




# Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan *Role Playing* Untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Siswa

Betsi Siti Nurhidayah<sup>1</sup> , Mungin Eddy Wibowo<sup>2</sup>, Edy Purwanto<sup>3</sup>   
Universitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>1, 2, 3</sup>  
 [betsisiti93@gmail.com](mailto:betsisiti93@gmail.com)

Submitted: 2022-02-13

Revised: 2022-02-22

Accepted: 2022-03-03

Copyright holder:

© Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022)

This article is under:



How to cite:

Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan *Role Playing* untuk Meningkatkan *Self-Confidence* pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>

Published by:

Kuras Institute

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:

2656-1050

**ABSTRACT:** *Self-confidence is a person's belief in all aspects of the advantages he has and that belief makes him feel able to achieve various goals in his life. This study aims to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group counseling with symbolic modeling techniques and role play techniques on increasing students' self-confidence. This study used a pretest and multiple posttest designs. Purposive sampling technique was used to select 21 experimental subjects who were placed into three groups randomly so that each group consisted of seven students. The results of the mixed repeated measure ANOVA test showed that the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group counseling with symbolic modeling and role play techniques was effective in increasing students' self-confidence. This study found that the combination of symbolic modeling techniques and role play techniques shows interesting implications, so the implications of using this combination of techniques in group counseling practice are recommended in the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) counseling.*

**KEYWORDS:** *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Group Counseling, Symbolic Modeling, Role Playing, Self-Confidence*

## PENDAHULUAN

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hakim (2004), mengemukakan di sekolah anak-anak yang memiliki *Self-Confidence* rendah tampak dari sikap mereka yang pasif, tidak berani tampil didepan umum, tidak yakin dengan hasil pekerjaannya sendiri, dan enggan melakukan sesuatu yang baru/kurang berani. Menurut Kisac (2014), Perkembangan *Self-Confidence* ini sangat tergantung dari pematangan pengalaman seseorang. Dengan demikian untuk menjadi seseorang dengan *Self-Confidence* yang kuat memerlukan proses dan suasana yang mendukung untuk mendorong individu tersebut untuk dapat terus mengembangkan *Self-Confidence*. Singh dan Kaur (2008) menyatakan bahwa dengan *Self-Confidence* yang tinggi, siswa mampu untuk mengusahakan pemenuhan kebutuhannya dan menyelesaikan setiap tugas yang diberikan.

*Self-Confidence* yang dimiliki oleh seseorang, akan menjadi faktor pendorong dalam dirinya untuk mencapai keseimbangan hidup yang diinginkan. Penjelasan di atas sesuai dengan asumsi teoritis konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bahwa komunikasi internal manusia dapat

diakses melalui proses introspeksi, bahwa dengan menggunakan pendekatan kognitif dalam konseling, individu akan dibantu merubah keyakinan dan perasaannya mengenai dirinya dengan lebih positif dengan cara merubah pemahaman dan pemikirannya tentang dirinya secara kolaboratif dan dengan nuansa terapeutik. Agar lebih percaya diri dan sesuai dengan harapan diperlukan penanganan yang tepat sasaran berdasarkan aspek kognitif, persepsi, dan perilaku (Bhatnagar, 2010).

Menurut Corey (2012), Karakteristik yang membedakan dari praktisi perilaku kognitif adalah kegiatan sistematis untuk tujuan spesifik dan evaluasi. Konsep dan prosedur dinyatakan secara eksplisit, diuji secara empiris dan terus direvisi. Penilaian dan pengobatan terjadi secara bersamaan, hal ini di dukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Apa yang individu pikirkan serta mengantisipasi bisa sangat mempengaruhi reaksi terhadap peristiwa dan orang lain (Foreman dalam Corey, 2012). Pemilihan teknik modeling simbolis dan *role playing* dalam konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dinilai efektif untuk meningkatkan *Self-Confidence* siswa. Hal ini disebabkan karena salah satu cara paling penting dalam kepercayaan diri adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang ingin dicapai.

