

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berpengaruh terhadap keberhasilan individu dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan seni pertunjukan. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan dengan baik (Bandura, 1997). Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih mampu mengatasi rasa cemas, berpikir positif, dan menunjukkan performa yang lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah (Schunk & Pajares, 2005).

Sami Yusuf, penyanyi dan musisi asal Inggris keturunan Iran, mengakui bahwa meskipun sudah terbiasa tampil sejak muda, ia sering merasa tegang dan cemas saat berada di atas panggung. Ia termasuk orang yang perfeksionis, sehingga bahkan kesalahan kecil seperti memainkan akord yang kurang tepat bisa membuatnya merasa tidak nyaman selama pertunjukan. Karena hal ini, Sami memilih untuk membatasi jumlah konser yang diadakan agar dapat fokus memberikan penampilan terbaik di setiap kesempatan. Untuk mengatasi rasa cemas tersebut, Sami menekankan pentingnya memiliki disiplin spiritual yang kuat. Ia percaya bahwa kedisiplinan dalam spiritualitas membantu mengurangi tekanan mental dan emosional, sehingga rasa tegang saat tampil dapat diminimalkan. Baginya, musik bukan hanya sekadar hiburan, melainkan media

untuk menyampaikan pesan damai dan nilai-nilai Islam kepada penonton. Dengan cara ini, Sami Yusuf mampu mengendalikan rasa cemasnya dan tetap konsisten dalam menyampaikan pesan spiritual melalui karya-karyanya (Yusuf,2006).

Dalam ranah seni pertunjukan, kepercayaan diri menjadi aspek penting yang dapat memengaruhi keberhasilan seniman dalam menampilkan karyanya. Sejumlah studi menyebutkan bahwa kecemasan tampil di depan publik (*performance anxiety*) kerap menjadi hambatan utama bagi para pelaku seni, seperti musisi, aktor, maupun penari. jenis kecemasan ini bisa berdampak negatif terhadap kualitas penampilan karena dapat memicu kesalahan teknis, ketegangan fisik, serta gangguan dalam konsentrasi. Oleh sebab itu, pengembangan kepercayaan diri dalam dunia pertunjukan menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas ekspresi dan performa seniman di atas panggung (Kenny 2014).

Hadrah merupakan salah satu bentuk kesenian tradisional Islam yang menggabungkan unsur musik dan syair keagamaan. Biasanya, pertunjukan hadrah dilangsungkan di hadapan khalayak ramai, baik dalam kegiatan keagamaan, acara peringatan hari besar islam , maupun kegiatan sosial seperti kegiatan peringatan hari besar nasional lainnya. Oleh karena itu, kemampuan untuk tampil dengan percaya diri menjadi hal yang penting bagi para pemain hadrah agar dapat memberikan penampilan yang maksimal. Namun, dalam kenyataannya, tidak semua pemain memiliki tingkat kepercayaan diri yang mencukupi.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa santri di Pondok Pesantren Miftahul Falah Ash Shiddiqie, diketahui bahwa sebagian dari

masih kerap merasa cemas, gugup, bahkan kurang yakin saat harus tampil di depan umum. Kondisi ini menyebabkan mereka kesulitan mengingat materi yang telah dipelajari, seperti teknik memukul alat hadrah, memainkan instrumen, atau melantunkan sholawat. Kecemasan tersebut kerap menimbulkan gejala fisik seperti berkeringat dingin, tangan gemetar, dan berbicara tidak lancar, yang pada akhirnya mengganggu konsentrasi serta menurunkan kualitas penampilan.

Dalam dunia seni pertunjukan, khususnya bagi pemain hadrah, kepercayaan diri merupakan elemen krusial yang mendukung keberhasilan tampil di atas panggung. Seni hadrah menuntut penguasaan teknik musikal sekaligus kemampuan mengekspresikan pesan secara kuat di hadapan audiens. Namun demikian, masih banyak pemain yang menghadapi kesulitan dalam aspek ini, terutama berkaitan dengan rasa percaya diri saat berada di depan penonton. Hambatan ini dapat dipicu oleh beragam faktor, seperti minimnya pengalaman tampil, tekanan dari lingkungan sosial, maupun rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain (Pajares & Schunk, 2001).

Salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pemain hadrah adalah melalui konseling kelompok. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk memperoleh dukungan emosional, berbagi pengalaman, serta membangun interaksi sosial yang positif antar sesama anggota kelompok. Dengan mengikuti proses konseling kelompok, para pemain hadrah dapat belajar mengendalikan kecemasan, memperbaiki kemampuan dalam mengatur emosi, dan membentuk pola pikir yang lebih positif terhadap performa mereka saat tampil di atas panggung (Yalom, 2020).

Kepercayaan diri atau self-confidence merupakan bagian integral dari konsep diri, yakni bagaimana seseorang memandang dan menilai dirinya, termasuk keyakinannya terhadap kemampuan dan nilai yang dimilikinya. Santrock menyatakan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan erat dengan self-esteem, yaitu penilaian menyeluruh individu terhadap dirinya sendiri—apakah ia merasa dirinya kompeten, layak dihargai, dan memiliki nilai. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik biasanya akan lebih optimis, berani menghadapi rintangan, serta memiliki semangat tinggi dalam mengembangkan diri dan mencapai tujuan hidup (Santrock, 2007).

Penerapan konseling kelompok yang berfokus pada penguatan kepercayaan diri bagi pemain hadrah diyakini mampu memberikan dampak positif dalam jangka panjang. Melalui kombinasi teknik seperti latihan secara bertahap, pengamatan terhadap figur panutan, pemberian dukungan sosial, restrukturisasi pola pikir, serta latihan relaksasi, individu dapat membentuk kesiapan mental dan emosional yang lebih baik saat tampil di hadapan publik. Pendekatan ini sesuai dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa kepercayaan diri bukanlah sifat yang melekat sejak lahir, melainkan keterampilan yang dapat ditumbuhkan melalui latihan dan pengalaman secara konsisten (Dweck, 2006).

Salah satu elemen penting dalam teknik penguatan kepercayaan diri adalah pendekatan melalui restrukturisasi kognitif. Beck (1976), melalui teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT), mengemukakan bahwa perubahan cara berpikir yang negatif dapat memberikan dampak positif yang besar terhadap peningkatan rasa percaya diri. Dalam pelaksanaan konseling kelompok, pendekatan ini bisa

diterapkan dengan membantu peserta mengenali pikiran-pikiran negatif yang mereka miliki, lalu menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang lebih positif dan mendukung. Misalnya, jika seorang pemain hadrah merasa gugup menjelang penampilan, ia dapat dilatih untuk mengubah pikiran seperti “Saya pasti melakukan kesalahan” menjadi “Saya telah berlatih dengan baik dan siap memberikan penampilan terbaik.”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh Konseling Kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri pemain hadrah saat tampil di depan umum.

1.3 Tujuan Penelitian

Menganalisis pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri pemain hadrah saat tampil di depan umum.

1.4 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan temuan yang diperoleh, peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik bagi individu maupun institusi. Oleh karena itu, kegunaan dari penelitian ini dirinci sebagai berikut:
Manfaat bagi Dunia Akademik:

1. Bagi Akademisi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber acuan tambahan dalam kajian psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan penerapan bimbingan kelompok serta peningkatan kepercayaan diri pada individu yang terlibat dalam seni pertunjukan.

Manfaat bagi Praktisi:

1. Bagi Lembaga

Institusi dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk merancang atau menyempurnakan program bimbingan kelompok yang lebih optimal dalam menumbuhkan rasa percaya diri santri atau peserta didik, khususnya dalam bidang kesenian seperti hadrah.

