

Original Article

Konseling kelompok teknik *self-management* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA

Arimbi^{1*})

¹Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*) Alamat korespondensi: Jl. Ngagel dadi No 28b, Kota Surabaya, 60245, Indonesia; E-mail: ajaharimbi@gmail.com

Article History:

Received: 06/07/2020;
Revised: 13/07/2020;
Accepted: 10/08/2020;
Published: 30/09/2020.

How to cite:

Arimbi. (2020). Konseling kelompok teknik *self-management* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), pp. 293–299. DOI: 10.26539/terapeutik.42442



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Arimbi (s).

Abstrak: Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting dalam mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa. Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi diri, diharapkan siswa dapat mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan rasa percaya diri siswa menggunakan teknik *self-management* melalui layanan konseling kelompok. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-test post-test* design. Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Menganti, dengan jumlah sampel empat siswa yang diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive* sampling. Sampel merupakan siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah berdasarkan hasil pengolahan data instrumen kepercayaan diri. Hasil penelitian diuji menggunakan teknik uji Wilcoxon pada SPSS for Windows versi 23.0, dan hasilnya menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Menganti.

Kata Kunci: *Self-Management*, Konseling, Percaya Diri

Abstract: Confidence is a very important aspect in developing the potential that exists in students. By having high self-confidence, it is expected that students can achieve better achievement and learning outcomes. The purpose of this research is to increase students' confidence using self-management techniques through group counseling services. This research uses one group pre-test post-test design. The subject of this study was Grade X students of IPS 3 Sma Negeri 1 Menganti, with a sample of four students obtained using purposive sampling techniques. The sample was students who had low confidence based on the results of processing data on self-esteem. The results were tested using wilcoxon test techniques in SPSS for Windows version 23.0, and the results showed that there was a positive influence of the use of self-management strategies in the group conselong on the confidence of grade X students of IPS 3 SMA Negeri 1 Menganti.

Keywords: Self-Management, Counseling, Confidence

Pendahuluan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri individu. Anthony (1992) mengemukakan bahwa pendidikan yang rendah cenderung membuat individu menjadi lebih cerdas, sedangkan orang yang berpendidikan lebih tinggi cenderung mandiri dan tidak perlu bergantung pada orang lain.

Dengan memusatkan perhatian pada situasi dari perspektif yang realistis, individu akan dapat memenuhi kebutuhan hidup dengan percaya diri dan kekuatan. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk mencapai hasil yang diinginkan sesuai kebutuhan (Bandura, 1977). Rasa percaya diri adalah sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri. Lauster (Hendriana, 2012) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap atau kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri, oleh karena itu personel terkait tidak perlu terlalu mengkhawatirkan perilakunya, bebas melakukan apa yang disukainya dan bertanggung jawab atas perilaku, semangat dan perilaku yang dimilikinya. Bersikaplah sopan saat berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang

lain, menjadi giat, dan dapat mengenali kekuatan dan kelemahan Anda sendiri. Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi diharapkan siswa memiliki prestasi belajar yang baik. Hasil penelitian Mustofa Rifki (2008) menunjukkan bahwa ada pengaruh positif atau signifikan antara rasa percaya diri terhadap prestasi belajar siswa di SMA Islam Almaarif Singosari Malang. Akan tetapi berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Menganti, terdapat empat orang siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Padahal dengan memiliki kepercayaan diri siswa akan memiliki prestasi belajar yang baik untuk bisa menggapai karirnya di masa datang. Komara (2016) mendukung hal tersebut yaitu semakin tinggi kepercayaan diri dan prestasi belajar maka perencanaan karir akan semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri dan prestasi belajar maka perencanaan karir akan semakin rendah. Setiap perubahan kepercayaan diri dan prestasi akademik akan mempengaruhi perencanaan karir siswa.

Percaya diri merupakan sikap dan perasaan yang ditunjukkan oleh siswa. Lauster mengungkapkan bahwa pribadi yang percaya diri ditandai dengan kemandirian, tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleransi, ambisius, optimis, tidak pemalu, percaya diri dengan penghasilan sendiri dan tidak berlebihan. Meskipun kepercayaan diri dianggap independen, orang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya lebih muda, dapat memiliki hubungan pribadi dengan orang lain, dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonal (Goodstadt & Kipnir, Bunker et al., 1983). Siswa yang memiliki percaya diri yang rendah perlu dibantu untuk merubah perilaku ketidakpercayaan dirinya menjadi lebih percaya diri.

