

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
BEHAVIORAL REHEARSAL TERHADAP *SELF CONFIDENCE*
PESERTA DIDIK KELAS VIII MTS NEGERI 2
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi



**Oleh:
RICKY DWI SAPUTRA
NPM 1811080275**

Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2023 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
BEHAVIORAL REHEARSAL TERHADAP *SELF CONFIDENCE*
PESERTA DIDIK KELAS VIII MTS NEGERI 2
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

**Diajukan Untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan S1
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

Oleh:

**Ricky Dwi Saputra
NPM 1811080275**

Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



**PEMBIMBING I : Dr. Laila Maharani, M.Pd
PEMBIMBING II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2023 M**

ABSTRAK

Penelitian pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap *self confidence* peserta didik ini dilatar belakangi oleh sering timbulnya permasalahan peserta didik yang dialaminya dalam *self confidence*. Timbulnya permasalahan kurangnya *self confidence* peserta didik dapat menghambat perkembangan diri terutama dalam proses belajar di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari. *Self confidence* merupakan pribadi positif individu yang berupa keyakinan dalam bertindak agar dapat mengembangkan kemampuan pada dirinya secara baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap *self confidence* peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode *pe-eksperiment,one group pretest-posttest design*. Dalam hal ini peneliti menggunakan Uji *Wilcoxon*. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII G MTs Negeri 2 Bandar Lampung dengan jumlah 31 peserta didik. Pemilihan sampel dilakukan melalui penyebaran angket *self confidence* yang telah diuji validitas, terdapat 5 peserta didik yang memiliki kategori *self confidence* yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap *self confidence* peserta didik kelas VIII G MTs Negeri 2 Bandar Lampung berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan layanan berdasarkan dengan analisis data yang digunakan uji *wilcoxon*. Kemudian hasil *pretest* menggunakan instrumen berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 192 dengan skor rata-rata 38,4 kemudian hasil *posttest* peserta didik mendapat skor sebesar 345 dengan skor rata-rata 70. Dan diperoleh nilai signifikan 0,043 dimana nilai tersebut lebih kecil dari r_{tabel} signifikansi 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap *self confidence* peserta didik kelas VIII G MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

Kata Kunci: *Behavioral Rehearsal*, Konseling Kelompok, *Self Confidence*

ABSTRACT

Research on the effect of group counseling with behavioral training techniques in dealing with student self-confidence is motivated by the frequent emergence of student problems that they experience in self-confidence. The emergence of the problem of lack of self-confidence of students can hinder self-development, especially in the learning process at school and in everyday life. Self-confidence is a personal positive individual in the form of confidence in acting so that he can develop his abilities well. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling with behavioral training techniques on the self confidence of MTs Negeri 2 Bandar Lampung students.

This study used data collection techniques in the form of questionnaires, interviews and observation. The approach in this study was a quantitative approach with the experimental method of the group pretest-posttest design. In this case the researcher used the Wilcoxon test. The population of this study were students of class VIII G MTs Negeri 2 Bandar Lampung with a total of 31 students. The sample selection was carried out by distributing self confidence questionnaires that had been tested for validity, there were 5 students who had low self confidence categories.

Based on the results of the study, it showed that group counseling services using behavioral rehearsal techniques had an effect on the self confidence of students in class VIII G MTs Negeri 2 Bandar Lampung and experienced changes for the better. This is evidenced by the results of the pretest and posttest which were carried out before and after the service was provided based on data analysis using the Wilcoxon test. From a questionnaire, students get a score of 192 with an average score of 38,4 then the posttest results of students get a score of 345 with an average score of 70. And a significant value of 0.043 is obtained where the value is smaller than the table significance of 0.05 then H_0 is accepted and H_a is rejected, so it can be interpreted that there is an influence of group counseling services with behavioral training techniques on the self confidence of class VIII G MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

Keywords : Behavior Training, Group Counseling, Confidence

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ricky Dwi Saputra
NPM : 1811080275
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap *Self Confidence* Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Januari 2023
Penulis



Ricky Dwi Saputra
NPM.1811080275



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Rehearsal Terhadap Self Confidence Peserta Didik Kelas VIII MTs Negeri 2 Bnadar
Nama : RICKY DWI SAPUTRA
NPM : 1811080275
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 19670115199302003

Pembimbing II

Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198802052018012001

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Mustadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

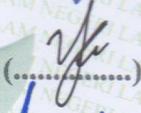
Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

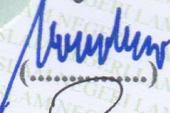
PENGESAHAN

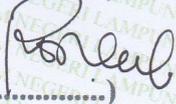
Skrripsi dengan judul: **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVIORAL REHEARSAL TERHADAP SELF CONFIDENCE PESERTA DIDIK KELAS VIII MTs NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG** yang disusun oleh: **RICKY DWI SAPUTRA**, NPM. 1811080275, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari Kamis, Tanggal 19 Januari 2023.

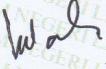
TIM MUNAQASYAH

Ketua : Dr. Mujib, M.Pd 

Sekretaris : Yoga Anjas Pratama, M.Pd 

Penguji Utama : Dr. H. Andi Thahir, M.A.,Ed.D 

Penguji Pendamping I : Dr. Laila Maharani, M.Pd 

Penguji Pendamping II : Indah Fajriani, M.Psi.,Psikolog 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

 **Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**
NIP.19640828 198801 2 002



MOTTO

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan dibelakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia” (Ar-Ra’d ayat 11).¹



¹ Dapertemen Agama RI Al-Quran dan Terjemahan, “Ar-Ra’d Ayat 11” (Bandung, 2015).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT, atas berkat dan rahmat dan hidayah-Nya, dan shalawat serta salam yang selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW maka dengan tulus ikhlas disertai perjuangan dengan jerih payah penulis, Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini, yang kemudian skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku tercinta Bapak Agok dan Ibu Suprpti yang telah memberikan segalanya untukku, kasih sayang serta do'a yang selalu meyertaiku motivasi dan kesabaran yang telah diberikan. Karya ini serta do'a tulus kupersembahkan untuk kalian atas jasa, pengorbanan, keikhlasan membesarkanku dengan tulus dan penuh kasih sayang. Terima kasih Bapak dan Ibu ku tercinta semoga apa yang telah kalian berikan dilipatgandakan oleh Allah SWT.
2. Kakak Yenni Octa Viyani dan adikku M. Donny Lee Junior yang telah memberikan semangat dan motivasi kepadaku, serta seluruh keluargaku yang selalu menungguku mencapai keberhasilan dalam pendidikan, terima kasih untuk do'a dan dukungannya yang telah diberikan
3. Alamamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ricky Dwi Saputra, dilahirkan di kota Bandar Lampung pada tanggal 30 desember 2001, yang merupakan anak kedua dari 3 bersaudara dengan anak pertama Mba Yenni Octa Viyani dan anak ketiga M. Donny Lee Junior yang berasal dari pasangan Bapak Ago dan Ibu Suprapti.

Jejang pendidikan yang pernah di lalui peneliti adalah TK Aisyah I Kedaton Bandar Lampung, dilanjutkan ke MIN 2 Way Halim Bandar Lampung lulus tahun, kemudian dilanjutkan ke jenjang MTs Negeri 2 Bandar Lampung, lulus tahun, setelah itu dilanjutkan ke SMKN 2 Bandar Lampung, lulus tahun 2018, di sekolah ini peneliti mengikuti organisasi olahraga bulutangkis sejak memasuki kelas 1 SD/MI dimana peneliti mengikuti berbagai lomba di tingkat Kota, Kabupaten, Propinsi dan Nasional dan allhamdulillah peneliti mendapatkan berbagai sertifikat nasional. Beranjak di kelas 2 SD/MI hingga kelas 5 peneliti mendapatkan beberapa gelar O2SN tingkat SD/MI didalam bidang butangkis ini, kemudian peneliti memasuki tingkat SMP/MTs peneliti meraih prestasi saat duduk di bangku SMP kelas 2 dimana peneliti meraih gelar juara 2 tunggal putra bulutangkis ajang AKSIOMA tingkat Nasional yang dilaksanakan di Kota Malang.

Kemudian peneliti memasuki tingkat SMA/SMK peneliti mendapatkan prestasi saat duduk di bangku kelas 1-2 dimana peneliti mendapatkan gelar juara 1 tunggal putra bulutangkis dalam ajang O2SN tingkat SMA/SMK. Dalam pencapaian prestasi-prestasi yang diraih oleh peneliti ini, peneliti allhamdulillah ditarik sebagai KONTINGEN LAMPUNG dalam rangka kejuaraan KEJUR PROV PBSI LAMPUNG 2017, dan mendapatkan juara 2 beregu putra KEJUR PROV PBSI LAMPUNG 2017. Kemudian peneliti mendapatkan penghargaan sebagai *linesman* (Hakim garis) cabang bulutangkis di ajang SIRNAS SIRKUIT DJARUM NASIONAL 2016, POMDA 2019, dan PRA POPNAS LAMPUNG ZONA II TAHUN 2022.

