

**PENERAPAN TEKNIK KONSELING *SELF MANAGEMENT*  
DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA  
DIDIK SMP NEGERI 7 TULANG BAWANG BARAT TAHUN  
AJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

**ALVIO LORENZA SAVITRI**

**NPM. 1811080045**



**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

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

**PENERAPAN TEKNIK KONSELING *SELF MANAGEMENT*  
DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA  
DIDIK SMP NEGERI 7 TULANG BAWANG BARAT  
TAHUN AJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
(S.Pd) dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Oleh :**

**ALVIO LORENZA SAVITRI  
NPM. 1811080045**



**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed.**

**Pembimbing II : Busmayaril, S.Ag, M.Ed**

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

## ABSTRAK

Percaya diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang akan segala kemampuan yang dimilikinya. Problem kepercayaan diri yang terjadi pada peserta didik tidak bisa dibiarkan begitu saja karena akan menghambat berbagai tugas perkembangannya dan akan berdampak negatif terhadap peserta didik maka dari itu guru bimbingan dan konseling harus memaksimalkan perannya dan memberikan berbagai layanan konseling agar dapat mengentaskan permasalahan ini, dalam rangka mencapai perkembangan diri yang optimal bagi peserta didik perlu adanya bidang pelayanan pendidikan, salah satunya dengan pelayanan teknik konseling *self management*. Tujuan diadakan penelitian ini untuk menganalisis dan mendeskripsikan pelaksanaan layanan teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII F di SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif, dengan desain penelitian studi kasus. Prosedur pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Partisipan dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling serta peserta didik kelas VIII F SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat, untuk memunculkan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan hasil subjek penelitian ada 5 (lima) peserta didik kelas VIII F yaitu FAB, GAB, RS, SL dan FSM.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah terdapat tahapan-tahapan pada perencanaan pelaksanaan teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik, yakni dalam perencanaan konseling individual terdapat identifikasi kebutuhan akan layanan teknik. Tahap pelaksanaan teknik konseling *self management* terdapat tahap awal yakni topik netral atau salam pembuka, tahap inti yakni menjelaskan mengenai materi yang akan disampaikan dan tujuan, serta manfaat di dalam pelaksanaan layanan, dan tahap akhir yakni memberikan apresiasi kepada peserta didik atas partisipasinya pada saat berlangsungnya layanan.

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

## **ABSTRACT**

*Confidence is the belief that a person has of all the abilities he has. The problem of self-confidence that occurs in students cannot be left alone because it will hinder various developmental tasks and will have a negative impact on students, therefore guidance and counseling teachers must maximize their role and provide various counseling services in order to solve this problem, in order to achieve optimal self-development for students needs a field of educational services, one of which is the service of self-management counseling techniques. The purpose of this research was to analyze and describe the implementation of self-management counseling technique services in increasing the self-confidence of class VIII F students at SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat.*

*This research is included in the type of qualitative research, with a case study research design. Data collection procedures using interviews, observation and documentation. The participants in this study were Guidance and Counseling teachers and students in class VIII F of SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat. To bring up the subjects in this study, a purposive sampling technique was used with the results of the research subject being 5 (five) students in class VII F, namely FAB, GAB , RS, SL and FSM.*

*The results obtained in this study are that there are stages in planning the implementation of self-management counseling techniques in increasing student confidence, namely in planning individual counseling there is an identification of the need for technical services. The stage of implementing self-management counseling techniques has the initial stage, namely neutral topics or greetings, the core stage, namely explaining the material to be delivered and the objectives, as well as the benefits in implementing the service, and the final stage, namely giving appreciation to students for their participation during the event. service.*

**Keywords: Counseling Techniques, Self Management, Self Confidence**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alvio Lorenza Savitri

NPM : 1811080045

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Penerapan Teknik Konseling *Self Management* dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2022/2023”** adalah benar-benar hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi atau saduran dari karya orang lain kecuali bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar rujukan. Apabila lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung,