Menurut Bozanoglu (2005), memaparkan bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berpengaruh secara signifikan terhadap *Self-confidence*. Ika Andini et al., (2016) adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik modeling simbolis dengan media video yang ditunjukkan dengan peningkatan layanan penguasaan teknik modeling simbolis Aulia et al., (2019), hasil penelitian menunjukan bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan teknik modeling simbolis berjalan efektif. Tri Lestari (2017), menunjukkan bahwa teknik *Role playing* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Uray Herlina (2015) *role playing* melalui konseling kelompok, individu akan mampu mengatasi permasalahan interaksi sosialnya dengan orang lain. Tidak hanya itu, temuan Natih (2014) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa teknik modeling simbolis dengan teknik *role playing* dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Mencermati pemaparan diatas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menguji keefektifan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan menggunakan teknik modeling simbolis dan teknik *role playing* untuk meningkatkan *Self-Confidence* siswa. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dengan menggunakan pengkombinasian teknik antara teknik modeling simbolis dan teknik *role playing* dalam pelaksanaan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* sehingga diharapkan dapat memberikan kebaruan dalam hal intervensi konseling

## METODE

Penelitian ini mengaplikasikan desain *pretest and multiple design*. Subjek eksperimen dipilih secara *purposive sample* dari 62 siswa dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat *Self-Confidence* rendah sebanyak 21 orang. *Random Assignment* dilakukan untuk menempatkan masing-masing 7 orang pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi konseling kelompok CBT teknik modeling simbolis dan *role play*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala *Self-Confidence* yang dikembangkan peneliti dengan mendasarkan aspek-aspek *Self-Confidence* dari Lindefield (1997). Skala *Self-Confidence* terdiri dari 68 item pernyataan. Hasil uji skala menunjukkan 52 item yang dinyatakan valid dan 16 item yang dinyatakan tidak valid serta memiliki koefisien *alpha* sebesar 0.986.

Tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini ada empat. Pertama, diberikan *pretest* untuk mengukur *Self-Confidence* siswa sebelum diberikan intervensi. Kedua, diberikan intervensi kepada kelompok eksperimen teknik modeling simbolis dengan empat kali pertemuan dengan durasi 70 menit setiap pertemuan, teknik *role playing* juga diberikan empat kali pertemuan dengan durasi 70 menit setiap pertemuannya dan teknik kombinasi (*modeling simbolis* dan *role playing*) empat kali pertemuan dengan durasi 70 menit setiap pertemuan. Ketiga, setelah diberikan intervensi peneliti

memberikan *posttest* kepada ketiga kelompok eksperimen, *posttest* diberikan untuk menemukan perbedaan dalam hasil intervensi yang diberikan sebelumnya. Terakhir, setelah 2 minggu dari pemberian *posttest*, subjek eksperimen diberikan *follow up* untuk mengetahui sejauhmana siswa mempertahankan perubahan dalam *Self-Confidence* siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat rata-rata dan standar deviasi *self-confidence* pada kelompok eksperimen teknik kombinasi mengalami peningkatan rata-rata dari *pretest* ( $M=94.86$ ;  $SD=5.047$ ) ke *posttest* ( $M=174.71$ ;  $SD=2.563$ ) dan *follow up* ( $M=181.14$ ;  $SD=2.340$ ), hasil data ini menunjukkan bahwa teknik kombinasi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen lainnya seperti teknik modeling simbolis dari *pretest* ( $M=93.00$ ;  $SD=5.88$ ) ke *posttest* ( $M=165.86$ ;  $SD=2.54$ ) dan *follow up* ( $M=173.43$ ;  $SD=2.57$ ) dan pada kelompok eksperimen teknik *role play* dari *pretest* ( $M=95.14$ ;  $SD=5.39$ ) ke *posttest* ( $M=162.14$ ;  $SD=3.71$ ) dan *follow up* ( $M=169.57$ ;  $SD=0.97$ ). Untuk lebih lanjut dapat dilihat di tabel 1.0. Hasil analisis *Mixed ANOVA* menunjukkan adanya efek dari waktu terhadap peningkatan *self-confidence* siswa ( $F(2,36) = 2870.8$ ,  $p < 0.01$ ). Selanjutnya terdapat efek kelompok terhadap peningkatan *self-confidence* siswa, ditemukan adanya perbedaan signifikan ( $F(1,18) = 25.87$ ,  $p < 0.01$ ), tingkat perbedaan setiap kelompok dapat dilihat pada tabel 2. Hasil lainnya juga menunjukkan adanya efek interaksi waktu dengan kelompok terhadap peningkatan *self-confidence* siswa ( $F(4,36) = 6.20$ ,  $p < 0.05$ ). Hal ini sebagaimana disajikan dalam tabel 1.1.

