PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENDUKUNG KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA YANG MENGALAMI FENOMENA INSECURE DI KELAS VIII G SMP NEGERI 1 SELONG

Dewi Yulianti[1], Mispa Ulyani[2], Desi Ariska[3], Hafid Khaerudi[4], Hijna Nazaria[5], Riri Yulia Pratiwi[6]
[1-6]BK IP Universitas Hamzanwad
dewiyulianti@hamzanwadi.ac.id[1], Mispaulyani@gmail.com[2],
desi_ariska@hamzanwadi.ac.id[3], hafidkhaerudi99@gmail.com[4],
hiznanazaria@gmail.com[5]
akuririyp@icloud.com[6]

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of group guidance services to support the self-confidence of students who report experiences of insecurity in Class VIII G at SMP Negeri 1 Selong. The study employed a descriptive qualitative approach involving eight students (coded MMA, BC, KAF, RF, FA, MGAS, ZAS, and PRF) who participated in two group guidance sessions held on October 8 and 13, 2026. Data were collected through observation, brief interviews, student worksheets (LKPD), implementation notes, and documentation. The data were analyzed through data condensation, data display, and conclusion drawing and verification. The findings indicate that students' experiences of insecurity were primarily related to speaking or performing in front of others, fear of being judged by others, and the tendency to compare themselves with others. During the sessions, students shared their experiences, identified their personal strengths, and formulated responses they wished to try. Most students wrote more positive reflections and appeared more actively engaged in the second session. Family, friends, and religious beliefs were identified as sources of support. Nevertheless, some students remained hesitant, tended to stay silent or avoid participation, and one student had not yet understood the concept of insecurity. These findings describe the process and indications of change observed across the two sessions; they do not constitute statistical evidence of effectiveness or demonstrate long-term changes in self-confidence.

Keywords: *group guidance, self-confidence, insecurity, junior high school*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan layanan bimbingan kelompok dalam upaya mendukung kepercayaan diri pada siswa yang mengalami fenomena *insecure* di kelas VIII G SMP Negeri 1 Selong. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan delapan siswa (kode MMA, BC, KAF, RF, FA, MGAS, ZAS, dan PRF) yang mengikuti dua pertemuan layanan, yaitu pada 8 dan 13 Oktober 2026. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara singkat, lembar kerja peserta didik (LKPD), catatan pelaksanaan, dan dokumentasi, lalu dianalisis melalui kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Hasil menunjukkan bahwa pengalaman *insecure* siswa terutama berkaitan dengan berbicara atau tampil di depan orang lain, ketakutan terhadap penilaian orang lain, dan kebiasaan membandingkan diri. Selama layanan, siswa mengungkapkan pengalaman, mengenali kelebihan diri, dan merumuskan respons yang ingin

dicoba. Sebagian besar siswa menuliskan refleksi yang lebih positif dan tampak lebih aktif pada pertemuan kedua; keluarga, teman, dan keyakinan religius disebut sebagai sumber dukungan. Meskipun demikian, sebagian siswa masih canggung, cenderung diam atau menghindar, dan satu siswa belum memahami konsep *insecure*. Temuan ini menggambarkan proses dan indikasi perubahan selama dua pertemuan, bukan bukti efektivitas secara statistik atau perubahan kepercayaan diri jangka panjang.

Kata kunci: bimbingan kelompok, kepercayaan diri, *insecure*, sekolah menengah pertama.

A. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan peserta didik karena berkaitan dengan kemampuan individu mengenali dan mengembangkan potensi dirinya serta berinteraksi dengan lingkungan. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu sesuai dengan kebutuhan dan mencapai hasil yang diharapkan. Individu yang percaya diri mampu berinteraksi dengan lingkungan tanpa merasa canggung atau minder sehingga lebih mudah mengembangkan potensinya secara mandiri. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan mengembangkan minat dan bakatnya (Putri et al., 2024). Kepercayaan diri juga berkaitan dengan kemampuan menerima diri, bersikap mandiri, optimis, dan menghadapi berbagai situasi dengan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki (Sari et al., 2025).

Dalam kehidupan sekolah, rendahnya kepercayaan diri dapat terlihat melalui keraguan menyampaikan pendapat, sikap pesimis ketika menghadapi hambatan, kecemasan dalam berkomunikasi, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Sari et al., 2025). Kondisi tersebut dapat menjadi semakin kompleks ketika siswa mengalami *insecure*, yang dapat tampak sebagai rasa minder terhadap kondisi diri dan kecenderungan menghindari interaksi. Putri et al. (2024) menjelaskan bahwa anak yang mengalami *insecure* karena kondisi dan status dirinya cenderung menghindar ketika ditanya sehingga dikategorikan kurang percaya diri; observasi dalam penelitian tersebut juga menunjukkan perilaku malu ketika berkomunikasi, terutama dengan orang yang baru dikenal, memilih menyendiri, memberikan jawaban singkat, serta menghindari pergaulan.