2023

Penulis,



Alvio Lorenza Savitri

NPM. 1811080045



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)783260.*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : PENERAPAN TEKNIK KONSELING SELF  
MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN  
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK SMP NEGERI 7  
TULANG BAWANG BARAT TAHUN AJARAN  
2022/2023**


**Nama : ALVIO LORENZA SAVITRI**  
**NPM : 1811080045**  
**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
**Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Nova Erlina, S.I.O., M.Ed**  
**NIP. 197811142009122003**

  
**Busmayaril, S.Ag., M.Ed**  
**NIP. 197508102009011013**

**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. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)783260**

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **“Penerapan Teknik konseling *Self Management* dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2022/2023”**. Disusun oleh **Alvio Lorenza Savitri**, NPM: **1811080045**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di ujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada hari/tanggal: **Selasa, 27 Juni 2023**.

**Tim Penguji**

**Ketua** : **Dr. Yuberti, M.Pd**

**Sekretaris** : **Yoga Anjas Pratama, M.Pd**

**Penguji Utama** : **Defriyanto, S.IQ., M.Ed**

**Penguji Pendamping I** : **Nova Erlina, S.IQ., M.Ed**

**Penguji Pendamping II** : **Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd**

**NIDP 9640828 198803 2 002**

## MOTTO

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

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”*

( Ali Imran ayat 139).<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup>Quran Kemenag, “Ali Imran Ayat 139,” <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.



## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirabbil 'alamin*, dengan mengucapkan rasa syukur atas kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu Alaihi Wasallam*, dengan rasa haru dan sangat tulus serta rasa bangga penulis mempersembahkan skripsi ini dan Sebagai karya sederhana penulis namun luar biasa dengan penuh perjuangan dalam menyelesaikan ini kepada :

1. Allah Tuhan semesta alam, cinta tertinggi dan paling aku yang serta Nabi agung Muhammad *Shallallahu Alaihi Wasallam*, semoga selalu melindungi dan menghantarkan penulis dalam keberkahan selama hidup hingga akhirat kelak.
2. Kedua orang tuaku tercinta, ayah Ansyori dan bunda Santiyana S,Pd sebagai bukti jawaban, sebuah impian dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diamanatkan kepada penulis. Terima kasih atas perjuangan dan kesabaran yang tulus, ikhlas membesarkan, merawat, selalu memberi dukungan moral maupun material serta selalu mendoakan penulis selama menempuh pendidikan semoga ayah dan bunda selalu diberikan kesehatan keselamatan senantiasa dalam lindungan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* baik di dunia maupun akhirat aamiin.
3. Adikku tercinta Al-Kenzo Azriel Karnavian
4. Kepada pemilik nama Ivando Wibowo Paliang, Terima kasih atas doa, semangat, dan dukungannya. Serta telah menjadi tempat berkeluh kesah dan selalu ada dalam suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Alvio Lorenza Savitri yang lahir di Bandar Lampung, 19 Juni 2000 yang merupakan atas pasangan ayah Ansyori dan ibu Santiyana S,Pd.

Pendidikan penulis dimulai dari TK Abad Perkasa yang lulus pada tahun 2006 lalu penulis masuk SDN 2 Gunung Tapa hingga tahun 2012 selanjutnya penulis melanjutkan jenjang SMP Negeri 2 Gedung Meneng selesai pada tahun 2015 kemudian masuk ke jenjang SMA Negeri 15 Bandar Lampung telah lulus pada tahun 2018 lalu penulis melanjutkan ke Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di tahun 2018 dengan jalur SPAN-PTKIN program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

Pada tahun 2018 penulis menjalin perkuliahan hingga semester 6 kemudian melanjutkan PPL di PPL di SMP Negeri 6 Bandar Lampung. Lalu setelah itu melanjutkan KKN-DR pada semester 8 di KKN di Kelurahan Panaragan Jaya hingga sampai pada titik tertinggi yaitu skripsi yang telah diselesaikan dengan baik.

