

Penggunaan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri dalam Belajar Siswa

The use of Group Counseling Technique to Improve Students' Confidence in Student's Activity

Hani Maria Ulfa^{*}, Yusmansyah², Diah Utaminingsih³

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

² Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³ Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

Email: hanimaria.ulfa@yahoo.co.id, Telp: +085809482832

Received: December, 2018

Accepted: January, 2019

Online Published: February, 2019

Abstract: *The use of Group Counseling Technique to Improve Students' Confidence in Classroom Activity.* The problem of this research was the students' lack of self-confidence in classroom activity. The research's problem was to find out whether there was an improvement of students' self-confidence in classroom activity by using group counseling technique. Single experimental was used as the method of this research. The subject of this research were 5 students. The data were obtained by using students' self-confidence in classroom activity scale. The Wilcoxon Test was used in this research to calculate the data. Based on the result of wilcoxon, it could be seen that $z\text{-value} = 2.201$ and $z\text{-table} = 0.043$. It showed that $z\text{-value} = 2.201 \leq z\text{-table} = 0.043$, it meant that H_0 was rejected and H_a was accepted. It could be concluded that there was differences between pretest and posttest after conducted treatment; this indicates that there was an improvement of students' self-confidence in classroom activity after determining the treatment by using group counseling technique at the eleventh grade of SMAN 1 Raman Utara.

Keywords: *group counseling, self-confidence, student*

Abstrak: *Penggunaan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri dalam Belajar Siswa.* Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya percaya diri dalam belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah percaya diri dalam belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah 5 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket percaya diri dalam belajar. Hasil analisis data menggunakan uji wilcoxon diperoleh $Z_{hitung} = -2,201$ dan $Z_{tabel} = 0,043$. Oleh karena $Z_{hitung} = -2,201 \leq Z_{tabel} = 0,043$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, sehingga dapat diketahui terdapat peningkatan percaya diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMAN Raman Utara setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Kata kunci: konseling kelompok, percaya diri, siswa

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan baik itu dari segi pertumbuhan maupun perkembangannya. Perubahan dari segi pertumbuhan dapat dilihat dari bertambahnya berat, tinggi, tulang dan otot-otot menjadi lebih kuat, lingkaran tubuh menjadi lebih besar, dan organ tubuh menjadi lebih sempurna. Sedangkan dari segi perkembangan mengacu pada perubahan pola pikir kearah yang lebih maju atau matang.

Perubahan-perubahan pada diri remaja membawa berbagai persoalan apabila ia tidak mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Mereka akan menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, kurang tau bagaimana ia harus bersikap, dimana keterbatasan dirinya, apa potensi yang dimilikinya dan kurang tau siapa sebenarnya dirinya.

Setiap individu tentu mengharapkan dirinya dapat berkembang menjadi lebih baik, begitu juga dengan remaja yang sedang mengalami perkembangan. Tujuan tersebut dapat diperoleh apabila remaja memahami potensi yang dimilikinya. Untuk mengetahui potensi tersebut, remaja harus memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri. Dimana percaya diri menurut Lauster (dalam Alsa, 2006: 48) merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggungjawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan

berprestasi serta dapat mengenal kelemahan dan kekurangan diri.

Percaya diri yang dimiliki seorang remaja dapat membuat ia lebih yakin dan berani dalam mencoba hal-hal baru. Dengan mencoba segala sesuatu yang baru, remaja dapat mengetahui dan mengaktualisasikan kemampuan atau potensi yang ia miliki. Apabila ia tidak memiliki kepercayaan diri atas segala sesuatu yang ada dalam diri mereka, maka hal tersebut akan membuat mereka takut melakukan dan mencoba sesuatu. Dengan begitu ia tidak akan pernah mengetahui kemampuan atau potensi yang mereka miliki. Untuk itu, percaya diri sangat diperlukan individu dalam melalui berbagai segmen kehidupan, salah satunya yaitu dalam proses belajar.

Percaya diri dalam belajar sangat diperlukan individu untuk mencapai prestasi. Dengan adanya percaya diri siswa akan memiliki perasaan positif terhadap dirinya, memiliki keyakinan kuat atas dirinya, memiliki pengetahuan yang akurat tentang dirinya dan memiliki keberanian mengeluarkan kemampuannya secara optimal.

Menurut Lauster (dalam Safitri, 2010: 34-36) terdapat empat ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri positif. Pertama, percaya pada kemampuan sendiri, dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil. Kedua, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil. Ketiga, Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, adanya penilaian

yang baik dalam dirinya sendiri. Terakhir, Berani mengungkapkan pendapat, kemampuan individu dalam mengungkapkan suatu pendapat dapat membuat dirinya berani berbicara di depan umum tanpa adanya rasa takut, berbicara secara nalar dan fasih, dapat menyesuaikan kepada siapa ia berbicara.

