

## EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE DEFUSION UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM MENGUNGKAPKAN PENDAPAT PADA SISWA SMPN 38 SAMARINDA 2025

Murtafiul Kasanah<sup>1</sup>, Yasintha Sari Pratiwi<sup>2</sup>  
[murtafiulks09@gmail.com](mailto:murtafiulks09@gmail.com)<sup>1</sup>, [yasintha@fkip.unmul.ac.id](mailto:yasintha@fkip.unmul.ac.id)<sup>2</sup>  
Universitas Mulawarman

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment serta pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive defusion untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat siswa SMP Negeri 38 Samarinda. Jenis penelitian ini ialah penelitian eksperimen dengan desain One Group Pretest-posttest Design. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 68 dengan sampel sebanyak 7 responden yang teridentifikasi memiliki kepercayaan diri rendah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik Purposive Sampling. Pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri di ukur dengan skala likert. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Paired sample t-test dan uji N-Gain score. Adapun hasil penelitian yang diperoleh yaitu menunjukkan hasil Pretest tingkat kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat sebelum diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive defusion berada dalam kategori rendah dengan nilai rata-rata sebesar 36,28 dan setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive defusion sebanyak 4 kali lalu di lanjut dengan posttest, tingkat kepercayaan diri siswa meningkat menjadi nilai rata-rata sebesar 115,14. Berdasarkan hasil uji paired sample t-test didapatkan nilai sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  yang berarti adanya perbedaan yang signifikan dari hasil pretest-posttest. Berdasarkan hasil uji N-Gain Score rata-rata persentase di angka 94,2036%. Kesimpulannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive defusion efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengungkapkan pendapat siswa SMP Negeri 38 Samarinda

**Kata kunci:** Kepercayaan Diri, Bimbingan Kelompok, Cognitive Defusion, Siswa SMP, Pretest-Posttest.

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah fondasi penting bagi setiap orang bahkan negara. Pendidikan adalah proses perkembangan yang membantu siswa berkembang semaksimal mungkin, sesuai dengan potensi mereka dan system nilai mereka di masyarakat. Pendidikan bukanlah proses memaksakan kehendak orang dewasa (guru) kepada siswa, melainkan upaya menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan anak, yaitu lingkungan yang memungkinkan siswa untuk mengembangkan dirinya secara optimal. Ini berarti bahwa siswa aktif mengembangkan diri mereka selama proses pendidikan, dan guru aktif membantu menciptakan lingkungan di mana siswa dapat mengembangkan diri mereka secara optimal (Taneo & Nomleni, 2022). Kepercayaan diri diperlukan untuk membantu peserta didik dalam proses pengembangan dirinyan (Ana Maisaroh, 2022).

Percaya diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Tidak dapat disangkal lagi bahwa untuk mencapai suatu pencapaian dalam hidup manusia membutuhkan percaya diri, namun permasalahannya banyak orang yang tidak memiliki rasa percaya diri meski pandai secara akademik. Hal ini dikarenakan percaya diri ini bukan sesuatu yang dapat tumbuh dan ada dalam diri seseorang

dengan sendirinya. Percaya diri ini akan dimiliki anak apabila ia memiliki konsep diri yang positif. Konsep diri positif akan membentuk harga diri positif dan pada akhirnya anak akan memiliki kepercayaan pada diri sendiri dan kemampuannya. Selain konsep diri, percaya diri ini dipengaruhi juga oleh kecerdasan interpersonal anak (Ulfa Waqia., dkk, 2023).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting bagi keberhasilan seseorang dalam melakukan tugas dalam kehidupannya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan selalu yakin dengan kemampuan dan kelebihan mereka, berpikir realistis dan positif, dan dapat mengendalikan diri mereka sendiri saat menghadapi tantangan (Amalia Chairunisya et al., 2022).

Kepercayaan diri adalah faktor penting dalam kehidupan seorang individu, terutama dalam konteks sosial dan pendidikan. Kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dengan baik dalam berbagai situasi, termasuk dalam menyampaikan pendapat di depan umum (Ulfa Waqia., dkk, 2023). Dalam konteks pendidikan, siswa di tingkat SMP seringkali menghadapi situasi yang mengharuskan mereka untuk berbicara di depan kelas, baik dalam diskusi kelompok, presentasi, maupun kegiatan lainnya. Namun, banyak siswa yang merasa cemas dan kurang percaya diri saat diminta untuk berbicara di depan banyak orang. Ketidakmampuan ini dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial mereka, sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berkomunikasi di depan umum.