Bandar Lampung, 2023  
Penulis,

**Alvio Lorenza Savitri**  
NPM. 1811080045

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim. Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.* Dengan mengucapkan lafaz *Bismillahirrohmanirrohim* penulis menyusun skripsi ini dan diakhiri dengan *Alhamdulillah hirobbilalamin*. Segala puji bagi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* Rabb pemilik dunia dan seisinya, tiada Tuhan selain Allah dan hanya kepadaNya lah Kita patut memohon dan berserah diri hanya karena nikmat kesehatan dan kesempatan dari Allah *subhanahu wa ta'ala* penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Penerapan Teknik Konseling *Self Management* dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2022/2023”** sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam ilmu pendidikan Fakultas Tarbiah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad *shallallahu alaihi wasallam* yang telah membawa kita dari zaman *Jahiliyah* ke dalam ajaran Islam yang terang benderang ini, dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari banyak terdapat kekurangan dan kesalahan oleh sebab itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan oleh penulis untuk perbaikan, selanjutnya tak lupa pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan sehingga saya mampu menyelesaikan setiap saat ini dengan baik.
2. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M.Ag., Ph.D., selaku rektor UIN Raden Intan Lampung
3. Bunda Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
4. Bapak Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

5. Bunda Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Bunda Nova Erlina, S.Iq., M.Ed selaku pembimbing akademik sekaligus selaku pembimbing I dan Bapak Busmayaril, S.Ag, M.Ed selaku pembimbing II
7. Bapak dan Bunda dosen serta staf Prodi bimbingan konseling pendidikan Islam yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama ini sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
8. Bapak dan ibu guru serta staf dan peserta didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat
9. Kedua orang tua dan adik saya tercinta atau keikutsertaannya dalam berjalannya penyusunan skripsi ini
10. Ibu Harmiati S.Pd selaku kepala SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat
11. Bapak Zalnada Hanan S.Pd selaku konselor atau guru BK di SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat yang telah membantu atas kesediaan dan keikhlasan memberikan bimbingan dan motivasi yang diberikan selama penelitian
12. Saudara pertemanan saya atas kekeluargaan selama ini yang selalu menyemangati dengan setia di samping saya untuk menyusun skripsi ini. Serta teman-teman BKPI kelas F UIN Raden Intan Lampung angkatan 2018 terima kasih atas persaudaraan dan kebersamaannya serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah mendewasakan saya selama menimba ilmu

Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* melimpahkan Ramat dan karunianya kepada kita semua dan berkenan membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua *wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*.

Bandar Lampung,  
Penulis,

2023

**Alvio Lorenza Savitri**  
NPM. 1811080045



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	2
C. Fokus dan Sub-Fokus .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
G. Kajian Terdahulu Yang Relevan .....	10
H. Metode Penelitian.....	14
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Bimbingan Dan Konseling .....	21
B. Teknik Konseling .....	23
C. Self Management.....	25
D. Percaya Diri.....	30

**BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

- A. Gambaran Umum Objek..... 39
- B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian ..... 41

**BAB IV ANALISIS DATA**

- A. Analisis Data Penelitian ..... 43
- B. Temuan Penelitian ..... 53

**BAB V PENUTUP**

- A. Simpulan..... 61
- B. Rekomendasi ..... 62

**DAFTAR RUJUKAN**

**LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Indikator Percaya Diri .....	6
Tabel 1.2	Masalah Percaya Diri Peserta Didik.....	7
Tbel 4.1	Perkembangan Peserta Didik.....	59





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pedoman Observasi
- Lampiran 2. Pedoman Wawancara Guru BK
- Lampiran 3. Pedoman Wawancara Wali Kelas
- Lampiran 4. RPL Teknik Konseling *Self Management*
- Lampiran 5. Surat Balasan Pra Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 7. Pedoman Wawancara dengan Peserta Didik
- Lampiran 8. Bertemu Kepsek untuk Memohon Izin Penelitian
- Lampiran 9. Lembar Evaluasi Percaya Diri
- Lampiran 10. Transkrip Video Pelaksanaan Teknik Konseling *Self Management* Guru Bimbingan Konseling dengan Peserta Didik FAP
- Lampiran 11. Surat Keterangan Turnitin
- Lampiran 12. Hasil Turnitin