Saat proses diskusi, individu yang memiliki percaya diri akan berani menyampaikan pendapat berdasarkan keyakinan sendiri dan tidak mengikuti pendapat orang lain. Saat ulangan, individu yang memiliki percaya diri tidak akan mencontek siswa lain karena ia yakin dengan jawaban yang dipilih. Individu yang memiliki percaya diri juga akan menerima segala kekurangannya dan tidak menjadikan kekurangan tersebut dalam berinteraksi, ia juga mampu mengutarakan apa yang disenangi dan tidak disenangi sehingga tidak menimbulkan beban dalam dirinya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan berupa penyebaran Daftar Cek Masalah (DCM) yang dilakukan penulis di kelas XI SMA Negeri 1 Raman Utara Lampung Timur, masih terdapat beberapa siswa yang memiliki percaya diri rendah dalam belajar. Apabila hal ini tidak segera diatasi, maka akan menghambat siswa dalam proses belajar di sekolah. Untuk itu perlu adanya penanganan khusus agar hal tersebut tidak terjadi.

Upaya peningkatan kepercayaan diri bagi remaja yang mengalami hambatan kepercayaan diri dapat dilakukan dengan proses belajar dan berlatih (Lauster dalam Afiatin, 1998:4). Dalam proses belajar dan berlatih individu dapat menggunakan konseling kelompok sebagai layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri.

Saat proses konseling kelompok berlangsung, peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok (Sukardi, dalam Roza, 2015:13). Hal ini memungkinkan peserta didik memperoleh umpan balik antar anggota, lebih berani berlatih dan belajar perilaku yang baru dikarenakan adanya sikap menghargai, memperhatikan dan saling memberikan bantuan.

Adanya kesempatan untuk memberikan bantuan kepada orang lain pada saat proses konseling kelompok, akan menyebabkan individu merasa berarti dan berguna bagi orang lain sehingga menumbuhkan konsep diri yang positif serta harga diri yang tinggi. Selanjutnya hal ini akan meningkatkan kepercayaan diri remaja. Untuk itu, proses belajar dan berlatih yang terdapat dalam konseling kelompok dapat menjadi peluang untuk meningkatkan percaya diri dalam belajar.

Konseling kelompok juga digunakan dalam penelitian yang serupa seperti penggunaan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Wiyata Karya Natar Kabupaten Lampung Selatan (Royan, 2016), konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa tunanetra di MAN 2 Sleman (Fatayati, 2017), upaya meningkatkan rasa percaya diri melalui konseling kelompok bagi siswa X IPS 6 SMS 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015 (Marjanti, 2015), upaya meningkatkan percaya diri dalam belajar melalui layanan konseling kelompok teknik gestalt (Aliyansyah, 2016). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Perilaku percaya Diri dalam Mengemukakan Pendapat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Palu

(Madina, 2016). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama (Imro'atun, 2017). Sehingga diharapkan percaya diri siswa dapat di tingkatkan melalui layanan konseling kelompok.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan percaya diri dalam belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas XI SMAN Raman Utara tahun ajaran 2018/2019.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Raman Utara Kabupaten Lampung Timur pada tahun ajaran 2018/2019, dimana populasi penelitian berjumlah 91 siswa dan sampel penelitian sebanyak 5 siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen. Dalam metode eksperimen peneliti memanipulasi dan mengontrol satu atau lebih variabel bebas dan melakukan pengamatan terhadap variabel-variabel terikat untuk menemukan variasi yang muncul bersamaan dengan manipulasi terhadap variabel bebas tersebut (Kerlinger dalam Setiyanto, 2015).

Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan penyebaran skala percaya diri dan wawancara. Adapun skala yang digunakan peneliti dalam penelitian adalah skala likert. Menurut (Sukardi, 2008:146) skala Likert menilai tingkah laku yang diinginkan oleh para peneliti dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden, kemudian responden diminta memberikan pilihan jawaban atau respon dalam skala ukur yang telah disediakan. Misalnya sangat setuju (SS), setuju (S), tidak se-

tuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala ukur tersebut pada umumnya ditempatkan berdampingan dengan pertanyaan atau pernyataan yang telah direncanakan, dengan tujuan agar responden lebih mudah mengecek maupun memberikan pilihan jawaban yang sesuai dengan pertimbangan mereka. Dan untuk menskor skala kategori likert, jawaban diberi bobot atau disamakan dengan nilai kuantitatif 4, 3, 2, 1 untuk empat pernyataan *favorable*. dan 1, 2, 3, 4 untuk pernyataan yang bersifat *unfavorable*.

Penyebaran skala dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan. Setelah siswa diberikan *pretest*, data yang diperoleh kemudian dicari intervalnya untuk mengetahui apakah tingkat percaya diri siswa masuk kedalam kategori rendah, sedang atau tinggi. Untuk mengetahui jarak intervalnya dapat diketahui dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Setelah dilakukan perhitungan dengan rumus interval diatas, diketahui jarak interval skala percaya diri dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi pada penelitian ini adalah 59. Adapun kriteria kemampuan percaya dirinya adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria kemampuan percaya diri di sekolah

Interval	Kriteria
176- 236	Tinggi
119- 177	Sedang
59-118	Rendah

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Menurut (Setyosari, 2012:206) validitas isi menunjukkan se-

jauh mana instrumen tersebut menggambarkan atau mencerminkan isi yang dikehendaki. Untuk menetapkan validitas isi ini diperlukan adanya ahli bidang study, ahli pengukuran, dan para pakar yang memiliki keahlian yang relevan dengan bidang kajiannya. Adapun ahli dalam penelitian ini yang menetapkan validitas isi yaitu dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Untuk mengetahui tingkat kevalidan item dapat digunakan dengan nama Aiken's V (Azwar, 2012:134).

