



“Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 8 Touluaan”

¹ Michael Riedel Akwila Agow, ² Ariantje J. A Sundah

Universitas Negeri Manado

Abstract

Received: 7 November 2023

Revised: 12 November 2023

Accepted: 13 November 2023

Penelitian ini bertujuan meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik SMP Negeri 8 Touluaan, melalui Layanan Konseling Kelompok. Penelitian ini dilaksanakan melalui tindakan bimbingan konseling, atau (Action Research) dengan teknik restrukturung counseling. Subjek penelitian ini adalah peserta didik lemah dalam kepercayaan diri berjumlah 12 orang. Data ini ditarik dari data guru Wali di sekolah tersebut. Penelitian tindakan ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan desain perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif melalui hasil obeservasi dan refleksi dari peneliti yang dibantu oleh guru bimbingan konseling di sekolah dan satu guru mata pelajaran. Hasil penelitian ditemukan adanya peningkatan kepercayaan diri secara efektif.

Hasil tindakan diuraikan dalam setiap diklus : siklus pertama, terlihat 8 anggota kelompok (peserta didik/konseli) yang sudah dapat menunjukkan peningkatan kepercayaan diri. Selanjutnya diikuti oleh 4 anggota/konseli lainnya dapat menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang meningkat secara efektif setelah siklus kedua.

Melalui hasil penelitian ini disimpulkan bahwa tindakan layanan bimbingan dengan teknik cognitive restructuring dapat membatu peserta didik (siswa) meningkatkan kepercayaan diri.

Keywords: *Kepercayaan diri, layanan konseling teknik cognitive restructuring kelompok*

(*) Corresponding Author:

How to Cite: Agow, M., & Sundah, A. (2023). “Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 8 Touluaan”. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(24), 986-995. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10476953>

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri secara sehat memungkinkan individu memperlengkapi diri untuk mewujudkan kepercayaan dirinya sebagai individu yang mampu. Kepercayaan diri merupakan suatu pengakuan diri sebagai orang yang mampu dan dapat tampil. Berne Erik dalam Sundah J.A. (2016) menjelaskan individu yang sehat, yaitu individu yang dapat percaya dirinya sebagai individu yang okey. Juga percaya bahwa dia memiliki teman yang okey, artinya berpandangan positif terhadap teman, karena semua individu yang mau berusaha akan menjadi okey. Selanjutnya dijelaskan pula bahwa kepercayaan diri tersebut akan dapat memicu diri untuk berusaha mewujudkan dirinya sebagai individu yang okey atau mampu. Percaya diri menjadi aspek yang penting dalam perkembangan peserta didik di sekolah (Amilin, 2016). 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-pandangan tersebut mengartikan bahwa: (1)



kepercayaan diri sebagai aspek yang penting untuk suatu kemajuan peserta didik atau siswa di sekolah, (2) memungkinkan peserta didik terpicu melakukan tahap-tahap maju di sekolah sampai benar-benar mengalami kesuksesan secara optimal. (3) Perilaku untuk membuat kemajuan diri akan terbentuk menjadi suatu kebiasaan yang juga dapat membuat individu mengalami kesuksesan ketika memasuki lapangan pekerjaan.

Pandangan pendekatan konseling *transaccional analysis* mengenai *self-confidence* terlihat menjadi suatu naska kehidupan individu, yang oleh Bern1961 sendiri menjelaskan bahwa *self-confidence* terlihat jelas dalam suatu *life position*. Suatu posisi yang diyakini untuk dijalani dalam kehidupan dan posisi yang ditempati itu menentukan suatu keberhasilan. Pandangan tersebut mengindikasikan bahwa kepercayaan diri sebagai suatu modal individu untuk melangkah, karenanya perlu dipersiapkan secara dini dari keluarga. Ketika kepercayaan yang terbentuk dalam lingkungan keluarga itu lemah, maka sekolah terutama tenaga bimbingan dan konseling, sangat perlu melaksanakan perannya, dalam pembentukan kepribadian yang utuh, yang mampu menghadapi tantangan masa mendatang. Pandangan Bern tersebut Diperkuat dengan pendapat Anita Lie (2004: 4) bahwa “Percaya diri adalah modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang yang percaya diri akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri”. Demikian juga Salirawati (2012: 218) berpendapat bahwa “Percaya diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri sendiri untuk memenuhi setiap keinginan dan harapannya”. Dan oleh Alfred Adler (dalam Peter Lauster, 2005: 14) yang menyatakan bahwa “percaya diri merupakan kebutuhan manusia yang paling penting”.

