

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck dan berlandaskan pada model kognitif yang menyatakan bahwa pikiran, keyakinan, dan asumsi internal individu berperan penting dalam membentuk emosi dan perilaku. CBT berpandangan bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses melalui proses introspeksi, dan bahwa perubahan perilaku serta perasaan dapat dicapai dengan terlebih dahulu mengubah pola pikir yang mendasarinya. Menurut Beck, individu sering kali mengalami masalah psikologis karena adanya pikiran otomatis negatif dan keyakinan mendasar (*core beliefs*) yang maladaptif, yang kemudian memengaruhi cara individu menilai diri sendiri dan situasi yang dihadapi. Melalui pendekatan kognitif dalam konseling, individu dibantu untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memodifikasi pikiran serta keyakinan yang tidak rasional secara kolaboratif dan terapeutik sehingga pemahaman dan penilaian terhadap diri dapat berkembang ke arah yang lebih positif (Beck & Fleming, 2021).

CBT merupakan strategi psikoterapi yang mengintegrasikan dua pendekatan utama, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif berfokus pada pemikiran, asumsi, dan keyakinan individu, serta membantu individu mengenali kesalahan berpikir dan menggantinya dengan pemikiran

yang lebih realistis dan adaptif. Sementara itu, terapi perilaku menekankan pada hubungan antara situasi masalah dan respons perilaku individu, sehingga individu dapat belajar menyesuaikan perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh, serta mengembangkan respons yang lebih efektif dalam menghadapi masalah. Pendekatan CBT menuntut intervensi yang tepat sasaran sesuai dengan karakteristik kognitif, perseptual, dan perilaku individu agar mampu meningkatkan kepercayaan diri, berpikir lebih jernih, serta mengambil keputusan yang lebih adaptif sesuai dengan harapan personal maupun sosial (Beck & Fleming, 2021)

2. *Self doubt*

a. Definisi *Self Doubt*

Keraguan diri atau *self doubt* merupakan suatu kondisi ketidakpastian terhadap diri sendiri, khususnya yang berkaitan dengan kemampuan, pengambilan keputusan, maupun persepsi diri. *Self doubt* muncul ketika individu mempertanyakan kompetensi atau nilai dirinya, sehingga menimbulkan rendahnya kepercayaan diri dalam melaksanakan tugas atau mengambil keputusan secara efektif. Kondisi ini mencerminkan keadaan psikologis yang ditandai oleh rasa tidak aman dan ketidaknyamanan, yang sering kali dipicu oleh pengalaman kegagalan, penilaian dari lingkungan, atau ketidakmampuan individu dalam memenuhi standar pribadi yang ditetapkan (Putriana dkk, 2025)

Self-doubt dapat dipahami sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa tidak percaya atau keraguan individu terhadap

kemampuan dirinya sendiri. Kondisi ini muncul ketika individu merasa tidak yakin terhadap kompetensi yang dimilikinya sebelum menghadapi suatu tugas atau pengambilan keputusan. Dalam konteks penelitian, *self-doubt* berperan sebagai variabel psikologis yang memengaruhi perilaku dan pengambilan keputusan, karena individu dengan tingkat *self-doubt* tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengambil tindakan, menetapkan tujuan, serta mengelola stres atau tantangan secara efektif (Aller, 2022).

Self-doubt merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya keraguan terhadap kemampuan, kompetensi, maupun nilai diri yang dimiliki seseorang. Menurut Kristin Neff (2021), *self-doubt* adalah keadaan ketika individu meragukan kemampuan dan keputusan yang diambil sehingga menimbulkan ketidakpercayaan terhadap potensi dirinya sendiri. Keraguan tersebut sering muncul saat seseorang menghadapi tantangan, tuntutan, atau situasi yang dianggap penting dalam kehidupannya.

Selanjutnya, menurut Susan David (2020), *self-doubt* merupakan bentuk keraguan diri yang ditandai dengan munculnya pikiran-pikiran negatif mengenai kompetensi dan peluang keberhasilan yang dimiliki seseorang. Individu yang mengalami *self-doubt* cenderung merasa tidak cukup baik, takut melakukan kesalahan, dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga menurunkan rasa percaya diri yang dimiliki.