Kemudian dilanjutkan ke UIN Raden Intan Lampung pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sejak tahun 2018 hingga sekarang. Kemudian pada saat menempuh pendidikan strata di UIN Raden Intan Lampung, peneliti mengikuti kegiatan UKM ORI, dan UKM BK VOICE dan mengikuti seminar-seminar kependidikan. Dalam kehidupan sehari-hari peneliti berkerja di usaha

perdagangan alat rumah tangga sampai saat ini, dan allhamdulillah peneliti merintis usaha buket sendiri dan semoga usaha yang dilakukan oleh peneliti ini sedikit demi sedikit bisa lebih meningkat dan selalu menjadi berkah dunia akhirat.

Bandar Lampung, Januari2023

Penulis

Ricky Dwi Saputra

NPM.1811080275



KATA PENGANTAR

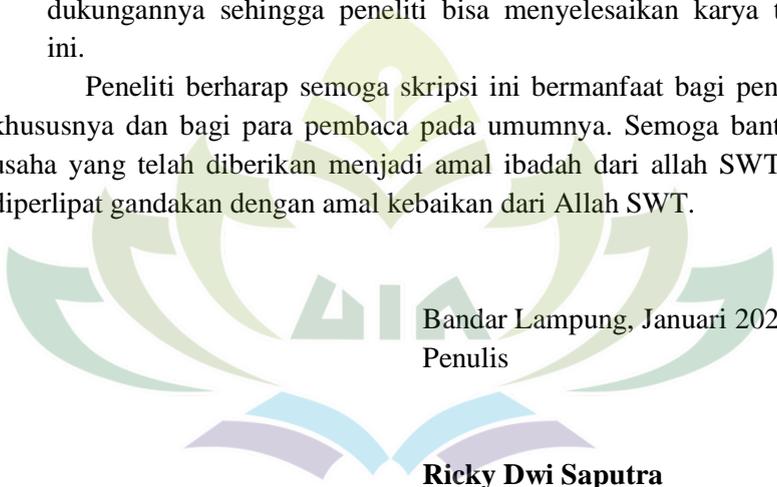
Allhamdulillah, segala puji syukur selalu terucap atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap *Self Confidence* Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung” adalah salah satu syarat penyelesaian skripsi dan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di UIN Raden Intan Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal ini disebabkan keterbakasan yang ada pada diri peneliti. Penelitian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menghanturkan terima kasih dan penghargaan yang stinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi.,Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Lampung. Sekaligus sebagai Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan curahkan pikirannya dalam membimbing peneliti dalam menyelesaikan peyusunan skripsi ini.
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang menyediakan waktunya untuk dalam meberikan bimbingan , pengarahan, memberikan kritik serta saran yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Lampung. Terima kasih atas ilmu dan bimbingannya selama ini.

6. Ibu Rere S.pd selaku guru Bimbingan Konseling MTs Negeri 2 Bandar Lampung. Terima kasih atas kerjsamanya dalam membantu melakukan penelitian. Semoga Allah memberikan balasan jasanya lebih baik lagi.
7. Sahabat Rantika Sani, Sofia Nur Fauziah, Sigit terima kasih atas motivasi dan nasihatnya selama ini, do'a dan dukungannya yang telah diberikan.
8. Teman-teman seperjuangan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Terkhusus kelas C, dan terima kasih kepada keluarga BK VOICE dan UKM ORI BULUTANGKIS yang telah memberikan dukungannya.
9. Semua pihak dari dalam maupun luar yang telah memberikan dukungannya sehingga peneliti bisa menyelesaikan karya tulis ini.

Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya. Semoga bantuan usaha yang telah diberikan menjadi amal ibadah dari Allah SWT dan diperlipat gandakan dengan amal kebaikan dari Allah SWT.



Bandar Lampung, Januari 2023
Penulis

Ricky Dwi Saputra
NPM.1811080275

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
SURAT PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Identifikasi masalah	10
D. Pembatasan Masalah	10
E. Rumusan Masalah	11
F. Tujuan Penelitian	11
G. Manfaat Penelitian	11
H. Penelitian Relevan	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan Konseling Kelompok	17
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	17
2. Tujuan Konseling Kelompok	19
3. Manfaat Konseling kelompok	21
4. Struktur Konseling Kelompok.....	21
5. Komponen Layanan Konseling Kelompok	25
6. Tahap-Tahap Konseling Kelompok	27
7. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	29

B. Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i>	30
1. Pengertian <i>Behavioral Rehearsal</i>	30
2. Manfaat Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i>	31
3. Cara Mengimplementasikan Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i>	32
4. Varian Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i>	33
5. Perbedaan Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i>	34
C. <i>Self Confidence</i>	34
1. Pengertian <i>Self Confidence</i>	34
2. Jenis-jenis <i>Self Confidence</i>	36
3. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki <i>Self Confidence</i> ..	37
4. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Confidence</i>	38
5. Aspek-aspek <i>Self Confidence</i>	38
6. Proses Terbentuknya <i>Self Confidence</i>	39
7. Manfaat <i>Self Confidence</i>	39
8. Mengembangkan <i>Self Confidence</i>	40
D. Hipotesis	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
B. Jenis Penelitian	43
C. Desain Penelitian	43
D. Variabel Penelitian	44
E. Populasi, Sampel dan Pengumpulan Data	45
F. Definisi Operasional Variabel	50
G. Instrumen Penelitian	52
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Data	54
1. Validitas Instrumen	54
2. Reliabilitas Instrumen	56
I. Teknik Analisis Data	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan	82

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 87
B. Saran..... 88

DAFTAR RUJUKAN..... 89

LAMPIRAN 95



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Data Peserta Didik	7
Tabel 3.1 Skema <i>One-Group Pretest-Posttest Designe</i>	44
Tabel 3.2 Data Populasi Penelitian	46
Tabel 3.3 Data Sampel	46
Tabel 3.4 Penskoran Item Jawaban Skala	48
Tabel 3.5 Kriteria <i>Self Confidence</i>	50
Tabel 3.6 Definisi Operasional	51
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Confidence</i> Sebelum <i>TryOut</i>	52
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Confidence</i> Sesudah <i>Tryout</i> .	53
Tabel 3.9 Hasil Analisis Validitas Instrumen	55
Tabel 3.10 <i>Realibility Statistics</i>	56
Tabel 4.11 Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> Terhadap <i>Self Confidence</i>	57
Tabel 4.2 Hasil <i>PretestSelf Confidence</i>	60
Tabel 4.3 Hasil <i>Posttest Self Confidence</i>	62
Tabel 4.4 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>PosttestSelf Confidence</i>	76
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	79
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	80
Tabel 4.7 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>PosttestSelf Confidence</i>	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	78
Gambar 4.2 Kurva Hipotesis	81



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Kisi-Kisi Wawancara Dengan Guru Bimbingan Dan Konseling	95
2. Kisi-Kisi Instrumen	96
3. Angket <i>Self Confidence</i>	97
4. Lembar Keterangan Validasi	100
5. Tabel Hasil Validasi Instrumen	101
6. RPL	102
7. Dokumentasi	129
8. Kartu Konsultasi.....	131
9. Surat Balasan Penelitian	132



BAB I

BAGIAN ISI

A. Penegasan Judul

Judul merupakan salah satu bagian yang penting dan mutlak kegunaannya dalam sebuah tulisan ataupun sebuah karangan. Judul juga berperan sebagai gambaran terhadap seluruh isi di dalam sebuah karya tulis. Demikian pula dengan judul skripsi **“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap *Self Confidence* Peserta Didik Kelas VIII MTs Negeri 2 Bandar Lampung”**. Untuk menghindari adanya kesalah pahaman terhadap judul tersebut, maka perlu ditegaskan mengenai poin-poin sebagai berikut:

1. Pengaruh merupakan suatu keadaan dimana dalam keadaan tersebut terdapat timbal balik terhadap hal yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi, semacam hubungan sebab akibat.¹
2. Layanan Konseling Kelompok merupakan sebuah upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor atau pemimpin kelompok kepada peserta didik melalui dinamika kelompok guna memperoleh informasi yang digunakan untuk penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, dalam hal ini permasalahan yang dihadapi yaitu mengenai *self confidence* peserta didik.²
3. *Behavioral Rehearsal* merupakan salah satu teknik gabungan yang berasal dari terapi perilaku yang berbentuk bermain peran dimana konseli mempelajari sesuatu perilaku baru diluar konseling dan ada beberapa komponen kunci dari teknik *behavioral rehearsal* ini, yaitu menirukan perilaku,

¹Retnoningsih dan. n.d, Suharno “Kamus Besar Bahasa Indonesia,” h.243.

²Hastari Winkel, WS, *Bimbingan Dan Konseling Di Insituti Pendidikan*, Media Abad (Yogyakarta, 2006). h. 34

menerima umpan balik dari konselor, dan sering mempraktikkan perilaku yang diinginkan.³

4. *Self Confidence* yaitu keyakinan individu akan kelebihan yang dimiliki, dengan keyakinan tersebut individu akan dapat melaksanakan tujuan dalam hidup dengan pemikiran yang positif.⁴

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya adalah usaha untuk menumbuhkan kembangkan potensi sumber daya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka. Pendidikan memegang peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Akan tetapi kenyataannya sistem pendidikan di Indonesia masih banyak mengalami masalah.