Data yang didapatkan dari hasil assessment menyebar AKPD pada 27 November 2024 ke siswa SMPN 38 Samarinda menunjukkan kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki siswa kelas VIII khususnya dalam mengungkapkan pendapat. Data yang di peroleh terbilang tinggi yaitu dari 110 responden di dapatkan siswa yang kurang memiliki rasa kepercayaan diri di angka 61,8%. Angka ini terbilang tinggi dari permasalahan lainnya.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 12 September 2024 ditemukan adanya siswa yang menangis saat diminta untuk maju ke depan kelas, juga siswa yang gugup dan takut saat mengungkapkan pendapat dan diperkuat dengan wawancara yang di lakukan penulis pada tanggal 29 November 2024 siswa mengaku merasa cemas atau takut saat berbicara di depan kelas, dengan alasan utama seperti gugup, kurang percaya diri, takut salah bicara, atau malu karna menjadi pusat perhatian. Beberapa menyebutkan pengalaman buruk di masa lalu, seperti pernah di olok olok juga mempengaruhi rasa percaya diri mereka.

Siswa yang mengalami kurang percaya diri sering memiliki pola pikir negative terhadap kemampuan mereka sendiri. Siswa mengalami rasa kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat di depan umum. Hal ini di dorong adanya rasa takut dan cemas yang muncul ketika mereka harus berbicara di depan umum. Rasa takut dan cemas ini umumnya di karenakan kekhawaritan terhadap penilaian negative dari teman sekelas, guru maupun audience lainnya (Dahlan & Murad, 2023). Faktor ini menjadi hambatan utama yang menghalangi siswa untuk berbicara dan mengungkapkan pendapat atau ide secara terbuka di depan umum. Hal ini di perparah dengan kurangnya pengalaman berbicara di depan umum, yang mengakibatkan kesulitan dalam mengelola rasa takut dan cemas secara efektif. Fenomena ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa (Dahlan & Murad, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, diketahui bahwa layanan bimbingan konseling dengan teknik cognitive defusion pernah dilakukan dan terbukti efektif dalam penelitian yang dilakukan oleh Al'afiyatush Shofiyah Hasibuan dengan judul "Penggunaan Latihan Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat Di Smk" Secara keseluruhan, penelitian ini memiliki keterbatasan terutama terkait waktu pelaksanaan yang berlangsung 2 minggu dengan 4 kali pertemuan. Penelitian ini

menyimpulkan bahwa penggunaan latihan cognitive defusion dapat secara efektif meningkatkan percaya diri siswa kelas X AK 3 di SMK Negeri 4 Surabaya. Perbedaan penelitian ini dari penelitian terdahulu terletak pada tingkat pendidikan.

Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Murni Amalia Chairunisya dkk. Dengan judul “Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Metode Cognitive Defusion Pada Siswa Kelas Xi Di Smkn 1 Kalasan Tahun Pelajaran 2021/2022”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan metode cognitive defusion dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMK. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode cognitive defusion dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal tersebut terbukti dengan hasil rata-rata skor skala kepercayaan diri siswa. Dibuktikan dengan skor hasil rata-rata pre-test sebesar 30,9%, pada siklus I meningkat menjadi 44,9% dan pada siklus II meningkat menjadi 63,5%. Hasil tersebut juga didukung dengan data observasi dan wawancara dengan siswa diantaranya: siswa aktif dalam kegiatan pemberian tindakan, siswa mampu mengenal emosi, dan tidak malu untuk tampil di depan teman-teman kelompok dalam sesi berbagi.

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menerapkan pendekatan-pendekatan inovatif seperti cognitive defusion untuk membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri mereka. Guru BK sangat menentukan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan kepercayaan diri siswa melalui berbagai layanan dan program yang disediakan. Guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi masalah kepercayaan diri. Peran utama guru BK adalah memberikan pemahaman kepada siswa tentang kemampuan diri mereka, sehingga siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memecahkan masalah secara individual. Sebagai konselor, guru BK berfungsi sebagai fasilitator yang membantu siswa dalam proses konseling dengan pemahaman yang mendalam tentang teknik dan dasar konseling (Man & Utara, 2020). Teknik cognitive defusion merupakan salah satu metode efektif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pengelolaan emosi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Yurita Tiro & Marjohan dengan judul “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”. Dalam penelitian tersebut dapat diketahui bahwa melalui layanan bimbingan kelompok, siswa dapat belajar untuk berinteraksi dengan orang lain, mematuhi norma-norma yang telah disepakati oleh kelompok, dan saling memberi dan menerima masukan, kritik dan saran orang lain. Harapannya setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok akan terjadi perubahan pada aspek-aspek kepercayaan diri yang membuat individu yakin dengan kemampuannya, membantu individu mencintai dirinya sendiri, memahami dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta berfikir lebih positif dalam segala hal.