Adanya kepercayaan diri lemah yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa peserta didik, maka pesimisme dan rasa rendah diri akan dapat menguasainya. Oleh Adler dalam Sundah A. J. (2022) disebut sebagai perasaan inferior, dan inferior sangat memerlukan *encouris* untuk dapat menjadi superior atau berhasil. Artinya kepercayaan diri pada peserta didik perlu dibangun oleh orang tua dari lingkungan keluarga, juga dari sekolah terutama guru bimbingan dan konseling sangat perlu mengambil peran dalam pembentukan maupun dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Tanpa dibekali rasa percaya diri yang mantap sejak dini, maka peserta didik akan tumbuh menjadi pribadi lemah. Ketika anak menjadi pribadi yang lemah maka anak tersebut akan memiliki rasa percaya diri rendah, yang berdampak pada kehidupan anak. Anak yang memiliki rasa percaya diri rendah akan selalu menutup diri, tidak pernah yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan selalu bergantung kepada orang lain. Dan oleh Berne (1961) individu yang menganggap dirinya tidak okey, maka individu tersebut digotong sebagai individu bermasalah.

Menurut Santoso (Metri, 2013) anak usia SMP yang dikategorikan sebagai anak usia remaja awal berkisar antar usia 10–14 tahun merupakan usia dimana seseorang sedang mencari jati dirinya. Pada prinsipnya semua siswa SMP mempunyai rasa percaya diri di dalam hati. Namun kadang kesulitan, tantangan, yang tidak ditanggapi sebagaimana mestinya, serta godaan menghanyutkan yang sering diikuti, akan menimbulkan rasa rendah diri. Selanjutnya rasa rendah diri yang tumbuh serta berakar, akan membuahkan persepsi diri bermasalah dengan pola

hidup (*life style*) membuat diri siswa tersebut kehilangan rasa percaya diri. Siswa SMP yang masih belum stabil dalam menentukan sikap, rentan pula terganggu dalam hal rasa percaya diri. Tingkat rasa percaya diri akan mempengaruhi tingkat prestasi belajar siswa di sekolah.

Hasil pengamatan di SMP Negeri 8 Touluaan” menunjukkan rendahnya tingkat kepercayaan diri pada sebagian siswa (peserta didik). Usaha sudah dilakukan oleh pihak sekolah agar rasa percaya diri siswa meningkat. Usaha yang telah dilakukan oleh pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling antara lain, memberikan motivasi diri kepada siswa saat di kelas melalui pemutaran video, namun sebagian peserta didik belum membuahkan perubahan sesuai harapan, hingga penelitian ini dilaksanakan. Peneliti melakukan penelitian tindakan untuk melalui teknik solusi lain yang lebih tepat. Sebagai salah satu solusi yang tepat untuk mengatasi persoalan tersebut maka perlu diberikan layanan bantuan dengan teknik yang tepat untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Fenomena tersebut memberikan gambaran bagi peneliti bahwa para peserta didik yang masih bermasalah tersebut memerlukan layanan khususnya layanan kepada peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah agar memperoleh bantuan dalam meningkatkan rasa percaya diri.

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. Hal tersebut terlihat pola pikir yang terarah pada hal yang lain, sehingga diperlukan pendekatan konseling kognitif teknik restrukturisasi. Suatu solusi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang keliru, pola pikir yang kurang berorientasi pada pencapaian tujuan yang diharapkan sekolah termasuk persiapan masa depan yang baik, menjadi tenaga kerja yang berpotensi untuk berhasil. Gunarsa (Nursalim, 2005:47) teknik restrukturisasi kognitif yaitu terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Kemudian Gunarsa lebih memperjelas lagi strategi restrukturisasi kognitif sebagai terapi dengan mempergunakan pendekatan-pendekatan dalam jangka waktu untuk mengatasi masalah/ hambatan dalam kepribadian.

