



Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di Kelas XI SMA Negeri 1 Tondano

Josua Vandy Ray Parengkungan¹, Ariantje J. A Sundah²

^{1,2}Universitas Negeri Manado

Received: 17 Oktober 2024
Revised: 24 Oktober 2024
Accepted: 31 Oktober 2024

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Layanan Bimbingan Kelompok kepada sebagian Peserta Didik di Kelas XI SMA Negeri 1 Tondano. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindak bimbingan konseling, atau (Action Research). Subjek penelitian 15 orang peserta didik dari peserta didik kelas XI yang dilaksanakan dua siklus dengan desain perencanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data oleh tiga observer yaitu peneliti dibantu oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah serta satu guru mata pelajaran. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian atau temuan: Pada siklus I ada 12 peserta didik yang mendapatkan kriteria baik dengan kepercayaan diri yang telah meningkat. Sedangkan pada siklus II dari hasil observasi terlihat terjadi peningkatan yang signifikan, tiga peserta didik sehingga ke 15 subjek penelitian telah mengalami peningkatan rasa percaya diri. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa Layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri pada 15 subjek penelitian kelas XI di SMA Negeri 1 Tondano.

Keywords: Peningkatan, Kepercayaan diri, layanan bimbingan kelompok

(*) Corresponding Author: josuaparengkungan@gmail.com

How to Cite: Parengkungan, J. V. R., & Sundah, A. J. A. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di Kelas XI SMA Negeri 1 Tondano. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14483842>.

PENDAHULUAN

Percaya diri menjadi aspek penting dimiliki karena akan memengaruhi cara bertindak di depan umum, cara berperilaku, serta berpikir positif pada segala sesuatu. Rasa percaya diri yang normal, sehat, juga membuat individu lebih mampu menghadapi kehidupan, tantangan, ketidakpastian, dan kekecewaan bisa terjadi dalam kehidupan. Amilin, 2016, berpendapat bahwa percaya diri menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan peserta didik di sekolah. Amilin melihat peserta didik sebagai individu dalam pertumbuhan dan perkembangan, juga diperhadapkan dengan tugas-tugas akademik dalam proses pendidikan di sekolah yang memerlukan rasa percaya diri yang kuat. Eric Berne (1961) berpandangan bahwa suatu struktur kepribadian sehat terlihat pada individu yang berpandangan bahwa dirinya dan temannya sebagai individu yang okey, atau memiliki kemampuan. Maksudnya inidividu tersebut tidak hanya percaya bahwa dirinya saja yang memiliki kemampuan, tetapi teman-temannya juga. Menurut Utami (2015: 4) Percaya diri memang menjadi salah satu faktor yang paling menentukan dalam komunikasi interpersonal. Ungkapan ini menggambarkan bahwa pandangan terhadap dirinya akan tergambar, terungkap melalui komunikasi interpersonal. Pramitha (2013) komunikasi interpersonal adalah kapasitas berpikir individu dalam mengadakan hubungan dengan orang lain melibatkan unsur pribadi dalam menghayati keadaan masalah dan hubungan, artinya dalam meningkatkan percaya diri salah satu faktor pendukungnya adalah interpersonal karena merupakan kemampuan di dalam diri individu

untuk yakin atas kemampuan yang dimiliki untuk dapat berpikir ketika dihadapkan pada suatu situasi.

Perry, 2005 mengungkapkan bahwa kepercayaan diri memberikan kemampuan kepada 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.

Ada beberapa aspek yang dapat dilihat melalui kepercayaan diri atau *self-confidence* yakni : pertama, adanya suatu keyakinan pada diri akan kemampuan yang dimiliki. Kedua, suatu tanggungjawab diri yang harus disiapkan untuk dipresentasikan dalam suatu komunikasi verbal maupun non verbal. Ketiga, Suatu agenda diri yang memicu individu dalam memperlengkapi diri sebagai individu yang okey.

Rogers melihat kepercayaan diri ini dalam pandangan yang disebut konsep diri. Rogers (1959) dalam pandangannya mengenai konsep diri menjelaskan bahwa konsep diri seseorang terlihat pada bagaimana seseorang berinteraksi social. Dan selanjutnya pandangan Rogers mengenai individu yang sehat dapat dilihat dari kesesuaian antara penilaian dirinya dan tampilannya, dengan penilaian orang lain terhadap tampilan individu tersebut. Kesesuaian penilaian diri dengan penilaian orang lain terhadap *performances* diri merupakan gambaran sebagai individu yang sehat. Sebaliknya ketidaksesuaian dapat dikatakan sebagai individu yang kurang sehat secara psikhis.

