

Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Mengimplementasikan Konseling Kelompok Teknik Asertif Pada Siswa Kelas XI-2 SMK Negeri 1 Dolok Merawan

Hendra Wagner Lumban Tobing
SMK Negeri 1 Dolok Merawan

Alamat: JL. Medan-P Siantar Desa Kalembak Kec. Dolok Merawan, Kabupaten Serdang Bedagai,
Sumatera Utara

Korespondensi penulis: htobingg@gmail.com*

Abstract. *This research aims to increase students' self-confidence by implementing assertive technical group counseling for class XI-2 students at SMK Negeri 1 Dolok Merawan. The method used in this research is counseling guidance action research (PTBK). The subjects in this research were 10 students in class XI-2 of SMK Negeri 1 Dolok Merawan who had high, medium and low self-confidence so that group dynamics occurred within them. The research was carried out in 2 cycles consisting of 3 meetings in cycle I and 2 meetings in cycle II. The data collection techniques used were questionnaire instruments and observation sheets. The data analysis technique used is quantitative descriptive analysis and qualitative descriptive analysis. The results of the research showed that there was an increase in students' self-confidence through assertive technique group counseling, this can be seen from the results of the results of the self-confidence scores of students in class post action cycle II. This shows that assertive technical group counseling services can increase the self-confidence of class XI-2 students at SMK Negeri 1 Dolok Merawan for the 2022/2023 academic year.*

Keywords: *Group Counseling; Assertive Techniques; Confidence*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkat kepercayaan diri siswa dengan mengimplementasikan konseling kelompok teknik asertif pada siswa kelas XI-2 SMK Negeri 1 Dolok Merawan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Subjek dalam penelitian ini ada 10 orang siswa kelas XI-2 SMK Negeri 1 Dolok Merawan yang memiliki kepercayaan diri tinggi, sedang, rendah sehingga terjadinya dinamika kelompok didalamnya. Pelaksanaan penelitian dengan 2 siklus yang terdiri dari 3 pertemuan di siklus I dan 2 pertemuan di siklus II. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen angket dan lembar observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya peningkatan kepercayaan diri siswa melalui konseling kelompok teknik asertif, hal ini terlihat dari perolehan hasil skor rasa percaya diri siswa kelas XI-2 SMK Negeri 1 Dolok Merawan mengalami peningkatan dari 50% pada tes pasca tindakan siklus I menuju 80% pada tes pasca tindakan siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik asertif dapat meningkatkan keparcayaan diri siswa kelas XI-2 SMK Negeri 1 Dolok Merawan Tahun Ajaran 2022/2023

Kata Kunci : Konseling Kelompok; Teknik Asertif; Kepercayaan Diri

LATAR BELAKANG

Untuk dapat menyesuaikan diri dan bersosialisasi, remaja harus memiliki kepercayaan diri yang baik. Kualitas kepercayaan diri memiliki nilai yang sangat besar dalam membentuk kepribadian seseorang, khususnya pada masa remaja. Dengan keyakinan yang kuat pada diri sendiri, remaja dapat dengan cepat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan membentuk hubungan yang bermakna dengan teman sebayanya. Kepercayaan diri juga merupakan syarat utama untuk sukses. Kepercayaan diri remaja meningkat seiring dengan keterlibatan mereka dalam berbagai aktivitas sosial, menurut Mighwar (2006, h. 127).

Seseorang yang menunjukkan kurangnya kepercayaan diri, yaitu dalam melakukan sesuatu, terutama dalam melakukan pekerjaan yang penting dan menantang, selalu dihadapi oleh gejala kejiwaan seperti ragu-ragu, cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan umum, dan berbagai gejala lainnya (Hakim, 2005, h. 4).

Dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di SMK Negeri 1 Dolok Merawan diperoleh hasil bahwa kepercayaan diri siswa di sekolah tersebut masih tergolong rendah, dimana kelas XI-2 di sekolah tersebut terbagi menjadi dua kelas yang mana dari dua kelas tersebut, guru bimbingan konseling menyatakan bahwa rasa percaya diri di kelas XI-2 masih rendah. Ini terjadi saat guru kelas meminta siswa untuk maju ke depan kelas untuk menyelesaikan tugas. Banyak siswa masih malu dan tidak percaya diri ketika berbicara di depan kelas. Dan menurut guru bimbingan konseling sendiri, Ketika guru bertanya kepada siswa siapa yang akan maju untuk mengerjakan soal ini, siswa akan mulai terdiam. Guru yang mengajar mata pelajaran sering mengalami kondisi tersebut sehingga harus menunjuk dan terkadang juga harus mendatangi meja siswa terlebih dahulu agar siswa mau maju kedepan kelas. selain itu menurut guru bimbingan konseling masalah siswa yang tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas masih sangat umum terjadi hal ini terlihat saat ulangan dan penugasan, siswa sering melihat jawaban teman mereka. Dan siswa juga mudah cemas dengan hasil nilai ujian di kelasnya. Dari sejumlah pernyataan guru bimbingan konseling tersebut, Ditemukan bahwa banyak siswa yang ragu akan kemampuan mereka sendiri dan memilih untuk melihat pekerjaan temannya.

Interaksi antar siswa terutama dengan lawan jenis, adalah masalah lain yang mengganggu kepercayaan diri siswa. Mayoritas siswa laki-laki dan perempuan masih sering bergerombol. Dan teman - teman sering menyoraki teman mereka jika berinteraksi dengan lawan jenis. Mereka yang pernah memiliki hubungan dengan orang tersebut merasa malu dan memilih untuk pergi karena hal ini.

Menurut guru BK sendiri, hal itu terjadi karena efek dari latar belakang siswa tersebut. Dimana salah satu latar belakang yang menyebabkan siswa tersebut tidak percaya diri di dalam kelas diakibat karena pernah dibully oleh teman-temannya di dalam kelas dan ia juga berasal dari keluarga broken home. Hal itulah yang menyebabkan siswa tersebut memilih untuk diam saja ketika di dalam kelas dan cenderung menghindar dari teman-temannya.

Hasil wawancara awal di SMK Negeri 1 Dolok Merawan sejalan dengan temuan penelitian Sulistyani (2010) yang menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat kepercayaan diri

yang rendah, yang ditunjukkan dengan ketidakberanian untuk menyelesaikan tugas di depan kelas, takut untuk berbicara di depan kelas, dan tidak jujur dalam menyelesaikan tugas. Hasil presentasi tersebut menunjukkan kurangnya kepercayaan diri adalah sebuah masalah untuk ditangani. Oleh karena itu, latihan asertif adalah salah satu cara untuk membangun rasa percaya diri siswa.

Meskipun latihan asertif pada dasarnya dimaksudkan untuk meningkatkan perilaku asertif, lebih lanjut diketahui bahwa itu juga dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Menurut Corey (2003, h. 217), Salah satu prinsip dasar latihan asertivitas ialah setiap orang memiliki kebebasan untuk menyuarakan pendapatnya, perasaan, keyakinan, dan sikapnya dalam melakukan sesuatu tanpa ragu dan tanpa melukai perasaan orang lain.

Peneliti mencoba menggunakan latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas SMK Negeri 1 Dolok Merawan tahun ajaran 2022/2023. Dengan adanya latihan ini diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI-2.

KAJIAN TEORI

Kepercayaan Diri

Menurut Mastuti (2008, h. 13), Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Orang-orang dengan sikap positif ini akan optimis dalam melaksanakan semua hal dan mereka memiliki ambisi yang realistis kepada diri mereka sendiri. Kepercayaan diri mengacu pada beberapa bidang kehidupan seseorang di mana mereka merasa mampu, percaya diri, mampu dan percaya pada kemampuan mereka.

Orang – orang percaya diri memiliki keyakinan diri, menurut Hakim (2005, h. 6), karena kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Menurut Santrock (2003, h. 336–339), kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa factor yakni faktor internal meliputi konsep diri, kondisi fisik, pengalaman hidup. Faktor eksternal meliputi: orang tua, sekolah dan lingkungan sosial.

Orang yang mempunyai rasa percaya diri dapat melakukan banyak hal sesuai dengan tingkat perkembangannya dengan baik, serta memiliki kemampuan untuk belajar cara menyelesaikannya. Mereka juga memiliki keberanian dan kemampuan meningkatkan prestasi mereka sendiri, dan mereka juga akan dipercaya oleh orang lain. Sedangkan anak yang kurang

percaya diri adalah anak yang memandang negatif terhadap dirinya sendiri. Salah satu faktor penyebab tidak percaya diri adalah kurangnya kemampuan untuk berbicara atau menyampaikan pesan kepada orang lain.