Self management atau pengelolaan diri adalah strategi perubahan perilaku di mana orang yang sedang berkonsultasi menggunakan satu atau lebih metode pengobatan untuk memandu perubahan perilakunya sendiri (Cormier & Cormier, dalam Nurzaakiyah, S. & Nandang Budiman, 2011). Merriam & Caffarella (Knowles, dalam Nurzaakiyah, S. & Nandang Budiman, 2011) menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Ada kekuatan psikologis di dalam yang dapat membimbing individu untuk membuat keputusan, membuat pilihan dan menentukan cara yang efektif untuk mencapai tujuan.

Teknik konseling *self-management* adalah seperangkat aturan dan upaya bagi individu untuk menerapkan praktik asistensi profesional sehingga mereka dapat mengembangkan potensi dirinya dan menyelesaikan setiap masalah dengan menerapkan serangkaian prinsip atau prosedur termasuk pemantauan diri dan penguatan aktif (self-reward). Pengekangan diri, penguasaan rangsangan (stimulus control) dan hubungan antara teknologi kognitif, perilaku, dan emosional, serta pengaturan sistematis berdasarkan aturan metode terapi perilaku kognitif dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan.. Secara aplikatif, dapat digunakan pada layanan konseling individual maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan (Nurzaakiyah, S. & Nandang Budiman, 2011).

Adimas Ahmad Siswadi dan Fahmi Ulumudin (2018) melakukan penelitian tentang efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa bahwa pelaksanaan konseling kelompok sangat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri. Dengan demikian peneliti melakukan penelitian penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Menganti, untuk menunjukkan ada atau tidaknya pengaruh penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-test post-test* design yang merupakan kelompok penelitian pra-eksperimental. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Menganti sebanyak 36 orang siswa tahun ajaran 2018-2019 yang teridentifikasi untuk siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah, setelah dilakukan pengukuran awal (*pretest*) siswa yang mengalami percaya diri rendah akan diberikan treatment layanan konseling kelompok dengan strategi *Self-Management*.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diteliti. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak 4 siswa dengan menggunakan purposive sampling. Menurut Sugiyono (2010) Purposive

sampling adalah adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif. Teknik Purposive sampling melalui tahapan sebagai berikut:

Pertama, memberikan skala pengukuran kepada 36 orang siswa IPS 3 SMA Negeri 1 Menganti. Pada saat siswa menerima skala, peneliti memberikan penjelasan kepada semua siswa dengan tujuan agar mereka memahami bagaimana maksud dan tujuan serta cara mengisi skala pengukuran tersebut. Skala ini terdiri dari 25 pernyataan yang dikembangkan peneliti dengan menggunakan model skala Likert yang di adaptasikan.

Kedua, para siswa setelah menerima dan memahami cara pengisian skala diberikan waktu secukupnya untuk mengisi skala tersebut sesuai dengan pendapatnya masing-masing. Pada saat mengisi skala, ada siswa yang bertanya, kemudian peneliti memberikan penjelasan kepada mereka, dengan demikian skala pengukuran tersebut dapat diisi oleh setiap responden atau subjek penelitian dengan sebaik-baiknya.

Ketiga, setelah responden mengisi skala pengukuran dengan benar, kemudian skala tersebut peneliti kumpulkan. Selanjutnya diskor sesuai ketentuan cara penskoran skala pengukuran model Likert. Bila pada nomor pernyataan *favorable* (positif) jawaban sangat setuju diberi skor 3, jawaban setuju diberi skor 2, jawaban tidak setuju diberi skor 1, dan jawaban sangat tidak setuju diberi skor 0.

Keempat, menggunakan cara penskoran di atas, peneliti menskor semua jawaban responden sebanyak 30 eksemplar skala pengukuran. Kemudian menyusun tabel sebagai alat bantu dalam membuat ranking. Melalui cara ini diperoleh hasil berupa ranking 1 sampai dengan 30. Hasil ranking yang menunjukkan responden dianggap memiliki masalah rendahnya tanggung jawab belajar siswa adalah responden yang skornya di bawah nilai rata-rata.

Kelima, Berdasarkan hasil langkah keempat di atas, diperoleh responden yang memiliki masalah rendahnya tanggung jawab belajar kategori bermasalah sebanyak 30 orang siswa. Selanjutnya di ambil 4 skor terendah, untuk menentukan 4 siswa sebagai sampel penelitian.

Pengambilan data pada penelitian menggunakan skala pengukuran yaitu skala pengukuran tanggung jawab belajar siswa. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara mengerjakan lembar skala pengukuran oleh para siswa kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Menganti yang ditunjukkan sebagai subyek penelitian.