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Rentang angka V yang diperoleh antara 0 sampai dengan 1,00. Selanjutnya keputusan dengan membandingkan r_{hit} dengan r_{tab} . Jika $r_{hit} > r_{tab}$ berarti pernyataan dikatakan valid, sebaliknya apabila Jika $r_{hit} < r_{tab}$ berarti pernyataan tersebut tidak valid. Dikarenakan hasil uji validitas yang diberikan pada 3 dosen diperoleh 35 item pernyataan dengan rentan 0,66 dan 24 item pernyataan dengan rentan 0,78, maka dengan demikian koefisien validitas angket perilaku percaya diri dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Uji reliabilitas instrumen dianalisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 24 menggunakan rumus *Cronbach Alpha*, yaitu:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_t^2}{S^2} \right)$$

Selanjutnya indeks reabilitas diinterpretasikan dengan menggunakan tabel interpretasi r untuk menyimpulkan bahwa alat ukur yang digunakan cukup atau tidak reliabel. Menurut Suharsini (dalam Duharni, 2010: 38) Nilai interpretasi reliabilitas dapat dilihat sebagai berikut:

0,90-1,00 = reliabilitas tinggi
 0,50-0,89 = reliabilitas sedang
 0,00-0,49 = reliabilitas rendah

Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini adalah 0,714. Dikarenakan 0,714 berada diantara angka 0,50-0,89, maka dapat disimpulkan bahwa angket percaya diri ini memiliki reliabilitas sedang dan dapat digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* dapat digunakan untuk menguji median yang memanfaatkan baik arah (tanda "plus" dan "minus") maupun besaran arah itu apabila data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian peneliti dapat melihat besarnya selisih antara *Pretest* dan *Posttest*. Adapun uji *Wilcoxon* yang digunakan adalah melalui komputerisasi dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 24. Alasan peneliti menggunakan uji *wilcoxon* adalah karena pada penelitian ini digunakan statistik *non parametrik* artinya ada data yang diperoleh tidak harus memiliki distribusi normal, sedangkan uji *wilcoxon* merupakan salah satu teknik analisis data dalam statistik *non parametrik*. Pengambilan keputusan uji *wilcoxon* dapat dilihat apabila Z dari perhitungan lebih kecil atau sama dengan Z dari daftar berdasarkan taraf nyata yang dipilih maka H_0 ditolak, dan dalam hal lainnya H_a diterima (Sudjana dalam Ramadhani, 2013: 48)

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain rangkain waktu (*time series design*). Menurut (Furchan, 2007: 401) desain rangkain waktu (*time series design*) merupakan pengukuran secara berkala terhadap satu kelompok dan pemberian perlakuan

eksperimental ke dalam rangkaian pengukuran berkala itu.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSIO

Pada bab ini akan diuraikan dan dilaporkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMAN 1 Raman Utara pada bulan Agustus 2018. Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 raman utara dilaksanakan sebanyak 4 kali perlakuan, dimana tanggal 13 Agustus 2018 dilakukan penyebaran skala untuk menyaring subyek penelitian (*pretest*), tanggal 14 Agustus 2018 siswa diberikan perlakuan ke-1, 19 Agustus 2018 siswa diberikan perlakuan ke-2, 20 Agustus 2018 siswa diberikan perlakuan ke-3 dan 25 Agustus 2018 siswa diberikan perlakuan ke-4.

Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok, terlebih dahulu peneliti menentukan subjek penelitian dengan menyebarkan skala percaya diri dalam belajar pada seluruh siswa kelas IX SMA Negeri 1 Raman Utara Lampung Timur untuk menentukan siswa mana yang memiliki tingkat percaya diri rendah, sedang, tinggi .

Tingkat percaya diri dalam belajar dengan kategori rendah, sedang dan tinggi dapat dicari dengan menggunakan rumus interval. Setelah dilakukan perhitungan dengan rumus interval, diketahui jarak interval skala percaya diri dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi pada penelitian ini adalah 59. Adapun kriteria kemampuan percaya dirinya adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Kriteria kemampuan percaya diri di sekolah

Interval	Kriteria
176- 236	Tinggi

119- 177	Sedang
59-118	Rendah

Setelah siswa diberikan *pretest* dengan kriteria percaya diri diatas, diketahui 35 siswa memiliki percaya diri tinggi, 41 siswa memiliki percaya diri sedang dan 15 siswa memiliki percaya diri rendah. Setelah dianalisis, kemudian ditentukan 5 siswa yang memiliki kategori percaya diri tinggi, sedang dan rendah untuk dilaksanakan konseling kelompok, ketiga kategori tersebut dipilih untuk lebih membantu menghidupkan dinamika kelompok, hal tersebut dikarenakan agar siswa yang memiliki percaya diri sedang dan tinggi mampu membawa teman-temannya lebih aktif dalam suasana kelompok. Data siswa yang akan diberikan layanan konseling kelompok adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Data siswa yang akan diberikan layanan konseling kelompok

No	Nama Siswa	Skor	Klasifikasi Skor
1	DWA	203	Tinggi
2	IU	163	Sedang
3	TNS	152	Sedang
4	LM	99	Rendah
5	AR	86	Rendah

Setelah menentukan 5 siswa yang akan diberikan layanan, peneliti kemudian membuat kesepakatan untuk melaksanakan layanan konseling kelompok dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilaksanakan.

