYAKARTA, SMP MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA DAN MTs NEGERI 2 YOGYAKARTA/ G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2019

Publication

- 158 Naufal Rakha Kusuma, Aniek Wirastania. "The Influence of the Film "Ranah 3 Warna" in Group Guidance to Improve the Interpersonal Communication Skills of High School Students", Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2025

Publication

- 159 Nining Istighosah, Miftakhur Rohmah, Riza Tsalatsatul Mufida, Reni Yuli Astutik et al. "Program Kelas Ibu Bahagia: Menuju Masa Nifas Sehat dan Berdaya di Desa Blabak Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri", JGEN : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2025

Publication

- 160 Nurdin Kamil, Jailani Jailani. "PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI SISWA DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA MELALUI ACTIVE LEARNING TIPE ACTIVE KNOWLEDGE SHARING DENGAN PENDEKATAN SAINTIFIK", Profesi Pendidikan Dasar, 2018

Publication

- 161 Pipih Ratna Puri, Asep Samsudin, Riesa Rismawati Siddik. "LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA MI MUSLIMIN YANG MEMILIKI KEPERCAYAAN DIRI RENDAH", FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 2021

Publication

- 162 Primalita Putri Distina. "Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi", MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN, 2019

Publication

- 163 Putri Dwi Putri, Adlan Fauzi Lubis. "Profetik Leadership dalam Dimensi Transendensi G Pendidikan Agama Islam untuk Mengaktualisasi Akhlak Mahmudah Siswa di SMA Dhari Karya UT Tangerang Selatan", Aslama: Jurnal Pendidikan Islam, 2026

Publication

- 164 Rahmad Yoga Nugroho, Wahidmurni Wahidmurni, Esa Nur Wahyuni. "Pengaruh Penggunaan Aplikasi Kahoot! untuk Meningkatkan Retensi Materi Al-Qur'an dan Hadits serta Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 6 Singosari Malang", FONDATIA, 2025

Publication

- 165 Remal Remal, Vina Agustiana, Rissa Melinda Putri, Puji Nur Aisyah. "Pelatihan public speaking berbasis storytelling untuk mendorong kepercayaan diri remaja di Kecamatan Kramatmulya", Abdimas Siliwangi, 2025

-
- 166 Rini Lestari, Indah Novita Sari, Rizki Aulia Rahmah. "Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Taruna Yodha Sukoharjo", Abdi Psikonomi, 2021
Publication
-
- 167 Rusi Rusmiati Aliyyah, R ST Pupu Fauziah, Nur Asiyah. "PENINGKATAN CINTA LINGKUNGAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT PEDESAAN MELALUI PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT", QARDHUL HASAN: MEDIA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT, 2018
Publication
-
- 168 S., Dimas Indianto. "Pendidikan Islam Nusantara: Kajian Filosofis Dalam Serat Centhini Karya Susuhunan Pakubuwana V.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia)
Publication
-
- 169 Setiadi, Hari. "Pengaruh Tambahan Penghasilan Pegawai (TPP), Disiplin Kerja, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Studi Pada Badan Kepegawaian Sumber D Manusia (BKPSDM) Kabupaten Banyumas Perspektif Ekonomi Syariah.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia)
Publication
-
- 170 Sur'atul Fahmi, Dhita Ayu Permata Sari. "IMPLEMENTASI MODEL INKUIRI TERBIMBING DENGAN MEDIA PhET SIMULATION UNTUK MENINGKATKAN KPS SISWA", BIOCHEPHY: Journal of Science Education, 2024
Publication
-
- 171 adoc.pub
Internet Source
-
- 172 digilib.uin-suka.ac.id
Internet Source
-
- 173 digilib.uinkhas.ac.id
Internet Source
-
- 174 e-journal.unair.ac.id
Internet Source
-
- 175 ejournal.hsnpublisher.id
Internet Source
-
- 176 eprints.umm.ac.id
Internet Source
-
- 177 extrainnings-eastvalley.com
Internet Source
-
- 178 fik.um.ac.id
Internet Source
-

179 files1.simpkb.id
Internet Source

180 journal.actual-insight.com
Internet Source

181 journal.amorfati.id
Internet Source

182 journal.ipb.ac.id
Internet Source

183 journal.unpas.ac.id
Internet Source

184 jurnal.muaraedukasi.id
Internet Source

185 jurnalaspikom.org
Internet Source

186 penyakitkolesterol.blogspot.com
Internet Source

187 ppjp.ulm.ac.id
Internet Source

188 repository.mercubuana.ac.id
Internet Source

189 repository.uinjkt.ac.id
Internet Source

190 repository.uinsu.ac.id
Internet Source

191 repository.um.ac.id
Internet Source

192 repository.usd.ac.id
Internet Source

193 todoxdigital.com
Internet Source

194 wisuda.unissula.ac.id
Internet Source

195 www.journal.al-matani.com
Internet Source

www.slideshare.net

-
- 197 Julia Ayu Puspita, Aditya Dyah Puspitasari. "Pengaruh Model Pembelajaran Role Playing berbantuan E-Magazine DINO terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas 4 SDN Telang 1 Bangkalan", ARZUSIN, 2025
Publication
-
- 198 Zilfi Mumtaza, Rohmat Hidayat, Hilyah Ashoumi. "Efektivitas Brainstorming dalam Meningkatkan Hasil Belajar Aqidah Akhlaq Siswa Kelas VII MTs Ismailiyah Ngusikan Jombang", YASIN, 2026
Publication
-
- 199 Alya Nabila Dalimunthe, Robenhart Tamba, Eva Betty Simanjuntak, Albert Pauli Sirait, Yusra Nasution. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Berbantuan Spinning Wheel terhadap Hasil Belajar Bahasa Inggris Siswa Kelas V SDN 104209 Saent Jurnal Pendidikan Tambusai, 2026
Publication
-
- 200 Annisa Selly Aprianti, Dadan Abdul Aziz Mubarak. "Pengaruh Brand Image, Brand Satisfaction dan Brand Trust Terhadap Brand Loyalty Pelanggan Outfix di Wilayah Bandung", JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi), 2025
Publication
-
- 201 Dewi Susanti, Himmatul Khairi. "Analisis Strategi Pemasaran Media Sosial pada Waralal D'Potachiz Gor H Agus Salim Kota Padang", ARZUSIN, 2026
Publication
-
- 202 Fingki Femita, Husnul Hotimah, Karimatul Alifah, Melisa Putriana, Rahma Oktapiana. "Pembinaan Kepercayaan Diri Anak Melalui Edukasi Anti Bullying Dan Latihan Ekspresi Diri", Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research, 2026
Publication
-
- 203 Hamidatun Annafi'u Yurintama, Ratna Nila Puspitasari. "Efektivitas Media Ular Tangga terhadap Kemampuan Berpikir Simbolik pada Anak Kelompok A", Jurnal Pelita PAUD, 2
Publication
-
- 204 Nurdiana, Mohamad Fikriyanto H. Kilo, Basri. "Hubungan Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup dan Resiliensi pada Pasien Diabetes Melitus di Ruang Rawat Inap RSUD Mokopido Tolitoli", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2026
Publication
-
- 205 Tri Susilo, Drajat Edy Kurniawan. "EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNI DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS VII DI SMP IT MASJID SYUHADA YOGYAKARTA", Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2020
Publication
-
- 206 Ziyatul Muazzarotin Nuzul, Sumarwiyah Sumarwiyah, Susilo Adi Pratomo. "MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI SOSIODRAMA DENGAN BIMBINGAN

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

On