William (2011) menyatakan bahwa *inferior complex* yang serius adalah suatu kondisi yang menghadirkan masalah serius, sehingga membuat situasi sulit bagi individu mencapai kesuksesan. Individu tidak dapat meningkatkan kesuksesan karena sulitnya membuat komitmen diri dan mewujudkan perjuangan dengan serius mengubah perasaan inferioritas menjadi superioritas. Hal ini merupakan akibat dari kurangnya respon untuk menolak ajakan yang menyita waktu belajar, tetapi menerima dan membuang waktu untuk kegiatan lain yang berdampak pada rendahnya prestasi yang memicu perasaan rendah diri. Perasaan rendah diri dialami pada tahap awal ketika individu mulai mengamati keberhasilan orang lain, dan secara sadar membandingkannya dengan pencapaiannya sendiri. Kecemburuan

dapat muncul, namun semakin tidak memahami apa yang telah dilakukan orang lain sehingga mereka dapat menyenangkan diri menikmati kesuksesan. Individu bermasalah tidak mudah menyadari bahwa yang dinikmati oleh teman-teman yang sukses merupakan hasil jerih juang, termasuk menolak keinginan hati melakukan hal yang sebenarnya, hal yang patut bagi seorang peserta didik yang mau menyangang sukses akademik. Pola pikir kurang jalan untuk sampai pada pemikiran bahwa terjadinya kesuksesan sebagai hasil perjuangan dalam belajar, hasil regulasi diri yang luar biasa.

Pandangan tersebut di atas merupakan suatu pola pikir yang tidak sampai pada kemampuan melihat dampaknya suatu Kegiatan, suatu keinginan, suatu perjuangan. Sehingga peneliti ingin meneliti lebih lanjut dan melakukan tindakan yang memungkinkan para subjek mampu berpikir selayaknya sebagai peserta didik yang normal. Seorang peserta didik pasti memiliki keinginan untuk sukses, bahkan mampu mengemban masa depan yang baik; hal tersebut hendak peneliti bangkitkan melalui tindakan layanan konseling. Menurut Murk (Damayanti dan Putri Ami Nurjanah, 2016:290) restrukturisasi kognitif yaitu, teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis. Teknik tersebut dianggap tepat untuk membantu siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dengan alasan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali.

Menurut Latipun (2008:178) konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Pemberian layanan konseling kelompok tidak hanya sekedar memberikan layanan secara berkelompok tetapi juga mempunyai tujuan dalam pelaksanaannya, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi melalui bantuan anggota kelompok lain.

Menurut Murk (Damayanti dan Putri Ami Nurjanah, 2016) restrukturisasi kognitif yaitu, teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis. Teknik tersebut dianggap tepat membantu peserta didik meningkatkan rasa percaya diri karena konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berpikir secara objektif, dan bertindak dengan mengaktifkan kerja otak sebagai pusat penganalisa, untuk dapat pengambil keputusan, dan bertindak memutuskan kembali.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* sebagai layanan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok untuk mengentaskan permasalahan setiap anggota kelompok dengan diarahkan pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan, mengaktifkan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali oleh anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Menurut Beck (Sundah A.J. 2022), terapi

kognitif terdiri dari semua pendekatan yang menghilangkan stres psikologis melalui media untuk mengoreksi konsep-konsep yang salah dan tanda-tanda diri. Demikian juga pandangan Ellis A (1975) menjelaskan bahwa pendekatan konseling perilaku kognitif didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi.