Tahap pembentukan, peneliti atau pemimpin kelompok berupaya menumbuhkan sikap saling mengenal, percaya, menerima, dan melibatkan diri atau memasukkan diri kedalam kehidupan ke-

lompok. Tahap ini dimulai dengan cara pengenalan dan pengungkapan tujuan, melibatkan diri dalam kelompok dengan membangkitkan minat-minat dan kebutuhannya serta rasa kepentingannya para anggota mengikuti kegiatan kelompok, dan keaktifan pemimpin kelompok dalam memimpin kelompok. Pada tahap pertama, pemimpin kelompok juga mengadakan permainan agar perkenalan terasa lebih menyenangkan serta memba-ngun suasana yang lebih akrab. Adapun permainan yang diadakan pada tahap ini adalah permainan “siapa dia”. Setelah dilaksanakan kegiatan ini, hasil pelak-sanaan konseling kelompok adalah ter-jadinya perkenalan yang lebih luas dan mendalam serta melalui permainan yang dimainkan menjadikan suasana keha-ngatan dan kebersamaan dari seluruh anggota kelompok.

Tahap peralihan, pemimpin kelompok mengalihkan kegiatan awal kelompok kedalam kegiatan berikutnya yang terarah pada pencapaian tujuan kelompok. pada tahap ini pemimpin kelompok berupaya mengingatkan, mengulangi, menegaskan hal-hal yang diperlukan untuk tahap selanjutnya. Setelah dilaksanakan kegiatan ini, para anggota kelompok memiliki sikap saling percaya satu sama lain memasuki tahap berikutnya, mengetahui apa yang akan dilakukan pada tahap berikutnya dan lebih siap melaksanakan tahapan konseling kelompok selanjutnya.

Tahap kegiatan merupakan tahapan inti dalam mengentaskan masalah. Pada tahap ini peneliti mempersilahkan setiap anggota untuk mengemukakan permasalahan pribadi yang perlu mendapatkan bantuan kelompok untuk mengentaskannya. Setelah semua anggota kelompok mengemukakan permasalahan yang dialami, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memilih masalah mana yang akan dientas-

kan pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima.

Tahap kegiatan diketahui masing-masing siswa memiliki permasalahan yang berbeda-beda. DWA memiliki kecemasan saat belajar karena akhir-akhir ini sering keluar kelas untuk kegiatan OSIS. IU memiliki kecemasan saat diminta maju kedepan kelas, malu karena tidak faham dengan pertanyaan guru, mengantuk saat pelajaran matematika, tidak mudah berpendapat dan mudah tersinggung. TNS memiliki permasalahan tidak percaya pada kemampuan sendiri, memiliki pendapat tapi tidak tau bagaimana cara mengungkapkannya, tidak bisa mengendalikan emosi dan mudah menyerah dalam mengerjakan soal. LM memiliki kecemasan saat berbicara di depan kelas, tidak berani mengungkapkan pendapat karena pernah ditertawakan saat SMP, sering mengikuti pendapat terbanyak saat diskusi dan sulit berinteraksi dengan teman. AR memiliki permasalahan sulit mengungkapkan pendapat saat diskusi, diam atau pasif saat proses belajar berlangsung, tidak mudah menerima kekurangan dalam diri, tidak percaya pada kemampuan sendiri saat menyelesaikan tugas, sulit berinteraksi dengan orang lain dan tidak memiliki perencanaan karir.

Permasalahan yang paling banyak dialami oleh siswa adalah tidak adanya keberanian dalam mengungkapkan pendapat. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh (Hakim, 2002:9) orang yang tidak percaya diri memiliki pemikiran dan penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri yang cenderung memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga mempunyai kelebihan.

Tahap pengakhiran, pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegi-

atan akan segera berakhir, kemudian pemimpin kelompok mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk mengemukakan kesan-kesan dari pelaksanaan konseling kelompok dan membahas kegiatan lanjutan yang akan dilakukan untuk menindak lanjuti dari kegiatan yang telah dilakukan atau kegiatan dicukupkan. Hasil pelaksanaan konseling kelompok adalah kesan-kesan yang disampaikan anggota kelompok dalam menilai pelaksanaan konseling kelompok, mereka senang mengikuti kegiatan ini karena mereka dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Penelitian ini menggunakan desain rangkain waktu (*time series design*), adapun alasannya adalah untuk mengukur atau mengetahui hasil *post-test* secara berkala. Pengukuran dilakukan empat kali, yaitu pada saat pra-perlakuan, pra-perlakuan pertemuan ke-2, pra-perlakuan pertemuan ke-3 dan pra-perlakuan pertemuan ke-4 dengan rentang waktu lima hari antara pertemuan yang satu dengan pertemuan berikutnya. Hasil *posttest* kemudian dianalisis dengan menggunakan program SPSS untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan percaya diri dalam belajar disekolah melalui layanan konseling kelompok yang diberikan. Hasil sebagai berikut.

