

Penerapan Konseling Analisis Transaksional dalam Peningkatan *self-confidence* untuk berprestasi akademik Pada Peserta Didik SMP Negeri 8 Malalayang Manado Sulawesi Utara

Ariantje J.A. Sundah

Dosen Universitas Negeri Manado
Email: ariantjesundah@unima.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima: 4 September 2021
Direvisi: 28 September 2021
Dipublikasikan: September 2021
e-ISSN: 2089-5364
p-ISSN: 2622-8327
DOI: 10.5281/zenodo.5674155

Abstract:

Self-confidence as a self-recognition becomes a life position. This research was carried out with the aim of increasing the self-confidence of the members of the group consisting of 10 students of class VII SMP Negeri 8 Malalayang Manado, North Sulawesi through group counseling analysis transaccional. This research was carried out quantitatively through a quasi-experimental method. The subject's self-confidence was measured by the same questionnaire before and after being given treatment, so that different analysis results could be obtained. The results of data analysis showed that the value of t count was 6369. the value of t table is 1.633. Thus the results of the analysis obtained the value of t arithmetic 9.352 > 1.633 which means there is a significant difference between the pretest and posttest; it shows that there is a significant effect on the use of transactional analysis counseling in increasing the confidence of research subjects. It is concluded that the implementation of group transactional analysis counseling can increase self-confidence. As a recommendation, it can be found that school counselors need to gain an understanding of the implementation of transactional analysis counseling, especially to help students who tend to have problems in learning.

Keywords: *Group Counseling, Transactional, Analysis Increasing, students', self-confidence*

PENDAHULUAN

Self confidence dapat merupakan suatu kekuatan yang dapat menimbulkan dorongan dalam melakukan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan atau kemajuan

kehidupan. Setiap keberhasilan akan melewati berbagai tantangan dimana seseorang merasa ada kesulitan untuk dapat memperolehnya. Namun adanya self-confidence membuat individu dapat berpikir positif, bahwa individu tersebut

bisa melangkahi kesulitan yang ditemui. Perry, (2005) mengungkapkan pandangannya bahwa “kepercayaan diri memberikan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengoperasikan bakat serta kemampuan sepenuhnya, dan tidak mengkhawatirkan kegagalan. Ungkapan tersebut dapat menunjukkan bahwa kepercayaan diri itu berharga jika dapat meningkatkan motivasi diri untuk melakukan proyek dan bertahan dalam mengejar cita-citanya, terlepas dari kemunduran dan godaan itu secara berkala menguji tekadnya. Menurut Daradjat (1990: 25) kepercayaan diri adalah kepercayaan kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Pandangan tersebut mendukung pandangan Eric Bern (1961), bahwa ketika komunikasi (transaksi) dalam keluarga sering terjadi bentuk komplementer, yaitu komunikasi positif, tanpa prasangka negatif, mengoperasikan setiap ego state secara tepat, maka kepribadian anakpun akan terbentuk dengan baik sehingga terbentuk life position sehat yaitu I am okay and you are okay. Suatu pandangan positif terhadap diri dan terhadap orang lain. Dapat menghargai diri sendiri dan orang lain dalam proses transaksi sosial. Lauster (2003) juga, dalam tersebut menjelaskan bahwa “kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan akan kemampuan diri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak menunjukkan kecemasan berlebihan, bahkan merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri”. Surya, 2007 berpendapat bahwa terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana

merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya. Pengertian self confidence ini juga terlihat sangat terkait dengan pola pikir yang positive terhadap diri, bahwa diri dapat melakukan apa yang dapat membawa keberhasilan dalam kehidupannya. Uraian tersebut menunjukkan self confidence sebagai aspek penting. Dengan self confidence memungkinkan peserta didik untuk berusaha, sehingga bisa mencapai harapan.

Sebaliknya *self-confidence* lemah akan memungkinkan timbulnya cara berpikir cenderung negatif yang melemahkan motivasi kerja sehingga dapat menghasilkan kekecewaan. Self-confidence lemah, oleh Eric Bern (1961) dikategorikan dalam perilaku bermasalah, yaitu individu yang menganggap dirinya tidak mampu, orang lain mampu (I'm not okay and you are okay). Dan yang parah lain individu yang memandang bahwa diri tidak mampu dan orang lainpun tidak mampu. Hasil penelitian Wahyuni (2014) bahwa menemukan bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 52,6% kepada peserta didik untuk dapat berhasil. Kepercayaan diri dianggap sebagai salah satu motivator dan pengatur perilaku paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari manusia (Bandura, 1986). Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa persepsi seseorang tentang kemampuan atau kepercayaan diri adalah konstruk sentral mediasi dari pencapaian prestasi (mis., Bandura, 1977; Ericsson et al., 1993; Harter, 1978; Kuhl, 1992; Nicholls, 1984). Uraian mengenai lemahnya self-confidence ini dalam bidang pendidikan menuntut penanganan secara khusus melalui layanan konseling, agar low self-confidence tidak akan berlarut-larut sampai dapat berpeluang munculnya akibat beresiko.