2. Bagi Santri (Pemain Hadrah)

Penelitian ini memberikan pemahaman serta pendekatan praktis yang dapat digunakan oleh santri dalam meningkatkan rasa percaya diri mereka, baik saat tampil di depan umum maupun dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

1.5 Kerangka pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini difokuskan pada pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri santri ketika harus tampil di hadapan khalayak. Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam membantu individu membangun rasa percaya diri. Kepercayaan diri sendiri memegang peranan penting dalam mendukung performa seseorang saat berada di depan umum. Dalam konteks seni pertunjukan, para pemain hadrah seringkali mengalami tantangan seperti rasa gugup atau keraguan terhadap kemampuan diri mereka, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas penampilan yang ditampilkan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting, terutama selama masa remaja (Walgito, 2000). Spencer menyatakan bahwa self-confidence adalah karakter umum yang dimiliki oleh individu dengan

performa tinggi (superior performers). Sementara itu, Surya menekankan bahwa kepercayaan diri berperan signifikan dalam proses perkembangan kepribadian, karena menjadi pendorong utama dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang (Lutfia, 2013).

Secara sederhana, kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kelebihan yang dimilikinya, yang mendorongnya merasa mampu dalam mencapai tujuan hidup (Hakim, 2002). Sejalan dengan itu, Bandura menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk bertindak sesuai dengan kebutuhan demi mencapai hasil yang diinginkan (Purnamaningsih & Mada, 2003). Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan tertentu atau mencapai target yang ditentukan. Dengan kata lain, cara seseorang memandang dirinya sendiri akan tercermin secara otomatis dalam perilaku yang ditampilkan (Adywibowo, 2010).

Konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan bentuk intervensi psikologis yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif. Dalam setting kelompok, CBT bertujuan untuk membantu para peserta mengenali, menilai, serta mengubah pikiran-pikiran negatif atau tidak rasional yang berpengaruh terhadap perasaan dan tindakan mereka (Beck, 2011).

Proses pelaksanaannya terdiri dari beberapa tahapan. Awalnya, konselor dan anggota kelompok membangun hubungan yang suportif serta menciptakan suasana aman agar setiap individu merasa nyaman dalam berbagi pengalaman.

Para peserta kemudian diberikan pemahaman mengenai kaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang merupakan dasar utama dalam CBT di mana pola pikir negatif diyakini dapat memicu reaksi emosional yang tidak sehat (Dobson & Dozois, 2019).

Setelah itu, berbagai teknik digunakan oleh konselor untuk membantu anggota kelompok dalam mengenali serta memodifikasi pola pikir yang tidak adaptif. Salah satu teknik utama adalah *cognitive restructuring*, yang bertujuan menantang serta mengganti pikiran irasional dengan pemikiran yang lebih logis dan sehat. Teknik lainnya adalah *behavioral activation*, yang mendorong peserta untuk lebih aktif terlibat dalam kegiatan yang bernilai positif dan menyenangkan, guna mengurangi emosi negatif. Teknik seperti relaksasi dan *mindfulness* juga kerap digunakan untuk membantu dalam pengelolaan kecemasan dan stres (Hofmann et al., 2012).

Keunggulan dari pendekatan CBT dalam bentuk konseling kelompok terletak pada dukungan sosial yang diberikan oleh sesama anggota. Hal ini memungkinkan peserta saling belajar dari pengalaman masing-masing. Selain itu, interaksi yang terjadi dalam kelompok dapat meningkatkan kemampuan sosial serta membentuk pola pikir yang lebih sehat melalui pemberian umpan balik yang membangun (Yalom & Leszcz, 2020).

1.6 Kerangka Konseptual

Dalam rangka mengatasi permasalahan kepercayaan diri pada santri, peneliti merancang sebuah program bimbingan kelompok sebagai upaya intervensi. Tujuan utama dari program ini adalah memberikan dukungan

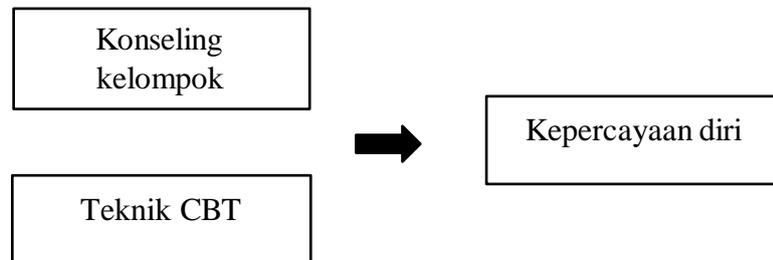
kepada santri agar mampu menghadapi berbagai kesulitan yang mereka alami serta mengembangkan kemampuan diri untuk beradaptasi secara efektif dalam lingkungan sosial mereka.