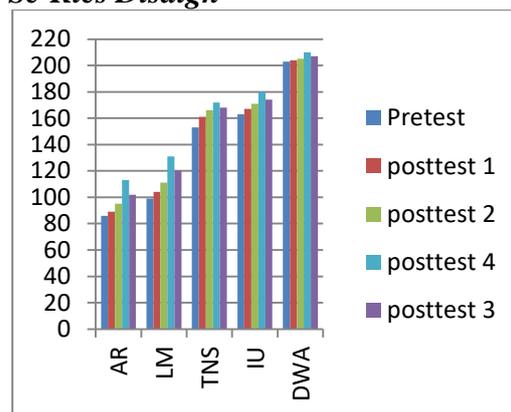
Tabel 3. *Posttesttime Series Disaign*

Nama	<i>Post test 1</i>	<i>Post test 2</i>	<i>Post test 3</i>	<i>Post test 4</i>
DWA	204	205	207	210
IU	167	171	174	180
TNS	161	166	168	172
LM	104	111	120	146
AR	89	95	102	113

Berdasarkan hasil *posttest* diatas dapat diketahui bahwa kenaikan skor

percaya diri siswa terjadi secara bervariasi, baik itu skor percaya diri DWA, IU, TNS, LM maupun AR. Untuk mengetahui perbandingan kenaikan skor percaya dapat dilihat pada diagram berikut.

Gambar 1. *Pretest Dan Posttesttime Se-Ries Disaign*



Berdasarkan diagram diatas, diketahui persentase subjek dengan peningkatan paling tinggi yaitu AR sebesar 10,78%, subjek dengan peningkatan tertinggi kedua yaitu LM sebesar 9,11%, subjek dengan peningkatan tertinggi ketiga yaitu IU sebesar 2,92%, subjek dengan peningkatan tertinggi keempat yaitu TNS sebesar 1,72 % dan subjek dengan peningkatan terendah atau paling sedikit yaitu DWA sebesar 1,46%.

Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa apabila $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sebaliknya apabila $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dikarenakan dalam penelitian ini diperoleh data $Z_{hitung} = -2,201$ dan $Z_{tabel} = 0,043$ dimana $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Untuk itu, terdapat perbedaan hasil *pretetst* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, sehingga dapat diketahui terdapat peningkatan percaya diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMAN Raman

Utara setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Pada pertemuan pertama hampir semua siswa ragu-ragu dan malu saat mengungkapkan pendapat kecuali DW-A. Namun setelah dilakukan perkenalan dan permainan, antar anggota kelompok mulai terlihat mengikuti konseling dengan baik dan hangat. Seperti halnya AR yang malu-malu mengungkapkan permasalahannya dan LM yang lebih banyak diam dan IU yang tidak memberikan tanggapan apabila tidak diminta oleh konselor pada pertemuan pertama. Namun setelah diberikan konseling kelompok, pada pertemuan selanjutnya masing-masing anggota kelompok sudah mulai mengalami peningkatan sedikit-sedikit seperti mengungkapkan kalimat tanya “kamu kok bisa kayak gitu?” tanpa ragu.

Peningkatan percaya diri dapat terlihat dari bagaimana siswa mampu mengungkapkan pendapat tanpa rasa takut dan cemas. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Lauster (dalam Saidah, 2014: 11) bahwa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal dan kelemahan dan kekurangan diri.

Belajar dan berlatih merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri, seperti yang diungkapkan oleh Lauster (dalam Afiatin, 1998) bahwa upaya peningkatan kepercayaan diri bagi remaja yang mengalami hambatan ke-

percaya diri dapat dilakukan dengan proses belajar dan berlatih. Dalam proses belajar dan berlatih individu dapat menggunakan konseling kelompok sebagai layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan percaya diri.

Kepercayaan diri dapat ditumbuhkan dan ditingkatkan melalui penanaman sifat-sifat percaya diri dengan belajar perilaku baru, yaitu perilaku percaya diri. Perilaku ini dapat dipelajari dengan mengobservasi perilaku orang lain, selanjutnya berlatih untuk menirunya. Seperti yang dilakukan oleh LM, dimana LM sulit mengungkapkan pendapat karena takut pendapatnya salah, hal ini juga berdampak pada kemampuannya dalam berinteraksi dengan temannya yang mengakibatkan ia tidak memiliki teman dekat dikelas.

Melalui konseling kelompok, LM dilatih berbicara dengan anggota lain. Dalam hal ini TNS diminta untuk mengajak LM, dan LM diminta menanggapi ajakan TNS apakah ia mau dengan ajakan tersebut atau tidak. Ketika LM mengatakan bahwa dirinya tidak bisa menerima ajakan TNS, LM diminta untuk mengungkapkan alasan kenapa ia tidak mau. Setelah latihan tersebut, LM lebih lancar mengungkapkan apa yang ingin ia ungkapkan.

Tidak hanya LM, dalam konseling kelompok AR juga memberikan pendapat pada IU yang sulit mengungkapkan pendapat dengan cara berlatih didepan cermin. AR mengatakan bahwa semenjak ia belajar mengungkapkan didepan cermin ia merasa bahwa dirinya lebih lancar lagi dalam mengungkapkan pendapat, hal tersebut dikarenakan saat didepan cermin AR dapat melihat bagaimana raut wajahnya sendiri sehingga ia mampu dan belajar tersenyum saat mengungkapkan pendapat. AR meminta

agar IU juga mengikuti caranya tersebut agar kedepannya IU tidak kesulitan dalam mengungkapkan pendapat.