Secara umum hasil perbandingan efek waktu pada *self-confidence* siswa dari ( $T_1-T_2$ ), ( $T_1-T_3$ ), ( $T_2-T_3$ ) mengalami peningkatan. Hal ini dapat dimaknai bahwa ada peningkatan *self-confidence* siswa yang terjadi disetiap fase pengukuran, tingkat peningkatan kelompok pada setiap pengukuran dapat

Tabel 1.0 Deskripsi Data

Aspek		T1	T2	T3
Modeling Simbolis	M	93.00	165.86	173.43
	SD	5.88	2.54	2.57
Role play	M	95.14	162.14	169.57
	SD	5.39	3.71	0.97
Kombinasi	M	94.86	174.71	181.14
	SD	5.047	2.563	2.340

Ket: T1 (Pretest), T2 (Posttest), T3 (Follow up)

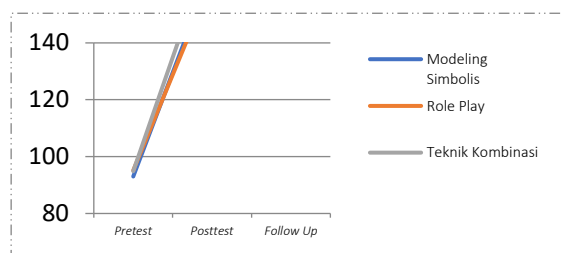
Tabel 1.1 Hasil analisis *mixed ANOVA*

Efek	F	Df	P
Waktu	2870.8	2.36	<0.01
Kelompok	25.87	1.18	<0.01
Waktu*Kelompok	6.20	4.36	<0.05

Tabel 1.2 Hasil *Pairwise Comparison*

Waktu	MD	SE	P
Kelompok Eksperimen Modeling Simbolis			
T1-T2	-73.238	1.438	<0.05
T1-T3	-80.381	1.244	<0.05
T2-T3	7.143	0.722	<0.05
Kelompok Eksperimen Role play			
T1-T2	73.238	1.438	<0.05
T1-T3	-71.800	0.194	<0.05
T2-T3	7.143	1.244	<0.05
Kelompok Eksperimen Teknik Gabungan			
T1-T2	-73.238	1.966	<0.05
T1-T3	80.381	1.244	<0.05
T2-T3	7.143	1.244	<0.05

Ket: T1 (Pretest), T2 (Posttest), T3 (Follow up)



**Gambar 1.0 Grafik Self-confidence**

dilihat pada tabel 1.2. Berdasarkan hasil efek interaksi yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diketahui bahwa kelompok yang mendapatkan intervensi dengan teknik kombinasi memiliki peningkatan *self-confidence* yang paling tinggi pada saat *posttest* dibandingkan dengan kelompok yang lain pada pengukuran yang sama, hal ini dapat dilihat pada gambar 1.0.

Sebagaimana dilihat dari gambar 1.0, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan teknik modeling simbolis dan teknik *role play* efektif untuk meningkatkan *self-confidence* siswa, terlihat dari peningkatan grafik disetiap kelompok. Pada setiap kelompok eksperimen di tahap *pretest* ke *posttest* menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan, dan setelah diberi *follow up* hasil skor yang diperoleh juga meningkat namun tidak begitu signifikan, hal ini menunjukkan bahwa pada setiap kelompok eksperimen mengalami peningkatan *self-confidence* dari rendah menuju ke tingkat tinggi pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan. Bila dilihat dari grafik disetiap kelompoknya, pada kelompok kombinasi mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok modeling simbolis dan *role playing*. Jadi, dari hasil pemaparan diatas menunjukkan bahwa teknik kombinasi lebih efektif dibandingkan dengan teknik modeling simbolis dan teknik *role playing*.

Dari pemaparan diatas, ditemukan bahwa keefektifan teknik sesuai dengan tujuan utama penggunaan konseling. Menurut Stone & Gotlib (1975), bertujuan menguji efektivitas pemodelan simbolik dan pengajaran prosedur dalam melatih siswa untuk memiliki keterbukaan diri. Sutanti (2015), mengetahui efektivitas teknik modeling dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pra eksperiment dengan *one group pretest-posttest* dengan pengambilan sampel melalui teknik *purposive sampling*. Menurut Alberto et al., (2005), teknik *role playing* merupakan pembelajaran dari pengalaman langsung melalui pemberian penguatan positif pelaksanaan perilaku melalui praktek (*doing*) yang berulang-ulang. Merasakan manfaat dan konsekuensi yang diterima dari setiap perilaku yang dilakukan (*feeling*). Senada dengan uraian tersebut Jemes & Gililand dalam (Erford, 2016), mengatakan *role playing* sebagai sebuah teknik yang digunakan oleh konselor dari beragam orientasi teoritis untuk klien yang perlu mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam untuk melakukan perubahan dalam dirinya sendiri.