Bertolak dari penjelasan mengenai konsep self-confidence bahkan penelitian yang terkait dengan self confidence dapat

terlihat pentingnya self confidence ini untuk ditingkatkan. Apalagi peserta didik di era kemajuan teknologi 4.0. yang menuntut kreativitas anak, critical thinking, untuk dapat menyesuaikan dengan kemajuan yang ada, agar tidak jauh tertinggal, karena kelapuhan kesehatan mental. Peserta didik di era globalisasi dituntut untuk dapat menunjukkan self confidence yang baik. Di era globalisasi sekarang ini banyak terjadi tekanan-tekanan dari berbagai hal, yang dapat membuat suatu kejatuhan, antara lain tuntutan penyesuaian dengan dunia kerja dengan berbagai kompetensi, sehingga peserta didik dituntut memiliki kemampuan yang dapat mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari. Untuk mewujudkannya peserta didik harus di tanamkan sikap percaya diri, kepercayaan diri yang baik, positif, agar peserta didik akan merasa yakin dan mampu menghadapi persaingan di era global siap dengan masa depannya serta percaya diri menghadapi setiap keadaan.

Hasil penelitian Shella R. P. 2013 menunjukkan bahwa *self confidence* dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok. Hal tersebut juga untuk menyiapkan para peserta didik menghadapi berbagai situasi di era globalisasi. Pandangan yang memperkuat akan pentingnya yaitu pandangan Amilin, 2016 bahwa Percaya diri menjadi aspek yang penting dalam perkembangan siswa di sekolah.

Pandangan pendekatan konseling transaccional analysis mengenai *self-confidence* terlihat dalam konsep mengenai naska kehidupan individu yang oleh Bern 1961 disebut *life position*. Dan oleh Harris Th. disebut empat sikap hidup dimana tiga diantaranya yaitu (1) *I`m not okey and you are not okey* (2) *I`m not okey and you are okey* (3) *I`m not okey and you are not okey* . Hal tersebut merupakan suatu keputusan keliru (salah atau bermasalah) sering berasal dari orangtuanya. Yakni ungkapan yang timbul dalam komunikasi orangtua

dan anak sejak kecil, terkadang memberi label negatif, dan atau ungkapan dalam transaksi yang tidak komplementer, karena penggunaan setiap state ego yang tidak tepat. Putusan diri tersebut perlu diubah atau diputuskan kembali (*redecision*) yaitu keputusan yang diambil individu setelah berusaha terus menerus mencari arti dirinya dan berusaha menyesuaikan dengan dunia sekitarnya.

Beberapa keraguan diri dapat menguntungkan kinerja, yang mempertanyakan hubungan linear positif yang diterima secara luas antara kepercayaan diri dan kinerja. Mekanisme yang tepat melalui rasa percaya diri akan yang meningkatkan peningkatan atau penurunan kinerja tetap harus dapat dijelaskan. Kepercayaan diri bukanlah perspektif motivasi dengan sendirinya ini merupakan penilaian tentang kemampuan untuk mencapai beberapa tujuan. Maka terkait hal itu harus dipertimbangkan dalam konseptualisasi motivasi lebih luas yang menyediakan konteks tujuan.

Kepercayaan diri memberikan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya, dan tidak mengkhawatirkan kegagalan (Perry, 2005). Pandangan tersebut semakin memperjelas mengenai pentingnya kepercayaan diri pada setiap peserta didik dalam proses belajar di sekolah agar dapat memperoleh keberhasilan dengan prestasi tinggi. Individu peserta didik berupaya belajar dengan berkomitmen pada diri, percaya pada kemampuan diri akan sangat memungkinkan untuk berhasil memperoleh prestasi yang diharapkan. Kemampuan kognitif untuk menghadapi fakta bahwa prestasi merupakan hasil usaha mereka yang memiliki kemampuan serta keyakinan bahwa saya (diri saya mampu). Dengan keyakinan tersebut individu

(peserta didik) akan membuat kontrak-diri untuk melakukan sejumlah usaha yang memungkinkan individu tersebut mencapai prestasi yang diharapkan. Dari banyak hasil penelitian yang membahas mengenai kepercayaan diri dalam hubungan dengan keberhasilan dalam pekerjaan ataupun prestasi akademik, menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat berarti.