Sementara itu, Tara Brach (2019) menjelaskan bahwa *self-doubt* adalah keadaan psikologis yang menunjukkan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi suatu situasi atau mencapai tujuan tertentu. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang menjadi ragu dalam mengambil keputusan, kurang berani mengambil peluang, serta mengalami hambatan dalam mengembangkan potensi dirinya.

b. Faktor yang mempengaruhi *self-doubt*

Faktor - Faktor yang mempengaruhi *self-doubt* dijelaskan sebagai berikut :

1) Keyakinan tentang kemampuan (*mindset*)

Keyakinan individu mengenai sifat kemampuan dirinya (*mindset*) menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi *self-doubt*. Individu dengan incremental mindset, yaitu keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui pembelajaran dan pengalaman, cenderung mengalami dampak negatif *self-doubt* yang lebih rendah. Mereka mampu menafsirkan kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan meningkatkan kemampuan. Sebaliknya, individu dengan entity mindset atau keyakinan bahwa kemampuan bersifat tetap, lebih rentan terhadap *self-doubt* ketika menghadapi tantangan, karena kegagalan dipersepsikan sebagai bukti ketidakmampuan diri (Zhao dkk., 2019).

2) *Perfeksionisme* yang maladaptif

Perfeksionisme maladaptif merupakan faktor psikologis lain yang memperkuat *self-doubt*. Individu dengan perfeksionisme tinggi menetapkan standar yang tidak realistis dan cenderung meremehkan pencapaian nyata yang telah diperoleh. Ketidakmampuan untuk menginternalisasi prestasi ini memperkuat keraguan terhadap kemampuan diri dan menimbulkan rasa tidak pantas, sehingga *self-doubt* meningkat. Penelitian pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa perfeksionisme maladaptif merupakan prediktor signifikan dari munculnya fenomena imposter, yang erat kaitannya dengan *self-doubt* (Alammar et al., 2025).

3) Kecemasan dan depresi

Kondisi psikologis seperti kecemasan (*anxiety*) dan depresi juga berkontribusi terhadap peningkatan *self-doubt*. Individu yang mengalami kecemasan atau depresi cenderung meragukan kemampuan diri, mengalami ketidakpastian dalam pengambilan keputusan, dan memiliki rendahnya keyakinan diri saat menghadapi tugas atau tantangan. Penelitian pada mahasiswa kedokteran di Arab Saudi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan depresi berkorelasi signifikan dengan *self-doubt*, menegaskan peran faktor emosional dalam meningkatkan keraguan terhadap kemampuan diri (Alammar et al., 2025).

4) Rendahnya *self-esteem*

Self-esteem atau harga diri merupakan penilaian individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung meragukan kemampuan diri, sehingga lebih mudah mengalami ketidakpastian dan *self-doubt*. Studi terbaru menunjukkan bahwa fenomena *imposter*, yang berkaitan erat dengan *self-doubt*, memiliki hubungan signifikan dengan rendahnya *self-esteem*. Pada siswa, *self-esteem* rendah berhubungan dengan peningkatan gejala *imposter phenomenon*, kecemasan, dan depresi, menunjukkan kerentanan terhadap keraguan diri dalam situasi menuntut (Simanjuntak dkk., 2025).

c. Indikator *self-doubt*

Menurut Kristin Neff (2021), *self-doubt* ditandai dengan adanya keraguan terhadap kemampuan diri yang dapat memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku individu. Sementara itu, Susan David (2020) menjelaskan bahwa *self-doubt* muncul melalui berbagai bentuk ketidakpercayaan diri yang menyebabkan individu merasa tidak cukup kompeten dalam menghadapi situasi tertentu. Adapun indikator *self-doubt* dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Kurangnya Kepercayaan terhadap Kemampuan Diri

Individu cenderung meragukan kemampuan, keterampilan, dan potensi yang dimilikinya. Meskipun memiliki kompetensi yang

cukup, mereka sering merasa tidak mampu menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan dengan baik.

2) Takut Mengalami Kegagalan

Individu memiliki kekhawatiran yang berlebihan terhadap kemungkinan gagal dalam melakukan suatu pekerjaan atau menghadapi tantangan. Ketakutan tersebut sering membuat seseorang menghindari risiko dan kehilangan kesempatan untuk berkembang.

3) Kesulitan dalam Mengambil Keputusan

Individu sering merasa ragu ketika harus menentukan pilihan atau mengambil keputusan penting. Keraguan yang berlebihan menyebabkan seseorang membutuhkan waktu lebih lama dalam memutuskan sesuatu karena takut melakukan kesalahan.

4) Sering Membandingkan Diri dengan Orang Lain

Individu cenderung membandingkan kemampuan, prestasi, maupun pencapaian dirinya dengan orang lain. Kebiasaan ini dapat menimbulkan perasaan rendah diri dan membuat individu merasa kurang mampu dibandingkan orang di sekitarnya.