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Penulis memilih judul “Penerapan Teknik Konseling *Self Management* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat”. Pada judul ini dibutuhkan penegasan yang bertujuan untuk menghindari kesalahpahaman dalam pengertian dan pemahaman dalam judul. Ada pun penegasan judul sebagai berikut:

#### 1. Teknik Konseling

Teknik Konseling, menurut pendapat Tohirin teknik konseling adalah cara-cara tertentu yang digunakan oleh seorang konselor dalam proses konseling untuk membantu klien agar berkembang potensinya serta mampu mengatasi masalah yang dihadapi dengan mempertimbangkan kondisi-kondisi lingkungannya yakni nilai-nilai sosial, budaya, dan agama. Teknik konseling bertujuan untuk mengembangkan potensi yang ada pada peserta didik, disamping itu bimbingan dan konseling bertujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh peserta didik dengan menanamkan nilai-nilai ataupun norma-norma yang berlaku pada peserta didik. Di dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah dasar, bimbingan dan konseling bertujuan untuk merubah pola dan tingkah laku peserta didik agar menjadi lebih baik.<sup>1</sup>

#### 2. *Self Management*

*Self Management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* atau pengolaan diri merupakan strategi perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik. *Self management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. *Self management* adalah suatu proses dimana

---

<sup>1</sup>Tohirin, “Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah,” in *Jakarta: Raja Grafindo Persada*, 2007.

klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi.<sup>2</sup>

### 3. Percaya Diri

Adalah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.<sup>3</sup>

### B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangat penting bagi semua orang yang bertujuan untuk mencerdaskan dan mengembangkan potensi dalam diri. Dengan semakin bertumbuh dan berkembang setiap individu bisa memiliki kreativitas, pengetahuan yang lebih luas, kepribadian yang baik dan menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Sama halnya dengan kepercayaan diri yang merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu karena dengan adanya kepercayaan diri, dapat menjadi modal utama dalam menjalani kehidupan.

Kepercayaan diri adalah sifat pribadi seseorang yang di dalamnya terdapat keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mampu mengembangkan dan mengolah dirinya dalam situasi apapun. Individu yang memiliki rasa percaya diri akan memiliki penghargaan yang tinggi, bahkan ketika harapan mereka tidak

---

<sup>2</sup>Nikmatus Sholihah, "Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC SURABAYA," *Jurnal BK Unesa* 3, no. 1 (2013): 4.

<sup>3</sup>Nur Ghufroon dan Rini Risnawita S, "Teori-Teori Psikologi," in *Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA*, 2011, 34.

terwujud, mereka tetap berfikir positif serta dapat menerimanya dan bangkit lagi. Rasa percaya diri juga dapat menjadi stimulus untuk mendorong individu untuk mampu bertindak secara tepat. Sebaliknya individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan selalu menganggap bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa dirinya tidak berharga serta merasa kesulitan dalam menjalani tugas perkembangannya. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 menjelaskan tentang tujuan dari pendidikan nasional yaitu pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kecerdasan, akhlak mulia, kepribadian, pengendalian diri, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, lingkungan masyarakat, bangsa dan negara.<sup>4</sup>

Karena itulah rasa kepercayaan diri sangat dibutuhkan manusia dalam menjalani hidupnya. Alat interaksi pergaulan pendidikan yang terjadi di sekolah, tidak dapat terlepas dari masalah yang menyangkut pribadi dan sosialnya, faktor penyebabnya sangat beragam diantaranya adalah karena masalah fisik, masalah fisik yang tidak sempurna membuat anak merasa tidak percaya. Rasa percaya diri yang dimiliki akan membuat anak tumbuh dalam pengalaman dan kemampuan hingga akhirnya menjadi pribadi yang sehat dan mandiri. Dalam Q.S Ali Imran:139, bahwa umat Muslim harus memiliki sikap optimistis. Sebab, rasa pesimistis hanya akan membuat orang-orang beriman jatuh ke dalam keterpurukan. Seperti ayat berikut ini :<sup>5</sup>

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

---

<sup>4</sup>Fitriana, "Peranan Guru Bk Dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di Man Lubuk Pakam," in *Medan: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Tersedia (Online)*, n.d., 1.