Mutu pendidikan yang rendah merupakan masalah yang dihadapi dunia pendidikan. Rendahnya mutu pendidikan dapat disebabkan oleh proses pembelajaran yang belum efektif. Oleh karena itu, setiap individu yang terlibat dalam pendidikan dituntut untuk berperan secara maksimal dan penuh tanggung jawab dalam rangka meningkatkan hasil belajar yang diperoleh peserta didik.

Pendidikan merupakan salah satu usaha yang penting dalam kehidupan agar manusia dapat mengembangkan suatu potensi dirinya melalui proses pembelajaran atau cara lainnya yang di kenal oleh masyarakat. Dalam sistem pendidikan nasional yang ada di UU RI No 20 Tahun 2003 yang mempunyai suatu hubungan yang melekat dengan peran bimbingan dan konseling yang mempunyai peran membantu siswa untuk berkembang maju, disiplin, inovasi, kreatif, berakhlak mulia, serta memiliki rasa tanggung jawab.⁵

³Bradley T Erford, 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

⁴Prayitno Erman Amti. n.d. "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling,"h.13.

⁵"Undang-Undang RI No 2 Tentang Sistem Pendidikan Nasional." Pasal 1. 2003.

Mengingat bahwa pendidikan berfungsi dalam mengembangkan kemampuan yang membentuk karakter peserta didik. Diantaranya karakter tersebut yakni disiplin, tanggung jawab, *self confidence*, tekun, berani dan karakter lainnya. Begitu pentingnya membangun kemampuan *self confidence* pada perkembangan peserta didik sebagai sumber kekuatan bagi anak untuk dapat mengembangkan dirinya secara efektif. Dari uraian di atas sangat jelas bahwa pendidikan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar yang efektif dan sebagai sarana pengoptimalisasi potensi peserta didik melalui proses pembelajaran, yang mana pembelajaran yang di berikan oleh guru merupakan bimbingan yang dilakukan kepada peserta didik agar tercapaainya hasil yang optimal untuk potensi peserta didik.

Self confidence merupakan salah satu aspek yang sangat penting yang terdapat didalam individu, dengan adanya *self confidence* yang baik maka akan timbul rasa keyakinan untuk berinteraksi kepada orang lain, serta termasuk dalam menumbuhkan sikap keberanian terhadap peserta didik untuk berpendapat di dalam kelas. Dengan adanya *self confidence* yang rendah maka peserta didik tidak pernah yakin adanya kemampuan pada dirinya, karena tidak mempunyai pengetahuan kekurangan atau kelebihan pada dirinya. *Self confidence* ini memiliki sikap yang positif pada dirinya sehingga dapat menanamkan untuk mengembangkan nilai-nilai positif baik terhadap dirinya maupun orang lain..

Menurut Wagito, *Self confidence* merupakan salah satu aspek pribadi yang terbentuk dari suatu interaksi individu terhadap orang lain maupun lingkungan sekitar.⁶ Sedangkan Hakim mengemukakan bawasanya *self confidence* merupakan adanya suatu keyakinan yang ada pada individu dan adanya keyakinan tersebut individu dapat mencapai tujuan yang diinginkan.⁷

⁶Wagito. n.d. "Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja." *Jurnal Psikologi*, h.24.

⁷Thursan Hakim, "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri," 2015, h.6

Dari pengertian para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *self confidence* merupakan salah satu sikap individu yang memiliki nilai-nilai positif dan membentuk aspek pribadi melalui interaksi individu dengan orang lain maupun lingkungannya.

Perihal tentang *Self confidence* Allah SWT telah membahas dalam Al-Qur'an surat Al-Imran Ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya:

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang beriman”.⁸

Ayat ini menghendaki agar kaum Muslimin jangan bersifat lemah dan bersedih hati, meskipun mereka mengalami pukulan berat dan penderitaan yang cukup pahit dalam Perang Uhud, karena kalah atau menang dalam suatu peperangan adalah hal biasa yang termasuk dalam ketentuan Allah. Yang demikian itu hendaklah dijadikan pelajaran. Kaum Muslimin dalam peperangan sebenarnya mempunyai mental yang kuat dan semangat yang tinggi serta lebih unggul jika mereka benar-benar beriman.

Self confidence dapat dikembangkan dari individu melalui proses pembelajaran dalam kegiatan sehari-harinya. Hal ini dapat menumbuhkan suatu sikap agar terbiasa untuk berani berinteraksi dan bersosialisasi di lingkungannya baik di rumah ataupun di sekolah, oleh karena itu peserta didik harus memiliki *self confidence*. Dengan adanya *self confidence* yang baik maka akan membuat peserta didik dapat berani dan tidak ada rasa takut untuk berinteraksi atau pun bersosialisasi, seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Fussilat Ayat 30 yang berbunyi :

⁸Kementerian Agama. n.d. “Al-Qur'an Dan Terjemah.”

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٥٠﴾

Artinya :

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”

Pada ayat-ayat yang lalu telah dijelaskan adanya teman-teman bagi para pendurhaka yang menjerumuskan mereka ke dalam neraka, maka pada ayat-ayat berikut disajikan kebalikan dari itu, yakni orang-orang beriman yang bersaksi bahwa Allah adalah Tuhan mereka. Sesungguhnya orang-orang beriman yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian mereka bermohon kepada Allah agar meneguhkan pendirian mereka beristikamah dalam hidup, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka yang akan menjadi teman mereka dengan berkata, “Janganlah kamu merasa takut menghadapi masa datang, dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan memperoleh surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu melalui Rasul-Nya.”

Menurut Fatimah (dalam Mirhan), *Self Confidence* merupakan sikap individu yang menumbuhkan rasa positif dan dapat mengembangkan nilai-nilai positif baik untuk dirinya maupun lingkungannya dalam situasi yang dihadapinya. Adapun indikator mengenai *self confidence* yakni sebagai berikut:

1. Memiliki kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki, sehingga tidak terlalu merasa membutuhkan penerimaan, sanjungan, maupun pengakuan dari orang lain. Setiap individu wajib untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dengan adanya hal tersebut

maka individu akan lebih mengerti akan dirinya, sehingga lebih dapat mengelola dirinya dengan baik.

2. Berani menghadapi penolakan dan dapat menerima penolakan, serta berani untuk dapat menjadi diri sendiri.
3. Mempunyai pengendalian diri yang baik, memiliki emosi yang stabil. Pengendalian diri merupakan kemampuan diri dalam mengendalikan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu.
4. Memiliki *internal locus of control*, yaitu memandang bahwa keberhasilan dapat diukur dari seberapa usaha yang individu lakukan, dan apabila mengalami kegagalan individu tidak akan pesimis serta tidak akan menyerah.
5. Tidak terlalu melebih-lebihkan harapan yang diinginkan, sehingga ketika nantinya harapan tersebut tidak terwujud, individu akan tetap melihat sisi positif terhadap dirinya dan melihat situasi yang ada.⁹

Berdasarkan penelitian dengan mewawancarai ibu Herra selaku guru bimbingan konseling memberitahukan bahwasannya peserta didik yang memiliki *self confidence* rendah tersebut terdapat di kelas VIII G. Terdapat beberapa peserta didik yang cenderung *self confidence* rendah. Seperti selalu menghindari disaat disuruh menyelesaikan tugas di dalam kelas, dan cenderung tidak berani berpendapat pada saat diskusi atau pembelajaran berlangsung. Peneliti melakukan *tryout* angket di kelas VIII H sebelum menyebarkan ke kelas sampel yakni kelas VIII G dimana menurut informasi yang telah didapat dari ibu Herra kelas VIII H merupakan salah satu kelas yang memiliki permasalahan yang sama yaitu *self confidence* yang rendah.

⁹Mirhan, Jeane Betty Kurnia Jusuf. n.d. "Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup." *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol.12: 2016,h.87.

Berdasarkan hasil penyebaran angket dikelas VIII G MTs Negeri 2 Bandar Lampung diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1.1
Data Peserta Didik Dengan *Self Confidence* Yang Rendah
Kelas VIII G Mts Negeri 2 Bandar Lampung

No	Inisial Peserta Didik	Indikator	Persentase
1.	AF	Percaya akan kemampuan diri	35,00 %
2.	AST	Berani menerima dan penolakan orang lain	37,50 %
3.	CAM	Mempunyai pengendalian diri yang baik (emosi yang stabil)	38,75 %
4.	MAEH	Memiliki (internal locus of control)	40,00 %
5.	BNJ	Memiliki harapan yang realistis, supaya jika tidak terwujud maka akan tetap melihat sisi positifnya	40,00 %

Berdasarkan tabel diatas diperoleh 5 siswa dari 31 peserta didik pada kelas VIII G yang memiliki *self confidence* yang rendah. Peserta didik tersebut berinisial AF dengan kategori rendah yaitu 35,00%, AST dengan kategori rendah yaitu 37,50%, CAM dengan kategori rendah yaitu 38,75%, MAEH dengan kategori rendah 40,00%, BNJ dengan kategori rendah yaitu 40,00%. Peserta didik tersebut memiliki *self confidence* yang

rendah dalam lingkup kurang mampu mengetahui kemampuan dirinya, tidak memiliki kesiapan pada dirinya terhadap lingkup sosial ataupun pada teman sebaya karena kurang memiliki *self confidence*,serta kurangnya dalam pengendalian diri yang mengakibatkan kecemasan.