Konseling Kelompok Teknik Asertif

Konseling kelompok umumnya berarti memberikan bantuan kepada siswa yang ada dan terorganisir. Konseling kelompok, menurut Sukardi (2008, h. 68), adalah metode pengajaran yang diberi oleh seorang guru terhadap siswa yang bertujuan membantu siswa mengatasi permasalahan belajar mereka.

Konseling kelompok adalah cara untuk membantu orang dengan masalah pribadi untuk perkembangan yang optimal dalam kegiatan kelompok (Tohirin, 2007, h. 179). Tujuan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan seseorang; meningkatkan kemampuan untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain; meningkatkan kemampuan untuk mengekspresikan diri; dan menggunakan dinamika kelompok untuk memecahkan masalah individu.

Menurut Corey (2007, h. 213), Latihan asertif adalah model konseling perilaku yang dapat diterapkan terutama dalam situasi interpersonal di mana sulit bagi seseorang untuk menerima kenyataan bahwa mengungkapkan atau menegaskan diri adalah tindakan yang tepat atau benar. Dalam bukunya yang berjudul Psikologi Konseling, Hartono (2013, h. 129) menyatakan "bahwa pendidikan asertif ialah teknik yang digunakan oleh pengikut aliran behavioristik." Permasalahan yang berkaitan dengan rasa percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri dapat diatasi dengan efektif dengan teknik ini.

Namun, menurut Redd, dkk (2013, h. 141), "latihan asertif merupakan suatu teknik khusus terapi pendekatan perilaku", dan Huston (2013, h. 141) menjelaskan bahwa latihan asertif adalah suatu program pendidikan yang bertujuan untuk mengajar individu untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara bebas tanpa mengancam orang lain.

Teknik ini digunakan untuk mengajarkan peserta didik yang tidak dapat mengungkapkan perasaan mereka, menghadapi kesulitan untuk menyatakan tidak, dan mendapatkan respon positif lainnya untuk belajar berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri sambil tetap menghormati perasaan orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang didasarkan pada prosedur penelitian tindakan kelas (PTK). PTK adalah proses pengkajian masalah di kelas melalui refleksi diri dan analisis dampak dari berbagai tindakan yang direncanakan dalam situasi nyata untuk memecahkan masalah (Sanjaya, 2009, h. 26).

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Dolok Merawan yang terletak di Jalan. Medan-P Siantar Desa Kalembak Kec. Dolok Merawan, Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara. Dan waktu yang dilakukan untuk pengambilan data penelitian dilakukan selama 3 bulan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas SMK Negeri 1 Dolok Merawan yang berjumlah 10 orang siswa dengan kategori 2 tinggi, 3 sedang, dan 5 rendah agar memenuhi syarat heterogen, dan objek dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri siswa kelas XI-2 SMK Negeri 1 Dolok Merawan.

Penelitian ini menggunakan skala dan pedoman observasi untuk mengukur tingkat percaya diri siswa. Uji hipotesis juga dilakukan dengan membandingkan cara meningkatkan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah tindakan. Metode analisis presentasi digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan penelitian. Ini dapat dilihat dari seberapa besar tingkat keberhasilan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok teknik asertif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pra Siklus

Langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian adalah dengan mengidentifikasi masalah yang akan diteliti dengan melakukan penilaian dari hasil instrumen angket kepercayaan diri siswa yang telah divalidasi yang kemudian diberikan kepada siswa kelas XI-2 SMK Negeri 1 Dolok Merawan yang berjumlah 30 orang.

Terdapat lima siswa dengan kepercayaan diri tinggi, dua puluh siswa dengan kepercayaan diri sedang dan lima siswa dengan kepercayaan diri rendah. Jika disajikan dalam bentuk diagram maka hasilnya sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Kategori Kepercayaan Diri Siswa XI-2

Selanjutnya berdasarkan data hasil diatas diambil lima siswa yang tingkat kepercayaan dirinya rendah, tiga siswa yang tingkat kepercayaan dirinya sedang, serta ditambah dua siswa dengan kategori tinggi sehingga berjumlah sepuluh orang siswa.

