

Efektivitas Teknik Brainstorming dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi IAKN Kupang

Aliati Ona Misa, Domingo Hendrof Tak, Elsa Angelina Benu, Filda Febriana Siokain, Juandry Puay, Senly Adelia Nau

Info Article

Afiliasi Penulis
IAKN Kupang

*email
korespondensi
elsabenu19@gmail.
com

Submit:
Januari 29, 2025

Revised:
November 1st, 2025

Published:
Desember 3rd, 2025



This work is licensed
under a Creative
Commons Attribution-
Non Commercial -
Share Alike 4.0
International License

Abstract:

This study aims to examine the influence of brainstorming techniques in enhancing critical thinking skills among Christian Psychology students at Kupang State Christian Institute (IAKN Kupang). Critical thinking is essential for problem-solving and decision-making, especially in academic settings. This research adopts a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest model, involving 26 first-semester students as participants. Data collection utilized questionnaires and observations before and after interventions. Results indicated a significant improvement in students' critical thinking skills, as evidenced by increased posttest scores compared to pretest scores. The findings highlight the potential of brainstorming techniques as a practical method for fostering critical thinking and encourage broader application in academic settings.

Keywords: brainstorming; critical thinking; group guidance; psychology students; IAKN Kupang

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik brainstorming dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis mahasiswa Psikologi Kristen di Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang. Berpikir kritis sangat penting untuk pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, khususnya dalam konteks akademik. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan model one-group pretest-posttest, melibatkan 26 mahasiswa semester pertama sebagai partisipan. Pengumpulan data dilakukan melalui angket dan observasi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan berpikir kritis mahasiswa, yang ditunjukkan oleh skor posttest yang lebih tinggi dibandingkan dengan

skor pretest. Temuan ini menyoroti potensi teknik *brainstorming* sebagai metode praktis untuk meningkatkan berpikir kritis dan mendorong penerapan yang lebih luas di lingkungan akademik.

Kata kunci: *brainstorming*; berpikir kritis; bimbingan kelompok; mahasiswa psikologi; IAKN Kupang

Pendahuluan

Self-confidence merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa, karena memengaruhi kemampuan berkomunikasi, pengambilan keputusan, serta pencapaian potensi maksimal (Hasanah et al., 2023). Rendahnya kepercayaan diri seringkali menyebabkan hambatan dalam interaksi sosial dan akademik, sehingga pengembangannya menjadi fokus utama dalam layanan bimbingan dan konseling. Teknik *brainstorming* dalam bimbingan kelompok telah diteliti sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kreativitas berpikir mahasiswa. Teknik ini dirancang untuk menciptakan lingkungan yang bebas kritik, mendorong partisipasi aktif, dan memfasilitasi eksplorasi ide-ide baru (Rahmah, Rabani, 2023) (Haidar & Maunah, 2024).

Brainstorming melibatkan proses curah pendapat secara spontan dalam kelompok, di mana setiap anggota bebas menyampaikan gagasannya tanpa takut akan penilaian. Proses ini tidak hanya membantu peserta kelompok menemukan solusi atas masalah yang dihadapi, tetapi juga meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan kognitif mereka ((Susilawati & Fitroh, 2024); (Octavia & Anwar, 2024)). Dalam kegiatan ini, mahasiswa didorong untuk menggali informasi secara luas, menyampaikan gagasan secara sistematis, dan mengembangkan kemampuan kolaborasi.

Keunggulan teknik *brainstorming* terletak pada kebebasannya yang menghilangkan rasa takut akan kritik, memungkinkan mahasiswa berpikir secara kreatif, serta membangun rasa percaya diri dalam interaksi kelompok. Proses ini mendorong keterlibatan aktif mahasiswa dalam pembelajaran, menciptakan suasana diskusi yang dinamis, dan menghasilkan ide-ide baru yang relevan (Widayati & Sitohang, 2023) (Magdalena & Maria Pawe, 2023). Selain itu, metode ini memberikan mahasiswa kesempatan untuk mengasah kemampuan berpikir kritis dan terbuka terhadap berbagai sudut pandang, sehingga solusi yang dihasilkan lebih komprehensif dan relevan dengan masalah yang dibahas (Ingriani et al., 2022).

Dalam implementasinya, *brainstorming* juga melatih mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik secara kolaboratif dan mendukung perkembangan *soft skills* mereka. Dengan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk bebas berekspresi, metode ini membantu meningkatkan rasa percaya diri sekaligus memupuk kemampuan berpikir kreatif dan produktif (Haidar & Maunah, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa teknik *brainstorming* efektif untuk menciptakan suasana pembelajaran partisipatif, meningkatkan hasil belajar, dan mendukung pengembangan potensi individu secara optimal (Octavia & Anwar, 2024).