Dengan adanya hal ini maka upaya yang akan dilaksanakan yaitu menerapkan layanan konseling kelompok.Konseling kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam konseling kelompok dibahas topik-topik pusat yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan konseling kelompok akan dibahas melalui dinamika kelompok secara konstruktif, dan diikuti oleh seluruh anggota kelompok yang dibimbing oleh pemimpin kelompok yaitu konselor.¹⁰Prayitno mengemukakan bahwasannya kelompok merupakan sejumlah individu yang berinteraksi dengan sesamanya secara tatap muka dengan beberapa pertemuan, setiap anggota saling menerima persepsi dengan berbagai argumen anggota lainnya dalam suatu waktu tertentu dan menimbulkan pertanyaan-pertanyaan kemudian, dan akan menimbulkan respon masing-masing anggota sebagai reaksi individual.¹¹

Dengan demikian dapat disimpulkan Konseling Kelompok merupakan proses pertemuan antara anggota-anggota kelompok dengan pemimpin kelompok, guna menyatukan berbagai pemikiran dasar antar anggota dengan satu topik yang dibahas bersama-sama, untuk menyelaraskan tujuan yang sama yaitu menyelesaikan permasalahan dalam dinamika kelompok yang tengah dialami.*Behavioral rehearsal* merupakan salah satu teknik gabungan yang berasal dari terapi perilaku. *Behavioral Rehearsal* (latihan/gladi perilaku) merupakan salah satu teknik

¹⁰Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT Raja Gr (Jakarta, 2011),

h. 170

¹¹Prayitno, *Layanan Dan Bimbingan Konseling Kelompok*, Ghalia Ind (Jakarta, 1995). h. 61

gabungan yang berasal dari terapi perilaku yang berbentuk bermain peran dimana klien memperlajari sesuatu perilaku baru diluar konseling dan ada beberapa komponen kunci dari teknik *behavioral rehearsal* ini, yaitu menirukan perilaku, menerima umpan balik dari konselor, dan sering mempraktikan perilaku yang diinginkan.

Menurut Wals, teknik *behavioral rehearsal* berguna ketika menangani orang-orang yang mengalami kecemasan sosial, lalu kecemasan adalah salah satu faktor yang menghambat rasa *self confidence* peserta didik. Maka dari itu teknik *behavioral rehearsal* mampu meningkatkan rasa *self confidence* peserta didik.¹² Dengan Klien mula-mula mempelajari cara berfikir atau perilaku baru dan mempraktikan respon baru tersebut dalam situasi konseling. Setelah itu klien mempraktikkan perilaku baru itu dalam sebuah ranah alamiah. Dengan mula-mula mempraktikannya dalam sebuah lingkungan yang aman, klien mampu meningkatkan *self confidence* yang lebih besar sebelum harus bertindak didalam seting kehidupan nyata. Harapannya adalah klien akan menguasai cara berfikir dan perilaku yang sudah diubah ini dan akhirnya kecenderungan malu-malu atau perilaku tidak semestinya lainnya pun ikut terhapus.

Berdasarkan penelitian sebelumnya tentang konseling kelompok terhadap *self confidence* terdapat perbedaan yakni pada proses tahapan pada konseling kelompok dimana proses layanan sebelumnya melakukan tujuh kali pertemuan dengan tahaptransisi hanya dalam sekali pertemuan sedangkan peneliti melakukan dengan dua kali pertemuan pada tahap transisi. Tahap transisi merupakan tahap awal sebelum tahap kerja. Pada tahap transisi pemimpin membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul dan kemauan untuk terbuka, akan tetapi pada fase ini justru terjadi kecemasan, konflik, tentang keanggotaannya dalam kelompok atau enggan

¹²Abdul Saman, Farida Aryani, Muhammad Ilham Bactiar. 2017. "Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal." *Seminar Nasional Dies Natalis Ke 56*, h.324.

jika harus membuka diri, maka hal ini yang membuat peneliti melakukan penambahan sesi pada transisi guna agar kedekatan emosional antar anggota kelompok dapat terbentuk sebelum melakukan proses konseling sehingga proses konseling kelompok dapat berjalan dengan baik serta diikuti dengan sesi konseling sebanyak delapan kali pertemuandengan tujuan agar proses konseling dapat lebih efektif dan tercapainya peningkatan dalam masing-masing peserta didik yang memiliki *self confidence* yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap *Self Confidence* Peserta Didik Kelas VIII MTs Negeri 2 Bandar Lampung.”**

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari hasil pra penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat didefinisikan masalah yang timbul yakni terdapat lima peserta didik yang ada di dalam kelas VIII G yang memiliki permasalahan dalam *self confidence*. Dimana peserta didik tidak berani untuk maju kedepan kelas, tidak dapat bergaul dengan teman-temannya, malu untuk bertanya, tidak dapat mengeluarkan pendapat disaat diskusi atau proses pembelajaran.

D. Pembatasan Masalah

Untuk menjelaskan arah penelitian agar terhindar dari pemasalahan yang meluas, serta keterbatasan waktu maka dibatasi seberapa berpengaruhnya konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap *self confidence* peserta didik kelas VIII MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pemaparan dalam latar belakang masalah, maka penulis menarik rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu, Apakah layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal* berpengaruh terhadap *self confidence* peserta didik kelas VIII MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap *self confidence* peserta didik kelas VIII MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

G. Manfaat penelitian

Di dalam penelitian pastinya mempunyai manfaat baik dalam segi teori maupun praktis, hal ini bertujuan supaya hasil dari penelitian ini tidak hanya berguna untuk peneliti saja tetapi bisa juga untuk seseorang yang membacanya, oleh karena itu kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Mengembangkan konsep ilmu pada jurusan bimbingan konseling khususnya dalam pemberian layanan melalui konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral rehearsal*.

2. Manfaat Praktis.

a. Bagi Peneliti

Sebagai acuan kedepan agar menjadi pendidik dan konselor yang berkompeten dalam membentuk *self confidence* peserta didik.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi sebuah referensi dan sebagai salah satu sumbangan praktis yang berhubungan dengan masalah tentang kurangnya *self confidence* peserta didik.

H. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sigit, “Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik”. Desain penelitian yang dilakukan adalah pre-eksperimen *Design One Group Ptest-Posttest Design*. Sampel dilakukan kepada 2 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan penyebaran angket. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada hasil *pretest* menggunakan instrumen berupa angket, peserta didik mendapatkan skor 111 dengan skor rata-rata sebesar 55,5. Kemudian setelah mendapatkan layanan peserta didik mendapatkan skor sebesar 156 dengan skor rata-rata 78. Maka layanan bimbingan pribadi sosial menggunakan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik.¹³
2. Penelitian yang dilakukan oleh Lala Febriningtyas, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Roll Playing* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 3 Temanggung”. Pendekatan ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan model *one group pretest and posttest design*. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *pervose sampling*. Sampel yang diambil

¹³Sigit “Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik”.

sebanyak 10 siswa, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok dengan teknik roll playing. Dibuktikan dengan analisis uji wilcoxon sebesar 2,809 sehingga pengajuan hipotesis diterima jika tidak signifikan probabilitas kurang dari 54,50 yang memiliki selisi rata-rata skor pretest dan posttest sebesar 26,7% dengan peningkatan rata-rata 20%.¹⁴

3. Jurnal oleh Lailatul Nikmah, “Efektivitas Teknik *Roll Playing* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode pre-eksperiment yaitu dengan jenis *DesignOne Group Pretest-Posttest*, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah dengan penyebaran angket. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ yakni sebesar $(-12,992 > 1,860)$ sehingga dapat diambil kesimpulan jika H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan hipotesis yang berbunyi teknik *roll playing* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.¹⁵
4. Jurnal oleh Thrisia Febrianti “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Subjek penelitian ini sebanyak 10 siswa kelas VII 1 di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu yang memiliki perilaku agresif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara,

¹⁴Lala Febriningtyas, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Roll Playing* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 3 Temanggung”.

¹⁵Lailatul Nikmah, n.d. “Efektivitas Teknik Roll Playing Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.”

dan skala perilaku agresif. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku agresif berkurang setelah pemberian layanan konseling kelompok, hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh $p = 0,000$ dan $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara skor perilaku agresif sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok kepada subjek penelitian.¹⁶

5. Jurnal oleh Riva Himawati, “Efektifitas Konseling Kelompok Melalui teknik *Play Therapy* Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Siswa”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre eksperimen dengan model *One group pretest-posttest design*. Subyek penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 8 siswa yang mempunyai percaya diri rendah yang akan mendapatkan perlakuan dengan layanan konseling kelompok melalui teknik *Play Therapy*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan kuesiner atau angket. Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik *Uji Paired Sample T Test*.