Kondisi *insecure* yang berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri perlu mendapat perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling, karena peserta didik membutuhkan bantuan untuk mengenali kemampuan dirinya, berinteraksi dengan lingkungan, menyampaikan pendapat, dan menghadapi berbagai situasi

tanpa merasa minder secara berlebihan. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah bimbingan kelompok, yaitu layanan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga peserta didik berkesempatan berinteraksi, menyampaikan pendapat, membahas topik tertentu, dan memperoleh pengalaman dari anggota kelompok lain (Putri et al., 2024). Dalam kegiatan semacam itu, siswa dapat belajar mengemukakan pendapat, memberi tanggapan, dan menghadapi situasi sosial dalam suasana yang terarah sehingga dinamika kelompok berpotensi mendukung kemampuan interpersonal sekaligus keyakinan siswa terhadap dirinya.

Sejumlah penelitian terdahulu melaporkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, yaitu dengan teknik *role playing* pada siswa kelas XI SMA (Permatasari et al., 2024), teknik diskusi pada siswa kelas XI SMA (Wulandari et al., 2024), teknik *problem solving* pada siswa kelas X SMK (Sari et al., 2025), dan layanan bimbingan kelompok pada anak di panti asuhan (Putri et al., 2024). Penelitian-penelitian tersebut berbeda dari penelitian ini dalam jenjang pendidikan, konteks, dan teknik layanan, serta berfokus pada pengujian perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah layanan. Belum banyak gambaran yang menguraikan secara mendalam bagaimana siswa sekolah menengah pertama yang mengungkapkan pengalaman *insecure* merespons layanan bimbingan kelompok, sehingga penelitian ini diarahkan untuk memperoleh gambaran tersebut pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 1 Selong.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan layanan bimbingan kelompok dalam upaya mendukung kepercayaan diri siswa yang mengalami fenomena *insecure* di kelas VIII G SMP Negeri 1 Selong. Fokus penelitian meliputi pengalaman siswa terkait rasa kurang percaya diri, pengenalan terhadap kelebihan diri, keterlibatan siswa selama layanan, serta refleksi, sumber dukungan, dan masukan siswa setelah mengikuti layanan. Hasil penelitian diharapkan memberi gambaran mengenai proses layanan dan respons siswa sebagai bahan pertimbangan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif kualitatif untuk mendeskripsikan penerapan layanan bimbingan kelompok dalam upaya mendukung kepercayaan diri siswa yang mengalami fenomena *insecure*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Selong, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, pada 8 dan 13 Oktober 2026. Layanan pertama bertopik "Aku dan *Insecure*-

ku" dan layanan kedua bertopik "Aku Berharga, Aku Mampu, Aku Percaya Diri".

Subjek penelitian adalah delapan siswa kelas VIII G yang mengikuti layanan dalam dua pertemuan. Pemilihan peserta diawali penjaringan menggunakan angket awal untuk mengidentifikasi siswa yang mengungkapkan pengalaman kurang percaya diri atau *insecure*. Angket hanya digunakan sebagai alat penjaringan awal, belum melalui uji validitas dan reliabilitas, dan tidak diperlakukan sebagai instrumen pengukuran terstandar maupun alat diagnosis. Hasil penjaringan dikonfirmasikan kepada Guru Bimbingan dan Konseling (BK), yang menyetujui delapan siswa untuk mengikuti layanan. Sebelum pelaksanaan layanan, peneliti berkoordinasi dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan Waka kesiswaan untuk memperoleh persetujuan terkait pelaksanaan kegiatan dan penentuan peserta. Delapan siswa kelas VIII G yang terlibat dalam penelitian mengikuti layanan bimbingan kelompok secara sukarela dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian. Untuk menjaga kerahasiaan identitas peserta, nama siswa disamarkan menggunakan kode dalam penyajian data dan hasil penelitian. Komunikasi dengan Guru BK dilakukan untuk perizinan dan penyesuaian jadwal, bukan sebagai wawancara untuk memperoleh data penelitian. Peserta diberi kode MMA, BC, KAF, RF, FA, MGAS, ZAS, dan PRF, dan kode yang sama digunakan untuk seluruh sumber data.

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara singkat dengan siswa, LKPD pertemuan pertama dan kedua, catatan pelaksanaan kegiatan, serta dokumentasi. Observasi mencatat respons, keterlibatan, dan perilaku siswa selama kegiatan. LKPD pertemuan pertama menelaah pengalaman *insecure*, respons ketika kurang percaya diri, harapan perubahan, kelebihan diri, dan refleksi awal; LKPD pertemuan kedua menelaah kekuatan diri, situasi yang ingin dicoba dihadapi dengan respons baru, dan refleksi setelah layanan. Isi LKPD dianalisis dari hasil transkripsi lembar tulisan tangan siswa; bagian yang tidak terbaca tidak ditafsirkan dan tidak digunakan sebagai data. Catatan pelaksanaan dan dokumentasi menjadi data pendukung.