2. Siklus 1

Perencanaan

Dalam kegiatan ini peneliti sebagai pelaku utama dan guru BK bertindak sebagai pelaku kedua dan seorang mahasiswa yang bertindak sebagai saksi. Tugas peneliti sebagai pelaku utama adalah melaksanakan tindakan, sedangkan siswa bertindak sebagai saksi dan membantu menjalankan tindakan.

Rencana kegiatan tindakan dimulai dengan pembuatan pedoman penelitian, yang kemudian digunakan sebagai patokan bagi peneliti untuk melakukan tindakan. Perencanaan ini juga mencakup topik RPL serta mengatur waktu dan lokasi kegiatan.

Pelaksanaan (Tindakan)

1) Pertemuan I

Tindakan pertama berlangsung selama sekitar empat puluh menit. Kegiatan awal yang akan dilaksanakan peneliti sesuai dengan RPL saat ini dilakukan empat bagian terdiri dari tindakan pertama siklus I, yaitu: Pembukaan, Peralihan, Kegiatan / Inti, dan Penutup

2) Pertemuan 2

Menurut rencana yang telah ditetapkan sebelumnya, peneliti melakukan konseling kelompok pada pertemuan kedua. Berikut adalah langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok teknik asertif: Pembukaan, Peralihan, Kegiatan / Inti, Penutup

3) Pertemuan 3

Menurut rencana yang telah ditetapkan sebelumnya, peneliti melakukan konseling kelompok pada pertemuan ketiga dan berlangsung selama sekitar empat puluh menit. Berikut adalah langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok teknik asertif: Pembukaan, Peralihan, Kegiatan / Inti, Penutup

Observasi

Selama siklus satu, tahap observasi dilakukan. Pada tahap ini, observer bertanggung jawab untuk mengamati proses berjalannya kegiatan siswa berdasarkan instruksi pengamatan yang telah disediakan sebelum kegiatan berlangsung. Selama siklus satu, observer menilai siswa dengan melihat kesiapan siswa, keaktifan siswa, dan perhatian siswa. Pada siklus satu pertemuan pertama terlihat bahwa kesiapan, keaktifan dan perhatian siswa masih tergolong rendah hal ini terlihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh observer bahwa masih banyak

siswa yang tidak antusias dan tidak aktif dalam mengikuti kegiatan ini, kemudian masih banyak siswa juga yang tidak berani untuk mengungkapkan pendapatnya dan belum terlihat kerjasama antar anggota kelompok yang terjadi. Dan pada pertemuan ini terlihat bahwa pemahaman siswa tentang perilaku asertif masih kurang dikarenakan siswa kekurangan informasi mengenai materi tersebut.

Selanjutnya pada siklus satu Pertemuan kedua keaktifan siswa juga masih belum terlihat dimana siswa masih bingung dan pasif dalam menyampaikan pendapatnya. Terlihat hanya beberapa siswa saja yang merespon pertanyaan yang ditanyakan oleh pemimpin, dan pada pertemuan ke tiga siswa sudah mulai terlihat sedikit berani ketika ingin mengungkapkan pendapatnya dan siswa juga sudah mulai paham dalam berlatih perilaku asertif.

Refleksi

Peneliti menemukan bahwa kekurangan siklus satu termasuk kekurangan berikut setelah berbicara dengan guru BK: dari segi pemahaman, masih banyak siswa yang masih kurang memahami secara optimal apa itu perilaku asertif, dari segi kesiapan, masih banyak siswa yang tidak antusias dan tidak aktif dalam mengikuti kegiatan, dari segi keaktifan, masih banyak siswa yang tidak berani mengungkapkan pendapatnya. Hasil tes setelah tindakan siklus satu, yang menunjukkan progres yang signifikan, tetapi hal tersebut belum menunjukkan hasil yang optimal. Dan hasil refleksi juga menunjukkan hasil yang kurang meningkat.



Gambar 2. Diagram Hasil Tes Tindakan Siklus I

Berdasarkan ukuran keberhasilan pelaksanaan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, yang terdiri dari 0–25% (tidak berhasil), 26–50% (kurang berhasil), 51–75% (cukup berhasil), dan 76–100% (berhasil). Hasil dari penyebaran instrumen angket kepercayaan diri pada tes pasca tindakan siklus satu menunjukkan peningkatan kepercayaan diri sebesar 62,5%, tetapi peningkatan ini belum mencapai target yang diharapkan sebesar 76%. Oleh karena itu, peneliti harus melanjutkan ke siklus kedua.