Bimbingan kelompok dapat meningkatkan percaya diri. Salah satu layanan dalam bimbingan kelompok yang bisa diimplementasikan untuk meningkatkan percaya diri adalah teknik cognitive defusion. Teknik ini berasal dari pendekatan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) yang merupakan gelombang baru Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Berbeda dengan CBT, ACT memandang pikiran dan kepercayaan tidak secara langsung berdampak pada perilaku (Saputra & Hardi) dalam (Al'afiyatush Shofiyah & Hariastuti, 2023).

Latihan cognitive defusion adalah teknik yang digunakan dalam terapi perilaku kognitif, khususnya dalam Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Tujuan dari teknik ini adalah untuk membantu individu memisahkan diri dari pikiran, perasaan, dan kenangan yang dapat mengganggu atau membatasi mereka. Dengan melakukan cognitive

defusion, individu belajar untuk melihat pikiran sebagai sekadar kata-kata atau gambar yang muncul di pikiran, bukan sebagai kebenaran yang harus diterima secara literal (W. N. E. Saputra & Prasetyawan, 2022).

Melalui teknik pendekatan cognitive defusion, siswa belajar untuk menerima keberadaan pemikiran negative tanpa harus terjebak atau di kendalikan oleh pikiran tersebut. Dengan dukungan kelompok dan konselor, di harapkan mereka dapat mengembangkan keberanian untuk berbicara di depan umum, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperbaiki proses belajar mereka.

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh peserta didik, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian perihal “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mengungkapkan Pendapat Pada Siswa SMPN 38 Samarinda”.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Grand Theory Teknik Cognitive Defusion**

Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah umumnya menunjukkan kecenderungan untuk merasa ragu, takut melakukan kesalahan, dan khawatir terhadap penilaian orang lain. Kondisi ini berdampak pada keberanian mereka dalam mengemukakan pendapat, baik dalam diskusi kelas maupun situasi sosial lainnya. Selain itu, kepercayaan diri yang rendah dapat memunculkan pikiran negatif seperti “saya tidak mampu” atau “pendapat saya tidak penting”, yang jika dibiarkan dapat menghambat perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa.

Maka dari itu untuk mengatasi hal tersebut peneliti memberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive defusion dari pendekatan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dari teori Masuda et al yang dapat membantu mengatasi kepercayaan diri rendah. Teknik ini bertujuan membantu individu untuk melepaskan keterikatan dari pikiran-pikiran negatif yang tidak membantu (Amalia Chairunisya et al., 2022). Melalui latihan seperti memberi label pada pikiran, mengulang kata hingga kehilangan makna, dan membayangkan pikiran sebagai sesuatu yang bisa dilepas, siswa dilatih untuk melihat pikiran negatif bukan sebagai kebenaran mutlak, melainkan hanya sebagai peristiwa mental. Dengan demikian, siswa dapat lebih bebas bertindak sesuai nilai dan tujuan mereka, sehingga kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat pun meningkat.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dengan fokus khusus pada teknik Cognitive Defusion, yang berfungsi untuk membantu individu melepaskan keterikatan terhadap pikiran negatif, sehingga dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis dan kepercayaan diri, terutama dalam konteks mengemukakan pendapat.

### **2. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Mengungkapkan Pendapat Siswa SMPN 38 Samarinda**

Efektivitas digunakan untuk mengetahui efektif atau tidaknya layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive defusion ialah dengan membandingkan hasil nilai pre test dan post test. Rata rata hasil nilai pre test dari 7 siswa yang menjadi sample mengalami peningkatan. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat sebelum dan sesudah di berikan treatment.

Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive defusion, tentunya dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat siswa dengan menerapkan Langkah langkah yang terdapat di teknik cognitive defusion. Cognitive

defusion adalah teknik psikologis yang membantu peserta didik mengubah hubungan mereka dengan pikiran, emosi, dan sensasi fisik yang tidak membantu. Untuk melawan pikiran negatif, dan mendorong peserta didik melihat pikiran sebagai “hanya pikiran” atau “hanya kata kata”, bukan kebenaran mutlak. Banyak siswa yang merasa cemas atau tidak percaya diri saat ingin menyampaikan pendapat, seringkali karena pikiran seperti “bagaimana jika saya mengatakan hal yang salah?”, atau “pendapat saya tidak cukup penting.” Pikiran pikiran ini bisa terasa sangat nyata dan menghalangi peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya. Cognitive defusion tidak bertujuan untuk menghilangkan pikiran pikiran ini, melainkan mengubah cara siswa berinteraksi dengannya.

Berdasarkan uji hipotesis yang sudah dilakukan dalam analisis dengan uji-t didapati sig. (2tailed) jika disesuaikan dengan dasar pengambilan Keputusan uji paired sample test, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat rata rata nilai antara pre test dan post test, serta uji N gain Score dengan katageri efektif yang artinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive defusion efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat siswa SMPN 38 Samarinda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairunisya dkk. (2022), berjudul “Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Metode Cognitive Defusion pada Siswa Kelas XI di SMKN 1 Kalasan”. Layanan yang dikembangkan dalam penelitian ini telah diuji di lapangan dan dinilai melalui pengukuran tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan tindakan.

Berdasarkan hasil penelitian, uji coba dilakukan terhadap 6 siswa kelas XI yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Pada tahap awal (pre-test), rata-rata tingkat kepercayaan diri siswa berada pada 30,9%. Selanjutnya dilakukan intervensi berupa layanan konseling kelompok menggunakan metode cognitive defusion, yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan total enam kali pertemuan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kepercayaan diri siswa. Pada siklus I, rata-rata tingkat kepercayaan diri meningkat menjadi 44,9%, dan pada siklus II meningkat lebih lanjut menjadi 63,5%. Peningkatan ini juga didukung oleh hasil observasi dan wawancara yang menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih aktif, mampu mengenali emosi, dan lebih percaya diri untuk tampil di depan teman-temannya.

Kemudian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan & Hariastuti (2023), berjudul “Penggunaan Latihan Cognitive Defusion untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa dalam Mengemukakan Pendapat di SMK”. Layanan yang dikembangkan telah diuji di lapangan untuk mengetahui efektivitasnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest dan melibatkan 7 siswa kelas X AK 3 SMK Negeri 4 Surabaya yang teridentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Latihan cognitive defusion dilaksanakan dalam empat pertemuan, yang bertujuan membantu siswa memisahkan diri dari pikiran-pikiran negatif yang menghambat rasa percaya diri.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kepercayaan diri siswa. Pada tahap pre-test, seluruh subjek penelitian berada dalam kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan, hasil post-test menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan kepercayaan diri ke dalam kategori sedang. Peningkatan ini didukung oleh hasil uji Wilcoxon, yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,016 ( $< 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan cognitive defusion efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat.

Dengan demikian, teknik cognitive defusion terbukti sebagai salah satu pendekatan

yang efektif dan dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan dirinya.

Setelah layanan diberikan ada hal yang harus dipertahankan oleh peserta didik yaitu adalah peneliti harus menindak lanjuti atau follow up. Dilakukan sebagai kelanjutan dari penelitian untuk dapat mempertahankan dan tetap membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengungkapkan pendapat. Selain itu peneliti juga melakukan kerja sama dengan Guru BK untuk melanjutkan teknik cognitive ini sebagai treatment dari masalah yang lain tidak hanya kepercayaan diri tetapi dengan masalah yang juga. Dengan demikian, metode cognitive defusion dalam layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

### **3. Refleksi Pelaksanaan Layanan**

Selama proses pelaksanaan layanan, peneliti menemui beberapa kendala seperti keterlambatan kehadiran siswa, keterbatasan waktu layanan, dan sulitnya membangun kedekatan dalam sesi awal. Namun, dengan strategi seperti penggunaan ice breaking, pendekatan personal, dan suasana kelompok yang mendukung, siswa secara bertahap mulai menunjukkan keterbukaan dan partisipasi aktif.

Meskipun demikian, keberhasilan layanan ini juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan guru kelas, suasana lingkungan yang kondusif, serta kesiapan emosional siswa dalam menerima perubahan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik cognitive defusion untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat siswa SMPN 38 Samarinda. Maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut : Pelaksanaan penelitian di SMPN 38 Samarinda dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan, yaitu mulai dari pemberian skala pretest, kemudian pemberian treatment melalui layanan bimbingan kelompok sebanyak 4 kali pertemuan, dan diakhiri dengan pemberian skala posttest. Berdasarkan hasil analisa data, dapat disimpulkan bahwa teknik cognitive defusion efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat siswa SMPN 38 Samarinda.