<sup>5</sup>Quran Kemenag, "Q.S Ali Imran 139," <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.

Artinya : *Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*(Q.S Ali Imran:139).

Tanpa percaya diri, peserta didik tidak mendapatkan perilaku baik dalam keaktifan di kelas, lebih sering menyendiri, dibully teman sekelas, tidak beradaptasi dengan teman sebaya, dan lain sebagainya. Oleh karena itu peneliti menggunakan layanan konseling dengan teknik self management dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, dikarenakan self management merupakan teknik untuk membantu siswa menemukan tingkah laku yang baru dalam kehidupannya sehari-hari. Dengan memanajemen diri, siswa bisa mengatur hidupnya, siswa yang belum mempunyai disiplin belajar yang tinggi di rumah maka akan membentuk sikap disiplin yang tinggi dengan teknik *self management*.

Seperti yang telah kita ketahui bahwa layanan konseling behavioral merupakan pendekatan konseling yang berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu membantu konseli menghapus tingkah laku yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari tingkah laku baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*). Oleh karena itu untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, maka peneliti menggunakan layanan konseling behavioral sangatlah tepat. Dalam pendekatan behavioral terdapat beberapa teknik khusus, antara lain yaitu: penguatan positif (*positive reinforcement*), kartu berharga (*token economy*), pembentukan (*shaping*), kontrak perilaku (*contingency contracting*), penokohan (*modelling*), pengelolaan diri (*self management*), penghapusam (*punishment*), dan disensitisasi sistematis.<sup>6</sup>

Dari beberapa teknik konseling behavioral tersebut, salah satu teknik yang dipilih oleh peneliti yaitu teknik *self management* (pengelolaan diri). Pengelolaan diri (*self management*) merupakan suatu teknik yang mengarah kepada

---

<sup>6</sup>Gantina, "Komalasari, Dkk. Teori Dan Teknik KONSELING," in *Jakarta:Indeks*, 2011, 134.

pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan mengubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. *Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Didalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada pilihannya serta menetapkan cara- cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.<sup>7</sup>

Pada saat peneliti melakukan pra penelitian terkait untuk melihat kondisi percaya diri peserta didik di SMP N 7 Tulang Bawang Barat, peneliti menemui guru BK untuk membicarakan permasalahan terkait variabel penelitian yang akan peneliti lakukan di SMP N 7 Tulang Bawang Barat, yaitu berkenaan dengan pelaksanaan Teknik konseling *Self Management* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik SMP N 7 Tulang Bawang Barat beliau menyatakan dan sekaligus merekomendasikan peserta didik yang akan dijadikan sebagai objek penelitian, berikut pernyataan guru BK pada saat wawancara Senin,23 Agustus 2022 sebagai berikut:

*Kondisi percaya diri peserta didik kurang baik,karena memang seperti yang terlihat bahwasanya jumlah peserta didik di sini lumayan banyak dalam satu kelas hanya terdapat 25-30 peserta didik. Dan untuk kelas VIII F jumlah peserta didiknya ada 30 peserta didik dimana jumlah laki-laki 14 orang dan perempuan berjumlah 16 orang. Kemudian dari ke-30 peserta didik tersebut yang sangat nampak terlihat dalam tingkah laku kesehariannya yang kurang percaya diri itu ada beberapa anak yaitu FAB, GAP, RS, SL,dan FSM dimana perilaku yang nampak pada diri yaitu anaknya pemalu,*

---

<sup>7</sup>Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1–5, <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.