Pandangan-pandangan dari beberapa ahli mengenai kepercayaan diri, menunjukkan aspek kepercayaan diri secara layak, normal, sehat sangat penting dalam menghadapi tantangan, baik dari dalam diri sendiri maupun tantangan dari luar. Kepercayaan diri secara sehat, memungkinkan seseorang melakukan hal-hal yang memungkinkan melakukan kegiatan yang dapat membawa pada tahap-tahap maju dan memperoleh kesuksesan. Demikian pada peserta didik yang dilihat dari usia berada dalam pertumbuhan dan perkembangan, serta dari kemajuan teknologi, bisa mengalami tantangan. Dalam tersebut peserta didik harus memutuskan pilihan menggunakan teknologi yang ada, misalnya penggunaan *hand phone*, diprioritaskan sebagai vasilitas untuk memperoleh materi ajar, atau hanya untuk ber game dan menonton film dan lain-lainnya semua memerlukan proses berpikir untuk mengambil keputusan termasuk menanggung segala resiko.

Sehingga individu atau peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mampu mendorong diri untuk melakukan hal-hal baik, memperlengkapi diri untuk dapat tampil sebagai orang dapat berhasil. Salirawati (2012) berpandangan bahwa "Percaya diri merupakan sikap yakin akan kemampuan diri sendiri untuk memenuhi setiap keinginan dan harapannya". Pandangan ini juga dapat dikatakan menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri, akan mau berusaha untuk memenuhi keinginan dan harapan, maka dengan keinginan untuk berusaha, demi kesuksesan akan lebih mungkin tergapai. Karena peserta didik sangat perlu diperlengkapi dengan rasa percaya diri yang normal dan kuat, untuk berperilaku sehat yang memungkinkan sukses akademik. Juga akan mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja sebagai persiapan masa depan yang penuh harapan.

Observasi awal yang dilaksanakan di sekolah, menemukan cukup banyak peserta didik yang menunjukkan rasa percaya diri lemah. Data ini juga dari guru bimbingan dan konseling di sekolah, juga beberapa guru mata pelajaran. Masalah lemah kepercayaan diri tersebut, jika dibiarkan, akan semakin lemah, dan dapat membawa kegagalan pada peserta didik. Kegagalan yang terjadi berulang, dapat membawa dampak yang beresiko.

Dambak berresiko ini dimulai dengan kegagalan kecil, sebagai akibat lemahnya kepercayaan diri.

Eric Berne (1961) dapat mengidentifikasi apa yang menjadi ungkapan diri peserta didik yang lemah kepercayaan dirinya yakni “saya tidak okey “ dan hal ini oleh Berne sebagai ungkapan yang tidak sehat. Label diri negatif dipasang pada diri sendiri dan itu dijalani dalam aktivitas kehidupan. Pandangan yang membawa resiko ini tentunya tidak dapat dibiarkan, tetapi perlu dicari solusinya. Fenomena inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tindakan layanan bimbingan dan konseling terhadap sekelompok peserta didik yang menunjukkan lemah kepercayaan dirinya. Peneliti merasa punya kewajiban memberikan bantuan kepada peserta didik lemah kepercayaan diri di SMA Negeri 1 Tondano, agar mereka dapat menolong diri ketika kepercayaan diri dibangun dan menjadi kuat. Peneliti melihat seperti apa masalah dalam pandangan diri, ada label negatif yang perlu dilepas atau diganti dengan label positif dan untuk dijalani, dilakoni dalam hidup.

Rendahnya rasa percaya diri peserta didik yang merupakan akibat dari kurang respon dalam mengatasi berbagai kesulitan, lebih cenderung mengikuti ajakan atau godaan untuk melakukan hal yang kurang menunjang peningkatan prestasi belajar, dapat dikatakan sebagai suatu pola pikir yang keliru, yaitu lebih mementingkan game, ajakan teman untuk beraktivitas yang lebih membawa pada kegagalan. Hal-hal tersebut dapat membawa peserta didik pada pola pikir yang kurang memperhatikan kepentingan untuk peningkatan prestasi akademik. Waktu yang ada hanya digunakan untuk kegiatan-kegiatan yang sangat kurang keterkaitannya dengan tugas-tugas sekolah.