Hasil dari sig menunjukkan $p = 0,000 < 0,05$, hasil probabilitas menunjukkan 0,05 maka signifikan. Nilai thitung adalah -8.690 dengan ttabel adalah - 2,365 dengan demikian - thitung < - ttabel. Hasil tersebut membuktikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya rata-rata kenaikan percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan ada peningkatan, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu bahwa hipotesis H_a diterima, yaitu konseling kelompok melalui teknik *play therapy* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Dan menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *play therapy* efektif untuk meningkatkan percaya diri

¹⁶Thrisia Febrianti “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu.

siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa antara sebelum dan setelah diberikan tindakan konseling kelompok melalui teknik *play therapy*. Peningkatan skor tertinggi adalah 19,1 atau sekitar 17,61% dan skor terendah sebesar 9 atau sekitar 7,82% , rata-rata peningkatan skor sebesar 29 atau sekitar 28,71% , Selain itu peningkatan kepercayaan diri siswa ditandai dengan perubahan perilaku siswa yang tadinya terlihat gugup ketika berbicara dihadapan teman-temannya, bersuara lirih ketika berpendapat dalam diskusi kelompok menjadi lebih percaya diri dan mau mengemukakan pendapat ketika berdiskusi. tidak malu berbicara didepan temantemannya, mau bersikap terbuka terhadap teman-temannya.¹⁷



¹⁷Riva Himawati, “ Efektifitas Konseling Kelompok Melalui teknik *Play Therapy* Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Siswa”.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai konseling kelompok, akan diuraikan terlebih dahulu mengenai konseling. Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi setiap waktu. konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu maupun kelompok yang diberikan secara tatap muka.¹⁸ Sedangkan kelompok diartikan sebagai kumpulan beberapa orang yang memiliki norma dan tujuan tertentu, memiliki batin antara satu dengan yang lain, serta bukan resmi tetapi memiliki unsur kepemimpinan didalamnya.¹⁹

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam konseling kelompok dibahas topik-topik pusat yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan konseling kelompok akan dibahas melalui dinamika kelompok secara konstruktif, dan diikuti oleh seluruh anggota kelompok yang dibimbing oleh pemimpin kelompok yaitu konselor.²⁰

Agus Sukirno mendefinisikan konseling kelompok adalah “Suatu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan

¹⁸Erman Amti. h. 101

¹⁹Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Refika Adi (Bandung, 2009). h. 21

²⁰Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT Raja Gr (Jakarta, 2011).h.170

dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.²¹

Dengan adanya kegiatan konseling kelompok diharapkan individu dapat mengeksplorasi setiap kemampuan atau potensi yang ada pada dirinya dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, individu diharapkan dapat bertinteraksi secara terbuka dalam forum konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu cara yang tepat untuk menciptakan rasa kepekaan terhadap permasalahan yang dialami oleh individu yang lain dan individu mendapatkan tanggung jawab dalam merahasiakan permasalahan individu lainnya.

Secara etimologis, konseling berasal dari kata *counsel* diambil dari bahasa latin yaitu *counselium* yang artinya bersama atau bicara bersama-sama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. *Counseling* dalam kamus bahasa inggris berkaitan dengan kata *counsel* yang memiliki arti nasihat (*to obtain counsel*) anjuran (*to give counsel*) pembicaraan (*to ask counsel*). Dengan demikian *counseling* dapat diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.

Menurut Winkel, konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain dalam memahami dirinya dan lingkungannya yang mempunyai tujuan ingin dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerjasama danmendapatkan keputusan

²¹Agus Sukirno, *Keterampilan dan Teknik Konseling*, (Serang: A-4, 2015), h. 67-68

pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang bergabung dalam suatu satuan.²²

Maka pengertian konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan dengan tatap muka atau wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (klien) yang sedang mengalami suatu permasalahan yang diharapkan pada hasil akhirnya yaitu teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Dari pemaparan yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan yang dilakukan oleh konselor pada sejumlah individu yang sedang mengalami permasalahan dalam hidupnya, dengan memperhatikan perbedaan karakteristik dari anggota kelompok dan permasalahan yang dialaminya, melalui dinamika kelompok yang dipimpin oleh konselor, anggota kelompok dapat saling berinteraksi antar sesama anggota kelompok guna membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok yang mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Kehidupan kelompok dalam hidup seseorang memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh kelompok memiliki peranan yang positif dan negatif, sehingga akan tercapai dengan maksimal suatu layanan konseling dalam kelompok terlebih dahulu harus menentukan tujuan yang akan ditentukan bersama.

Prayitno menyebutkan bahwasannya tujuan umum layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik khususnya kemampuan komunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau yang dapat mengganggu sosialisasi dan

²²Winkel. WS. h. 548

komunikasi peserta didik di ungkap dan di dinamikakan melalui berbagai titik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara maksimal.

Melalui dinamika kelompok, setiap dinamika anggota kelompok diharapkan dapat dan mampu untuk tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain, dan hal ini akan mampu membuat anggota kelompok bisa mengembangkan kemampuannya dalam bersosialisasi dan komunikasi dengan anggota lain yang ada dalam kelompok tersebut.

Menurut Dewa Ketut Sukardi memiliki berbagai tujuan konseling kelompok, meliputi:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.²³

Berdasarkan tujuan tersebut dapat ditinjau bahwa dengan dilakukannya layanan konseling kelompok maka perasaan, pikiran, persepsi, wawasan peserta layanan akan dapat berkembang, selain itu sikap peserta didik akan terarah kepada tingkah laku khususnya dalam komunikasi. Sehingga dengan dilaksanakannya layanan konseling kelompok ini maka *self confidence* peserta didik yang rendah akan cenderung mengalami peningkatan.

²³Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Rineka Cip (Jakarta, 2008). h. 68.

3. Manfaat Konseling kelompok

Manfaat konseling kelompok Shertzer dan Stone (dalam Amla Salleh), mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik yakni:

1. Melalui konseling kelompok konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
2. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
3. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
4. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu
5. Konseling kelompok berguna untuk mengubah kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
6. Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
7. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk kegiatan pemecahan masalah.
8. Menjadikan peserta didik lebih bersikap terbuka dalam berbagai hal.²⁴

4. Struktur Konseling Kelompok

Terdapat beberapa struktur dalam pelaksanaan konseling kelompok, diantaranya:

- a. Jumlah Anggota Kelompok

²⁴Amla Salleh, Zuria Muhamad. n.d. "Bimbingan Dan Konseling Sekolah," h.125.

Yalom (dalam Namora), mengemukakan bahwasannya jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari empat hingga dua belas anggota, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari empat anggota maka dinamika kelompok akan menjadi kurang hidup, sebaliknya jika anggota kelompok lebih dari dua belas anggota maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar.

Dalam penentuan jumlah anggota kelompok, konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan dan pertimbangan keefektifan proses konseling. Konselor yang terbiasa menangani klien dengan format konseling individual dapat saja mengalami kesulitan ketika harus menangani klien dalam konseling kelompok dengan jumlah klien diatas lima anggota. Tetapi hal tersebut tidak berlaku bagi konselor yang terbiasa menangani konseling kelompok dengan jumlah klien diatas 5 anggota. Oleh karena itu, penetapan jumlah anggota kelompok ini bersifat sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ingin diciptakan klien dan konselor.

b. Homogenitas Kelompok

Permasalahan homogenitas atau heterogenitas dalam konseling kelompok tentu saja sangat relatif artinya tidak ada ketentuan yang baku dalam menentukan karakteristik kliennya dapat disebut homogen atau heterogen. Beberapa konseling kelompok memandang bahwa homogenitas kelompok dilihat berdasarkan jenis kelamin klien yang sama, jenis masalah yang sama, dan kelompok usia yang sama. Tetapi pada saat yang berbeda seorang konselor dalam konseling kelompok dapat saja menetapkan bahwa homogenitas klien hanya dapat dilihat dari masalah atau gangguan yang dihadapi. Artinya klien yang memiliki masalah yang sama dimasukkan dalam

kelompok yang sama meskipun dari segi usia yang jauh berbeda.

c. Sifat Kelompok

Terdapat dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

1. Sifat Terbuka

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan. Contohnya yaitu sebuah kelompok telah terdiri dari lima orang anggota, kemudian minggu berikutnya ada dua orang klien yang akhirnya dimasukkan konselor ke dalam anggota kelompok, karena dianggap memiliki homogenitas dengan kelompok yang telah terbentuk. Walaupun bersifat terbuka, akan tetapi yang perlu diingat adalah bahwa jumlah maksimal anggota telah ditetapkan oleh konselor sebelumnya, misalnya 12 orang. Maka setelah anggota kelompok berjumlah 12 orang, konselor tidak akan menambah anggota lagi, efek samping dari sifat terbuka adalah anggota kelompok akan kesulitan membentuk kohesivitas dengan sesama anggota.