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di kampus IAKN Kupang, Jln. Tajoin Tuan-Naimata, Nusa Tenggara Timur, dengan subjek mahasiswa Psikologi Kristen semester 1. Waktu penelitian berlangsung selama 2 bulan, dari November 2024 hingga Januari 2025. Tahapan meliputi penyusunan proposal, pengajuan izin, pelaksanaan *pretest*, pemberian treatment menggunakan teknik *brainstorming*, pengumpulan data *posttest*, analisis data, dan pelaporan hasil penelitian. Penelitian menggunakan desain eksperimen *one-group pretest-posttest* untuk menguji efektivitas teknik *brainstorming* dalam meningkatkan *self-confidence*. Satu kelompok mahasiswa diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) penerapan teknik *brainstorming*. Penelitian mencakup dua variabel:

- Teknik *Brainstorming* dalam Bimbingan Kelompok (X): Metode diskusi untuk mengumpulkan ide tanpa kritik. Indikator: kemampuan menghasilkan ide, kreativitas, fleksibilitas, partisipasi aktif, identifikasi masalah, dan solusi kreatif.
- *Self-Confidance* (Y): Keyakinan individu terhadap kemampuan diri. Indikator: keberanian berpendapat, bertindak mandiri, menyelesaikan tugas, optimisme, dan keberanian tampil.

Kedua variabel diukur menggunakan skala Likert (1= sangat tidak setuju hingga 5= sangat setuju). Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa psikologi kristren IAKN Kupang. Sedangkan sampel dari penelitian ini merupakan mahasiswa kelas A semester 1 (26 orang), dipilih menggunakan teknik *cluster sampling*.

Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa angket (Mengukur variabel X dan Y melalui pernyataan berbasis indikator) dan abservasi (Mencatat partisipasi, keberanian, dan kemandirian mahasiswa selama sesi *brainstorming*). Sedangkan Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat distribusi nilai rata-rata dan standar deviasi. Uji inferensial menggunakan *Paired Sample t-test* dilakukan untuk menguji perbedaan rata-rata kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis ini menilai efektivitas teknik *brainstorming* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *brainstorming* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa Program Studi Psikologi Kristen, semester 1, di Kampus IAKN Kupang. Berdasarkan hasil analisis data, sebagian besar mahasiswa menunjukkan peningkatan skor kepercayaan diri pada *posttest* dibandingkan dengan *pretest* mereka, dengan peningkatan berkisar antara 1 hingga 16 poin. Teknik *brainstorming* efektif dalam mendorong mahasiswa untuk berbicara dan berpartisipasi lebih aktif dalam diskusi kelompok, terutama bagi mahasiswa yang sebelumnya berada dalam kategori kepercayaan diri rendah.



Gambar 1 Proses Pelaksanaan Teknik *Brainstorming*

Sebagian besar peserta yang sebelumnya berada dalam kategori "Sedang" tetap berada di kategori tersebut setelah intervensi, meskipun dengan skor yang lebih tinggi. Beberapa mahasiswa yang berada dalam kategori "Rendah" berhasil naik ke kategori "Sedang", menunjukkan perbaikan signifikan setelah mengikuti sesi brainstorming. Meskipun ada satu peserta yang tidak menunjukkan perubahan (Amabel Kalika S.N.), mayoritas mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam aspek kepercayaan diri mereka.

Statistik Deskriptif

Dari pemberian intervensi yang telah dilakukan pada saat bimbingan kelompok di peroleh hasil statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1. Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Pretest	26	90.00	124.00	104.461 5	7.92076
Posttest	26	73.00	93.00	81.5385	5.43493
Valid N (listwise)	26				

Penelitian ini melibatkan 26 partisipan (N=26). Nilai pretest memiliki rata-rata 104,46 dengan standar deviasi 7,92. Setelah intervensi, nilai posttest meningkat dengan rata-rata 116,08 dan standar deviasi 5,66, menunjukkan peningkatan performa dan konsistensi yang lebih baik di antara partisipan setelah perlakuan.

Uji Normalitas

Berikutnya adalah hasil dari uji normalitas yang dilakukan menggunakan program SPSS:

Tabel 2. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pretest	Posttest
N	26	26

Normal Parameters^{a,b}	Mean	104.4615	116.0769
	Std. Deviation	7.92076	5.66338
Most Extreme Differences	Absolute	.101	.149
	Positive	.101	.149
	Negative	-.081	-.077
Test Statistic		.101	.149
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200^{c,d}	.143^c

Uji normalitas menunjukkan nilai statistik *pretest* sebesar 0,101 dan *posttest* sebesar 0,149, dengan nilai signifikansi 0,200 untuk *pretest* dan 0,143 untuk *posttest*. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa distribusi data *pretest* dan *posttest* mengikuti distribusi normal, memenuhi asumsi untuk uji statistik parametrik.