Pelaksanaan program dimulai dengan pemberian layanan konseling kelompok yang ditujukan bagi santri yang mengalami kendala kepercayaan diri. Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok berperan dalam membantu santri mengenali akar permasalahan yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri serta mendorong mereka untuk membangun keyakinan diri, sehingga mampu memberikan performa yang lebih baik ketika tampil di depan publik. Melalui kegiatan ini, santri dilatih untuk mengidentifikasi pola pikir negatif yang kerap menjadi penyebab utama rasa tidak percaya diri, dan diarahkan untuk menggantinya dengan pola pikir yang lebih konstruktif.

Selama sesi konseling berlangsung, para santri diberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka secara terbuka. Konselor kemudian memberikan bimbingan dan solusi yang relevan terhadap permasalahan yang dihadapi. Setelah sesi konseling selesai, santri didorong untuk menerapkan keterampilan dan pemahaman yang telah diperoleh guna mengatasi masalah kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan intervensi ini dapat diamati melalui perubahan sikap, pernyataan, serta kepercayaan diri santri saat mereka tampil di depan umum. Kerangka konseptual ini menunjukkan bagaimana program konseling kelompok dapat berperan dalam mengurangi masalah kepercayaan diri yang

dihadapi oleh santri, sehingga mereka dapat tampil lebih percaya diri dan optimal dalam berbagai situasi publik.



Gambar 1. 1 Kerangka konseptual

Matriks operasional variable dapat disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Variabel	Definisi konseptual	Definisi operasional	Indikator	Skala
konseling Kelompok (X)	Konseling kelompok adalah suatu proses intervensi psikologis yang melibatkan sekelompok individu dengan tujuan memberikan dukungan emosional, meningkatkan pemahaman diri, serta membantu dalam pemecahan masalah melalui interaksi dalam	Konseling kelompok adalah intervensi psikologis berbasis kelompok kecil yang dipandu konselor untuk meningkatkan keterampilan sosial, mengatasi masalah psikologis, dan mengembangkan strategi	A. Keterlibatan Aktif B. Perubahan Pola Pikir C. Regulasi Emosi D. Peningkatan Keterampilan Sosial E. Dukungan Sosial F. Penerapan Strategi Koping	Skala Likert

	kelompok yang dipandu oleh seorang fasilitator atau konselor profesional (Corey, 2020).	koping, dengan keberhasilan diukur melalui perubahan perilaku dan pengurangan kecemasan (Corey, 2020; Gladding, 2016).		
Kepercayaan diri (Y)	Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan, nilai, dan kompetensinya dalam menghadapi berbagai situasi serta menyelesaikan tugas atau tantangan dengan efektif (Bandura, 1997).	Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan berinteraksi sosial, diukur melalui keberanian berbicara, inisiatif, ketahanan menghadapi kegagalan, dan sikap optimis (Bandura, 1997; Schunk	a. Keyakinan pada kemampuan diri b. Optimisme c. Objektivisme d. Tanggung Jawab e. Rasional dan Realistis	Skala Likert

		& DiBenedetto, 2020)		
--	--	-------------------------	--	--

Tabel 1. 1 Matriks Operasional Penelitian

1.7 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang diajukan peneliti sebagai jawaban awal terhadap rumusan masalah yang telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan penelitian (Sugiyono, 2019). Hipotesis menyampaikan asumsi peneliti mengenai hubungan antarvariabel yang akan diuji secara empiris.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Hipotesis Nol (H_0): Konseling kelompok tidak memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri pemain hadrah saat tampil di depan khalayak.

Hipotesis Alternatif (H_1): Konseling kelompok memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri pemain hadrah saat tampil di depan khalayak.