2. Sifat Tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk. Contohnya yaitu sebuah kelompok terdiri dari empat orang maka sampai proses konseling kelompok berakhir, jumlah ini tidak akan bertambah. Keuntungan dari sifat tertutup ini adalah memudahkan anggota kelompok untuk membentuk dan memelihara kohesivitas. Akan tetapi, efek sampingnya adalah apabila ada anggota kelompok yang keluar karena alasan pribadi, sistem keanggotaan tidak dapat

menerima masuknya anggota baru sehingga harus melanjutkan konseling dengan sisa anggota yang ada.

d. Waktu Pelaksanaan

Batas akhir pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan seberapa besar permasalahan yang dihadapi kelompok. Biasanya masalah yang tidak terlalu kompleks membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat bila dibandingkan dengan masalah yang kompleks dan rumit. Selain itu, durasi pertemuan konseling sangat ditentukan pula oleh situasi dan kondisi anggota kelompok. Yalom (dalam Namora) mengatakan bahwa durasi konseling yang terlalu lama yaitu diatas dua jam akan menjadi tidak kondusif, karena anggota mengalami kelelahan dan memungkinkan terjadinya pengulangan pembicaraan.

Dalam menentukan waktu pertemuan yang tepat bergantung dari kebijaksanaan yang dibuat oleh konselor. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*short-term group counseling*) Latipun mengatakan bahwa waktu pertemuan berkisar antara 8-20 pertemuan. Frekuensi pertemuan satu hingga tiga kali dalam seminggu. Dan durasi antara 60-90 menit/sesi. Latipun menambahkan penjelasannya dengan mengatakan bahwa batasan waktu yang biasanya ditetapkan pada konseling kelompok pada umumnya dilakukan satu hingga dua kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan apabila terlalu jarang (misalnya, satu kali dalam dua minggu) akan menyebabkan banyaknya informasi dan umpan balik yang terlupakan.²⁵

²⁵M.Sc Dr. Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Kencana (Jakarta, 2011). h. 210

5. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Terdapat dua komponen dalam layanan konseling kelompok, yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Yang dimaksud pemimpin kelompok didalam layanan bimbingan kelompok merupakan seorang konselor profesional yang sudah memiliki kewenangan untuk melaksanakan sebuah praktik konseling. Pemimpin kelompok memiliki berbagai karakteristik, karakteristik yang pertama yaitu mampu mengelola dan mengarahkan anggota kelompoknya sehingga mampu menciptakan kondisi kelompok yang memiliki keleluasaan anggota kelompok untuk mengeluarkan pendapat, ide, saran ataupun pokok pikiran, menciptakan suasana yang konstruktif, anggota kelompok saling memberikan kenyamanan sehingga menemukan arah untuk dapat mencapai hasil akhir. Karakteristik yang kedua yaitu memiliki wawasan yang luas sehingga mampu meningkatkan serta mensinergikan konten bahasa yang tumbuh dalam aktifitas kelompok. Sedangkan karakteristik yang terakhir yaitu memiliki kemampuan hubungan antar personal yang kuat, memiliki rasa nyaman terhadap orang lain, memberikan ruang kepada anggota kelompok untuk demokratis, tegas dalam mengambil suatu kesimpulan tanpa mengandung unsur paksaan, serta memiliki sifat yang jujur dan tidak mengada-ngada.²⁶

Prayitno mengemukakan bahwasannya terdapat beberapa peran pimpinan kelompok dalam layanan bimbingan kelompok. Diantaranya:

- a) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok mengenai isi dalam kegiatan

²⁶Prayitno. h. 39

kelompok tersebut ataupun hal-hal yang membantu dalam pengarahannya dalam perbincangan dalam kelompok.

- b) Pemimpin kelompok memiliki kewenangan mengatur dan mengarahkan perbincangan yang sedang sedang terjadi agar menjurus ke pusat bahasan yang sedang digali, karena hal yang ditakutkan adalah ketika topik perbincangan yang sedang dibahas terlewat dari topik utama yang menjadi permasalahan. Dalam hal ini juga pemimpin kelompok dapat menanyakan mengenai perasaan anggota kelompok untuk lebih menggali mengenai seberapa besar anggota kelompok tersebut turut terjun dalam perbincangan topik.
 - c) Setiap respon terhadap topik yang diberikan oleh anggota wajib kembali diberikan tanggapan oleh pemimpin kelompok sebagai umpan balik supaya perbincangan yang terjadi akan terus berlanjut. Pemimpin kelompok memiliki hak untuk mengatur dan mengendalikan kegiatan kelompok, seperti mengemudikan arus yang akan dibawa. Pemimpin kelompok juga harus menjadi sosok pendamai dan penjaga sehingga tidak terjadinya saling menyimpan perasaan tidak suka anggota kelompok dengan anggota yang lain.
- b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok merupakan beberapa individu yang turut dalam kegiatan kelompok, untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-12 orang yang menjadi peserta dan mengikuti proses kegiatan kelompok berlangsung. Tidak semua individu dapat menjadi anggota kelompok, untuk dapat melaksanakan proses konseling kelompok, seorang konselor akan membentuk beberapa individu tersebut menjadi anggota kelompok, akan tetapi kelompok dengan memiliki persyaratan dan prosedur yang telah diterapkan.

c. Peranan Anggota Kelompok

Apabila anggota kelompok tidak turut aktif dalam kelompok tersebut, maka dinamika kelompok tidak akan berjalan dan berkembang dengan sebagaimana mestinya. Anggota kelompok memiliki peranan untuk mendengar, merespon dan memahami dengan tepat dan positif, memiliki jiwa empati, berpartisipasi dalam kegiatan yang bersama, berfikir dan memberikan pendapat, berargumentasi, mengkritisi serta menganalisa, dan memiliki rasa tanggung jawab. Kegiatan kebiasaan setiap anggota kelompok dalam bersikap akan diorientasikan dalam kegiatan bersama didalam kelompok, kebersamaan yang dimaksudkan akan diwujudkan melalui sikap patuh akan adanya peraturan yang terdapat dalam kelompok, berkomunikasi dengan lugas dan jelas dalam kelompok, saling membantu dan saling memahami, pembinaan keakraban dan keterlibatan emosional dalam kelompok, serta setiap anggota kelompok memiliki kesadaran yang sama untuk bersama-sama menyukseskan kegiatan kelompok.²⁷

6. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahap, diantaranya:

a. Tahap Pembentukan

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap ini yaitu (1) menerima secara terbuka dan mengucapkan terima

²⁷Prayitno. h. 182

kasih atas kehadirannya (2) berdoa (3) menjelaskan pengertian konseling kelompok (4) menjelaskan tujuan konseling kelompok (5) menjelaskan asas-asas konseling kelompok (6) melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.

b. Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan ini yaitu (1) menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok (2) tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut (3) mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalan permasalahan yang mendalam tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan ini yaitu (1) mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian (2) memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu (3) membahas masalah terpilih secara tuntas (4) selingan (5) menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya permasalahan demi terentaskan masalahnya.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah

laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran yaitu (1) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri (2) anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (3) membahas kegiatan lanjutan (4) pesan serta tanggapan anggota kelompok (5) ucapan terimakasih (6) berdoa(7) perpisahan.²⁸

7. Asas-Asas Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam layanan konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini adalah kehadiran, pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa paksaan.

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran, selain itu juga ketua kelompok akan sulit dalam memahami masalah anggota kelompok.

²⁸M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Alfabeta (Bandung, 2013). h. 137

d. Asas Kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling.

e. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan ini konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilakannya dalam hal ini termasuk norma sosial.

f. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang saat ini sedang dialami.²⁹

Asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok ini sangat penting untuk dipatuhi, karena dengan dipatuhinya semua asas-asas yang ada maka pelaksanaan layanan konseling kelompok akan berjalan dengan baik dan lancar.

B. Teknik *Behavioral Rehearsal*

1. Pengertian *Behavioral Rehearsal*

Behavioral Rehearsal adalah salah satu diantara banyak teknik yang berasal dari terapi perilaku. Menurut Thorpe & Olson *behavioral rehearsal* merupakan salah satu di antara banyak teknik yang berasal dari terapi perilaku tetapi teknik ini telah diadaptasi oleh berbagai konselor yang menggunakan pendekatan belajar sosial. Teknik ini, yang awalnya disebut *behavioristic psychodrama* (psikodrama behavioristik), adalah campuran “terapi

²⁹Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h 13

conditioned reflex (reflex terkondisi) dari salter, teknik psikodrama dari Moreno, dan *fixed role therapy* (terapi peran tetap).³⁰

Konselor profesional biasanya menggunakan *behavioral rehearsal* dengan klien yang perlu menjadi sadar sepenuhnya akan dirinya. Teknik ini adalah suatu bentuk bermain peran dimana klien mempelajari suatu tipe perilaku baru di luar situasi konseling. *Behavioral rehearsal* memasukkan beberapa komponen kunci, menirukan perilaku, menerima umpan-balik dari konselor, dan sering mempraktikkan/melatih perilaku yang diinginkan.³¹Upaya yang dilakukan bersama dalam satu kelompok, dengan tujuan untuk memberikan pengalaman belajar bersama dalam penanganan masalah kecemasan tersebut.