Hal tersebut dikarenakan dalam proses konseling kelompok peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok (Sukardi, dalam Roza, 2015: 13). Dimana dalam pembahasan masalah tersebut memungkinkan peserta didik memperoleh umpan balik antar anggota, lebih berani berlatih dan belajar perilaku yang baru dikarenakan adanya sikap menghargai, memperhatikan dan saling memberikan bantuan.

Kesempatan untuk memberikan bantuan kepada orang lain dalam konseling kelompok akan menyebabkan individu merasa berarti dan berguna bagi orang lain sehingga menumbuhkan konsep diri yang positif serta harga diri yang tinggi. Selanjutnya hal ini akan meningkatkan kepercayaan diri remaja, dimana hal tersebut dapat ditemukan saat AR memiliki permasalahan takut salah saat diminta guru maju kedepan kelas, namun setelah ia dilatih untuk mengungkapkan pendapatnya pada TNS, hal tersebut membuat ia lebih berani dalam mengungkapkan pendapat pada pertemuan berikutnya.

Dukungan dan antusias anggota kelompok membuat siswa lebih berani dalam mengungkapkan pendapatnya. AR mengungkapkan bahwa alasan ia berani mengungkapkan pendapat adalah karena anggota kelompok mau mendengarkan saat ia berbicara tanpa memotong atau menyerang apa yang dia ungkapkan. Sikap saling menghargai dan mendengarkan ini akan menimbulkan rasa nyaman dalam diri individu sehingga membuat individu lebih berani dalam mengungkapkan pendapatnya. Senada dengan pendapat Walgito

(dalam Afiatin dan Martanlah, 1998:3), bahwa untuk membantu individu yang kurang percaya diri dapat dilakukan dengan kebiasaan untuk menanamkan sifat percaya diri. Kebiasaan ini dapat ditanamkan dengan cara individu dilatih berpikir mandiri dan diberi suasana yang aman sehingga ia tidak takut berbuat kesalahan.

Aunurrahman (dalam Marjani, 2015) mengatakan bahwa percaya diri merupakan salah satu kondisi psikologi seseorang yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan mental dalam proses pembelajaran. Rasa percaya diri pada umumnya muncul ketika seseorang akan melakukan atau terlibat didalam suatu aktivitas tertentu dimana pikirannya terarah untuk mencapai sesuatu hasil yang diinginkan. Dari dimensi perkembangan, rasa percaya diri dapat tumbuh dengan sehat bilamana ada pengakuan dari lingkungan. Dengan demikian, dukungan dan pengakuan dari lingkungan yang baik menyebabkan individu tidak takut dalam bertindak sehingga ia lebih berani mencoba hal-hal baru seperti percaya diri.

Selain tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki, beberapa siswa memiliki permasalahan seperti kesulitan mengemukakan pendapat dan berinteraksi dengan orang lain. Menurut Hurlock (dalam Aliansyah, 2016: 8) bahwa kesulitan berhadapan dengan banyak orang terjadi pada masa remaja sama dengan pola emosi pada masa kanak-kanak. Dengan kata lain, kesulitan berhadapan dengan banyak orang sudah dirasakan individu sejak kecil. Seperti permasalahan yang dialami oleh LM, dimana saat ini ia sulit mengungkapkan pendapat dikarenakan saat ia SMP pernah

ditertawakan oleh seluruh isi kelas karena pendapatnya salah.

Permasalahan dalam berinteraksi, dapat diatasi dengan cara melatih anak berinteraksi dalam kelompok dan melatih anak agar dapat mengendalikan emosi dan pikirannya. Seperti yang diungkapkan oleh Sunarto (dalam Aliansyah, 2016: 8) bahwa anak diajarkan cara bereaksi yang dapat diterima jika sesuatu emosi terangsang. Dengan pelatihan, anak-anak dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan. Dengan latihan tersebut, anak akan terbiasakan menghadapi rangsangan menyenangkan dan rangsangan yang membangkitkan emosi dengan tenang baik itu dalam kelompok kecil maupun dalam lingkungan yang lebih luas.

Selain melatih diri melalui kelompok, percaya diri juga dapat ditingkatkan melalui dukungan sosial. Seperti yang diungkapkan oleh Natawidjaja (dalam Afiatin dan Andayani, 1998:2) bahwa untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja maka remaja membutuhkan pihak lain yang dipercayainya untuk mendorong keberaniannya dalam mengambil keputusan atau untuk dijadikan pihak yang dianggapnya mampu memperkuat dirinya. Proses ini dapat ditempuh melalui konseling kelompok, dimana siswa sebagai anggota kelompok akan bersama-sama menciptakan dinamika kelompok.

Dinamika kelompok dapat dijadikan sebagai tempat untuk mening-

katkan rasa percaya diri siswa. Ketika dinamika kelompok dalam konseling sudah tercipta dengan baik, maka kedekatan yang terjalin antara anggota kelompok akan lebih mempererat hubungan diantara mereka sehingga masing-masing individu akan merasa diterima dan dimengerti oleh orang lain dan akan timbul penerimaan terhadap diri mereka sendiri.