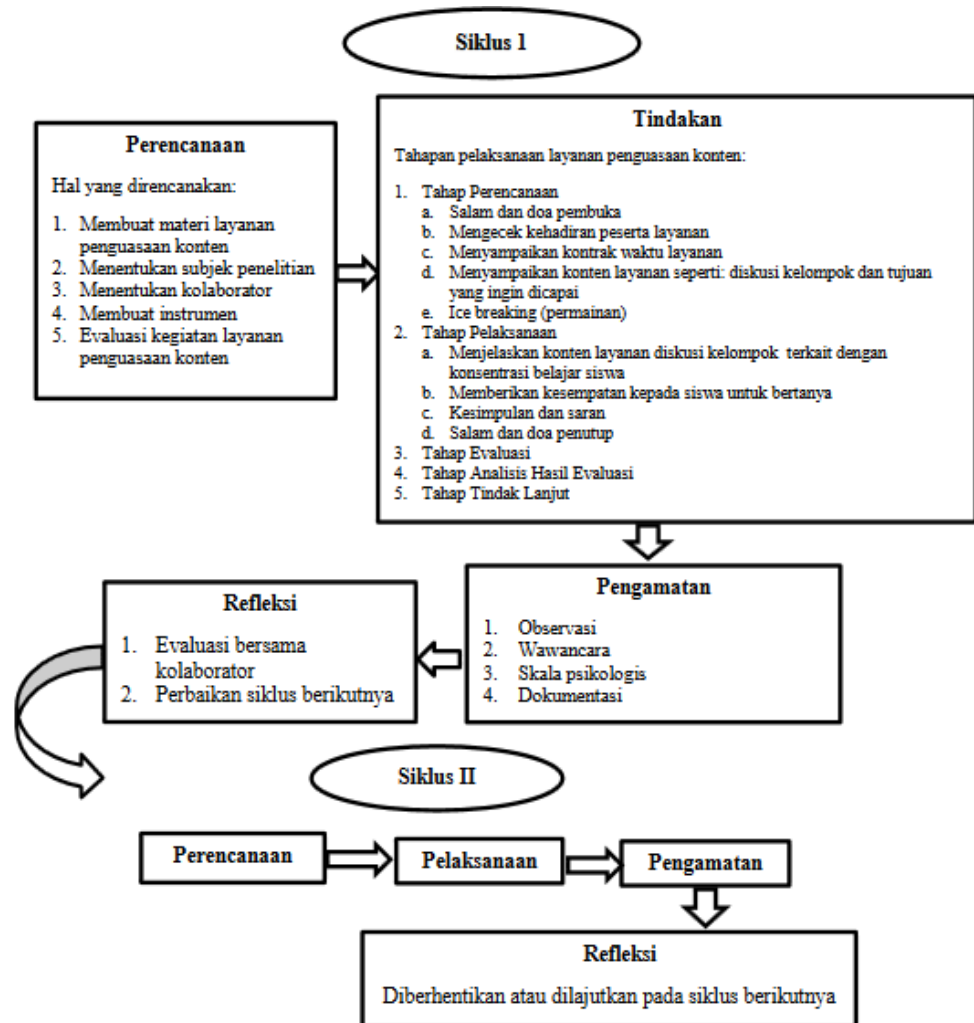
METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilaksanakan melalui penelitian tindakan (*Action Research*) yaitu tindakan layanan konseling dengan jumlah subjek penelitian 12 peserta didik. Siklus penelitian dilaksanakan dengan tahap Perencanaan : tahap peneliti membuat perencanaan tindakan layanan konseling *cognitive restructuring* untuk membantu subjek dalam pemulihan pola berpikir sehat dan produktif sebagai peserta didik, agar memungkinkan mengalami sukses akademik. Tindakan : tahap berikut yaitu melaksanakan tindakan sesuai rencana. Observasi : tindakan layanan konseling perlu diobservasi, untuk mengetahui kemajuan yang telah dicapai. 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



Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dimana pada siklus pertama dengan tahapan sesuai tahapan terurai di atas.

Tahap awal yang peneliti lakukan adalah melibatkan diri dalam dunia subjek penelitian, dan menyajikan materi mengenai makna suatu keberhasilan, bagaimana individu dapat memikirkan mengenai keberhasilan, yaitu apa dan bagaimana melakukannya. Subjek diberi tugas untuk melihat apa saja yang sudah dilakukan atau kegiatan yang mengisi waktu-waktu yang ada serta dampak kegiatan tersebut bahkan lebih jauh apa saja yang dirasakan, terutama terkait dengan pencapaian prestasi di sekolah. Peneliti mengarahkan para subjek dalam kelompok untuk menguraikan bagaimana kepercayaannya terhadap diri sendiri, dan bagaimana pandangannya mengenai diri sendiri. Konseli/subjek penelitian diarahkan untuk dapat menceritakan tentang kelemahan dan kelebihan masing-masing. Konselor membantu konseli untuk menyadari akan keyakinannya yang salah dalam dirinya. Konselor meminta konseli lain aktif untuk memberi masukan terkait masalah yang dibahas. Para konseli/subjek penelitian diberikan tugas menginventarisir (mencatat) perilaku dan pemikiran-pemikiran yang salah, dan atau negatif serta dampaknya. Konselor menggunakan *strategi modeling* untuk diberikan gambaran perilaku kombinasi *strategi thought stopping* dan *restructuring cognitive*. Tindakan konseling

berlangsung hingga subjek dapat membuat rencana perilaku yang diharapkan, sambil membuat komitmen diri masing-masing subjek. 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 8 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 dilakukan 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. *Control* yang dilakukan secara tepat sangat membantu, sehingga subjek pun dilatih meregulasi diri, dan perilaku positif produktif dapat menjadi habit dalam kehidupan subjek sebagai peserta didik.