Prosedur dilakukan dalam memberikan skala pengukuran siswa kelas X IPS 3 sebagai objek penelitian adalah sebagai berikut: (1) Melalui pendahuluan, menjelaskan tujuan pengumpulan data dan menekankan hasil pengukuran, serta menjalin hubungan yang baik (hubungan cepat) dengan siswa yang ditunjuk sebagai objek penelitian. Skor mata pelajaran tidak relevan; (2) Menjelaskan cara mengerjakan skala pengukuran; (3) Menetapkan skala kepada siswa yang ditetapkan sebagai objek penelitian unggulan; (4) Mengumpulkan skala pengukuran untuk setiap mata pelajaran yang telah dipelajari, dan kemudian Beri skor berdasarkan standar yang telah ditentukan. Hasil penelitian akan menyajikan data yang diperoleh setelah dilakukan pre-test, yang mana dari pre-test tersebut akan diketahui bagaimana subjek penelitian yang mendapat perlakuan strategi *self-management*.

Hasil dan Diskusi

Penelitian akan menyajikan data yang diperoleh setelah dilakukan pre-test, yang mana dari pre-test tersebut akan diketahui beberapa jumlah subjek yang akan menjadi kelas kuantitatif mendapat perlakuan strategi *self-management*.

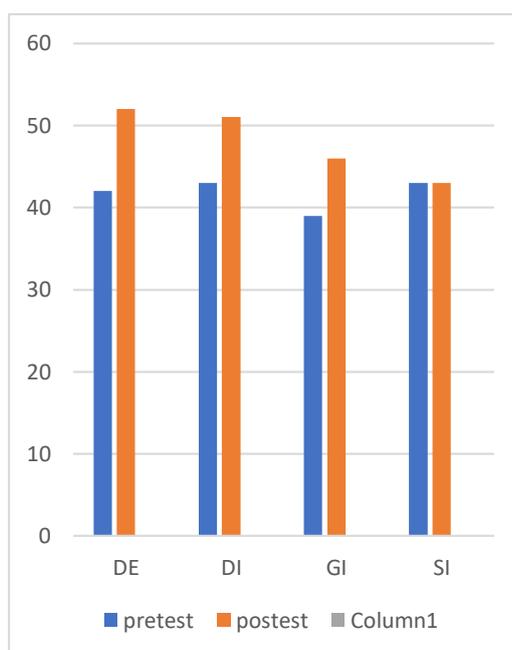
Hasil skor kepercayaan diri rendah yang tergolong kategori skor rendah melalui pengisian skala kepercayaan diri siswa kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Menganti. Hasil data pretest aka di sajikan pada tabel 1.1 berikut ini:

Tabel 1.1. Hasil Data Pretest dan Postests

No	Responden	Pre-test		Post-test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	DE	42	Rendah	52	Sedang
2	DI	43	Rendah	51	Sedang
3	GI	39	Rendah	46	Sedang
4	SI	43	Rendah	43	Sedang

Dari hasil pretest yang diambil peneliti, bahwa dikolom terdapat nilai percaya diri yang rendah. Oleh karena itu peneliti mengambil 4 sampel dari nilai percaya diri yang rendah.

Dari hasil posttest setelah dilakukan *treatment* dibanding kembali dari skala pengukuran percaya diri untuk menghilangkan perbedaan sebelum dan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan *self-management*. Hasil dari nilai menunjukkan data posttest responden peningkatan skor dari kategori.



Grafik 1.1. Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan grafik 1.1 menunjukkan arah perubahan yang positif karena ada peningkatan skor dan kategori dari pre test ke post test. Siswa kelas X IPS 3 mengalami perubahan kategori sedang. Namun hal tersebut sudah menunjukkan adanya peningkatan perubahan kategori yang hampir sama antara 4 responden tersebut disebabkan oleh berbagai faktor yang melatarbelakangi individu/responden. Latar belakang tersebut karena ada kondisi atau masalah yang sudah ada sebelum masalah percaya diri siswa itu muncul. Tentunya dari masing-masing kondisi dan latar belakang siswa ada yang tidak sama. Hal tersebut diantaranya akan diuraikan sebagai berikut:

1. Responden DE

Hasil pre test responden DE mendapatkan nilai 42 dalam kategori rendah. Setelah melakukan *treatment* mengalami perubahan kategori sedang dengan hasil post test sebesar 52 jadi peningkatan skor percaya diri dialami responden DE cukup baik.