Di sebagian besar masyarakat, kepercayaan diri secara luas dianggap sebagai aset individu yang berharga. Kembali setidaknya ke William James, untaian penting dalam psikologi telah mengadvokasi "percaya pada diri sendiri" sebagai kunci kesuksesan pribadi. Hari ini, "bantuan" besar mempelajarinya, bagian yang cukup besar dari yang dimaksudkan untuk membantu orang meningkatkan harga diri mereka, melepaskan "ketidakberdayaan yang dipelajari" dan menuai manfaat dari "optimisme yang dipelajari." enam sekolah Amerika menempatkan penekanan yang kuat pada menanamkan anak-anak dengan kepercayaan diri ("Melakukan pekerjaan yang hebat!") Bahwa mereka sering dikritik karena memberikannya keunggulan atas transmisi pengetahuan aktual. Karenanya pertanyaan umum: mengapa pandangan positif tentang diri sendiri, berlawanan ke yang sepenuhnya akurat, dilihat sebagai hal yang baik untuk dimiliki?

Menurut Daradjat (1990: 25) kepercayaan diri adalah kepercayaan kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil.

Senada dengan pendapat Hakim (2002) kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan Luster (2003:21) mengemukakan bahwa orang yang percaya diri mempunyai karakteristik-karakteristik sebagai berikut : tidak perlu dorongan orang lain, tidak

pemalu, yakin dengan pendapat sendiri, tidak mementingkan diri, cukup toleran, cukup ambisius, tidak berlebihan, optimis, mampu bekerja secara efektif, dan bertanggung jawab atas pekerjaannya. Mengingat kepercayaan diri sangat penting bagi setiap manusia untuk menghadapi segala tantangan dan masalah dalam hidupnya, serta lebih optimis dalam menghadapi masa depan (Lauster, 2003).

Sebaliknya peserta didik yang kurang percaya diri, akan mengalami kesulitan dalam proses belajar sehingga berdampak pada ditimbulnya keraguan melakukan sesuatu, kurang bisa mengambil keputusan secara tepat, takut menghadapi tantangan, muda cemas, dan sulit menyesuaikan diri, karena dalam berkomunikasi dalam menimbulkan kesimpangan. Burka dan Yuen (2008) kepercayaan diri yang rendah membuat seseorang menjadi takut untuk menunjukkan kemampuan mereka sehingga mempengaruhi performansi mereka dalam mengerjakan tugasnya. Teori analisis transaksional, perilaku menyimpang atau bermasalah itu dilihat pada hal-hal seperti sering berprasangka, dalam komunikasi sering kurang didasarkan penggunaan setiap ego state secara tepat. Peserta didik yang mengalami rasa kurang percaya diri, bermula pada pola pikir dengan berprasangka negatif (bermasalah dengan berkata pada diri saya tidak mampu atau saya tidak okey), keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang melatar belakngi pikiran peserta didik tersebut (Bern 1961).

Kepercayaan diri menurut Lautser (dalam Alsa Asmadi, 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 kelebihan dan kekurangan diri.

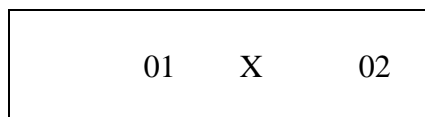
Konseling Analisis Transaksional

Konseling Analisis Transaksional oleh Erik Bern (1961) dengan dasar pandangannya melihat tiga struktur kepribadian individu yaitu, ego state orang tua, ego state dewasa dan ego state anak. Teori ini meyakini bahwa setiap individu memiliki ketiga ego state tersebut. Transaksi yang terjadi dalam kehidupan individu merupakan perwujudan dari penggunaan setiap ego state tersebut secara tepat. Komunikasi dapat terjadi secara sehat ketika masing-masing ego state diwujudkan untuk merespon pada penggunaan ego state yang sama. Maksudnya bahwa ketika individu pemberi pesan menggunakan ego state dewasa, maka yang menerima pesan, juga meresponnya dengan ego state yang sama, maka terjadi komunikasi sehat, yang disebut komplementer.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* dengan desain *Pre-Posttest Design*. Desain penelitian yang digunakan peneliti dapat digambarkan sebagai berikut.