Siklus II

Perencanaan

Perencanaan awal untuk siklus kedua dilakukan oleh peneliti dengan berbicara dengan guru BK untuk menyusun kegiatan siklus kedua. Dari hasil siklus pertama, materi yang dipaparkan dan kegiatan kerjasama antar anggota kelompok harus diperbaiki. Dalam pemaparan materi, peneliti memberikan penjelasan ulang tentang perbedaan antara perilaku asertif, non asertif, dan agresif. Agar para siswa dalam lebih memahami perbedaan akan ketiganya. Dan Kegiatan selanjutnya peneliti memberikan kuis kepercayaan diri kepada siswa.

Pelaksanaan (Tindakan)

Tahap pelaksanaan siklus dua dilakukan melalui dua pertemuan, yaitu:

1) Pertemuan 4

Pada pertemuan keempat di siklus dua ini, Sesuai dengan rencana yang telah direncanakan sebelumnya, penelitian melakukan konseling kelompok dan berlangsung selama sekitar empat puluh menit. Berikut adalah tahapan pelaksanaan konseling kelompok teknik asertif: pembukaan, peralihan, kegiatan / inti, penutup

2) Pertemuan 5

Peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok sesuai dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya pada pertemuan kedua dari siklus kelima ini. Layanan tersebut berlangsung selama sekitar empat puluh menit. Berikut adalah tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik asertif: pembukaan, peralihan, kegiatan / inti, penutup

Observasi

Tahap observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan siklus kedua. Selama siklus kedua, pengamat melihat kegiatan siswa. Mereka melihat kesiapan, keaktifan, dan perhatian siswa. Dalam siklus kedua pertemuan keempat kesiapan sudah terlihat dimana siswa sudah mulai mampu untuk memahami materi tentang perilaku asertif dan siswa sudah memahami materi tersebut. Siswa terlihat lebih siap dibandingkan pada siklus satu. Siswa juga terlihat mampu untuk menjawab dan mengisi lembar evaluasi serta mampu menjawab kuis yang telah diberikan oleh peneliti dengan baik.

Keaktifan siswa mulai terlihat pada pertemuan kelima Siklus kedua. Siswa lebih berani mengungkapkan pendapat mereka dalam kegiatan berdiskusi bersama untuk menyelesaikan masalah temannya dan mulai bekerja sama satu sama lain. Siswa yang terlihat diam mulai berani untuk berbicara dalam kegiatan diskusi kelompok.

Refleksi

Hasil refleksi II didasarkan pada sikusi observer. Latihan asertif di siklus kedua secara umum berjalan lancar, dan telah memperlihatkan kenaikan rasa percaya diri siswa. Hasil tes pasca tindakan siklus II, yang disajikan di bawah ini dalam diagram.



Gambar 3. Diagram Hasil Tes Setelah Tindakan Siklus II

Diagram di atas menunjukkan bahwa delapan siswa yang mengalami masalah tentang kepercayaan diri sudah mengalami perubahan peningkatan kepercayaan diri sebesar 100%. Peningkatan ini didasarkan pada ukuran keberhasilan pelaksanaan, yang terdiri dari 0-25% (tidak berhasil), 26-50% (kurang berhasil), 51-75% (cukup berhasil), dan 76-100% (berhasil). Hasil nya setelah dilaksanakan konseling kelompok di siklus kedua mengalami peningkatan yaitu 100% dan hal ini telah mencapai target yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu 76%. Maka dari itu penelitian diberhentikan sampai siklus ke II.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok teknik asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI-2 SMK Negeri 1 Dolok Merawan. Informasi tentang skor kepercayaan diri siswa kelas XI-2 mengalami peningkatan dari 62,5% pada tes setelah tindakan siklus satu menuju 100% pada tes setelah tindakan siklus dua. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh observer selama kegiatan juga menunjukkan peningkatan rasa percaya diri.