Saat proses konseling kelompok masing-masing anggota akan belajar bertanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan orang lain untuk membantu orang lain dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi. Seperti halnya permasalahan yang dialami oleh IU, IU merasa bahwa dirinya susah memahami materi yang disampaikan oleh guru. Setelah anggota kelompok memberikan dukungan berupa kesempatan mengungkapkan pendapat maupun memberikan solusi permasalahannya, IU mulai berani mengungkapkan tentang kehidupan percintaan yang mengakibatkan ia memiliki hambatan dalam belajar tanpa rasa takut.

Melalui pengungkapan masalah, IU mendapatkan masukan-masukan serta solusi dari temantemannya, sehingga ia mampu mengambil keputusan yang terbaik untuk permasalahan yang dialaminya. Hal ini senada dengan pendapat Thoits (dalam Afiatin 1998:9) bahwa melalui kelompok dukungan sosial individu dapat melihat dirinya secara objektif dan hal itu akan meningkatkan harga dirinya. Peningkatan harga diri ini selanjutnya akan menyebabkan peningkatan kepercayaan dirinya.

Konseling kelompok memungkinkan individu mendapatkan dukungan sosial dari anggota kelompoknya. Adapun anggota kelompok dalam penelitian ini adalah teman-teman yang kurang lebih seumuran dengannya atau teman

sebaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya sangat berperan penting bagi tahap perkembangan kepribadian remaja khususnya dalam peningkatan kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Cohen dan Syme (dalam Afiatin dan Martaniah, 1998) bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang berarti bagi remaja.

Melalui layanan konseling kelompok masing-masing anggota juga dapat belajar cara-cara mengenali persoalan dan cara mengatasinya sehingga masing-masing anggota akan lebih mampu berempati atau memahami perasaan orang lain. Dengan demikian, secara tidak langsung konseling kelompok dapat membantuk siswa untuk meningkatkan percaya diri. Hal tersebut relevan dengan ciri-ciri individu yang memiliki percaya diri tinggi yang dikemukakan oleh Lauster (dalam aliansyah, 2015), yaitu orang yang percaya diri memiliki sikap peduli dengan orang atau tole-ransi, mandiri, dan menjadi diri sendiri. Orang yang percaya diri bukan berarti hanya memahami dirinya sendiri sehingga mengabaikan orang lain. Melainkan menghargai dan peduli terhadap orang lain

Meskipun semua anggota kelompok mengalami peningkatan percaya diri dalam belajar, namun ada siswa yang mengalami peningkatan paling sedikit karena beberapa hambatan. Subjek dengan peningkatan paling sedikit tersebut adalah DWA dengan peningkatan 1,46.

Meskipun sebelum *pretest* DWA merupakan siswa dengan tingkat percaya diri paling tinggi namun dalam kehidupan sosial ia kurang disenangi oleh teman-temannya karena selalu merasa bahwa pendapatnya benar dan pendapat

orang lain salah. Sehingga saat ia memiliki hambatan dalam suatu pelajaran. Ia sulit keluar dari masalah tersebut karena tidak ada yang mau membantunya. Seperti yang diungkapkan oleh Hakim (dalam Duharni, 2010:25) bahwa proses yang menghambat percayaan diri salah satunya dipengaruhi oleh kehidupan sosial yang dijalannya dengan sikap negatif. Tidak hanya itu, Anthony (dalam Hidayat, Basori 2016:49) juga mengungkapkan bahwa konsep diri negatif dapat menghambat percaya diri. Dimana dalam hal ini DWA memiliki konsep diri negatif seperti hiperkritik atau suka memberikan kritik secara berlebihan namun ia tidak mau dikritik, hal ini menyebabkan ia merasa selalu benar dan tidak mau menerima masukandari orang lain sehinggamenghambatnya perkembangan dirinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun secara keseluruhan subjek kelompok eksperimen mengalami peningkatan kepercayaan diri, namun dari hasil analisis individual, peningkatan status kepercayaan diri masing-masing subjek tidak sama. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan keaktifan masing-masing subjek dalam proses konseling kelompok, termasuk di dalamnya kemauan atau kesediaan untuk berlatih baik di dalam situasi konseling kelompok maupun situasi senyatanya dalam kehidupan sehari-hari.

Perubahan yang terjadi pada anggota seperti berani mengungkapkan pendapat saat diskusi, tidak terpengaruh teman saat mengambil keputusan, bersikap tenang saat pendapatnya tidak diterima, dapat menerima arahan pemimpin diskusi, menghargai saat orang lain menyampaikan pendapat, berperan aktif saat berdiskusi, dan mampu menerima kekurangan yang ada dalam diri. Seperti yang ungkapkan oleh Lauster (dalam

Saidah, 2014: 11) bahwa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggungjawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal dan kelemahan dan kekurangan diri. Melalui layanan konseling kelompok hal ini dapat tercipta, karena dalam layanan konseling kelompok terdapat asas keterbukaan dimana para anggota kelompok dilatih untuk aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu maupun ragu.

Selain itu didalam layanan konseling kelompok terdapat dinamika kelompok dimana para anggota dilatih untuk melakukan interaksi antar anggota yang satu dengan yang lain secara timbal balik sehingga setiap anggota kelompok dapat berperan aktif dalam mengungkapkan pendapat, saling menghargai satu sama lain dan juga memberikan dan menerima kritik dari anggota lain.