Pre-test Treatment Post-test



Gambar 1 Pre-Posttest Design (Sugiyono, 2015)

Keterangan :

01 : Pengukuran awal percaya diri, sebelum mendapat perlakuan akan diberikan pretest. Pengukuran dilakukan dengan memberikan skala percaya diri. Jadi pada pretest ini merupakan pengumpulan data untuk menjangkau siswa

yang kurang percaya diri dan belum mendapat perlakuan.

X : Perlakuan/treatment yang diberikan (Layanan Konseling Kelompok melalui Pendekatan Analisis Transaksional) kepada siswa yang kurang percaya diri di SMP Negeri 8 Manado.

02 : Pemberian post test untuk mengukur percaya diri siswa setelah diberikan perlakuan (X), post test akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan yang menunjukkan percaya diri yang meningkat dengan berarti atau tidak.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 10 siswa kelas VII SMP Negeri Manado yang kurang percaya diri dan diperoleh melalui penyebaran skala percaya diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses konseling Analisis Transaksional membantu konseli, menemukan *life script* yang tepat, memperbaiki pengalaman yang merugikan ke pandangan diri yang positif (saya okey dan kamupun okey) sebagai suatu keputusan baru (*redecision*) yang lebih memungkinkan untuk berhasil.

Hal-hal yang harus diperhatikan konselor dalam melakukan konseling dengan menggunakan analisis transaksional.

1. Analisis struktur

Menjelaskan kepada konseli bahwasanya kita sebagai individu mengemban tiga ego state dan menjelaskan tentang ego state itu satu persatu, sehingganya individu itu sadar ego state yang mana yang lebih dominan dalam dirinya.

Konseling analisis transaksional ini sifatnya sangat didaktik, sehingga struktur kepribadian ini perlu diajarkan. Fungsi dari setiap struktur perlu dipahami agar individu peserta didik (subjek penelitian) dapat mengimplementasikan secara tepat dalam bertransaksi atau berinteraksi dalam kehidupan.

2. Analisis transaksional

Konselor menganalisis pola transaksi dalam kelompok, sehingga konselor dapat mengetahui ego state yang mana yang lebih dominan dan apakah ego state yang ditampilkan tersebut sudah tepat atau belum. Penerapan setiap struktur kepribadian ini perlu dianalisis agar terlihat bentuk transaksi / interaksi yang terjadi, apakah silang, terselebung atau sesuai harapan sehat yaitu komplementer.

3. *Analisis permainan*

Konselor menganalisis suasana permainan yang diikuti oleh klien untuk mendapat sentuhan, setelah itu dilihat apakah kline mampu menanggung resiko atau malah bergerak kearah resiko yang tingkatnya lebih rendah. Jika ada game yang perlu diputar untuk menilai diri dan memperbaiki kekeliruan yang telah disadari melalui analisis game ini.

4. *Analisis naskah hidup*

Hal ini dilakukan apabila konselor sudah meyakini bahwasanya konselinya terjangkiti posisi hidup yang tidak sehat. Naskah hidup yang bentuk akan terkait dengan pengalaman-pengalaman interaksi mulai dari keluarga, sampai pada lingkungan lebih luas. Larangan dan keberhasilan serta pengakuan yang diberikan, dialami, diterima menjadi suatu naskah hidup. Ketika naskah hidup konseli tidak menguntungkan, tidak dapat membuat diri berkembang, beraktualisasi diri dengan optimal, maka naskah hidup ini perlu direview, dianalisis. Analisis tersebut untuk menemukan di mana letak kesalahannya, sehingga naskah tersebut perlu direvisi, dibaharui, oleh berne disebut diputuskan kembali (*redecision*).

Proses tersebut dilaksanakan sebagaimana harusnya, dimana para konseli terlibat secara aktif untuk menganalisis perjalanan keputusan yang telah diputuskannya bersamaan dengan interaksi yang dilajani dalam kehidupan dengan teman-teman yangngg mengajak permain game on line game maual di lapangan yang semua itu merupakan pengoperasian ego state anak

yang mendominasi kehidupan tanpa pengendalian ego state dewasa untuk bertransaksi dalam kehidupan secara dewasa dengan menganalisis bagaimana merespon kehidupan masa depan untuk sukses.

Keberhasilan subjek menganalisis setiap aspek, memungkinkan mereka melihat naskah kehidupan yang keliru yang selama ini mereka jalani cukup merugikan. Naska itu perlahan-lahan diganti dan dijalani dengan bertransaksi diri secara komplementer untuk sukses akademik.

Setelah eksperimen ini maka, intrumen pengukuran *self-confidence* dilakukan, untuk mengukur perbedaan atau peningkatan.