Kriteria pengujian hipotesis ditentukan sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi lebih besar dari α (0,05), maka H_0 diterima.
2. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari α (0,05), maka H_1 diterima.

1.8 Langkah-langkah penelitian

1.8.1 Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Miftahul Falah Ash-Shiddiqie yang berlokasi di Kampung Rancasepat, Desa Rancaekek Kulon, Kecamatan Rancaekek, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat.

Berdasarkan hasil observasi awal, lokasi ini dinilai sesuai dengan fokus penelitian yang telah ditetapkan, karena permasalahan terkait kepercayaan diri memang ditemukan pada para santri di pesantren tersebut.

1.8.2 Paradigma dan Pendekatan Penelitian

Penelitian mengadopsi paradigma positivistik, karena menitikberatkan pada pengukuran objektif untuk mengevaluasi dampak bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri pemain hadrah. Pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui pretest dan posttest menggunakan instrumen berupa skala Likert. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik guna melihat perubahan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan. Pendekatan ini dipilih agar hasil penelitian dapat disajikan secara terukur dan objektif.

1.8.3 Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode quasi-experiment atau eksperimen semu, yang termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengkaji hubungan sebab-akibat antara variabel yang diteliti, namun dengan kontrol yang tidak seketat eksperimen murni. Dalam metode ini, pemilihan subjek tidak dilakukan secara acak, melainkan disesuaikan dengan kondisi lapangan dan kebutuhan penelitian. Metode ini sangat tepat digunakan dalam konteks pendidikan

atau komunitas tertentu, di mana pembentukan kelompok secara acak sering kali sulit dilakukan.

Dalam penelitian ini, metode eksperimen semu dimanfaatkan untuk mengevaluasi dampak konseling kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri pada pemain hadrah. Pelaksanaannya melibatkan pengukuran kondisi peserta sebelum dan setelah diberikan intervensi (pretest dan posttest) pada kelompok yang sama, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan yang muncul sebagai hasil dari pelaksanaan program bimbingan tersebut.

1.8.4 Jenis Data dan Sumber Data

1). Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode sistematis yang bertujuan untuk mengukur hubungan antar variabel melalui data berbentuk angka yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik. Pendekatan ini digunakan untuk mendeskripsikan suatu fenomena, menguji teori yang ada, serta menghasilkan generalisasi (Creswell, 2014). Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dalam bentuk angka yang berasal dari skor variabel bimbingan kelompok (X) dan variabel kepercayaan diri (Y), yang diperoleh melalui angket dengan skala Likert.

2). Sumber Data

Adapun sumber data dalam penelitian ini terdiri dari:

(1). Data Primer

Berdasarkan penjelasan dari Sugiyono (2017), data primer adalah data

yang diperoleh langsung oleh peneliti dari subjek penelitian pertama, baik secara individu maupun kelompok, yang memiliki keterkaitan langsung dengan variabel yang dikaji. Dalam konteks penelitian ini, data primer diperoleh dari santri (pemain hadrah) yang masih mengalami masalah kepercayaan diri saat harus tampil di depan audiens, melalui pengisian angket.

(2).Data Sekunder

Menurut Sugiyono (2017), data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti melalui sumber tidak langsung, seperti catatan atau dokumentasi yang disusun oleh pihak lain. Contoh sumbernya meliputi buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian terdahulu, dokumen resmi, serta referensi lain yang memiliki relevansi dengan topik penelitian ini.

1.8.5 Populasi Dan Sampel

1). Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri SMP yang aktif di Pondok Pesantren Miftahul Falah Ash Shiddiqie (lokasi penelitian). Mereka adalah individu yang memiliki pengalaman tampil dalam kegiatan hadrah baik di lingkungan pesantren maupun luar pesantren, yaitu berjumlah 35 santri.

2). Sampel

Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Masita, 2021). Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 10 santri, Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria khusus, yaitu santri yang menunjukkan ciri-ciri seperti masih memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, kurang yakin terhadap kemampuan pribadi, kurang optimis, kurang objektif, kurang bertanggung jawab, tidak rasional dan realistis.