Siklus I dimulai dengan penyediaan layanan, serta melakukan ice breaking, mendiskusikan permasalahan yang dialami oleh siswa, latihan relaksasi dan mendemonstrasikan perilaku asertif. Pada pelaksanaan siklus I belum memenuhi kriteria keberhasilan yang ditentukan oleh peneliti yaitu 76% sehingga dilanjutkan pada siklus kedua, mempertimbangkan kekurangan dari siklus pertama; materi diubah, dan peneliti memberikan kuis yang menumbuhkan kepercayaan diri kepada siswa dan, setelah siklus kedua berakhir,

hasil tes pasca tindakan memenuhi standar keberhasilan. Dengan demikian, penelitian telah selesai.

Saran

Studi yang dilakukan pada siswa kelas XI-2 SMK Negeri 1 Dolok Merawan dengan tujuan meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui teknik asertif memberikan rekomendasi berikut: diharapkan guru Bimbingan konseling dapat memanfaatkan strategi asertif ini sebagai pilihan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa saat di sekolah. Untuk siswa diharapkan siswa terus menerapkan hasil penelitian untuk mempertahankan dan meningkatkan apa yang mereka pelajari selama pelaksanaan. Untuk peneliti lain dapat bekerja sama dengan siswa lain untuk mengembangkan metode asertif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

DAFTAR REFERENSI

- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling kelompok. *jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. (6)
- Amin, A. (2018). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. 5(2), h. 79-85
- Astuti, F. (2020). *Efektivitas Teknik Assertive Training Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Dalam Belajar Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Dumai* (Skripsi). Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru
- Barbara, A. (2004). *Confidence*. Jakarta: Gramedia
- Fadli, I., Bakhtiar, M. I., & Salmiati. (2019). Implementasi Asertif Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(1), h. 35-40. DOI: 1031960
- Fatiyati, D. A. (2017). *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Tunanetra Di MAN 2 Sleman* (Skripsi). Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Konseling Remaja* (h. 12). Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi* (h. 35-36). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gunarso, S. (2004). *Konseling dan Psikologis* (h. 206). Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Hakim, T. (2015). *Mengatasi Tidak Percaya Diri* (h. 4). Jakarta: Bumi Aksara Hartuti, M. (2016). *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung* (Skripsi). Bandar Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

- Kristanti, F. (2007). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007* (Skripsi). Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Lase, J. (2005). *Motivasi Berprestasi Kecerdasan Emosional, Percaya Diri Kinerja* (h. 112). Jakarta: Pascasarjana UKI
- Lie, A. (2003). *Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak* (h. 4). Jakarta: Elex Media Komputindo
- Lukman, S. M., & Nirwana, H. (2020). The Relationship Between Physical Self-Concept and Student Self-Confidence. *Jurnal Neo Konseling*. 2(1). DOI: 10.24036
- Marlina, L., Fatimah, S., & Siddik, R. R. (2022). Profil Siswa Yang Mempunyai Kepercayaan Diri Rendah Di SMA Negeri 4 Cimahi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 5(2). DOI: 10.22460
- Nana, S., & Ibrahim. (2009). *Penelitian dan Penelitian Pendidikan* (h. 4). Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Pengga, L. S. D. (2020). Konseling kelompok Strategi Asertif Training Efektif Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMP Dapena 1 Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4(2), h. 272-277. DOI: 10.2653
- Pujo suwarno, S. (1993). *Berbagai Pendekatan Dalam Konseling* (h. 82 – 83). Yogyakarta: Menara Mars Offset
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self-Confidence) dan Perkembangannya Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 12(1). DOI: 10.30829
- Ramadhan, AN. P., Fauzi, T., & Zhila. (2022). Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Bulletin Of Counseling and Psychotherapy*. 4(3), h. 475
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi keenam)* (h. 26). Jakarta: Erlangga
- Sari, R. P. (2016). *Upaya Peningkatan Percaya Diri Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Metode Experiential Learning Pada Siswa SMP (Penelitian Tindakan dan Bimbingan Konseling Pada Siswa Kelas VIII*
- Sujatmiati, R. (2019). Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Latihan Asertif Pada Siswa Kelas X Bisnis Daring dan Pemasaran (BDP) 1 Di SMK Negeri 1 Panji Situbondo. *Jurnal Ilmiah Pro Guru*. 5(2)
- Suwito. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Latihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII A Semester Ganjil SMP Negeri 2 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Riset Pendidikan Indonesia*. 2(4), h. 550-562
- Widiawati, M. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Latihan Asertif Pada Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 3 Cikarang Utara Tahun Pelajaran 2018-2019. *Jurnal UNISA Edu*. 5(5)