Beck (dalam Ariantje J. A. Sundah.2022), menjelaskan bahwa *self-talk negative* yang terus-menerus dipupuk dalam diri konseli, menimbulkan terdominasinya semua kemampuan berpikir mereka, yang memperumit penolakan atau perselisihan dan kecemasan. Pandangan ini sejalan dengan pandangan Eric Berne (dalam Ariantje S. 2022 bahwa “Kecemasan individu dalam menghadapi tantangan hidup, dengan lemahnya kemampuan dalam melakukan tindakan penyesuaian yang tepat, hal ini diamati sebagai kelemahan kecurigaan, yang memunculkan istilah, “Saya tidak baik-baik saja”.

Menurut Mastuti & Aswi (2008) individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan oleh individu tersebut tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan kepada dirinya, dalam keadaan yang seperti ini remaja cenderung akan kehilangan motivasi (Fitri, E., Ifdil, I., & Neviyarni, S., 2016; Desyafmi, H., Firman, F., & Ifdil, I., 2016) dalam melakukan banyak hal terutama belajar.

Dari pandangan-pandangan tersebut Ariantje Sundah, (2022) menegaskan bahwa Konselor sangat perlu membantu konseli untuk mengenali dirinya dengan melihat apa-apa saja yang telah konseli lakukan selama ini yang mendatangkan dirinya “tidak baik-baik saja”. Konselor membantu konseli dalam menghentikan pikiran negatif/merusak diri sendiri, dengan mengevaluasi pola kognitifnya untuk meningkatkan perolehan perilaku positif.

Sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi peserta didik dalam proses belajar, Adler (1964), memberikan suatu metode yang perlu diimplementasikan yaitu suatu *encouragement* secara tepat yaitu *encouragement* menghidupkan perasaan bermakna dalam kehidupan, yang memungkinkan konseli dapat berjuang mengatasi *inferior* untuk memperoleh penghargaan, menjalani komitmen *life style for success*.

Hutton (2017) juga menjelaskan bahwa strategi bermakna direncanakan untuk menghasilkan pembelajaran, dengan keterlibatan aktivitas kognitif untuk menentukan jenis rencana asosiatif, elaboratif, dan organisasional. Hal ini didasarkan pada memastikan adanya proses pengambilan keputusan (tanggung jawab), dengan pelaksanaan konseling yang diperlukan untuk pengobatan kemampuan kognitif, untuk mengaktifkan ketegasan rasional. Walgito (2000) Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa remaja. Ketika remaja memiliki kepercayaan diri, remaja akan mampu memberikan penghargaan terhadap dirinya dan mempunyai kemampuan untuk menjalani kehidupan, remaja akan mampu untuk mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri (Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I., 2013). Oleh karenanya maka *encourage* secara tepat diusahakan dalam layanan bimbingan kelompok, juga dikondisikan terjadi dalam diskusi dengan suasana pertemanan, antara para subjek penelitian, demikian juga hubungan antara peneliti dan subjek peneliti.

Secara efektif juga tindakan layanan bimbingan tersebut dilaksanakan dalam bentuk kelompok. Dalam bimbingan kelompok para anggota disiapkan untuk saling menghormati. Dalam bimbingan secara kelompok, konselor memberikan dasar-dasar pandangan untuk sukses kepada semua, untuk ditanggapi oleh masing-masing sesuai dengan apa yang terpikirkan oleh masing-masing. Demikian juga dapat dilaksanakan diskusi untuk sharing pengalaman, saling mengingatkan, serta saling memotivasi. tidak saling mendahului dalam memberikan pendapat.