3. *Psikoedukasi*

a. Definisi *Psikoedukasi*

Psikoedukasi merupakan suatu bentuk penyediaan materi edukatif serta upaya pengembangan masyarakat yang berfokus pada penyampaian informasi psikologis, baik yang bersifat umum maupun

husus, melalui pendekatan pendidikan. Intervensi ini bertujuan untuk memengaruhi dan meningkatkan kesejahteraan psikososial masyarakat dengan memberikan pemahaman yang aplikatif dan mudah dipahami (Aulizalsini & Fauzi, 2023).

Menurut Magfirah et al (2023), *psikoedukasi* merupakan pendekatan yang efektif dalam memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada individu dalam konteks pengembangan diri. Psikoedukasi adalah suatu bentuk intervensi yang dapat dilakukan baik secara individual maupun kelompok dengan tujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai berbagai tantangan signifikan yang dihadapi dalam kehidupan. Melalui psikoedukasi, partisipan diharapkan mampu mengembangkan keterampilan coping dalam menghadapi berbagai permasalahan, serta membangun sumber daya pribadi dan dukungan sosial yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Sedangkan menurut Auliannisa & Ridwan (2024) *Psikoedukasi* merupakan suatu bentuk intervensi yang bertujuan membantu klien dalam mengembangkan berbagai keterampilan kehidupan melalui pelaksanaan program-program yang dirancang secara sistematis dan umumnya dilakukan dalam setting kelompok. Keterampilan hidup yang dikembangkan mencakup kemampuan mendengarkan secara aktif dan empatik untuk memahami orang lain, keterampilan mengungkapkan diri seperti berbicara di hadapan umum, kemampuan memecahkan

masalah serta menyusun perencanaan, hingga kemampuan pengendalian diri dalam menghadapi situasi tertentu.

b. Klasifikasi *Psikoedukasi*

Menurut Brown (2018), *psikoedukasi* dapat diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk berdasarkan sasaran dan metode pelaksanaannya. Klasifikasi tersebut meliputi psikoedukasi individual, *psikoedukasi* kelompok, psikoedukasi keluarga, dan psikoedukasi masyarakat atau komunitas. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1) *Psikoedukasi* Individual

Psikoedukasi individual merupakan bentuk psikoedukasi yang diberikan secara langsung kepada satu individu. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu individu memahami masalah yang sedang dihadapi, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan keterampilan dalam mengatasi permasalahan tersebut. Melalui pendekatan individual, materi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan, karakteristik, dan kondisi peserta sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Bentuk psikoedukasi ini sering digunakan pada individu yang membutuhkan perhatian khusus atau memiliki permasalahan yang bersifat pribadi.

2) *Psikoedukasi* Kelompok

Psikoedukasi kelompok merupakan kegiatan edukasi psikologis yang diberikan kepada beberapa individu dalam satu kelompok. Bentuk ini memungkinkan peserta memperoleh informasi dan pengetahuan yang sama sekaligus berbagi pengalaman, pandangan, serta dukungan dengan anggota kelompok lainnya. Selain meningkatkan pemahaman terhadap suatu topik, *psikoedukasi* kelompok juga dapat membantu peserta mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa kebersamaan, dan mengurangi perasaan terisolasi karena mengetahui bahwa orang lain memiliki pengalaman yang serupa.

3) *Psikoedukasi* Keluarga

Psikoedukasi keluarga merupakan bentuk *psikoedukasi* yang ditujukan kepada anggota keluarga dengan tujuan meningkatkan pemahaman mengenai kondisi atau permasalahan yang dialami oleh salah satu anggota keluarga. Melalui *psikoedukasi* ini, keluarga diberikan informasi mengenai cara memberikan dukungan yang tepat, memahami kebutuhan individu, serta menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan dan kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Keterlibatan keluarga dalam proses *psikoedukasi* sangat penting karena keluarga merupakan sistem pendukung utama dalam kehidupan individu.

