

Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Kartu Afirmasi pada Siswa SMA

Dewi Imro' Atun Masitoh¹, Vivi Ratnawati², Nora Yuniar Setyaputri³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

dewiimro526@gmail.com¹, vivi@unpkediri.ac.id², norayuniar@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Self-confidence is essential for students to function optimally in academic and social spheres. This study aimed to examine the effectiveness of affirmation cards as a medium in group guidance services to enhance the self-confidence of Grade X students at SMAN 1 Papar. A quantitative approach with a One-Group Pretest-Posttest design was employed. The sample consisted of 10 students selected through purposive sampling based on self-confidence scale results and Guidance and Counseling teacher recommendations. Data were collected using a validated and reliable self-confidence scale administered before and after five group guidance sessions utilizing affirmation cards. Data were analyzed using descriptive statistics, the Paired Sample t-Test, and the N-Gain test with IBM SPSS Statistics. The findings indicated that the mean self-confidence score increased from 118.60 to 167.00. The Paired Sample t-Test showed a significant difference ($p = 0.000 < 0.05$), while the N-Gain score was 0.6256 (moderate), indicating a 62.56% improvement. These results demonstrate that affirmation cards are effective in enhancing students' self-confidence.

Keywords: group guidance, affirmation cards, self-confidence

ABSTRAK

Rasa percaya diri merupakan aspek penting yang dibutuhkan siswa untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan akademik maupun sosial. Penelitian ini menguji efektivitas media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMAN 1 Papar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel berjumlah 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil skala rasa percaya diri dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest*, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi selama lima pertemuan, serta *posttest*. Instrumen penelitian berupa skala rasa percaya diri yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, Paired Sample t-Test, dan uji N-Gain dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor meningkat dari 118,60 menjadi 167,00. Uji Paired Sample t-Test memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$), sedangkan uji N-Gain sebesar 0,6256 (kategori sedang) atau 62,56% (cukup efektif). Disimpulkan bahwa media kartu afirmasi efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMAN 1 Papar.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, kartu afirmasi, rasa percaya diri

PENDAHULUAN

Rasa percaya diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan peserta didik. Siswa yang memiliki rasa percaya diri cenderung lebih berani mengemukakan pendapat, aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta mampu berinteraksi dengan lingkungan secara positif. Sebaliknya, siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah sering menunjukkan sikap ragu-ragu,

takut melakukan kesalahan, dan kurang berani tampil di depan umum. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Krisphianti dkk., (2020) yang menjelaskan bahwa rasa percaya diri mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri, kemandirian, konsep diri positif, dan keberanian mengemukakan pendapat.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMAN 1 Papar, masih ditemukan siswa yang menunjukkan tingkat rasa percaya diri rendah. Hal tersebut terlihat dari perilaku siswa yang malu bertanya, kurang berani menyampaikan pendapat saat diskusi, merasa cemas ketika presentasi, serta kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan akademik maupun sosial peserta didik apabila tidak segera ditangani.

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa adalah bimbingan kelompok. Melalui kegiatan kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, bertukar pikiran, dan memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Menurut Corey (dalam Armila, 2020), bimbingan kelompok membantu individu mengembangkan keterampilan sosial, memahami diri, serta meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Efektivitas layanan bimbingan kelompok menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu memberikan perubahan perilaku positif pada peserta didik melalui dinamika kelompok. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu alternatif yang tepat untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah kartu afirmasi. Kartu afirmasi berisi kalimat-kalimat positif yang bertujuan memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Penggunaan kartu afirmasi membantu siswa membangun pola pikir positif, mengenali potensi diri, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dan media pendukung mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Penelitian Ratnawati, (2024) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui kegiatan kelompok yang mendorong keberanian dalam menyampaikan pendapat dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Penelitian Sancaya dkk., (2023) juga menemukan bahwa penggunaan media dalam layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan partisipasi dan keyakinan diri siswa selama proses pembelajaran. Selain itu, penelitian Jalil (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media kartu dalam layanan bimbingan dan konseling memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media yang tepat dalam layanan bimbingan kelompok dapat membantu mengembangkan rasa percaya diri siswa.

Namun, penelitian mengenai penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media

kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMAN 1 Papar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-experimental design. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek untuk diberikan pengukuran sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Melalui desain tersebut, peneliti dapat mengetahui perubahan tingkat rasa percaya diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Papar pada tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMAN 1 Papar. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang memiliki tingkat rasa percaya diri rendah berdasarkan hasil penyebaran angket awal. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket rasa percaya diri dengan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Sebelum diberikan perlakuan, peserta didik mengerjakan pretest untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri awal. Selanjutnya, peserta didik mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi sebanyak lima kali pertemuan. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, peserta didik diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat rasa percaya diri setelah perlakuan diberikan.

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test, serta uji efektivitas menggunakan N-Gain Score. Kriteria pengambilan keputusan pada uji hipotesis didasarkan pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMAN 1 Papar. Penelitian dilaksanakan pada 10 siswa yang memiliki tingkat rasa percaya diri rendah berdasarkan hasil penyebaran angket awal. Sebelum diberikan perlakuan, peserta didik diberikan pretest untuk mengetahui kondisi awal rasa percaya diri. Selanjutnya, peserta didik mengikuti layanan bimbingan kelompok

menggunakan media kartu afirmasi sebanyak lima kali pertemuan dan diakhiri dengan pemberian posttest.