Menurut Romlah (2001:3) Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan kemampuan bakat, minat serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Pendapat ini mengartikan bahwa konselor dapat membantu konseli dalam hal saling menghargai pendapat satu sama lain, sebagai suatu kepribadian yang baik, sabar termasuk tidak saling membuli. Tetapi juga bisa belajar dari perilaku dan pandangan teman yang memungkinkan untuk berhasil. Hasil penelitian Shella R. P. 2013 menunjukkan bahwa *sefl confidence* dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa melalui bimbingan dalam bentuk kelompok para anggota kelompok dapat melatih diri untuk berani menyampaikan sesuatu dalam kelompok, baik itu pertanyaan, pandangan bahkan Kegiatan yang sudah dilakukan dan hasilnya serta perasaan yang dialami dalam suatu keberhasilan atau kegagalan. Demikian pandangan dalam layanan bimbingan bentuk kelompok dan hasil layanan bimbingan kelompok merupakan acuan yang memperkuat layanan bimbingan kelompok dilakukan dalam meningkatkan kepercayaan diri.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilaksanakan melalui penelitian tindakan (*Action Research*) yaitu tindakan layanan bimbingan dengan jumlah Subjek penelitian ini adalah sebagian peserta didik kelas XI yang berjumlah 15 orang peserta didik yang cenderung menunjukkan lemah kepercayaan dirinya. Penelitian ini direncanakan dua siklus dengan desain perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Setiap siklus penelitian dilaksanakan dengan tahap Perencanaan : tahap peneliti membuat perencanaan tindakan layanan bimbingan untuk membantu subjek dalam peningkatan rasa percaya diri. Tindakan ini diawali dengan penyiapan materi kepercayaan diri: pengertian kepercayaan diri, maknanya dalam aktivitas kehidupan serta menyiapkan dan meningkatkan suatu kepercayaan diri.

Tindakan : Persiapan ini dilaksanakan pada langkah berikutnya yaitu langkah pelaksanaan atau tindakan. Tindakan dalam bentuk layanan bimbingan kelompok. Tindakan membodohi diri yang secara tidak sadar perlu ada tindakan mengaktifkan kognitif untuk berorientasi masa kini dan kedepan. Demikian tindakan peroperasionalkan, menerapkan tindakan mengacu pada pandangan-pandangan para ahli tersebut di atas. Mengaktifkan kognitif dalam beroperasi secara positif dengan pola berpikir sehat dan produktif sebagai peserta didik, agar memungkinkan mengalami sukses akademik. Langkah ini dilanjutkan juga dengan pemberian tugas kepada para subjek penelitian untuk menginventarisir kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga mereka masing-masing merasa tidak baik-baik saja, tidak okey, dan atau lemah dalam kepercayaan diri. Tugas ini bertujuan untuk menyadarkan kepada subjek bahwa hal-hal yang dilakukan itu merupakan tindakan membodohi diri, tindakan mempermalukan diri dan juga tindakan mengecewakan diri sendiri dan lain yang terkait dengan tindakan membawa kegagalan. Di dalamnya juga ada diskusi dan membagi pengalaman dan saling menyadarkan diri masing-masing untuk saling mendorong untuk meninggalkan perbuatan membawa kegagalan.

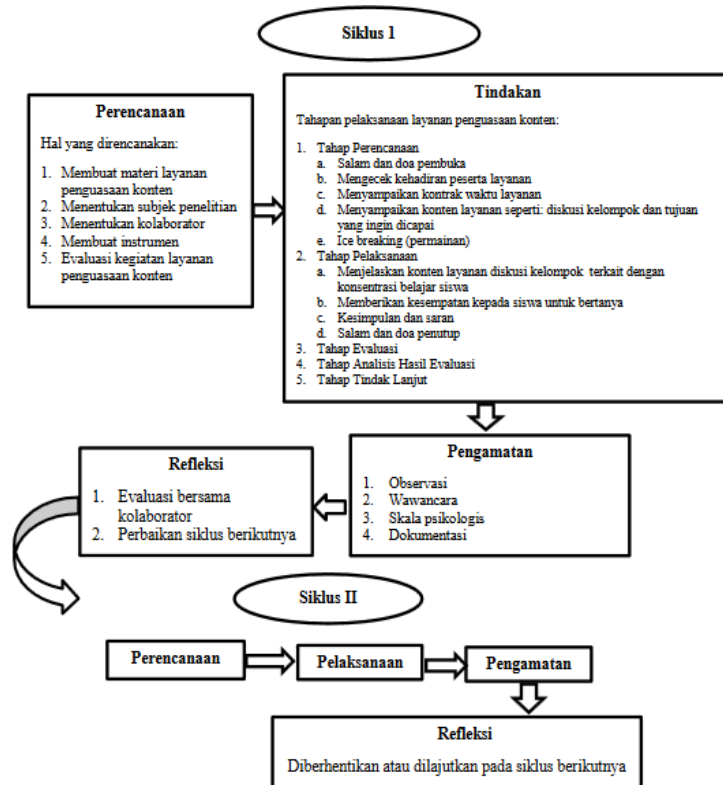
Observasi : tindakan layanan bimbingan perlu diobservasi, untuk mengetahui kemajuan yang telah dicapai. Menurut Glesser bahwa Setelah para klien/konseli membuat penilaian tertentu tentang tingkah lakunya sendiri serta memutuskan mereka ingin berubah, mereka diharapkan membuat rencana-rencana yang spesifik guna mengubah tingkah laku yang gagal menjadi tingkah laku yang berhasil. Konseli harus membuat komitmen untuk melaksanakan rencana-rencana ini.