1.8.6 Teknik Pengumpulan Data

1). Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati langsung objek yang menjadi fokus penelitian, kemudian dianalisis untuk mendapatkan temuan di lokasi penelitian (Sugiyono, 2017:457). Teknik ini digunakan sebagai langkah awal untuk memperoleh informasi mengenai santri yang menunjukkan gejala kurang percaya diri. Subjek observasi adalah santri yang tampak memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Tujuan dari dilakukannya observasi adalah untuk mengumpulkan data awal yang relevan dengan fokus penelitian..

2). Kuesioner / Angket

Kuesioner atau angket merupakan alat yang digunakan dalam pengumpulan data melalui pertanyaan atau pernyataan tertulis yang

harus direspons oleh partisipan. Menurut Purwanto (2018), angket adalah instrumen pengumpulan data yang disusun dalam bentuk sejumlah pertanyaan tertulis dan diberikan kepada responden untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian. Penyusunan kuesioner bertujuan untuk mengumpulkan data yang relevan dan memastikan validitas serta reliabilitas informasi yang diperoleh.

Dalam penelitian, peneliti menggunakan jenis kuesioner tertutup, yaitu di mana responden memilih jawaban yang telah disediakan oleh peneliti. Instrumen ini menggunakan skala Likert sebagai alat pengukur, yang terdiri dari lima tingkatan jawaban berdasarkan tingkat persetujuan, yaitu: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), RG (Ragu-Ragu), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

No	Pilihan Pernyataan	Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	5	1
2	Setuju (S)	4	2
3	Ragu-Ragu (RG)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Tabel 1. 2 Pengukuran Skala Likert

1.8.7 Validitas Dan Reliabilitas

1). Validitas

Validitas merupakan sejauh mana sebuah instrumen mampu mengukur sesuai dengan apa yang memang dimaksud untuk diukur. Konsep ini memastikan bahwa data yang dihasilkan benar-benar mencerminkan fenomena yang ingin diteliti. Instrumen yang memiliki validitas tinggi akan menghasilkan informasi yang akurat, relevan, serta dapat diandalkan untuk menjawab permasalahan penelitian.

Menurut Purwanto (2018), validitas merujuk pada tingkat ketepatan atau kesahihan alat ukur. Suatu instrumen dinyatakan valid apabila benar-benar mampu mengukur konstruk atau konsep yang dimaksud dalam penelitian. Validitas memiliki berbagai bentuk tergantung pada jenis instrumen dan tujuan penggunaannya. Proses uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur terbebas dari kesalahan sistematis atau bias, sehingga data yang diperoleh dapat mendukung kesimpulan penelitian secara tepat. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menguji validitas adalah melalui analisis korelasi menggunakan rumus Pearson Product Moment.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Gambar 1. 2 Rumus Uji Validitas Pearson Product Moment

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi Pearson Product Moment

N = Jumlah responden

X = Skor item pertanyaan

Y = Skor total seluruh item

\bar{X} = Rata-rata skor item pertanyaan

\bar{Y} = Rata-rata skor total

No	rtabel	rhitung	Keterangan
1	0.355	0.457	Valid
2	0.355	0.502	Valid
3	0.355	0.678	Valid
4	0.355	0.464	Valid
5	0.355	0.654	Valid
6	0.355	0.333	Tidak Valid
7	0.355	0.739	Tidak Valid
8	0.355	0.402	Valid
9	0.355	0.476	Valid
10	0.355	0.318	Tidak Valid
11	0.355	0.627	Valid
12	0.355	0.557	Valid
13	0.355	0.250	Tidak Valid
14	0.355	0.561	Valid
15	0.355	0.488	Valid
16	0.355	0.654	Valid
17	0.355	0.361	Valid
18	0.355	0.385	Valid
19	0.355	0.409	Valid
20	0.355	0.011	Tidak Valid

Tabel 1. 3 Hasil Uji validitas

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 20 item pernyataan dalam kuesioner, sebanyak 15 item memiliki nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel (0,355) sehingga dinyatakan valid. Sementara itu,

terdapat 5 item dengan nilai r -hitung $\leq 0,355$, sehingga dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam analisis selanjutnya.