4) *Psikoedukasi Masyarakat*

Komunitas *Psikoedukasi* masyarakat atau komunitas merupakan kegiatan edukasi psikologis yang diberikan kepada kelompok masyarakat dalam lingkup yang lebih luas. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam menghadapi berbagai isu psikologis maupun sosial. Bentuk *psikoedukasi* ini biasanya dilakukan melalui seminar, penyuluhan, pelatihan, kampanye kesehatan mental, atau kegiatan edukatif lainnya. Melalui *psikoedukasi* komunitas, masyarakat diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental sehingga mampu mencegah munculnya masalah psikologis dan meningkatkan kesejahteraan bersama

c. Tujuan *Psikoedukasi*

Tujuan *psikoedukasi* adalah untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan kepada individu maupun keluarga agar mampu mengenali dan mengelola permasalahan psikologis yang dialami secara lebih efektif. *Psikoedukasi* juga membantu individu memahami kondisi yang sedang dihadapi sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan dalam melakukan penyesuaian diri terhadap situasi yang ada (McFarlane, 2002).

Selain itu, *psikoedukasi* bertujuan untuk mengurangi kesalahpahaman individu terhadap kondisi atau permasalahan yang

sedang dihadapi melalui pemberian informasi, edukasi, dan pemahaman yang benar mengenai penyebab, dampak, serta cara mengatasinya. Menurut Lipsitt (2003), psikoedukasi membantu individu memahami kondisi psikologis yang dialami sehingga mampu mengurangi persepsi negatif, rasa takut, maupun keyakinan yang kurang tepat terhadap dirinya sendiri. Dengan pemahaman yang lebih baik, individu akan lebih mudah menerima kondisi yang dihadapi serta memiliki kesiapan untuk melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.

Psikoedukasi juga berperan dalam meningkatkan kemampuan **coping**, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola tekanan, tantangan, maupun stres yang muncul akibat berbagai permasalahan kehidupan. Melalui psikoedukasi, individu dibekali berbagai strategi penyelesaian masalah, teknik pengendalian emosi, serta cara berpikir yang lebih rasional sehingga mampu menghadapi situasi yang menekan secara lebih adaptif. Individu tidak hanya belajar mengenali sumber permasalahan yang dialami, tetapi juga memahami langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak negatif dari permasalahan tersebut.

Selain meningkatkan kemampuan coping, psikoedukasi juga bertujuan mengembangkan keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah (*problem solving skills*). Selama proses psikoedukasi, individu dilatih untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara terbuka,

mendengarkan pendapat orang lain, membangun komunikasi yang efektif, serta bekerja sama dalam menemukan alternatif solusi terhadap masalah yang dihadapi. Keterampilan tersebut sangat penting karena dapat membantu individu membangun hubungan interpersonal yang lebih baik, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat.

Dalam konteks pemilihan karir, psikoedukasi membantu siswa memahami potensi diri, mengenali minat dan bakat, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya **self-doubt**. Melalui informasi yang diberikan serta proses diskusi dalam kelompok, siswa memperoleh wawasan mengenai berbagai alternatif pendidikan dan karir, sehingga mampu mengurangi keraguan terhadap kemampuan dirinya. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat menghadapi tekanan psikologis yang berkaitan dengan pemilihan karir secara lebih adaptif, meningkatkan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan, serta memperkuat hubungan sosial melalui dukungan yang diperoleh dari guru, teman sebaya, maupun keluarga.

Selanjutnya, psikoedukasi juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup individu maupun keluarga melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan dalam mengelola kondisi psikologis yang dialami. Penelitian Aisy et al. (2020) menyebutkan bahwa *psikoedukasi* dapat membantu individu menjadi lebih mampu

dalam memahami kondisi dirinya, meningkatkan strategi *coping*, serta mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

4. Bimbingan Kelompok

a. Definisi Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu proses layanan bantuan psikologis yang memungkinkan terjadinya perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu melalui interaksi dalam kelompok. Proses pemecahan masalah berlangsung secara dinamis dengan memanfaatkan peran aktif setiap anggota, di mana anggota kelompok dapat saling memberi dan menerima umpan balik yang konstruktif untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi. Melalui suasana kelompok yang suportif, individu memperoleh kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain, mengembangkan pemahaman diri, serta meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah kehidupan secara lebih adaptif (Negara & Wagiman, 2024).

Bimbingan kelompok termasuk salah satu teknik dalam layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan suasana kelompok sebagai media intervensi. Berdasarkan pola hubungan yang terjalin, layanan bimbingan secara umum dapat menjadi bimbingan individual serta bimbingan kelompok. Pada bimbingan dan konseling individual, proses bantuan dilakukan melalui interaksi langsung antara konselor dan konseli secara perorangan, sedangkan pada bimbingan dan konseling kelompok, interaksi dan dinamika kelompok dimanfaatkan

sebagai sarana utama dalam proses treatment. Meskipun dilaksanakan dalam suasana kelompok, sasaran layanan tetap berfokus pada konseli secara individual, dengan kelompok berfungsi sebagai sarana remedial maupun pengembangan diri konseli (Farming et al., 2023).