Selanjutnya, temuan penelitian ini menjadi lebih efektif dengan mengkombinasikan dua teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yaitu modeling simbolis dan *role playing*. Teknik kombinasi ini dinilai lebih efektif untuk digunakan dalam konseling kelompok dibandingkan dengan hanya menggunakan satu teknik. Hal ini sesuai dengan hasil temuan Bisri, Edy, & Japar (2018), yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik gabungan lebih efektif untuk digunakan, dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mendapat layanan konseling kelompok dengan teknik gabungan mengalami peningkatan *self-confidence*, dibandingkan dengan siswa yang hanya mendapat layanan konseling kelompok dengan satu teknik. Diperkuat pula oleh penelitian Taharani(2019), yang menggunakan Teknik kombinasi menyatakan bahwa kedua Teknik yang digabungkan ini menghasilkan penemuan yang lebih efektif dibandingkan dengan hanya menggunakan satu teknik. Berdasarkan temuan dari penelitian ini implikasi bagi guru bimbingan dan konseling bahwa untuk meningkatkan *self-confidence* siswa dapat menggunakan Teknik modeling simbolis dan teknik *role playing* dalam konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Selain

itu, penggunaan teknik kombinasi pada praktik konseling, sangat dianjurkan dalam pelaksanaan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* teknik modeling simbolis dan *role playing* efektif untuk meningkatkan *self-confidence* siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan. Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan bagi konselor untuk menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* teknik modeling simbolis dan *role playing* untuk meningkatkan *self-confidence* siswa. Guru bimbingan dan konseling juga perlu melakukan kerjasama dengan pihak terkait (sekolah dan orang tua) untuk meningkatkan *self-confidence* pada siswa, sehingga pelaksanaan bimbingan dan konseling lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alberto, P. A., Cihak, D. F., & Gama, R. I. (2005). Use of static picture prompts versus video modeling during simulation instruction. *Research in Developmental Disabilities*, 26(4), 327–339. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2004.11.002>
- Andini, I., & Mugiarto, H. (2016). Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Teknik Modeling Simbolik Terhadap Penerimaan Diri Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(2). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v5i2.12443>
- Aulia, M. & S. (2019). Group counseling with symbolic modeling technique to improve students career decision making self-efficacy. In *Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol. 8, Issue 2). [Google Scholar](#)
- Bhatnagar, A., & Sillanpää, M. (2010). Utilization of agro-industrial and municipal waste materials as potential adsorbents for water treatment—a review. *Chemical engineering journal*, 157(2-3), 277-296. <https://doi.org/10.1016/j.cej.2010.01.007>
- Bisri, M., Purwanto, E., & Japar, M. (2018). The Effectiveness of Group Counselling with Modelling Technique to Improve Self-Efficacy in Senior High School Students Decision Making of Study Continuation. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 17-22. <https://doi.org/10.15294/JUBK.V7i1.22281>
- Bozanoğlu, İ. (2005). The effect of a group guidance program based on cognitive-behavioral approach on motivation, self-esteem, achievement and test anxiety levels. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 001–026. [https://doi.org/10.1501/egifak\\_0000000110](https://doi.org/10.1501/egifak_0000000110)
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling and Psychotherapy Eight Edition*. By Nelson Education, Ltd.eight edition
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Edisi Kedu). Pustaka Pelajar.
- Hakim, T. (2004). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara.
- Herlina, U. (2016). Teknik role playing dalam konseling kelompok. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 94-107. [Google Scholar](#)
- Kisac, I., & Budak, Y. (2014). Metacognitive Strategies of the University Students with Respect to their Perceived Self-confidence Levels about Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 3336–3339. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.759>
- Lindenfield, G. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri* (Alih Bahasa). Arcan.
- Natih, N. (2014). Penerapan konseling rasional emotif dengan teknik role play ing untuk meningkatkan keterbukaan diri (self disclosure) siswa kelas x MIA 3 SMA negeri 2 singaraja. *Journal Konseling Indonesia*, 2(1), <http://dx.doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3708>
- Singh, T., & Kaur, P. (2008). Effect of meditation on *self confidence* of student-teachers in relation to gender and religion. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 4(1), 35. [Google Scholar](#)
- Stone, G. L., & Gotlib, I. (1975). Effect of instructions and modeling on self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 22(4), 288. <https://doi.org/10.1037/h0076710>

- Sutanti, T. (2015). Efektivitas teknik modeling untuk meningkatkan empati mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 188-198. [Google Scholar](#)
- Taharani, A. F., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2020). The effectiveness of CBT group counseling with problem solving and role play techniques to improve students' emotional intelligence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 34-39. [Google Scholar](#)
- Tri lestari. (2019). Efektifitas teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sma. *In Edusentris* (Vol. 4, Issue 1). <https://doi.org/10.17509/edusentris.v4i1.365>