Wawancara dilakukan terhadap kedelapan peserta dengan delapan pertanyaan terbuka yang sama, mencakup perasaan selama mengikuti kegiatan, bagian kegiatan yang paling diingat, pemahaman tentang *insecure* setelah kegiatan, pengetahuan tentang penyebab *insecure* sebelum dan sesudah kegiatan, situasi yang membuat kurang percaya diri setelah kegiatan beserta respons peserta, materi yang membuat peserta berpikir ulang tentang dirinya, pihak atau cara yang membantu peserta lebih percaya diri, serta masukan untuk kegiatan. Jawaban peserta dicatat secara tertulis pada lembar wawancara beridentitas inisial.

Untuk melindungi peserta, nama lengkap yang tertulis pada lembar kerja tidak dicantumkan dan identitas disamarkan dengan kode peserta. Informasi pribadi yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian, seperti latar belakang keluarga, tidak dimasukkan dalam laporan. Keikutsertaan peserta dikonfirmasi melalui Guru BK dan Waka Kesiswaan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (Miles et al., 2014). Pada tahap kondensasi, data dari LKPD, observasi, wawancara, dan catatan pelaksanaan dipilih, diringkas, dan dikelompokkan ke dalam empat tema: (a) pengalaman *insecure*, (b) pengenalan kelebihan diri dan refleksi, (c) keterlibatan dan keberanian selama layanan, serta (d) sumber dukungan dan masukan peserta. Pada tahap penyajian, data disusun dalam uraian naratif, tabel frekuensi pilihan jawaban LKPD pertemuan pertama, dan ringkasan per peserta. Kesimpulan ditarik dengan mempertimbangkan kesesuaian antardata, termasuk perubahan, perbedaan respons, dan kondisi yang belum menunjukkan perubahan.

Keterpercayaan temuan diupayakan dengan membandingkan informasi dari LKPD, observasi, dan wawancara untuk menelaah kesesuaian maupun perbedaan respons peserta. Perbandingan antarsumber data juga digunakan untuk mengidentifikasi respons yang menunjukkan perubahan dan respons yang belum menunjukkan perubahan. Interpretasi dilakukan secara hati-hati dengan mempertimbangkan bahwa penelitian melibatkan delapan siswa

dalam dua pertemuan, sehingga temuan menggambarkan proses dan indikasi perubahan selama layanan, bukan perubahan kepercayaan diri dalam jangka panjang.

C. HASIL PENELITIAN

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam dua pertemuan bagi delapan siswa kelas VIII G SMP Negeri 1 Selong. Hasil disajikan dalam empat tema: pengalaman *insecure*, pengenalan kelebihan diri dan refleksi, keterlibatan dan keberanian selama layanan, serta sumber dukungan dan masukan peserta. Setiap tema memadukan data LKPD, observasi, dan wawancara, dan ringkasan per peserta disajikan pada Tabel 2.

A. Pengalaman *Insecure* yang Dialami Siswa

Pada LKPD pertemuan pertama, seluruh peserta menandai lebih dari satu situasi yang pernah membuat mereka kurang percaya diri. Situasi yang paling banyak dipilih adalah penampilan, kemampuan berbicara, takut dinilai orang lain, dan membandingkan diri dengan orang lain (masing-masing tujuh dari delapan peserta), diikuti kemampuan akademik (enam peserta) dan pertemanan (dua peserta). Rincian pilihan jawaban disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pilihan jawaban LKPD pertemuan pertama (n = 8)

Aspek yang dipilih	Jumlah peserta
Situasi kurang percaya diri: penampilan	7
kemampuan akademik	6
kemampuan berbicara	7
pertemanan	2
takut dinilai orang lain	7
membandingkan diri dengan orang lain	7
Perasaan saat *insecure*: malu	8
takut	5
sedih	5
cemas	5
minder	5
marah kepada diri sendiri	2
tidak nyaman	8
Dampak: lebih banyak diam	8
takut berbicara	7
menghindari orang/kegiatan	5
sulit menunjukkan kemampuan	3
sering membandingkan diri	5

Aspek yang dipilih	Jumlah peserta
terlalu memikirkan pendapat orang lain	6

Pada ketiga bagian tersebut, malu dan tidak nyaman dipilih oleh seluruh peserta, sedangkan diam dipilih oleh seluruh peserta sebagai dampak dan takut berbicara oleh tujuh peserta. Dalam cerita singkat mereka, situasi yang disebut terutama adalah maju atau presentasi di depan kelas (MMA, BC, RF, FA, MGAS, ZAS, PRF), bertemu orang baru (KAF, PRF), dan kekhawatiran dibicarakan atau dinilai orang lain (RF, ZAS). Respons yang dituliskan meliputi diam, menunduk, menggerakkan tangan atau kaki, menjauh atau pergi dari situasi (MMA, BC), serta strategi menenangkan diri seperti mengatur napas dan menghadap ke arah lain (KAF), mengingat hal positif (MGAS), atau mengaji dan salat (FA). Seluruh peserta juga menuliskan keinginan untuk menjadi lebih berani (berbicara, tampil, atau mengambil keputusan), dan seluruh peserta memilih komitmen "berani menyampaikan pendapat".