Uji T

Berdasarkan statistik deskriptif dan uji normalitas yang telah dilakukan maka, selanjutnya akan dilakukan uji T untuk melihat perbandingan antara hasil *pre-tes* dan *post-tes* yang telah dilakukan. Berikut adalah hasil ujinya:

Tabel 3. Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	26	.542	.004

Uji korelasi untuk sampel berpasangan menunjukkan hubungan positif yang cukup kuat antara nilai *pretest* dan *posttest* (koefisien korelasi 0,542). Nilai signifikansi 0,004 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik. Hal ini menyimpulkan bahwa perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* kemungkinan dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan.

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Pair	Pretest - Posttest	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1		-11.61538	6.79457	1.33252	-14.36977	-8.87100	-8.717	25	.000

Hasil uji *Paired Samples Test* menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, dengan selisih rata-rata -11,62, yang berarti nilai *posttest* lebih tinggi. Standar deviasi perbedaan adalah 6,79, dan standar *error mean* 1,33, menunjukkan konsistensi hasil. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan berada antara -14,36 hingga -8,87, tidak mencakup nol. Nilai t sebesar -8,717 (df=25) dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan, menyimpulkan bahwa intervensi berdampak signifikan pada peningkatan hasil *posttest*.

Hasil Observasi

Hasil observasi dari keseluruhan subjek terdapat 4 orang mahasiswa yang menonjol dengan hasil sebagai berikut:

- Subjek pertama: Charles, mahasiswa Psikologi Kristen, menunjukkan perkembangan signifikan dalam partisipasi dan keberanian berbicara. Awalnya kurang fokus, namun setelah beberapa sesi, ia semakin percaya diri dan aktif berkontribusi dalam diskusi kelompok. Meskipun semula ragu, ia mulai mengemukakan pendapat tanpa takut kritik, menunjukkan peningkatan signifikan dalam *self-confidence* dan kemandirian dalam pengambilan keputusan.
- Subjek kedua: Grace, mahasiswi Psikologi Kristen, aktif dalam diskusi dengan kontribusi lebih dari dua kali per sesi. Ia menunjukkan peningkatan keberanian berbicara dengan percaya diri, meski pandangannya sering berbeda dengan

mayoritas. Grace juga mandiri dalam mengambil keputusan dan mampu mengemukakan pilihan tanpa bergantung pada pendapat teman. Teknik *brainstorming* yang inklusif meningkatkan rasa percaya dirinya.

- Subjek ketiga: Betryani, mahasiswi Psikologi Kristen, awalnya pasif dan cemas, namun seiring waktu mulai berani mengemukakan pendapat meskipun dengan ketidakpastian. Partisipasinya meningkat, dan ia mulai lebih mandiri dalam mengambil keputusan, meskipun masih sering bergantung pada pendapat kelompok. Proses ini menunjukkan perkembangan dalam keberanian berbicara dan pengambilan keputusan.
- Subjek keempat: Aprinike, mahasiswa Psikologi Kristen, awalnya sangat pasif dan cemas dalam berbicara. Namun, seiring waktu, ia mulai lebih aktif berpartisipasi meski kontribusinya sederhana. Keberaniannya dalam mengungkapkan pendapat meningkat, dan ia mulai mengeluarkan ide secara mandiri, meskipun terkadang masih mengonfirmasi dengan teman-temannya. Proses ini menunjukkan perkembangan dalam kepercayaan diri dan kemandirian.

Pembahasan

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik *brainstorming* dapat meningkatkan kepercayaan diri, keterbukaan diri, dan perilaku asertif mahasiswa. Sebelumnya, mahasiswa menunjukkan ketakutan terhadap kritik dan kesulitan dalam menyampaikan pendapat secara terbuka. Setelah intervensi dengan teknik *brainstorming*, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan dalam keberanian berbicara, keterbukaan terhadap ide teman, dan partisipasi aktif dalam diskusi kelompok.

Penelitian ini juga mendukung temuan Sri Mariana et al., (2021) yang menunjukkan bahwa teknik *brainstorming* dapat meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi, serta Kartika & Siregar, (2023) yang menemukan peningkatan kepercayaan diri siswa setelah intervensi dengan teknik serupa. Selain itu, penelitian Alifiah, R., & Febrieta, (2023) menunjukkan bahwa teknik *brainstorming* meningkatkan perilaku asertif dan kreativitas, yang juga tercermin dalam peningkatan interaksi sosial dan kemampuan berpikir kreatif mahasiswa dalam penelitian ini.