2. Manfaat Teknik *Behavioral Rehearsal*

Tuner, Calhoun, dan Adams menyebutkan *behavioral rehearsal* telah digunakan dengan sukses oleh klien-klien yang berusaha mengatasi kemarahan, frustrasi, kecemasan, fobia, serangan panic, dan depresi. Konseling profesional sering menggunakan teknik *behavioral rehearsal* dengan klien-klien yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dalam situasi-situasi tertentu yang sudah diantisipasi. Menurut Hackney & Cormier teknik ini sering digunakan untuk mencapai katarsis, perubahan sikap, atau perilaku-perilaku tertentu.

Wals menemukan *behavioral rehearsal* berguna ketika menangani orang-orang yang mengalami kecemasan sosial. Lalu kecemasan adalah salah satu

³⁰Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h.351

³¹Abdul Saman, "Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal", (Seminar Nasional Dies Natali ke 56: Universitas Negeri Makassar, 9 Juli 2017).h.323

faktor yang menghambat *self confidence* peserta didik adalah salah satunya mengalami kecemasan. Maka dari itu teknik *behavioral rehearsal* diharapkan mampu meningkatkan *self confidence* peserta didik. Dengan Klien mula-mula mempelajari cara berfikir atau perilaku baru dan mempraktikkan respon baru tersebut dalam situasi konseling. Setelah itu klien mempraktikkan perilaku baru itu dalam sebuah ranah alamiah. Dengan mula-mula mempraktikkannya dalam sebuah lingkungan yang aman, klien mampu meningkatkan *self confidence* yang lebih besar sebelum harus bertindak didalam setting kehidupan nyata. Harapannya adalah klien akan menguasai cara berfikir dan perilaku yang sudah diubah ini dan akhirnya kecenderungan malu-malu atau perilaku tidak semestinya lainnya pun ikut terhapus.³²

3. Cara Mengimplementasikan Teknik *Behavioral Rehearsal*

Thorpe & Olson ketika mengimplementasikan *behavioral rehearsal*, peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dimainkan oleh klien dan konselor profesional sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan apa pun yang dialami klien ketika mengekspresikan dirinya. Klien bertindak sebagai dirinya, dan konselor memainkan peran orang dengan siapa klien memiliki kecemasan.

1. Konselor mengintruksikan untuk mengkomunikasikan perasaannya tentang orang atau keadaan yang mengakibatkan kecemasan.
2. Klien menggunakan suara kuat dan mengulang-ulang sebuah pertanyaan tentang perasaan atau perilaku yang tepat guna.

³²Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h.356

3. Sementara itu konselor memberikan umpan balik kepada klien
4. Klien terus berlatih sampai konselor mengatakan bahwa pertanyaan tersebut telah dikomunikasikan secara efektif.

Dalam kegiatan tersebut, Naugle dan Maher (dalam Abdul Saman) menyarankan bahwa konselor dan klien seharusnya mengupayakan dan menguasai keterampilan-keterampilan sederhana terlebih dahulu, baru pindah keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks.

Langkah-langkah yang diberikan oleh Naugle dan Maher untuk digunakan konselor dalam mengimplementasikan teknik *behavioral rehearsal*

1. Praktikum perilaku dicontohkan melalui modeling.
2. Bangun motivasi klien melalui strategi-strategi *reinforcement* (penguatan) positif.
3. Beri klien banyak umpan balik konkrit terfokus untuk membantu klien menguasai kemampuan diri yang dimaksud.
4. Berbincang sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya secara reguler.
5. Menyetujui pujian konselor.
6. Berimprovisasi hidup untuk saat ini.³³

4. Varian Teknik *Behavioral Rehearsal*

Naugle dan Maher mengklaim bahwa *behavioral rehearsal* membuat penanganan bahkan lebih efektif lagi dengan membantu klien terlibat dalam perilaku yang

³³Abdul Saman, "Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal", (Seminar Nasional Dies Natali ke 56: Universitas Negeri Makassar, 9 Juli 2017).h.324.

diinginkan dalam sebuah ranah alamiah. Mereka memperingatkan bahwa konselor harus memberikan komentar dan umpan balik yang spesifik untuk perilaku yang diinginkan klien. Setelah keberhasilan awal, tugas-tugas perilaku diberikan oleh konselor dibuat semakin sulit secara progresif dan dipraktikkan diluar sesi konseling.

5. Perbedaan Teknik *Behavioral Rehearsal*

Perbedaannya tidak jauh dari teknik-teknik seperti modeling, *role play*, sosiodrama sama-sama bermain peran. Lalu yang membedakan yaitu cara pengimplementasikan atau langkah-langkah pada teknik *behavioral rehearsal*.

1. Praktikum perilaku dicontohkan melalui modeling (seseorang yang menjadi model)
2. Membangun motivasi klien dengan penguatan yang positif
3. Konselor banyak memberikan umpan balik konkrit berfokus pada klien agar menguasai keterampilan yang dimaksud dengan baik.
4. Berbincang sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya.
5. Menerima pujian dari konselor.
6. Melakukan sesuatu perilaku untuk hidup yang saat ini akan diperbaiki.

C. *Self Confidence*

1. Pengertian *Self Confidence*

Self confidence merupakan suatu rasa percaya atau keyakinan yang ada di dalam jiwa kita, dan *self confidence* juga akan datang dari kesadaran individu bahwa individu bisa

melakukan tekad apa yang mau dilakukannya sampai tujuan yang digapai tercapai. Siswa yang memiliki percaya tinggi dapat memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya merupakan hal yang wajar dan sebagai suatu motivasi untuk mengembangkan dirinya bukan menjadi penghalang atau penghambat untuk mencapai tujuan yang akan di raihinya. Dan *self confidence* juga merupakan sikap mental optimesme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapinya.³⁴

Self confidence didasarkan pada persepsi, baik dari kemampuan kita dan tentang apa yang dibutuhkan tugas atau tantangan, bukan pada keterampilan yang mendasarinya sendiri atau persyaratan tugas. *self confidence* kita menyangkut apa yang kita yakini dapat kita lakukan dengan apa yang kita pikir kita miliki dan apa yang kita pikir harus kita lakukan. Sebagai fungsi dari kemampuan yang kita rasakan dan cara kita memahami persyaratan tugas, apa pun yang memengaruhi pandangan kita tentang kemampuan kita atau persepsi kita tentang persyaratan tugas (apakah realistis atau tidak) dapat mengakibatkan kita memiliki lebih atau kurang *self confidence*.³⁵

Hakim mengemukakan bawasanya *self confidence* merupakan adanya suatu keyakinan yang ada pada individu dan adanya keyakinan tersebut individu dapat mencapai tujuan yang diinginkan.³⁶ Menurut Jacinta F Rini (dalam Erman) *self confidence* yakni memiliki sikap positif yang dimiliki setiap individu untuk mengembangkan nilai-nilai yang positif baik untuk dirinya maupun orang lain dan situasi

³⁴Rina Aristiani, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual" 2016, h.183.

³⁵George P. Hollenbeck Douglas T.Hall. 2004. "Percaya Diri Dan Kinerja Pemimpin," h.4.

³⁶Thursan Hakim, "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri,"2015,h.6.

yang dihadapinya.³⁷ Menurut Fatimah (dalam Mirhan). *Self Confidence* merupakan sikap individu yang menumbuhkan rasa positif dan dapat mengembangkan nilai-nilai positif baik untuk dirinya maupun lingkungannya dalam situasi yang dihadapinya.

Dari pengertian para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *self confidence* merupakan salah satu sikap individu yang memiliki nilai-nilai positif dan membentuk aspek pribadi melalui interaksi individu dengan orang lain maupun lingkungannya.

2. Jenis-jenis *Self Confidence*

Menurut Angelis bahwa ada 3 jenis percaya diri yang perlu dikembangkan yakni, tingka laku, emosi, dan kerohanian.

a. Tingkah Laku

Kepercayaan diri spiritual merupakan point yang mengcover secara komprehensif point-point yang lain, karena jika point yang lain terdapat dalam individu sedangkan point spiritual tidak, maka tidak akan berjalan semestinya.

b. Emosional

Kepercayaan diri yang berhubungan dengan emosional dapat diartikan bahwa individu dapat mengelola emosionalnya dengan baik, jika individu dapat mengelola dengan baik, maka akan lebih mudah pula untuk mengelola pribadi individu tersebut dalam menangani berbagai perasaan yang dihadapi, baik positif maupun negatif.

³⁷Erman Khoirudin "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Bangsa."

c. Kerohanian

Kepercayaan diri spiritual merupakan point yang mengcover secara komprehensif point-point yang lain, karena jika point yang lain terdapat dalam individu sedangkan point spiritual tidak, maka tidak akan berjalan semestinya.

3. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki *Self Confidence*

Fatimah (dalam Mirhan), mengungkapkan bahwa Ciri-Ciri Individu yang Memiliki *self confidence* yaitu:

- a. Memiliki kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki, sehingga tidak terlalu merasa membutuhkan penerimaan, sanjungan, maupun pengakuan dari orang lain. Setiap individu wajib untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dengan adanya hal tersebut maka individu akan lebih mengerti akan dirinya, sehingga lebih dapat mengelola dirinya dengan baik.
- b. Berani menghadapi penolakan dan dapat menerima penolakan, serta berani untuk dapat menjadi diri sendiri.
- c. Mempunyai pengendalian diri yang baik, memiliki emosi yang stabil. Pengendalian diri merupakan kemampuan diri dalam mengendalikan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu.
- d. Memiliki *internal locus of control*, yaitu memandang bahwa keberhasilan dapat diukur dari seberapa usaha yang individu lakukan, dan apabila mengalami kegagalan individu tidak akan pesimis serta tidak akan menyerah.
- e. Tidak terlalu melebih-lebihkan harapan yang diinginkan, sehingga ketika nantinya harapan tersebut tidak terwujud,

individu akan tetap melihat sisi positif terhadap dirinya dan melihat situasi yang ada.³⁸

4. Faktor yang mempengaruhi *Self Confidence*

Menurut Thursan Hakim (dalam Zulfriandi) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self confidence* yakni:

a. Bentuk fisik

Mempunyai bentuk tubuh yang ideal merupakan salah satu untuk menumbuhkan *self confidence* pada setiap individu.

b. Pendidikan dan kemampuan

Memiliki pendidikan yang sangat baik merupakan salah satu mewujudkan *self confidence* individu.

c. Ekonomi

Status ekonomi yang memiliki rendah dapat menimbulkan *self confidence* pada setiap individu.

d. Keluarga

Individu yang kurang atau merasa tidak dianggap dalam keluarga dapat menimbulkan kurang *self confidence*.³⁹

5. Aspek-aspek *Self Confidence*

Self confidence peserta didik dikembangkan menjadi 3 bagian yakni aspek tingkah laku, emosi, dan spritual.

a. Aspek tingkah laku dengan indikator yang berkembang di dalamnya, yakni : memiliki bersosialisasi yang baik dan dapat membuka diri.

³⁸Mirhan, Jeane Betty Kurnia Jusuf. n.d. "Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup." *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol.12: 2016,h.87.

³⁹Zulfriandi Tanjung & Sintia Huri Amelia, "Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa." *Riset Tindakan Indonesia* Volume 2 Nomor 2, 2017: 3.

- b. Aspek emosi dengan indikatornya, yakni pantang menyerah dan memiliki sifat optimis dan memiliki pikiran positif.
- c. Aspek spritual dengan indikator menyakini adanya taktir Tuhan.

6. Proses Terbentuknya *Self Confidence*

Self confidence merupakan keyakinan dan harapan dan terbetuk tidak instan, akan tetapi ada suatu proses tertentu agar *Self confidence* ini terbentuk *Self confidence* yang kuat terjadi melalui proses yakni”

- a. Terbentuknya sikap pribadi yang baik dalam proses perkembangan yang menumbuhkan suatu kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman individu terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya yang menumbuhkan rasa keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya yang dimiliki.
- c. Pemahaman dan pemberian respon positif individu terhadap kekurangannya yang dimilikinya dengan tujuan agar individu tidak merasa rendah diri dan sulit beradaptasi.
- d. Mempergunakan seluruh kelebihan yang dimiliki untuk menjalani bermacam-macam aspek berdasarkan pengalaman.

7. Manfaat *Self Confidence*

Self Confidence pada seseorang ditandai adanya harapan keberhasilan yang tinggi. Hal ini dapat meningkatkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, meningkatkan suatu tujuan, usaha, strategi dan mempertahankan momentum. Pada intinya *Self confidence* dapat mempengaruhi perilaku dan

kognisi. Berikut ini akan dibahas masing-masing secara singkat manfaat *self confidence*

- a. *Self confidence* membangkitkan emosipositif. Ketika seseorang merasa *Self confidence*, orang tersebut lebihmungkin untuk tetap tenang dan santai.
- b. *Self confidencememfasilitasi* konsentrasi ketika individu merasa *Self confidence*
- c. *Self confidencemempengaruhi* tujuan orang yang *Self confidence* cenderung menetapkan tujuan yang menantang dan aktif menggapainya.

8. Mengembangkan *Self Confidence*

Self confidence merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidupapapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Menurut Zulfriandi ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam meningkatkan *Self confidence* adalah sebagai berikut:

a. Cinta

Individu perlu dicintai tanpa syarat . Untuk perkembangan harga diri yang sehat danlanggeng, mereka harus merasa bahwa dirinya dihargai karena keadaan yang sesungguhnya,bukan yang seharusnya atau seperti yang diinginkan orang lain.

b. Rasa aman

Bila individu merasa aman, mereka akan mencoba mengembangkan kemampuannyadengan menjawab tantangan serta berani mengambil resiko yang menarik.

c. Berpengetahuan luas

Setiap orang pasti memiliki kelebihan atau keunggulan. Untuk perlu menemukan kelebihanatau keunggulan pada diri kita dan kemudian mengembangkan dengan sungguh-sungguh. Jikaberhasil akan meningkatkan *Self confidence*.

d. Hubungan

Untuk mengembangkan *Self confidence* terhadap segala hal individu perlu jelas mengalami dan bereksperimen dengan beraneka hubungan diri yang dekat dan akrab di rumah, sekolah ataupun teman sebaya

e. Kesehatan

Untuk bisa menggunakan sebaik-baiknya kekuatan dan bakat membutuhkan energi yang cukup . Mempunyai kesehatan jasmani dan rohani yang baik . Dalam masyarakat bisadipastikan bahwa individu yang tampak sehat biasanya mendapatkan lebih banyak pujian, perhatian, dorongan moral dan bahkan kesempatan.

f. Sumber daya

Sumber daya memberikan dorongan yang kuat karena dengan perkembangan kemampuan anak memungkinkan mereka memakai kekuatan tersebut untuk menutupi kelemahan yang mereka miliki.

g. Dukungan

Individu membutuhkan dorongan dan pembinaan bagaimana menggunakan sumber daya yang mereka miliki. Dukungan juga merupakan faktor utama dalam membantu individu sembuh dari pukulan *Self confidence* yang disebabkan karena oleh trauma, luka dan kekecewaan.

h. Upah dan hadiah

Upah dan hadiah juga merupakan proses mengembangkan *Self confidence* agar menyenangkan dari usaha yang telah dilakukan.⁴⁰

⁴⁰Zulfriadi Tanjung & Sinta Huri Amelia. "Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa." *Riset Tindakan Indonesia* Volume 2 N:2017, h.1-4.

D. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok dengan *self confidence* peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok *self confidence* peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung.



DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Saman, “Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal”, (Seminar Nasional Dies Natali ke 56: Universitas Negeri Makassar, 9 Juli 20.
- Agus Sukirno, *Keterampilan dan Teknik Konseling*, (Serang: A-4, 2015), h. 67-68.
- Amla Salleh, Zuria Muhamad. n.d. “M.Sc Dr. Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Kencana (Jakarta, 2011). h. 210.
- Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h.35617).h.323.
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Rineka Cip (Jakarta, 2008). h. 68.
- Erman Khoirudin “Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Bangsa.” *E Journal Guidance Counseling* Vol. 2.
- Hastari Winkel, WS, *Bimbingan Dan Konseling Di Insitusi Pendidikan*, Media Abad (Yogyakarta, 2006). h. 34 .
- Imro’atun Siti “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* Vol.2.2017.
- Kementerian Agama. n.d. “Al-Qur’an Dan Terjemah.”
- Lala Febriningtyas, “ Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Roll Playing* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 3 Temanggung”.

- Lailatul Nikmah, n.d. “Efektivitas Teknik Roll Playing Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.
- Mirhan, Jeane Betty Kurnia Jusuf. n.d. “Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup.” *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol.12: 2016,h.87.
- M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Alfabeta (Bandung, 2013). h. 137.
- Prayitno Erman Amti. n.d. “Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling,”h.13.
- Prayitno, *Layanan Dan Bimbingan Konseling Kelompok*, Ghalia Ind (Jakarta, 1995). h. 61.
- Rina Aristiani, “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual” 2016, h.183.
- Riva Himawati, “Efektifitas Konseling Kelompok Melaluiteknik *Play Therapy* Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Siswa”.
- Retnoningsih dan. n.d, Suharno “Kamus Besar Bahasa Indonesia,” h.243.
- Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Refika Adi (Bandung, 2009). h. 21.
- Sigit “Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik”.
- Sugiyono. n.d. “Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif Dan R&D),” h.107.
- Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT Raja Gr (Jakarta, 2011). h. 170.
- Thursan Hakim, “Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri,”2015,h.6.
- Thrisia Febrianti “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu.

Undang-Undang RI No 2 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pasal 1. 2003.

Wagito. n.d. “Konsep Diri, Harga Diri,dan Kepercayaan Diri Remaja.” *Jurnal Psikologi*, h.24.

Yusuf, Febrianawati. n.d. “Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif.” *Jurnal Tarbiyah-Jurnal Ilmiah Kependidikan* vol. 7. 2018.

Zulfriadi Tanjung & Sinta Huri Amelia. “Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa.” *Riset Tindakan Indonesia* Volume 2 N:2017, h.1–4.