pemahaman yang beragam tentang *insecure*. FA menyatakan masih kurang mengetahui artinya, sedangkan peserta lain mengaitkannya dengan rasa malu, takut, dan tidak nyaman (MGAS), merasa kurang dibandingkan orang lain (BC, RF), serta tidak percaya diri atau merasa tidak cukup (PRF, MMA, KAF). ZAS menyatakan bahwa *insecure* wajar dialami siapa saja dan tidak berarti dirinya kurang berharga. Penyebab yang disebut peserta mencakup penampilan, kecantikan, dan kepintaran (RF), penampilan dan kemampuan akademik atau nonakademik (PRF, MMA), perasaan tidak pernah sempurna (KAF), serta kebiasaan membandingkan diri dan menilai diri terlalu keras (ZAS). Ketika ditanya tentang situasi yang masih membuat kurang percaya diri setelah kegiatan, FA menyebut mempresentasikan materi yang belum dipahami, MGAS dan MMA menyebut berbicara atau maju presentasi, serta BC, RF, KAF, dan ZAS menyebut respons diam, pergi, menghindar, atau menunduk. PRF menjawab pernah mengalaminya tanpa menyebut situasinya.

B. Pengenalan Kelebihan Diri dan Refleksi Siswa

Pada LKPD, peserta menyebut beragam kelebihan, antara lain memasak (MMA, BC, RF, ZAS, PRF), merias wajah (MMA, ZAS), menggambar dan menulis (KAF), menari (ZAS), memperbaiki alat elektronik (FA), futsal dan sepak bola (MGAS), mengobati orang (BC, ZAS), serta kualitas pribadi seperti penyabar dan baik (BC, KAF, PRF), mudah akrab dengan orang baru (MMA), dan suka menghibur teman (KAF, FA). Pada wawancara, bagian yang paling diingat peserta berkaitan dengan kelebihan diri (BC, RF, ZAS), menulis tentang diri sendiri (FA), menceritakan pengalaman (MGAS), *ice breaking* dan menyampaikan sesuatu (KAF), atau bercerita tentang percaya diri (PRF); MMA mengaku lupa. ZAS menambahkan bahwa pembahasan kelebihan membuatnya sadar bahwa dirinya juga memiliki hal yang patut dibanggakan, dan KAF menyatakan bahwa ia kini lebih memikirkan kelebihannya daripada kekurangannya. Seluruh peserta menjawab ada materi yang membuat mereka berpikir ulang tentang diri sendiri.

Refleksi pada LKPD pertemuan pertama memuat pemahaman yang lebih positif. MMA menuliskan bahwa orang lain ternyata mau mendengarkannya dan ia tidak seburuk yang dipikirkan; RF, MGAS, dan PRF menuliskan bahwa berbicara di depan banyak orang tidak semenakutkan yang dibayangkan; BC menuliskan bahwa ia perlu memahami dirinya terlebih dahulu sebelum memikirkan orang lain; dan FA menuliskan bahwa semua orang memiliki kepribadian masing-masing.

Pada LKPD pertemuan kedua, MMA menuliskan bahwa ia agak lebih percaya diri dan ingin berani berbicara di depan banyak orang. KAF menuliskan bahwa ia cukup berani berbicara di depan teman-teman dan tidak harus seperti orang lain. RF menuliskan bahwa ia lumayan dan mulai percaya diri serta yakin masih memiliki kemampuan. BC menuliskan bahwa ia memiliki kemampuan di beberapa bidang dan ingin lebih percaya diri, tidak minder, dan tidak malu. PRF menuliskan bahwa ia agak bisa berbicara di depan banyak orang dan ingin presentasi tanpa rasa malu. ZAS menuliskan bahwa ia memiliki kemampuan yang dapat dibuktikan di

depan banyak orang dan ingin tampil tanpa rasa takut dan malu.

Dua peserta menunjukkan pola yang berbeda. MGAS pada pertemuan kedua menyebut bahwa maju dan berbicara di hadapan banyak orang kadang masih membuatnya kurang percaya diri dan malu, tetapi ia menuliskan bahwa rasa tersebut dapat dilawan dan ingin tetap percaya diri. FA pada pertemuan kedua menuliskan bahwa ia memiliki banyak kelebihan dan merasa kegiatan menyenangkan, tetapi tidak secara eksplisit menyebut peningkatan kepercayaan diri; pada wawancara ia juga masih kurang memahami arti *insecure*. Dengan demikian, refleksi yang lebih positif tidak muncul secara seragam dan belum berarti rasa malu atau gugup telah hilang.