1.8.8 Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada sejauh mana suatu instrumen mampu memberikan hasil yang konsisten, stabil, dan dapat dipercaya ketika digunakan dalam kondisi yang serupa pada waktu yang berbeda. Sebuah alat ukur dikatakan reliabel apabila tetap menghasilkan data yang serupa meskipun digunakan oleh peneliti yang berbeda atau dalam situasi yang tidak persis sama. Menurut Sugiyono (2017), reliabilitas adalah tingkat konsistensi suatu alat ukur dalam memberikan hasil yang sama saat digunakan berulang kali untuk mengukur fenomena yang sama.

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha. Prinsip dasar dari metode ini adalah bahwa instrumen dianggap reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60. Dengan kata lain, jika nilai alpha suatu instrumen melebihi angka tersebut, maka instrumen tersebut dinilai dapat dipercaya dan stabil dalam mengukur variabel yang dimaksud.

$$r_i = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Gambar 1. 3 Rumus Alpha Cronbach

Keterangan :

α = Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach

k = Jumlah item pertanyaa

$\Sigma\sigma_b^2$ = Jumlah varian butir

σ^2 = Varian total

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	15

Gambar 1. 4 Hasil Uji Realibilitas

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,910 untuk 15 item pernyataan. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik, sehingga layak digunakan dalam penelitian.

1.8.9. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan teknik analisis data menggunakan Paired Sample T-Test. Uji t berpasangan (paired t-test) merupakan metode statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis pada data yang saling berhubungan atau berpasangan (Christie & Yohanes, 2018). Teknik ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui sejauh mana pengaruh variabel bimbingan kelompok (X) terhadap variabel kepercayaan diri (Y), baik sebelum maupun sesudah intervensi dilakukan. Prinsip utama dari paired t-test adalah

membandingkan dua hasil pengukuran dari subjek yang sama pada dua waktu yang berbeda. Adapun langkah-langkah dalam proses analisis data akan dijelaskan sebagai berikut:

1.8.10 Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket yang diisi secara langsung oleh responden. Kuesioner ini dirancang untuk mengetahui sejauh mana pengaruh bimbingan kelompok terhadap tingkat kepercayaan diri. Setiap responden mengisi dua kuesioner, yaitu sebelum intervensi diberikan (*pre-test*) dan setelah intervensi dilaksanakan (*post-test*).

1.8.11 Analisis Deskriptif

Sebelum masuk ke tahap analisis statistik inferensial, terlebih dahulu dilakukan analisis deskriptif terhadap data selisih antara *pre-test* dan *post-test*. Dalam statistik deskriptif, beberapa parameter yang dihitung meliputi:

1. Nilai rata-rata (mean)
2. Standar deviasi
3. Nilai tengah (median)
4. Nilai terendah dan tertinggi (minimum dan maksimum)

Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai besarnya perubahan yang terjadi pada peserta setelah diberikan perlakuan.

1.8.12 Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji *paired sample t-test*, terlebih dahulu perlu diuji apakah data selisih antara *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov-

Smirnov, dengan nilai signifikansi yang diharapkan lebih besar dari 0,05. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dianggap terdistribusi normal dan pengujian dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya.

1.8.13 Uji *Paired Sample T-Test*

Setelah dipastikan bahwa data berdistribusi normal, langkah selanjutnya adalah melakukan uji *paired sample t-test*. Sebelum pengujian dilakukan, ditetapkan terlebih dahulu hipotesis sebagai berikut: Hipotesis nol (H_0): Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test.

Hipotesis alternatif (H_1): Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test.

1.8.14 Interpretasi Hasil

Setelah uji t dilakukan, hasil yang diperoleh berupa nilai signifikansi (p- value). Jika nilai $p < 0,05$, maka hipotesis nol ditolak, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Sebaliknya, jika nilai $p \geq 0,05$, maka hipotesis nol diterima, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kedua pengukuran tersebut.