Hasil penelitian tindakan (*Action Research*) melalui layanan konseling restructuring yang dilakukan dalam dua siklus pada 12 subjek penelitian: pada tindakan layanan konseling dalam siklus pertama, 8 subjek yang berhasil mengubah pola pikir keliru. Para subjek yang telah berhasil tersebut telah dapat menjelaskan mengenai pandangan mereka dan salah, bahkan perilaku yang sering dilakukan adalah kegiatan yang sangat merugikan diri bahkan prestasi akademik di sekolah sangat mengecewakan, menyakitkan hati sendiri. Setelah subjek memulai mengubah pandangan dan pola pikir, khususnya mengoptimalkan orientasi berpikir untuk sukses akademik dan masa depan yang perlu dipersiapkan maka subjek membuat rencana perubahan dan dengan tekat komitmen diri, maka 8 subjek berhasil melakukan kegiatan yang menunjang keberhasilan akademik. Maka prestasi ke 8 subjek telah menunjukkan peningkatan yang signifikan. Dan ke 4 subjek menunjukkan keberhasilan atau menunjukkan peningkatan kepercayaan diri setelah siklus ke2. Mereka (4 subjek) berhasil menunjukkan pola pikir yang diharapkan dengan melakukan Kegiatan yang membawa hasil baik, terutama prestasi belajar menunjukkan peningkatan serta keberanian untuk tampil memberikan pandangan, pendapat, jawaban yang diperlukan dalam diskusi. Demikian juga dalam kelas, kepercayaan diri ke 8 subjek telah menunjukkan peningkatan.

PEMBAHASAN

Layanan konseling sebagai sarana yang memungkinkan bantuan konselor atau guru bimbingan dan konseling di sekolah dioperasikan. Para peserta didik dalam usia remaja sangat perlu arahan, pendampingan orang tua di rumah dan dilanjutkan oleh guru di sekolah. Layanan konseling *restructuring* sangat diperlukan untuk membangun konsentrasi dan focus yang perlu menjadi skala

prioritas sebagai peserta didik. Layanan untuk menyadarkan para peserta didik SMP untuk lebih mengutamakan kegiatan yang menunjang keberhasilan, mempersiapkan diri demi melahirkan dan mengembangkan suatu kepercayaan diri. Penguasaan terhadap pengetahuan atau setiap mata pelajaran yang akan memungkinkan timbulnya rasa percaya diri untuk mengungkapkan dan mengerjakan sesuatu yang dipahami, dikuasai demi membuat tahap-tahap maju dan menyiapkan masa depan penuh harapan.

Melalui penelitian tindakan layanan konseling ini ada beberapa hal yang juga menjadi temuan, bahwa untuk suatu kemajuan peserta didik di sekolah, diperlukan kemampuan guru bimbingan konseling untuk membaca serta memahami pola pikir yang sudah terbentuk pada peserta didik. Motivasi yang sangat diperlukan peserta didik, namun perlu dilengkapi dengan pengamatan pola pikir peserta didik SMP di era kemajuan teknologi agar konselor mampu membantu peserta didik untuk lebih fokus dalam kegiatan yang memungkinkan terjadinya peningkatan pengetahuan yang memicu kepercayaan diri.

Salirawati (2012: 218) berpendapat “Percaya diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri

sendiri untuk memenuhi setiap keinginan dan harapannya”. Diperkuat dengan pendapat Anita Lie (2004: 4). “Percaya diri adalah modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan

sendiri. Seseorang yang percaya diri akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan

menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri”.