C. Keterlibatan dan Keberanian Siswa Selama Layanan

Catatan observasi pertemuan pertama menunjukkan bahwa pada awal kegiatan siswa tampak kaku, sungkan, dan malu-malu. Kegiatan kemudian dilakukan bertahap dengan meminta siswa mengerjakan LKPD satu per satu; Pemimpin Kelompok memberi penguatan dan apresiasi (tepuk tangan setiap siswa selesai berbicara dan ucapan semangat saat mereka menyebut harapan) serta mengarahkan siswa untuk saling mendukung. Siswa kemudian tampak lebih rileks, banyak tersenyum, dan lebih banyak berbicara. MGAS tetap terlihat lebih tenang dan banyak diam dibandingkan peserta lain, tetapi berbicara ketika diminta.

Pada pertemuan kedua, catatan observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa aktif ketika diberi pertanyaan, dengan jawaban yang dinilai beragam dan kreatif serta suasana kelompok yang kondusif. ZAS tercatat paling awal mengangkat tangan dan tampak lebih percaya diri dibandingkan peserta lain. Sementara MGA masih terlihat lebih banyak diam, tetapi tetap menjawab ketika ditanya.

Pada wawancara, dua peserta (FA dan MGAS) menyatakan senang mengikuti kegiatan, sedangkan enam peserta menyebut canggung pada awal kegiatan (BC, PRF, RF, KAF, ZAS, dan MMA yang menyatakan nyaman tetapi sedikit canggung). KAF menyatakan bahwa canggung muncul karena harus menyampaikan pendapat atau perasaan, tetapi kemudian merasa nyaman; BC dan

RF mengaitkan canggung dengan belum terlalu mengenal fasilitator. Hasil observasi sejalan dengan sebagian refleksi dalam LKPD, yaitu sebagian siswa mulai berani berbicara dan terlibat dalam diskusi, tetapi keberanian tersebut belum merata.

D. Sumber Dukungan dan Masukan Peserta

Pada wawancara, peserta menyebut keluarga (MGAS, BC, PRF, KAF, ZAS), teman (MGAS, PRF, RF, KAF, ZAS, MMA), keyakinan kepada Allah (FA), upaya memperbaiki diri (MMA), dan berbicara baik kepada diri sendiri (ZAS) sebagai hal yang membantu mereka lebih percaya diri. BC dan RF mengaitkan dukungan tersebut dengan pujian dari keluarga atau teman. ZAS mengutip kalimat yang kini ia ucapkan kepada dirinya, yaitu "Kamu berusaha sudah baik, itu sudah cukup."

Masukan peserta untuk kegiatan berikutnya meliputi memperbanyak kesempatan bercerita dan memperoleh nasihat (BC, PRF, RF), menambah permainan atau *ice breaking* (KAF), mempraktikkan hal yang telah ditulis agar menjadi kebiasaan (MGAS), serta melakukan evaluasi setelah kegiatan dan berfokus pada hal yang dapat dipelajari (MMA). ZAS berharap peserta dapat lebih terbuka satu sama lain, sedangkan FA tidak memberi masukan.

Tabel 2. Ringkasan pengalaman dan refleksi per peserta

Kode	LKPD pertemuan 1	LKPD pertemuan 2	Wawancara dan observasi
MMA	Maju presentasi, membandingkan diri; menjauh dari orang lain. Refleksi: orang lain mau mendengarkan, "tidak seburuk itu".	Kekuatan: memasak, merias, cepat akrab. Merasa "agak lebih percaya diri"; ingin berani berbicara.	Nyaman tetapi sedikit canggung; presentasi masih sulit; dukungan teman dan memperbaiki diri; saran: evaluasi.
BC	Penampilan, akademik, berbicara; takut salah dan minder; menunduk lalu pergi. Positif: penyabar, baik.	Kekuatan: memasak, mengobati orang. Merasa memiliki kemampuan di beberapa bidang; ingin tidak minder dan tidak malu.	Sedikit canggung (belum kenal fasilitator); diam dan pergi; dukungan keluarga; saran: perbanyak cerita dan nasihat.