*sehingga cenderung pendiam dan menyendiri kurang bisa bersosialisasi dengan teman-teman dan lingkungan sekitarnya, selain itu laporan dari guru-guru bahwa sering enggan dan takut jika diminta untuk mengemukakan pendapatnya dan maju ke depan kelas. Oleh sebab itu saya merekomendasikan peserta didik tersebut untuk dijadikan subjek penelitian atas dasar pertimbangan-pertimbangan tersebut.*<sup>8</sup>

Berdasarkan keterangan tersebut, maka alasan peneliti menyoroti peran guru BK dalam mengatasi masalah kurang percaya diri siswa adalah karena pada umumnya peserta didik mengalami kesulitan dalam percaya diri. Kesulitan dalam belajar kelompok dan kurangnya sosialisasi dengan teman. Berdasarkan kajian yang demikian itu dapat diketahui bahwa terjadinya masalah kurangnya percaya diri siswa karena faktor internal dan eksternal siswa. Menurut Muhadjir Effendy dalam Yan Vita selaku kepala Kemdikbud pada tahun 2016 indikator aspek percaya diri antara lain sebagai berikut disajikan dalam tabel di bawah:<sup>9</sup>

**Tabel 1.1**  
**Indikator Percaya Diri**

<b>Indikator Percaya Diri</b>	<b>Sub Indikator</b>
Berani tampil di depan kelas	Mampu menyampaikan pendapat di depan kelas
Mampu menyampaikan pendapat di depan kelas Tidak mudah putus asa	Mampu mencoba dan bangkit lagi saat mengalami suatu kegagalan
Berani mengemukakan pendapat terhadap suatu masalah atau topik	Mampu berargumen saat kegiatan diskusi kelompok sesuai topik yang dibahas
Berani menjadi pemimpin	Mampu mengajukan diri sebagai ketua kelas atau pengurus kelas lain

<sup>8</sup>Zalnada Hanan S.Pd, Hasil Wawancara guru BK, SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat 29 Agustus jam 10:30 (2022).

<sup>9</sup>Yan Vita, "Penguatan Sikap Percaya Diri Melalui Dreams Book Bagi Siswa Kelas I SDN Tegalombo I Kalijambe Sragen.," in *Sragen: SDN Tegalombo 1 UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kalijambe*, 2016, 125.

Mengajukan diri untuk mengerjakan tugas atau soal di papan tulis	Mampu maju ke depan kelas untuk menjawab pertanyaan yang diajukan
Berani mencoba hal-hal baru yang bermanfaat	Mampu mengerjakan hal baru dan bermanfaat untuk dirinya sesuai potensi yang ada
Melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu	Mampu mengikuti layanan kegiatan yang diadakan di sekolah dengan yakin dan mantap
Mampu membuat keputusan dengan tepat dan cepat	Mampu menentukan dan mengambil keputusan dengan yakin atas dirinya sesuai dengan kemampuan dan potensinya

*Sumber: Kemendikbud 2006*

**Tabel 1.2**  
**Masalah Percaya Diri Peserta Didik SMP N 7 Tulang**  
**Bawang Barat Tahun Pelajaran 2022/2023**

No	Masalah Kurang Percaya Diri	Nama
1	Peserta didik masih sering menganggap rendah kemampuan diri sendiri dan cenderung pesimis.	FAP
2	Peserta didik suka menyendiri dan kurang berbaur dngan teman-teman nya	GAP
3	Peserta didik kurang dalam berkomunikasi dan sulit dalam menyampaikan pendapat serta ide-ide dalam dirinya.	RS
4	Peserta didik kurang percaya diri dengan memberanikan melawan rasa takut gagal	SL
5	Peserta didik tidak mampu maju ke depan kelas untuk menjawab pertanyaan yang diajukan	FSM

*Sumber : Wawancara Guru BK SMP N 7 Tulang Bawang Barat*

Berdasarkan pada pernyataan di atas, untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada peserta didik dapat dilakukan dengan pemberian layanan Teknik Konseling *Self Management*.



### **C. Fokus dan Sub-Fokus**

Fokus dalam penelitian ini Fokus pembahasan diarahkan pada pelaksanaan teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat.