Pendapat ini didukung oleh Alfred Adler (dalam Peter Lauster, 2005: 14) yang menyatakan bahwa percaya diri merupakan kebutuhan manusia yang paling penting

Feelings of inferiority are experienced in the initial state when individuals begin to observe the success of others, and consciously compare it with their own achievements, which also encourages them to learn how to be like other successful people. It is generally associated with the drive to succeed in order to experience happiness. Adler (1964) stated that the only force behind moving forward and struggling dynamically is the result through appreciation. While failure shows that things need to be

Perasaan rendah diri dialami pada tahap awal ketika individu mulai mengamati keberhasilan orang lain, dan secara sadar membandingkannya dengan pencapaiannya sendiri, yang juga mendorongnya untuk belajar bagaimana menjadi seperti orang sukses lainnya. Hal ini umumnya dikaitkan dengan dorongan untuk sukses guna merasakan kebahagiaan. Adler (1964) menyatakan bahwa satu-satunya kekuatan di balik kemajuan dan perjuangan secara dinamis adalah hasil melalui apresiasi. Sementara kegagalan menunjukkan bahwa segala sesuatunya perlu dilakukan

learned, evaluated, and changed in the form of lifestyle choices that must be consistently manifested in the struggle or valid for success. William (2011) states that a serious inferior complex is a condition that presents serious problems, thus making the situation difficult for individuals to achieve success. Individuals cannot

increase success because it is difficult to realize the struggle to change feelings of inferiority into superiority.

dipelajari, dievaluasi, dan diubah dalam bentuk pilihan gaya hidup yang harus diwujudkan secara konsisten dalam perjuangan atau valid untuk mencapai kesuksesan. William (2011) menyatakan bahwa inferior complex yang serius adalah suatu kondisi yang menghadirkan masalah serius, sehingga membuat situasi sulit bagi individu untuk mencapai kesuksesan. Individu tidak dapat meningkatkan kesuksesan karena sulitnya mewujudkan perjuangan mengubah perasaan inferioritas menjadi superioritas.

Percaya diri berada di tingkat paling tinggi ketika remaja memiliki tingkat rasa

percaya diri yang paling tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain diri yang penting. Remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensikompetensi mereka.

Hasil penelitian Shella R. P. 2013 menunjukkan bahwa *sefl confidence* dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok.

Menurut Daradjat

(1990: 25) kepercayaan diri adalah kepercayaan kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Pandangan tersebut mendukung pandangan

DAFTAR RUJUKAN

- Abu Bakar M Luddin. 2014. *Dasar-dasar Bimbingan*. Binjai: Difa Niaga
- 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.
- Aip badrujaman dan dede rahmat hidayat. 2012. *Cara mudah Penelitian Tindakan Kelas untuk guru mata pelajaran*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Angelis, Barbara. 2003. *confidence (percaya diri)*. jakarta: Gramedia pustaka Utama
- Agustiani, H. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beck J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: basics and beyond (second edition)*. New York, NY: Guildford Press.
- Berne, E. 1961, *Transaccional Analysis in Psychotherapy, Author of "Game People Play"*. Edision published by arrangement with Grove Press inc.
- Damayanti, Nidya, 2012. *Panduan Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Araska
- 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.
- 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).
- Perry, M. (2005). *Confidence Boosters: Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Esensi. Jakarta.

- Peter Lauster. 1997. *Test Kepribadian (terjemahan Cecilia, G. Sumekto)*. Yogyakarta. Kanisius
- Romlah, Tatiek, 2001. *Bimbingan Kelompok*. Malang: UNM.
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.
- Sukardi, (2013), *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara
- Surya,H. 2007. *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta : Gramedia.
- Sundah Ariantje J.A. (2022). Increasing self-control in the Appropriate use of social media in the learning Process of Poigar OF Bolaangmongondow Senior high Schhool students. *NeuroQuantology* | August 2022 | Volume 20 | Issue 10 | Page 5639-5647| doi: 10.14704/nq.2022.20.10.NQ55542 / www
- Sundah Ariantje J.A. (2021);Penerapan Konseling Analisis Transaksional dalam Peningkatan *self-confidence* untuk berprestasi akademik Pada Peserta Didik SMP Negeri 8 Malalayang Manado Sulawesi Utara *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP> Vol. 7, No. 5, September 2021
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal. UNMUL: Psikologi*, 2(1), 50–64.
- Zulfriadi Tanjung1, & Sinta Huri Amelia. 2017 MENUMBUHKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA JRTI (*Jurnal Riset Tindakan Indonesia*)