Kode	LKPD pertemuan 1	LKPD pertemuan 2	Wawancara dan observasi
KAF	Gugup bertemu orang baru, takut dinilai; mengatur napas, menghadap ke arah lain. Ingin tidak terlalu memikirkan penilaian orang.	Kekuatan: menggambar, berpendapat, penyabar. "Cukup berani" berbicara di depan teman; tidak harus seperti orang lain.	Awalnya canggung lalu nyaman; kini lebih memikirkan kelebihan; dukungan diri sendiri, teman, keluarga; saran: lebih banyak permainan.
RF	Disuruh presentasi, merasa dibicarakan; diam, menggerakkan kaki atau tangan. Berbicara di depan "tidak semenakutkan itu".	Kekuatan: tampil, memasak, tenis. "Lumayan percaya diri dan mulai percaya diri"; yakin masih punya kemampuan.	Sedikit canggung (belum kenal fasilitator); menghindar; dukungan teman; saran: perbanyak cerita dan nasihat.
FA	Takut salah saat maju di depan kelas; mengaji, salat, berbicara sendiri. Ingin berani memimpin dan mengambil keputusan.	Kekuatan: memperbaiki alat elektronik. Menyebut "banyak kelebihan" dan kegiatan menyenangkan; tidak eksplisit menyebut peningkatan percaya diri.	Senang; masih kurang paham arti *insecure*; presentasi materi yang belum dipahami; dukungan: keyakinan kepada Allah; tanpa saran.
MGAS	Penampilan dan berbicara; disuruh berbicara di depan orang ramai; diam dan mengingat hal positif. Berbicara di depan "tidak lagi menakutkan".	Kekuatan: futsal dan sepak bola. Berbicara di depan kadang masih malu; rasa kurang percaya diri "bisa dilawan".	Senang; observasi: paling banyak diam tetapi berbicara saat diminta; dukungan keluarga dan teman akrab; saran: yang ditulis dipraktikkan.

Kode	LKPD pertemuan 1	LKPD pertemuan 2	Wawancara dan observasi
ZAS	Semua aspek dipilih; demam panggung, takut dinilai; menunduk, keringat dingin. Ingin berani tampil dan berpendapat.	Kekuatan: menari, memasak, mengobati orang. Memiliki kemampuan yang dapat dibuktikan; ingin tampil tanpa takut dan malu.	Agak canggung; *insecure* wajar dan berkaitan dengan membandingkan diri; berbicara positif pada diri; observasi: paling awal mengangkat tangan.
PRF	Malu disuruh maju, takut dinilai; bengong, memegang tangan teman. Pendapat "bisa didengar orang lain".	Kekuatan: memasak, penyabar. "Agak bisa" berbicara di depan; ingin presentasi tanpa malu.	Sedikit canggung; *insecure* = tidak percaya diri; dukungan teman dan keluarga; saran: perbanyak cerita dan nasihat.

E. Ringkasan Temuan

Berdasarkan LKPD, observasi, dan wawancara terhadap delapan peserta, terdapat empat temuan utama. Pertama, pengalaman *insecure* berkaitan terutama dengan berbicara atau tampil di depan orang lain, ketakutan terhadap penilaian orang lain, dan kebiasaan membandingkan diri; pemahaman peserta tentang istilah *insecure* beragam, dan satu peserta (FA) belum memahaminya. Kedua, setelah layanan, tujuh peserta (MMA, BC, KAF, RF, MGAS, ZAS, PRF) menuliskan refleksi yang lebih positif tentang kemampuan atau keberanian dirinya, sedangkan refleksi FA lebih menonjolkan kelebihan dan pengalaman kegiatan, dan MGAS menyebut rasa kurang percaya diri masih muncul. Ketiga, keterlibatan meningkat dari suasana kaku pada pertemuan pertama menjadi lebih aktif pada pertemuan kedua, tetapi enam peserta menyebut canggung pada awal kegiatan dan seorang siswa masih banyak diam. Keempat, peserta menyebut keluarga, teman, keyakinan religius, dan upaya memperbaiki diri sebagai sumber dukungan serta mengusulkan lebih banyak cerita, permainan, praktik, dan evaluasi.

Karena penelitian ini hanya melibatkan delapan siswa dalam dua pertemuan, temuan tersebut dipahami sebagai gambaran proses dan indikasi perubahan, bukan bukti bahwa seluruh siswa telah mengalami peningkatan kepercayaan diri secara menetap.

PEMBAHASAN

A. Pengalaman *Insecure* dan Bentuk Kurangnya Kepercayaan Diri

Pengalaman *insecure* peserta berkaitan dengan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, perasaan kurang dibandingkan orang lain, dan keraguan menunjukkan kemampuan di hadapan orang lain, terutama saat berbicara atau presentasi. Pola ini sejalan dengan indikator rendahnya kepercayaan diri yang dirangkum Sari et al. (2025), yaitu keraguan menyampaikan pendapat, kecemasan berkomunikasi, dan kecenderungan membandingkan diri. Dalam data ini, takut berbicara dan membandingkan diri masing-masing dipilih oleh tujuh dari delapan peserta (Tabel 1), dan situasi presentasi disebut kembali pada wawancara oleh FA dan MMA.