Permasalahan yang membuat responden DE merasa kurang percaya diri karena ia pernah ditertawakan temannya saat berbicara di depan umum. Semenjak itu DE kurang percaya diri untuk

berbicara di depan umum. DE tidak pernah menceritakan permasalahan ini kepada orang tuanya sehingga orang tua DE tidak bertindak untuk mengubah perilaku DE. Setiap DE mau melakukan sesuatu yang ingin menunjukkan kemampuannya dia selalu teringat dengan perkataan temannya yang menertawakan DE. Setelah mendapatkan *treatment*, DE sedikit mengalami perubahan dengan kembali menunjukkan kemampuannya.

2. Responden DI

Hasil pre test responden DI mendapatkan nilai 43 dalam kategori rendah, setelah mendapatkan *treatment* berubah menjadi kategori sedang dengan hasil proses 51 jadi peningkatan skor yang dialami responden DI cukup baik.

Permasalahan yang disebabkan responden DI merasa kurang percaya diri karena dia kurang bergaul sama teman sekelasnya, maka dari itu dia kurang percaya diri saat di suruh maju kedepan kelas. Setelah mendapat *treatment* ini responden DE dapat percaya bahwa semua orang bisa berbicara dengan lantang walaupun kurang bergalu sama teman.

3. Responden GI

Hasil pre test responden GI mendapat nilai 39 dalam kategori rendah, setelah mendapat *treatment* berubah menjadi kategori sedang dengan hasil 46 jadi peningkatan skor yang dialami responden GI cukup. Permasalahan yang disebabkan responden GI hampir sama dengan masalah dari DI yaitu kurang bergaul sama teman sekelasnya, sehingga dia malu untuk mengemukakan pendapat. Meskipun dia mempunyai pendapat takut mengutarakan karena dulu ia pernah di remehkan pada saat mengemukakan pendapat, dari sini dia kurang percaya diri untuk mengemukakan pendapat pada temannya. Setelah mendapatkan *treatment*, kini responden GI mulai mengetahui pentingnya mengutarakan pendapat.

4. Responden SI

Hasil pre test responden SI mendapat nilai 43 dalam kategori rendah, setelah mendapat *treatment* tidak berubah mendapat kategori rendah dengan hasil 43 jadi responden tidak mengalami peningkatan skor.

Permasalahan yang membuat responden SI merasa kurang percaya diri karena ia pernah di ejek temannya pada waktu SMP. Waktu SMP ia sudah selesai mengerjakan tugas dan langsung di kumpulkan ke guru tersebut ia langsung di marahi temannya karena teman SI merasa tidak diberi jawaban, dari sinilah SI mengalami kurang percaya diri. SI pernah menceritakan permasalahan ini kepada orang tua, orang tua SI langsung mengikutkan SI lomba apapun agar SI bisa kembali percaya diri. Setiap SI ingin melakukan sesuatu yang ingin menunjukkan kemampuannya dia selalu teringat dengan perkataan temannya itu itulah sebabnya SI tidak yakin dengan kemampuannya. Setelah mendapat *treatment* SI tidak mengalami perubahan karena ia selalu mengingat perkataan temannya.

Hasil deskriptif statistik kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* menggunakan strategi self-management dalam konseling kelompok menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata (mean) skor variabel kepercayaan diri siswa (post-test) setelah diberikan strategi self-management. Rata-rata (mean) secara variabel kepercayaan diri siswa (pre-test) sebelum diberikan strategi self-management adalah 41,75, sedangkan rata-rata (mean) skor variabel kepercayaan diri siswa (post-test) setelah diberikan kepercayaan diri menjadi 48,00 terjadi peningkatan.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan skor kepercayaan diri siswa sebelum perlakuan lebih kecil daripada skor kepercayaan diri sesudah perlakuan. Sehingga menjelaskan adanya pengaruh positif penggunaan konseling kelompok self-management untuk mengatasi masalah siswa terutama untuk mengurangi siswa yang kurang percaya diri.

Perubahan yang terjadi pada keempat responden tersebut disebabkan adanya beberapa faktor yang melatar belakangi masing-masing responden tidak sama antara kondisi dan sebab yang melatar belakangi. Berikut ini adalah uraian proses konseling kelompok menggunakan teknik self-management.

Pertama, tahap pembentukan kelompok. Pada tahap ini konselor membentuk kelompok, menjelaskan maksud dan tujuan. Konselor menjelaskan konseling kelompok, asas-asas. Konselor meminta konseli untuk memperkenalkan satu-satu.

Kedua, tahap peralihan. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok, mengingatkan peraturan yang berkaitan dengan janji kelompok. Konselor menawarkan kepada kelompok, masalah mana yang akan dibahas terlebih dahulu. Konselor meminta konseli lain untuk aktif selama konseling kelompok berjalan.