Tabel 1. Skore Hasil pengukuran kepercayaan diri sebelum setelah Perlakuan Kelompok Konseling Analisis Transaksional

No	Nama	Skore <i>Befor</i>	Sko <i>re</i> <i>Afte</i> <i>r</i>	Selisih perbeda an
1	Am M	98	123	35
2	Des K	97	115	18
3	Fau H	95	119	24
4	F K	94	119	25
5	Yur M	88	120	22
6	Luk P	110	120	10
7	Lisn Is	112	128	16
8	R M	80	98	18
9	Pus T	104	119	17
10	S L	110	115	5

Hasil penelitian menjadi dua bagian yakni deskripsi data dan pengujian hipotesis melalui uji t berpasangan; atau uji beda kepercayaan diri *pretest* dan *posttes*. Data yang akan dideskripsikan pada bagian hasil penelitian ini adalah hasil *treatment* melalui konseling analisis transaksional, yang menunjuk seberapa perbedaan yang terlihat antara keadaan masing-masing

siswa (subjek penelitian terkait dengan kepercayaan diri) sebelum memperoleh *treatment* dan setelah *treatment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai *t* hitung sebesar 6.369. nilai *t* tabel sebesar 1.633. dengan demikian hasil analisis diperoleh nilai *t* hitung $9.352 > 1.633$ yang berarti ada perbedaan signifikan antara pretes dan postes; hal tersebut menunjukkan ada pengaruh bermakna pada penggunaan konseling analisis transaksional dalam peningkatan kepercayaan diri subjek penelitian.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Julia McLeod (2012), bahwa konseling Analisis Transaksional (1) memberikan kontribusi besar dalam kesadaran konseli untuk mengembangkan pola berpikir positif yang bisa membawa konseli untuk membantu diri sendiri (*self-help*) dan (2) proses konseling Analisis Transaksional memungkinkan konselor mendorong konseli untuk mengakui kekuatan konseli dan menemukan cara untuk menyalurkan kekuatan itu dalam bentuk kekuatan yang bermakna dan memuaskan. Dalam setiap masalah yang dihadapi konseli dapat membawa konseli pada pertumbuhan pribadi.

KESIMPULAN

Mengacu pada hasil-hasil penelitian sebagai mana telah diuraikan pada bagian sebelumnya, Sehingga disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling analisis transaksional kelompok dapat meningkatkan *self-confidence*. Sebagai rekomendasi dapat dikemukakan bahwa Konselor sekolah perlu memperoleh pemahaman mengenai Pelaksanaan Konseling Analisis Transaksional khususnya untuk membantu para peserta didik yang cenderung mengalami masalah dalam belajar.

Rekomendasi: rekomendasi dapat dikemukakan bahwa Konselor sekolah perlu memperoleh pemahaman mengenai Pelaksanaan Konseling Analisis

Transaksional khususnya untuk membantu para peserta didik yang cenderung mengalami masalah dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilin, A. (2016). The Role of Self-confidence in Moderating The Effect of Emotional Intelligence on Accountants' Career Development: An Indonesian Evidence. *International Journal of Economic Perspectives*, 10(1), 161–170.
- Berne, E. 1961, *Transaccional Analysis in Psychotherapy*, Author of "Game People Play". Edision published by arrangement with Grove Press inc.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Mastuti, Indari. 2008. *50 Kiat Percaya diri*. Jakarta: Hi-Fest Publishing.
- Muhammad Surya. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bany Quraisy
- Lauser,P. (2003), Tes Kepribadian (alih bahasa:D H Gulo) Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Perry, M. (2005). *Confidence Boosters: Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Esensi. Jakarta.
- Saputra W N E. & Prasetiawan H. (2018) Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion Program Studi Bimbingan dan Konseling, *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No. 42, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55161* E-mail: wahyu.saputra@bk.uad.ac.id
- Sofyan Willis. (2005). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabetha.
- Solomon, C. 2003. Transactional Analysis Theory: the Basics, *Transactional Analysis Journal*, Vol. 33, No. 1, January, 2003

- Suhardita, K. (2011). Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa (Penelitian Quasi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011). *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 11(1), 127–138. Diambil dari http://jurnal.upi.edu/file/12-Kadek_Suhardita.pdf
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta
- Thursan Hakim. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Zakiah Daradjat. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung.
- Utami, Dwi. 2015. *Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa*. Skripsi tidak di terbitkan. Lampung: FKIP Universitas Negeri Lampung
- Covassin, T., Pero, S. (2004) The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 230-242.
- Vealey R. S., & Chase M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T.S. Horn, (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 66-97). Champaign, IL: Human Kinetics.