Respons perilaku peserta, yaitu diam, menunduk, menjauh, atau menghindar (BC, RF, KAF, ZAS), serta rasa canggung terhadap orang atau fasilitator yang belum dikenal (BC, RF), mirip dengan perilaku yang dilaporkan Putri et al. (2024) pada anak yang mengalami *insecure*, yaitu menghindar ketika ditanya, malu berkomunikasi dengan orang baru, dan memberi jawaban singkat. Kemiripan ini perlu dipahami sebagai kesamaan pola, bukan bukti bahwa penyebab *insecure* peserta sama dengan penyebab pada penelitian tersebut, yang dilakukan pada anak di panti asuhan. Pada penelitian ini, penyebab yang disebut peserta beragam: penampilan (RF, PRF, MMA), kemampuan akademik (PRF, MMA), dan kebiasaan membandingkan diri serta menilai diri terlalu keras (ZAS). Karena itu, pengalaman *insecure* peserta tidak dapat disederhanakan sebagai masalah penampilan saja dan perlu dipahami dalam konteks masing-masing siswa.

B. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dalam Membantu Siswa Mengenali Diri

Layanan dilaksanakan melalui refleksi diri, pengisian LKPD, penyampaian pengalaman, pengenalan kelebihan diri, serta kesempatan menyampaikan pendapat dan tanggapan. Observasi menunjukkan bahwa penguatan dan apresiasi yang diberikan bertahap membantu suasana kelompok menjadi lebih rileks. Hal ini sejalan

dengan deskripsi Putri et al. (2024) bahwa bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok agar peserta dapat berinteraksi, menyampaikan pendapat, dan memperoleh pengalaman dari anggota lain. Namun, wawancara menunjukkan bahwa pengalaman peserta tidak seragam: dua peserta senang, enam menyebut canggung pada awal kegiatan, dan MGAS menyukai kesempatan berbagi pengalaman. Pembentukan suasana kelompok yang nyaman dengan demikian merupakan proses bertahap.

Beberapa peserta mengaitkan pengalaman mereka dengan didengarkan dan dipuji. MMA dan PRF menuliskan bahwa pendapat mereka ternyata didengar orang lain, sedangkan BC dan RF menyebut pujian dari keluarga atau teman sebagai sumber percaya diri. Temuan ini dapat dibaca secara tentatif dengan gagasan Bandura (1997) bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dipengaruhi antara lain oleh pengalaman keberhasilan dan persuasi verbal dari orang lain. Penelitian ini tidak menguji mekanisme tersebut, sehingga kaitan ini hanya merupakan kerangka untuk menafsirkan respons peserta.

Masukan peserta untuk memperbanyak cerita, permainan, praktik, dan evaluasi menunjukkan pentingnya memadukan refleksi dengan latihan bertahap. MGAS secara khusus menyarankan agar hal yang ditulis juga dilakukan agar menjadi kebiasaan. Dibandingkan dengan penelitian Permatasari et al. (2024) yang memakai *role playing* dan Wulandari et al. (2024) yang memakai diskusi, layanan dalam penelitian ini lebih menekankan penulisan LKPD, berbagi pengalaman, dan pengenalan kelebihan diri; praktik perilaku, seperti latihan berbicara, belum menjadi bagian terstruktur dari layanan. Kedua penelitian tersebut menggunakan teknik dan rancangan berbeda dengan fokus pengujian statistik, sehingga tidak dapat dijadikan bukti langsung mengenai hasil layanan pada penelitian ini.

C. Pengenalan Kelebihan Diri dan Perubahan yang Teramati

Pengenalan kelebihan diri menjadi bagian yang diingat sebagian peserta (BC, RF, ZAS), dan beberapa peserta menuliskan refleksi yang lebih positif pada LKPD kedua. KAF dan

ZAS menunjukkan pergeseran perhatian dari kekurangan ke kelebihan dan penerimaan diri, termasuk melalui ucapan positif ZAS kepada dirinya. Perubahan ini muncul bersama indikasi keterlibatan yang lebih aktif pada pertemuan kedua, termasuk ZAS yang paling awal mengangkat tangan.

Namun, perubahan tersebut tidak seragam. FA belum memahami arti *insecure* meskipun menuliskan bahwa ia memiliki banyak kelebihan; MGAS menulis bahwa rasa kurang percaya diri masih muncul ketika berbicara di depan banyak orang; BC, RF, dan KAF masih menyebut diam atau menghindar sebagai respons ketika kurang percaya diri; dan seorang siswa masih banyak diam pada pertemuan kedua. Refleksi yang lebih positif dengan demikian dapat muncul bersamaan dengan perilaku lama. Penelitian terdahulu yang melaporkan perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah layanan (Permatasari et al., 2024; Putri et al., 2024; Sari et al., 2025; Wulandari et al., 2024) memberi konteks bahwa layanan bimbingan kelompok sering dipakai untuk topik ini, tetapi tidak dapat membuktikan bahwa pengenalan kelebihan diri menyebabkan perubahan pada peserta penelitian ini. Dua pertemuan juga belum cukup untuk menyatakan bahwa *insecure* telah teratasi atau bahwa perubahan akan bertahan; diperlukan latihan dan pendampingan lanjutan.