Refleksi: merupakan tahap untuk menilai apa kelemahan, kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaan tindakan. Sekaligus membuat rencana untuk siklus ke dua jika masih ada subjek yang belum menemukan dan melakukan solusi terhadap masalah yang dialami. Untuk lebih jelas tahapannya dapat dilihat melalui desain di bawah ini.

Desain penelitian siklus

Alur pelaksanaan rancangan penelitian tindakan menurut Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrujaman (2012:159) dapat digambarkan sebagai berikut :

Tahapan Siklus Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling



Peneliti menerima laporan kegiatan dan kemajuan masing-masing subjek dibantu dengan hasil observasi oleh guru bimbingan konseling serta satu guru mata pelajaran di sekolah tersebut. Tindakan tersebut merupakan konten yang dilakukan dalam siklus pertama. Demikian tindakan layanan tersebut masuk pada siklus pertama yang dapat memungkinkan 12 subjek penelitian mengalami kemajuan, atau dapat beraktivitas selayaknya sebagai peserta didik, sehingga dapat mengalami kemajuan dalam prestasi belajarnya.

Tahapan yang dilakukan perlu dilengkapi dengan suatu teknik *sharing of experience* yang dikondisikan oleh peneliti, dan dilanjutkan dengan penjelasan mengenai konten dalam *experience* terutama hal terkait makna suatu perjuangan secara psikologis yang dapat dirasakan serta membangun semangat berjuang, membuat komitmen diri. Apa yang dapat dipahami dalam teknik tersebut dilanjutkan sebagai tugas untuk dilakukan yang akan ditagih atau dikontrol oleh guru mata pelajaran dan guru bimbingan konseling di sekolah. Naheeda (2008) menemukan bahwa kemampuan beradaptasi terhadap perilaku positif memungkinkan individu menghadapi tuntutan dan tantangan sehari-hari secara efektif. Layanan bimbingan bentuk kelompok sangat memerlukan *Encourage* secara tepat. Dapat membentuk kepribadian yang diharapkan, membangkitkan keberanian, ketekunan untuk berjuang, menggantikan status gagal menjadi sukses.

Hasil penelitian tindakan (*Action Research*) melalui layanan bimbingan kelompok yang dilakukan dalam dua siklus pada 15 subjek penelitian: pada tindakan layanan bimbingan kelompok dalam siklus pertama, 12 subjek yang berhasil meningkatkan kepercayaan diri. Para subjek yang telah berhasil tersebut telah dapat menjelaskan mengenai pandangan dan perilaku yang berakibat tidak baik baik saja, bahkan perilaku yang sering dilakukan adalah kegiatan yang sangat merugikan diri berdampak kegagalan, prestasi akademik di sekolah sangat mengecewakan, menyakitkan hati sendiri. Setelah subjek memotivasi diri, mengubah pandangan dan mengaktifkan kognitif yang positif produktif, khususnya mengoptimalkannya untuk sukses akademik dan masa depan yang

perlu dipersiapkan maka subjek membuat rencana perubahan dan dengan tekat komitmen diri, berhasil melakukan kegiatan yang menunjang keberhasilan akademik. Tiga subjek yang tersisa berhasil pada siklus ke dua. Pada siklus ke dua peneliti melibatkan pada subjek yang telah berhasil. Subjek yang telah berhasil dilibatkan untuk memberikan dorongan untuk membuat komitmen diri. Memberikan pemahaman bahwa kita sebagai peserta didik yang mau berhasil, jangan menunggu orang lain memberikan sesuatu untuk berprestasi, tetapi setiap peserta didik harus penuh semangat berjuang sendiri untuk berhasil. Dan mengusir kegagalan itu pergi yang tidak diidamkan.