Pengurangan kecemasan akademik juga tercatat sebagai dampak positif dari penerapan teknik *brainstorming*, sesuai dengan hasil penelitian Ardhi Ginanjar Prabowo et al., (2024) Mahasiswa yang sebelumnya cemas terlihat lebih tenang dan percaya diri setelah mengikuti sesi *brainstorming*. Selain itu, keterampilan sosial mahasiswa meningkat, termasuk kemampuan mendengarkan dan berkolaborasi, yang mendukung peningkatan kepercayaan diri mereka, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian Viranny & Wardhono (2024).

Secara keseluruhan, temuan ini mengonfirmasi bahwa teknik *brainstorming* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, memperbaiki interaksi sosial dalam kelompok, serta meningkatkan keterampilan berbicara dan berpartisipasi dalam diskusi. Teknik ini berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana mahasiswa merasa dihargai dan termotivasi untuk berkontribusi aktif, sejalan dengan temuan-temuan dari berbagai penelitian sebelumnya.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *brainstorming* efektif dalam meningkatkan *self-confidence* mahasiswa semester 1 Program Studi Psikologi Kristen di IAKN Kupang. Teknik ini menciptakan suasana diskusi yang inklusif dan mendukung, memungkinkan mahasiswa untuk menyampaikan ide tanpa takut kritik. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri mahasiswa setelah intervensi, yang tercermin dalam peningkatan partisipasi aktif, keberanian mengemukakan pendapat, dan kemampuan mengambil keputusan mandiri. Analisis statistik juga menunjukkan hubungan positif antara teknik *brainstorming* dan peningkatan kepercayaan diri. Observasi menunjukkan perkembangan perilaku mahasiswa, yang sebelumnya pasif menjadi lebih proaktif. Penelitian ini menegaskan bahwa teknik *brainstorming* efektif dalam meningkatkan *soft skills*, terutama kepercayaan diri, yang bermanfaat dalam pendidikan dan pengembangan diri mahasiswa.

Referensi

- Alifiah, R., & Febrieta, D. (2023). *Peran konsep diri siswa dalam membangun perilaku asertif*. *JURNAL PENDIDIKAN DAN SAINS*, 3(2). 2(2), 12–21.
- Ardhi Ginanjar Prabowo, T., Sari Setianingsih, E., & Yusmiati, R. (2024). Implementasi Beragam Metode Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Smp N 37 Semarang: Studi Kasus Ppl 1. *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 6(3), 611–626. <https://doi.org/10.46773/muaddib.v6i3.1160>
- Haidar, A. W., & Maunah, B. (2024). Penerapan Metode Brainstorming untuk Meningkatkan Kognitif Peserta Didik IPS Kelas XI SMAN 1 Campurdarat Tulungagung. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(2), 202–218.
- Hasanah, B. U., Munir, A. F., Fahira, I. C., DEK, M. R., Aiwani, A., & Nate, M. P. (2023). Teknik Brainstorming Pada Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Asertif Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling UNDANA (SEMBIONA)*, 45–56.
- Inggriani, B. F., Martono, M., & Priyadi, A. T. (2022). Penerapan Brainstorming Dengan Teknik Terkendali/Terarah Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Menyusun Opini Bentuk Artikel. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 11, 2715–2723. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i10.58914>
- Kartika, Y. D., & Siregar, A. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Brainstorming untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas X SMA di Kota Kisaran. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 348–358. <https://doi.org/10.37329/cetta.v6i2.2510>
- Magdalena, M., & Maria Pawe, Y. (2023). Mimbar PGSD Flobamorata. *Mimbar PGSD Flobamorata*, 1(3), 118–126.
- Octavia, P. N., & Utara, M. S. (2024). *Teknik Brainstorming Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Sma Swasta Pab 8 Saentis*. 2(2), 129–136.
- Rahmah , Rabani, M. . (2023). The improve speaking skills through the brainstorming

- learning method. *Journal of Basication(JOB): Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(Cycle I), 35–47.
- Sri Mariana, Y. Bunu, H., & Feronika, N. (2021). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Brainstorming Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Pada Siswa Man Kota Palangka Raya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v1i1.2280>
- Susilawati, E., & Fitroh, I. (2024). *Kearifan Lokal Pancasila , Sejarah , dan Budaya Bangsa* (Issue May). <https://doi.org/10.5281/zenodo.11387976>
- Viranny & Wardhono, 2024. (2024). Cendikia pendidikan. *Cendekia Pendidikan*, 4(4), 50–54. <https://doi.org/10.8734/CAUSA.v1i2.365>
- Widayati, A., & Sitohang, R. (2023). Pengaruh Metode Brainstorming terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 6990–6997.