### **Saran**

#### **1. Bagi Sekolah**

Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam hal penyediaan waktu, tempat yang kondusif, dan fasilitas pendukung yang memadai. Mengingat masih adanya kendala teknis seperti keterbatasan ruang BK atau jadwal kegiatan yang padat, sekolah dapat mempertimbangkan penjadwalan layanan BK yang lebih fleksibel dan terintegrasi dalam program sekolah agar kegiatan seperti bimbingan kelompok bisa berjalan optimal dan berkelanjutan.

#### **2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru BK disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan teknik cognitive defusion dalam layanan bimbingan kelompok sebagai alternatif pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, khususnya dalam mengungkapkan pendapat. Selain itu, guru BK perlu melakukan pemetaan terhadap siswa yang cenderung pasif atau memiliki kecemasan berbicara agar layanan lebih tepat sasaran. Diharapkan guru BK juga melakukan evaluasi berkelanjutan serta menyesuaikan metode dengan karakteristik siswa dan kendala yang dihadapi di lapangan, seperti keterbatasan waktu pertemuan dan kehadiran siswa yang

tidak konsisten.

### 3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat lebih terbuka dan aktif dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok, karena kegiatan tersebut bertujuan untuk membantu mereka dalam mengatasi hambatan psikologis, seperti rasa tidak percaya diri dalam menyampaikan pendapat. Siswa juga perlu memahami bahwa mengikuti layanan BK bukanlah tanda kelemahan, melainkan bentuk usaha dalam mengembangkan potensi diri..

### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan mencakup variasi tingkat kelas yang berbeda agar hasil penelitian lebih general. Peneliti juga perlu mengantisipasi kendala teknis seperti ketidakhadiran siswa, waktu yang terbatas, serta kesulitan membangun kepercayaan dalam kelompok, dengan strategi yang lebih matang..

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2017). Persepsi Siswa Terhadap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Di Kelas XI MIA SMAN 3 Kota Jambi Tahun Pelajaran 2016/2017.
- Al'afiyatush Shofiyah, & Hariastuti, R. T. (2023). Penggunaan Latihan Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat di SMK. *Jurnal BK UNESA*, 630–635.
- Amalia Chairunisya, M., Putra Bhakti, C., & Endang Iriastuti, M. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Metode Cognitive Defusion Pada Siswa Kelas XI Di Smkn 1 Kalasan Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 5278–5286.
- Amti, P. dan E. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.
- Dahlan, M., & Murad, M. (2023). Keberanian Mengemukakan Pendapat dan Pemahaman Siswa. *Journal on Education*, 06(01), 775–786.
- Hartanti.M.Psi, D. J. (2022). Bimbingan Kelompok. In Book.
- Helen Ara, K. S. (2022). HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
- Kumara, A. R. (2017). *Buku Ajar Bimbingan Kelompok*. 72.
- Man, D. I., & Utara, L. (2020). Keywords: Guidance Counseling, Self Confidence, Group Counseling Services 218. *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKA BKI)*, 2(2), 218–232.
- Nurlaily, N. (2018). Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Niara*, 11(1), 71–76. <https://doi.org/10.31849/nia.v11i1.1529>
- Saputra, M. E. (2023). EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI KECANDUAN SMARTPHONE PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TENGGARONG. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2022). Teknik cognitive defusion: penerapan intervensi konseling untuk meningkatkan percaya diri siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 93. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v7i2.1835>
- Sembiring, R. B., & Hasibuan, M. F. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling Cognitive Defusion untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 22326–22340.
- Syafarudi, Ahmad Syarqawi, D. N. A. S. (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik*. In Perdana Publishing.
- Taneo, D. R., & Nomleni, O. (2022). Penerapan Metode Problem Solving secara Online dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa. *Edukatif : Jurnal Ilmu*

Pendidikan, 4(2), 2575–2581. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2412>

Ulfa Waqia., dkk. (2023). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat Melalui Pendekatan Talking Stick. *Wahana Konseling*, 6(1), 104–116. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/5.+Ulfa.pdf>

Universitas Jambi, 12(1), 1–16.

MOTIVASI BELAJAR INTRINSIK SISWA DI SMA NEGERI 6 KOTA JAMBI. 1–23.