Kemampuan individu dalam mengungkapkan pendapat setelah diberikan layanan menandakan bahwa individu tersebut telah memiliki percaya diri positif, dimana Lauster (dalam Safitri, 2010: 34-36) mengungkapkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri positif yaitu percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dan berani mengungkapkan pendapat. Percaya pada kemampuan sendiri yang dimaksud yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keter-

libatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil. Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil. Adanya penilaian yang baik dalam dirinya sendiri. Sikap menerima diri apa adanya akhirnya dapat tumbuh berkembang sehingga orang percaya diri dan dapat menghargai orang lain dengan segala kekurangan dan kelebihannya. Kemampuan individu dalam mengungkapkan suatu pendapat dapat membuat dirinya berani berbicara di depan umum tanpa adanya rasa takut, berbicara secara nalar dan fasih, dapat menyesuaikan kepada siapa ia berbicara, serta mampu mengutarakan apa yang disenangi dan tidak disenangi sehingga tidak menimbulkan beban dalam dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara statistik kemampuan percaya diri dalam belajar dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok pada siswa SMAN 1 Raman Utara Raman Utara Kabupaten Lampung Timur tahun ajaran 2018/2019.

SIMPULAN/CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 1 Raman Utara Lampung Timur, meskipun hasil skor *posttest* percaya diri pada siswa terjadi secara bervariasi, namun secara keseluruhan siswa mengalami peningkatan. Hal ini dapat diamati secara langsung, serta dapat dilihat dari hasil uji statistik yang diperoleh yaitu $Z_{\text{output}} = -2,032 \leq Z_{\text{tabel}} = 0,043$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan antara skor percaya diri dalam belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok. Untuk itu, dapat disimpulkan bahwa layanan

konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri dalam belajar siswa kelas XI SMAN Raman Utara Lampung Timur tahun ajaran 2018/2019.

DAFTAR RUJUKAN/REFERENCES

- Afiatin, T. Martanlah, S. M. 1998. *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. Jurnal penelitian dan pemikiran psikologi. Vol 3.No 6. Diambil dari <https://doi.org/10.20-885/psikologika.vol3.iss6.art6>. Diakses pada 8 Januari 2019.
- Afiatin, T. Andayani, B. 1998. *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial*. Jurnal Psikologi. Vol 25. No 2. Diambil dari <https://doi.org/10.-22146/jpsi.7503.vol25.issn2460-867X>. Diakses pada 8 Januari 2019.
- Aliansyah, S. 2016. *Upaya peningkatan percaya diri dalam belajar melalui layanan konseling kelompok teknik gestalt*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol 5.No 3. Diambil dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/13758/996>. Diakses pada 8 Januari 2019.
- Dewi, N. L. Dantes, N. Sadia, I.W. 2013. *Pengaruh Model pembelajar-ran Inkuiri Terbimbing Terhadap Sikap Ilmiah Dan Hasil Belajar IPA*. Jurnal Pendidika Dasar. Vol 2. No 1. Diambil dari <http://e-journal.upp.ac.id/index.php/fkipbiologi/article/view/576.vol2.no1>. Diakses pada 8 Januari 2019.
- Durhani, Z. M. 2010. *Penggunaan Rational Emotif Therapy (RET) Teknik Persuasif dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri yang Rendah pada Siswa SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan*. (Skripsi) Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Fatayati, D. A. 2017. *Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Tunanetra di MAN 2 Sleman*. (Tesis). Yogyakarta: Universitas Negeri Sunan Kalijaga.
- Furchan, A. 2007. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadjar, I. 1999. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Imro'atun, S. 2017. *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. Vol 2. No 2. Diambil dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/654>. Diakses pada 8 Januari 2019.
- Madina, S. 2016. *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Perilaku percaya Diri Dalam Mengemukakan Pendapat Siswa Kelas VIII SMPNegeri 17 Palu*. 2016. Jurnal Konseling dan Psikoedukasi. Vol 1. No 2. Diambil dari <http://jurnal.untad.ac.id/jur>

- [nal/index.php/JKP](http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/412). Diakses pada 8 Januari 2019.
- Marjanti, S. 2015. *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015*. Jurnal Konseling GUSJIGANG. Vol 1. No 2. Kudus: Universitas Muria Kudus. Di-ambil dari <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/412>. Diakses tanggal 8 Januari 2019.
- Rohyan, H. M. 2016. *Penggunaan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Wiyata Karya Natar Kabupaten Lampung Selatan*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol 3. No 2. Lampung: IAIN Raden Intan Lampung. Diambil dari <http://id.portalgaruda.org/?-ref=browse&mod=viewarticle&article=483731>. Diakses pada 8 Januari 2019.
- Roza, E. 2015. Penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri pada siswa kelas XI SMK. Jurnal bimbingan konseling. Vol 3. No 4. Diambil dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/>. Diakses pada 18 Januari 2019.
- Safitri, D. 2010. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang*. (Skripsi). Malang: UIN Malang.
- Saidah, N. 2014. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Akselerasi MAN I Model Bojonegoro*. (Tesis). Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Setyanto, E. 2015. *Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi*. Jurnal Ilmu Komunikasi. Vol 5. No 1. Diambil dari <https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239>. Diakses pada 8 Januari 2019.
- Setyosari, P. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.