PEMBAHASAN

Kesungguhan dan ketulusan konselor sangat diperlukan dalam melaksanakan tindakan layanan bimbingan kelompok menyatukan para subjek penelitian untuk saling pengertian, berupaya memahami konten layanan bimbingan dalam kelompok. Saling membantu untuk menjadi pendengar yang aktif, menanggapi apa-apa yang dipahami dan yang belum dipahami. Tidak mudah mengubah perilaku dan pandangan yang menghasilkan *self-talk* negatif, label saya tidak baik-baik saja. Dan saya berserah menunggu belas kasih seseorang untuk menolong saya menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang semuanya itu menghasilkan kepercayaan diri semakin lemah, dan bukan tidak mungkin menimbulkan label yang tidak bisa apa-apa, saya individu yang tidak berguna.

Mengoperasikan kemampuan menerapkan berbagai metode membangun semangat, termasuk di dalamnya menelorkan *encourage* yang tepat menggelik, menjadikan subjek pemberani, bertanggung jawab diri membuat tahap-tahap majudalam kehidupan. Menyadarkan diri sendiri untuk tidak diam menanti pertolongan orang lain dalam menyelesaikan tugas akademik, menyiapkan masa depan diri. Konselor berusaha menjadikan perjuangan dalam membangun dan mengembangkan kepercayaan diri. Sebagai suatu usaha yang trend dalam persaingan positif, dengan pola pikir positif produktif.

Suatu kebaruan yang ditemukan dalam penelitian ini yakni keseriusan dan ketulusan peneliti melibatkan diri dengan setiap peribadi subjek penelitian untuk memahami apa yang sedang berkembang dalam kognisi subjek dan membimbing mereka untuk mulai beranjak dari pola pikir merusak diri, membodohi diri ke belajar memikirkan hal yang menguntungkan diri, yang produktif serta membawa hasil mengubah status gagal menjadi berhasil.

DAFTAR RUJUKAN

- 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
- Angelis, Barbara. 2003. *confidance (percaya diri)*. jakarta: Gramedia pustaka Utama
- Asmadi Alsa.(2006). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik. *Jurnal Psikologi*. No.1. 47-48.
- Beck J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: basics and beyond (second edition)*. New York, NY: Guildford Press.
- Berne, E. 1961, *Transacsional Analysis in Psychotherapy, Author of "Game People Play"*. Edision published by arrangement with Grove Press inc.

- Das Salirawati. 2012. Percaya Diri, Keingintahuan, dan Berjiwa Wirausaha: Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (Nomor II tahun 2). Hlm 218-219.
- Hidayat, Dede Rahmat dan Badrujaman, Aip. 2012. Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Indeks
- Marjanti, S. (2015). *Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa XII IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015. Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(2).
- Nasheed, A. 2008. *Life Skills Education for young people: Coping with Challenges, Counselling, Psychotherapy, and Health*, 4(1), Counselling in the Asia Pacific Rim: A Coming Together of Neighbours Special Issue, 19-25.
- Peter Lauster. 1997. *Test Kepribadian (terjemahan Cecilia, G. Sumekto)*. Yogyakarta. Kanisius
- Romlah, Tatiek, 2001. *Bimbingan Kelompok*. Malang: UNM.
- Sundah Ariantje J. A. (2022). *Building Independent Learning With Students' Productive Mindsets Through Cognitive-Behaviour Therapy Group Counseling At Sawangan State Junior High School, North Minahasa, Indonesia. Journal of Positive School Psychology <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 5, 4054-4062*
- Tohir. (2005). Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. (Tesis). Bandung: Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Utami, Dwi. 2015. *Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa*. Skripsi tidak di terbitkan. Lampung: FKIP Universitas Negeri Lampung
- Walgito, B. (2000). *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: Andi.
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress Conditions in Students Completing Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 190-194.
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 109-114.