D. Persamaan, Perbedaan, dan Kontribusi Penelitian

Penelitian ini sama dengan penelitian terdahulu dalam menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk mendukung kepercayaan diri siswa (Permatasari et al., 2024; Putri et al., 2024; Sari et al., 2025; Wulandari et al., 2024). Perbedaannya, penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, melibatkan delapan siswa SMP dalam dua pertemuan, dan memakai LKPD, observasi, wawancara, catatan pelaksanaan, dan dokumentasi. Penggunaan beberapa sumber memungkinkan perbedaan respons tetap terlihat, misalnya peserta yang mulai berbicara positif kepada diri sendiri tetapi masih menghindar dalam situasi tertentu, sehingga hasilnya tidak disederhanakan sebagai keberhasilan yang sama pada semua peserta.

Kontribusi penelitian ini adalah memberi gambaran kontekstual tentang respons siswa SMP yang mengungkapkan pengalaman *insecure* terhadap layanan bimbingan kelompok, termasuk sumber dukungan dan masukan mereka untuk pengembangan layanan. Penelitian ini tidak dimaksudkan membuktikan efektivitas layanan secara statistik atau memastikan peningkatan kepercayaan diri jangka panjang.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada delapan siswa kelas VIII G SMP Negeri 1 Selong, layanan bimbingan kelompok memberi ruang bagi siswa untuk mengenali perasaan *insecure*, memahami kelebihan diri, dan mulai membangun sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri. Pengalaman *insecure* siswa terutama berkaitan dengan berbicara atau tampil di depan orang lain, takut dinilai, dan membandingkan diri dengan orang lain.

Pada pertemuan pertama siswa tampak kaku dan malu; seiring penguatan dan apresiasi dalam kelompok, siswa lebih rileks dan lebih banyak berbicara, dan pada pertemuan kedua sebagian besar siswa lebih aktif. Tujuh siswa menuliskan refleksi yang lebih positif tentang kemampuan atau keberanian dirinya, dan dalam wawancara siswa menyebut keluarga, teman, keyakinan religius, dan upaya memperbaiki diri sebagai sumber dukungan.

Meskipun demikian, perubahan tidak terjadi secara seragam: enam siswa menyebut canggung pada awal kegiatan, sebagian masih cenderung diam atau menghindar, satu siswa masih merasa kurang percaya diri saat berbicara di depan umum, dan satu siswa belum memahami konsep *insecure*. Temuan terbatas pada pengalaman dan perubahan yang teramati selama dua pertemuan sehingga tidak dapat dijadikan dasar untuk menyatakan bahwa *insecure* telah teratasi atau bahwa peningkatan kepercayaan diri akan bertahan dalam jangka panjang.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi guru BK: mempertimbangkan layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengenali kelebihan diri dan

mengungkapkan perasaan, dengan menambahkan penjelasan konsep *insecure* yang lebih mudah dipahami, kegiatan permainan, kesempatan bercerita, latihan berbicara bertahap, dan evaluasi di akhir kegiatan sesuai masukan peserta; serta memberi perhatian lanjutan bagi siswa yang masih malu, takut dinilai, atau cenderung diam.

2. Bagi siswa: mulai mengenali dan menghargai kemampuan diri, tidak berlebihan membandingkan diri dengan orang lain, mempraktikkan secara bertahap hal yang telah dituliskan dalam LKPD, serta saling mendukung dan menghargai perbedaan di antara teman sebaya.
3. Bagi pihak sekolah: mendukung lingkungan belajar yang aman dan menghargai perbedaan sehingga siswa nyaman menyampaikan pendapat dan menunjukkan kemampuan tanpa takut direndahkan atau dipermalukan.
4. Bagi peneliti selanjutnya: melibatkan pengamatan dalam jangka waktu dan jumlah pertemuan yang lebih panjang, mengeksplorasi pengalaman siswa lebih mendalam, serta, bila bertujuan mengukur efektivitas secara statistik, menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Permatasari, A., Setianingsih, E. S., & Venty. (2024). Keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jakenan. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 10(1), 1695–1705.

Putri, R. W., Syawaluddin, & Yusraini. (2024). Efektifitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri anak di panti asuhan cabang 'Aisyiyah Matur. Educational Journal: General and Specific Research, 4(1), 16–22.

Sari, S. A., Suherman, M. M., & Pahlevi, R. (2025). Bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMK Bina Putra. FOKUS, 8(3), 396–402.

Wulandari, S. A., Suhendri, & Setiawan, A. (2024). Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap kepercayaan peserta didik kelas XI SMA N 3 Pati. Psikoedukasia, 2(1), 39–53. doi:10.26877/psikoedukasia.v2i1.282