Layanan bimbingan kelompok pada dasarnya merupakan bentuk konseling perorangan yang dilaksanakan dalam konteks kelompok. Pelaksanaan layanan ini bersifat fleksibel dan dapat dilakukan di berbagai setting, baik di dalam maupun di luar ruangan, di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, selama dinamika kelompok dapat berkembang secara optimal. Konseling kelompok dipimpin oleh seorang konselor sebagai pimpinan kelompok dan melibatkan sedikitnya dua orang peserta. Proses layanan mencakup pengungkapan dan pemahaman masalah yang dialami klien, penelusuran faktor penyebab munculnya masalah, upaya pemecahan masalah, serta kegiatan evaluasi dan tindak lanjut untuk memastikan keberhasilan intervensi (Yandri, 2022).

b. Fungsi Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok memiliki berbagai fungsi yang bertujuan untuk membantu individu dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan kehidupan. Fungsi-fungsi tersebut diwujudkan melalui proses konseling yang terstruktur dan berkelanjutan, sehingga bimbingan kelompok tidak hanya berperan dalam penyelesaian masalah, tetapi juga dalam pengembangan potensi individu secara menyeluruh.

- 1) Fungsi pemahaman merupakan fungsi bimbingan yang membantu individu atau kelompok memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri sendiri, lingkungan sekitar, serta berbagai informasi yang dibutuhkan dalam kehidupan. Melalui fungsi ini, individu diharapkan mampu mengenali potensi, keterbatasan, dan kondisi yang memengaruhi perilaku serta pengambilan keputusan.
- 2) Fungsi pencegahan berperan dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan individu atau kelompok terhindar dari berbagai permasalahan yang berpotensi muncul. Bimbingan kelompok membantu mengantisipasi munculnya hambatan, gangguan, maupun kesulitan yang dapat berdampak negatif terhadap kehidupan dan proses perkembangan individu.
- 3) Fungsi pengentasan bertujuan untuk membantu individu atau kelompok mengembangkan kemampuan dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Melalui proses bimbingan, individu diarahkan untuk menemukan solusi yang tepat dan adaptif sehingga permasalahan yang dialami dapat diatasi secara efektif.
- 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan berfokus pada upaya mempertahankan serta meningkatkan kondisi dan potensi positif yang telah dimiliki individu. Bimbingan kelompok mendorong individu untuk terus mengembangkan kemampuan diri secara optimal dan berkelanjutan agar tetap berada dalam kondisi yang baik.

5) Fungsi advokasi merupakan fungsi bimbingan yang bertujuan untuk memberikan dukungan dan pembelaan terhadap individu dalam menghadapi berbagai bentuk pelanggaran atau pengabaian hak dan kepentingan, khususnya yang berkaitan dengan pendidikan dan pengembangan diri. Melalui fungsi ini, konseling kelompok membantu individu memperoleh keadilan dan kesempatan yang setara untuk berkembang (Yandri, 2022).

c. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan Konseling Kelompok Setiap kegiatan yang dilakukan dalam layanan bimbingan dan konseling selalu berpijak pada tujuan yang jelas. Melalui adanya tujuan tergambar jelas kemana arah kegiatan akan diarahkan kegiatan berlangsung secara sistematis sehingga hasil yang diperoleh lebih efektif dan efisien bagi peserta kegiatan. Adapun tujuan konseling kelompok dijelaskan sebagai berikut:

1) Membangun individu mencapai perkembangan yang optimal.

Bimbingan kelompok membantu individu mengembangkan potensi yang dimiliki secara maksimal, baik dari aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karir. Melalui kegiatan kelompok, peserta memperoleh wawasan, pengalaman, dan dukungan yang dapat menunjang perkembangan diri sehingga mampu mencapai tugas-tugas perkembangannya secara optimal.

2) Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.

Dalam proses bimbingan kelompok, peserta didorong untuk mengenali kelebihan, kemampuan, dan sumber daya yang dimiliki sebagai modal dalam melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Motivasi tersebut muncul melalui diskusi, pemberian informasi, saling berbagi pengalaman, serta dukungan dari anggota kelompok dan konselor.

- 3) Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.

Bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapi serta memperoleh masukan dan alternatif penyelesaian dari konselor maupun anggota kelompok lainnya. Dengan demikian, permasalahan dapat diselesaikan lebih cepat sehingga mengurangi tekanan psikologis, kecemasan, maupun gangguan emosional yang mungkin timbul akibat masalah tersebut

- 4) Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.

Interaksi yang terjadi dalam kelompok memungkinkan terbentuknya hubungan yang saling mendukung, menghargai, dan bekerja sama antarpeserta. Dinamika kelompok yang positif membantu anggota belajar memahami sudut pandang orang lain, meningkatkan rasa empati, serta membangun lingkungan yang kondusif untuk proses perubahan dan pengembangan diri.

- 5) Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat

Melalui kegiatan diskusi, penyampaian pendapat, mendengarkan orang lain, serta pemecahan masalah secara bersama-sama, peserta dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi secara efektif. Selain itu, peserta juga belajar membangun hubungan interpersonal yang sehat, menghargai perbedaan pendapat, serta bekerja sama dengan anggota kelompok lainnya dalam mencapai tujuan bersama (Syafitri dkk, 2024).

d. Tahapan Bimbingan Kelompok

Layanan konseling kelompok dilaksanakan melalui tiga tahapan utama yang dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Tahap pertama merupakan tahap awal yang menekankan pada pembentukan identitas diri dan ketergantungan antaranggota kelompok. Pada tahap ini, setiap individu mulai menyesuaikan diri dengan kelompok, di mana cara anggota lain memandang dan berinteraksi turut memengaruhi sikap serta keterlibatan masing-masing individu.
- 2) Tahap selanjutnya adalah tahap transisi, yang ditandai dengan masih adanya ketergantungan serta munculnya pengaruh antaranggota kelompok. Pada fase ini, anggota kelompok sering menghadapi berbagai dinamika, baik yang bersumber dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar, sehingga dapat menimbulkan ketegangan atau ketidaknyamanan dalam kelompok.

- 3) Tahap terakhir adalah tahap kerja atau tahap inti, yang ditandai dengan terjalinnya hubungan yang semakin kuat dan rasa saling percaya antaranggota kelompok. Pada tahap ini, kerja sama dan keterlibatan anggota berada pada tingkat yang optimal, sehingga kelompok mampu berfungsi secara efektif dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang menjadi fokus konseling (Nur A, 2024).

B. Kerangka Berpikir

Rendahnya *self-doubt* dalam pemilihan karir menjadi salah satu permasalahan yang sering dialami siswa pada masa perencanaan karir. *Self-doubt* merupakan kondisi ketika individu meragukan kemampuan, potensi, dan keputusan yang akan diambil terkait masa depannya. Siswa yang mengalami *self-doubt* cenderung merasa tidak yakin terhadap kemampuan diri, takut melakukan kesalahan dalam memilih karir, serta bingung menentukan langkah yang sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki. Menurut Putri dan Primanita (2023), keraguan terhadap kemampuan diri dapat menghambat proses pengambilan keputusan karir karena individu merasa tidak cukup kompeten untuk menentukan pilihan yang tepat.

Self-doubt yang tinggi dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri siswa dalam menentukan pilihan karir. Individu yang memiliki keraguan terhadap dirinya sendiri cenderung merasa cemas, pesimis, dan kurang berani mengambil keputusan penting terkait masa depannya. Kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa menunda pengambilan keputusan karir dan kesulitan menetapkan tujuan yang jelas. Menurut Bandura (2021), keyakinan terhadap

kemampuan diri memiliki peran penting dalam menentukan tindakan, motivasi, dan keberhasilan individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Untuk membantu mereduksi *self-doubt* dalam pemilihan karir, diperlukan layanan yang dapat meningkatkan pemahaman dan keyakinan siswa terhadap dirinya. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah bimbingan kelompok dengan teknik *psikoedukasi*. Melalui kegiatan psikoedukasi, siswa memperoleh informasi mengenai potensi diri, perencanaan karir, serta strategi untuk mengatasi pikiran negatif yang menghambat pengambilan keputusan karir. Penelitian oleh Sari dan Wibowo (2022) menunjukkan bahwa psikoedukasi melalui bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan pemahaman diri dan membantu siswa menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi perencanaan karirnya.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2022). Berdasarkan kajian pustaka, kajian peneliti yang relevan dan kerangka pikir maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik psikoedukasi melalui konseling kelompok terhadap penurunan *self-doubt* (keraguan diri) siswa dalam regulasi layanan karir di SMAN 1 Karas Magetan.