Ketiga, tahap kegiatan. Konselor meminta konseli untuk menceritakan masalahnya. Konselor meminta konseli untuk menyadari bahwa keyakinannya itu salah. Konselor meminta konseli lain aktif untuk memberi masukan terkait masalah yang dibahas. Konselor memberi strategi *self-management* untuk siswa tersebut belajar mandiri dan berlatih berbicara di depan. Setelah itu konselor memberi homework, berupa latihan berbicara di depan kaca dan berbicara sama tetangga terdekat.

Keempat, tahap penutupan. Konseli atau anggota kelompok pada tahap ini dapat mengungkapkan kesan-kesan terhadap pelaksanaan kegiatan, mengungkapkan hasil kegiatan kelompok secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, dan tetap dirasakan hubungan kelompok dan kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Kelima, tahap mengevaluasi kelompok. Konselor meminta para anggota untuk mengemukakan kesan dan pesan untuk semua anggota kelompok. Konseli yang mengemukakan kesan tentang konselor dalam memimpin konseling kelompok ini.

Keenam, tahap tindak lanjut. Konselor meminta konseli yang datang kembali, jika ada hambatan dalam memperoleh informasi terkait kepercayaan diri.

Penemuan hasil peneliti membuktikan bahwa, adanya pengaruh positif penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, bimbingan dan konseling di sekolah senantiasa mampu memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab IV dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Menganti.

Dari hasil penelitian tersebut bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan pengaruh penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok.

1. Peningkatan rata-rata (mean) skor variabel kepercayaan diri siswa (post-test) setelah diberikan strategi *self-management*. Rata-rata (mean) secara variabel kepercayaan diri siswa (pre-test) sebelum diberikan strategi *self-management* adalah 41,75, sedangkan rata-rata (mean) skor variabel kepercayaan diri siswa (post-test) setelah diberikan kepercayaan diri menjadi 48,00 terjadi peningkatan.
2. Negatif ranks atau selisih (negatif) antara kepercayaan diri siswa untuk pre-test dan post-test adalah 0 baik itu ada nilai N, mean rank, maupun sum rank. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan dari nilai pre-test ke nilai post-test.
3. Positif rank atau selisih (positif) antara kepercayaan diri untuk pre-test dan post-test. Di sini terdapat 4 data positif artinya ke 3 siswa mengalami peningkatan dan yang 1 mengalami menurun kepercayaan diri siswa dari nilai pre-test ke nilai post-test. Mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut berjumlah rangking atau sum of ranks adalah 6,00.
4. Ties adalah kesamaan nilai pre-test dan post-test, disini adalah nilai ties 1, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pre-test dan post-test.
5. Hasil perhitungan tabel 4.3, diperoleh $asymp = 0,109$. Oleh karena nilai $asymp.sig\ 2-tailed = 0,05 < a = 0,109$. Maka H_0 di tolak H_a diterima.

Ucapan Terima Kasih / Acknowledgement

Dalam penulisan ini, penulis banyak memperoleh bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, perkenankan penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah membantu membimbing peneliti pada proses pelaksanaan penelitian.

Daftar Rujukan

- Anthony, R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri (terjemahan Rita Wiryadi)*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Bandura, A., 1977, Social Learning Theory, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Bunker, B.B., Major, B., & Instone, D.. (1983). *Gender, Self Confidence, and Influence Strategies: An Organizational Simulation*. Journal of Personality and Social Psychology, Volume 44, No 2, 322-333, USA: APA Inc.
- Hendriana, H. (2012). Pembelajaran Matematika Humanis dengan Metaphorical Thinking untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika. Vol 1, No.1.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. Jurnal PSIKOPEDAGOGIA 2016. Vol. 5, No. 1 ISSN: 2301-6167. Jakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Nurzaakiyah, S., & Nandang Budiman. (2011). *Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*. Jurnal Penelitian: UPI Bandung diakses dari http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/197102191998021-NANDANG_BUDIMAN/TEKNIK_SELF_MANAGEMENT.pdf
- Rifki, M. (2008). *Pengaruh rasa percaya diri terhadap prestasi belajar siswa di SMA Islam Almaarif Singosari*. Penelitian Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/4134/1/03160015.pdf>
- Siswadi, A. A. & Fahmi Ulumudin. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling: IKIP Siliwangi. Diakses dari [file:///C:/Users/user/Downloads/4167-10681-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/4167-10681-2-PB%20(1).pdf)

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