Tabel 1.1 Hasil Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Rasa Percaya Diri Siswa

No	Inisial	Pretest	Posttest
1.	S.W.P	111	167
2.	S.A.R	115	161
3.	R.P.A	116	168
4.	W.K.R	117	165
5.	P.M.P.S	118	162
6.	M.R	120	174
7.	V.A	121	167
8.	D.R.I	122	156
9.	F.A.P	123	174
10.	S.D.A.P	123	176

Berdasarkan Tabel 1.1, diketahui bahwa rata-rata skor rasa percaya diri siswa mengalami peningkatan dari 118,60 pada saat pretest menjadi 167,00 pada saat posttest. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi, tingkat rasa percaya diri siswa mengalami perubahan ke arah yang lebih baik.

Tabel 1.2 Hasil 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	40,667
Valid N (listwise)	10					

Berdasarkan Tabel 1.2, rata-rata skor pretest sebesar 118,60 dengan standar deviasi sebesar 3,921, sedangkan rata-rata skor posttest sebesar 167,00 dengan standar deviasi sebesar 6,377. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data diuji dengan uji normalitas.

Tabel 1.3 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST PERCAYA DIRI	,139	10	,200*	,935	10	,496

POSTTEST						
PERCAYA	,164	10	,200*	,955	10	,723
DIRI						

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 1.3, nilai signifikansi pretest sebesar 0,496 dan posttest sebesar 0,723. Karena nilai signifikansi kedua data lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 1.4 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Pretest			
Levene			
Statistic	df1	df2	Sig.
1,343	1	18	,262

Berdasarkan Tabel 1.4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,262. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki varians yang homogen. Karena data berdistribusi normal dan homogen, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-Test.

Tabel 1.5 Hasil Uji Hipotesis Sampel T-test

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

Berdasarkan Tabel 1.5, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rasa percaya diri sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan media kartu afirmasi. Selain itu, dilakukan uji N-Gain untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan yang diberikan.

Peningkatan rasa percaya diri siswa terjadi karena media kartu afirmasi membantu siswa membangun pandangan positif terhadap dirinya sendiri. Sebelum diberikan layanan, sebagian siswa menunjukkan keraguan dalam mengemukakan pendapat, kurang yakin terhadap kemampuan yang

dimiliki, serta cenderung pasif dalam kegiatan pembelajaran. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi, siswa menjadi lebih berani menyampaikan pendapat, lebih yakin terhadap kemampuan diri, dan lebih aktif dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Self-Affirmation yang menjelaskan bahwa afirmasi positif dapat membantu individu mempertahankan dan memperkuat pandangan positif terhadap dirinya. Melalui kalimat-kalimat afirmasi yang terdapat pada kartu afirmasi, siswa memperoleh penguatan terhadap potensi dan kemampuan yang dimiliki sehingga mampu meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi berbagai situasi. Selain itu, dinamika kelompok yang terbentuk selama layanan berlangsung turut memberikan dukungan sosial yang membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa peningkatan rasa percaya diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Efikasi diri berkontribusi terhadap kesiapan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan belajar. Semakin tinggi keyakinan individu terhadap kemampuannya, semakin besar pula kesiapan untuk bertindak dan menghadapi tantangan. Kondisi tersebut selaras dengan hasil penelitian ini, di mana penggunaan media kartu afirmasi membantu siswa memperkuat keyakinan terhadap potensi dirinya sehingga rasa percaya diri meningkat.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ratnawati (2024) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Penelitian Sancaya dkk. (2023) juga menemukan bahwa penggunaan media dalam layanan bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan partisipasi dan keyakinan diri peserta didik. Selain itu, penelitian Jalil menunjukkan bahwa penggunaan media kartu dalam layanan bimbingan dan konseling memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik dapat membantu mengoptimalkan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Dengan demikian, penggunaan media kartu afirmasi dalam layanan bimbingan kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMAN 1 Papar. Melalui kegiatan kelompok dan penguatan positif yang diberikan melalui kartu afirmasi, siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali potensi diri, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta mengembangkan keberanian dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial maupun akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Layanan bimbingan kelompok menggunakan media kartu afirmasi efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMAN 1 Papar. Pemberian layanan membantu siswa meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, lebih berani mengemukakan pendapat, serta mampu berinteraksi dengan lingkungan sosial secara lebih positif. Guru BK dapat memanfaatkan media kartu afirmasi sebagai alternatif media dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan sampel yang lebih luas dan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat sehingga diperoleh hasil yang lebih optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Armila, A. (2020). Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 113-128. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v2i1.2056>
- Jalil, K. A. (2023). Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling Modifikasi Truth and Dare Card untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Peserta didik di SMP Negeri 1 Wonomulyo. *Pinisi Journal of Education*, 1–21.
- Krisphianti, Y. D., dkk. (2020). Validitas dan Reliabilitas Skala Psikologis Percaya Diri untuk Mengukur Tingkat Percaya Diri Siswa SMK Kota Kediri. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(1), 57–65. <https://doi.org/10.29407/pn.v6i1.14551>
- Ratnawati, V. (2024). Membangun Kepribadian Unggul: Penguatan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas IX melalui Teknik Shaping di SMP Negeri 2 Patianrowo. *SENJA KKN #4, 2007*, 230–239.
- Sancaya, S. A., dkk. (2023). Efektivitas Penggunaan Permainan Antaboga Berbasis Sinema Edukasi Dhandanggulo Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 40(2), 77–90.