Dari fokus ini dibagi menjadi 2 sub-fokus penelitian yaitu :

1. Perencanaan teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik SMP N 7 Tulang Bawang Barat.
2. Pelaksanaan teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diripeserta didik SMP N 7 Tulang Bawang Barat
3. Evaluasi teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diripeserta didik SMP N 7 Tulang Bawang Barat

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijabarkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah perencanaan teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik SMP N 7 Tulang Bawang Barat?
2. Bagaimanakah pelaksanaan teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diripeserta didik SMP N 7 Tulang Bawang Barat?
3. Bagaimana evaluasi teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diripeserta didik SMP N 7 Tulang Bawang Barat

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujian dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui perencanaan teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik SMP N 7 Tulang Bawang Barat.

2. Mengetahui pelaksanaan teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik SMP N 7 Tulang Bawang Barat.
3. Mengetahui evaluasi teknik konseling *self management* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik SMP N 7 Tulang Bawang Barat

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah dan memperkaya wawasan, serta dapat mengembangkan layanan kegiatan 9 bimbingan konseling disekolah, khususnya mengenai teknik apa saja yang digunakan dalam pelaksanaan konseling individu dalam upaya mengatasi kurang percaya diri peserta didik.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a) Bagi Kepala Sekolah**

Sebagai bahan informasi dan masukan kepada kepala sekolah untuk lebih mengarahkan guru BK dalam memberikan layanan bimbingan konseling khususnya pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengatasi percaya diri peserta didik.

#### **b) Bagi Peserta Didik**

Memberikan informasi mengenai manfaat dan kegunaan layanan konseling individu sebagai layanan untuk memberikan bantuan dalam mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik. Selanjutnya memberikan masukan dan menambah pengetahuan serta informasi kepada peserta didik mengenai bagaimana cara untuk menjadi pribadi yang penuh dengan percaya diri di dalam kehidupan sosial.

#### **c) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Sebagai bahan rujukan dan masukan bahwa dengan memanfaatkan layanan konseling individu mampu menciptakan hubungan yang lebih erat antara konselor dengan konselinya, dimana hubungan emosional satu sama

lain akan terjalin dalam proses konseling dalam membantu penyelesaian permasalahan yang peserta didik alami.

### G. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan hasil telaah keperpustakaan, maka ditemukan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang berkaitan dengan kepercayaan diri, diantaranya sebagai berikut :

1. Sri Marjanti, dengan judul Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa XII IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015. Latar belakang penelitian adalah konsentrasi belajar kelas X IIS 2 yang rendah. Hal ini disebabkan kurangnya motivasi belajar siswa, tekanan teman dan faktor keluarga. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dalam membantu siswa untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling melalui 2 siklus. Subyek adalah siswa X IIS 2 SMA 2 Bae Kudus. Hasil penelitian terdapat peningkatan aktivitas peneliti dalam melaksanakan konseling kelompok dari taraf baik (82%) pada siklus I menjadi sangat baik (97%) pada siklus II. Sementara aktivitas siswa pada kategori cukup (64%) pada siklus I menjadi sangat baik (88%) pada siklus II. Konseling kelompok dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa, terlihat dari data pada siklus 1 pada kategori cukup meningkat pada siklus II menjadi termasuk dalam kategori sangat baik. Sementara situasi konseling kelompok pada kategori cukup (77%) pada siklus I menjadi baik (83%) pada siklus II. Hal ini menunjukkan ada peningkatan signifikan konsentrasi belajar dari siswa kelas X IIS 2 SMA 2 Bae Kudus.<sup>10</sup>

Persamaannya dengan penelitian ini yaitu membahas tentang percaya diri sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada teknik, pada penelitian ini menggunakan konseling *self*

---

<sup>10</sup>Marjanti Sri, "Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015," *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 2 (2015): 1–11.

*management* sedangkan dalam penelitian Sri Marjanti menggunakan konseling kelompok.

2. Wahyu Nanda Eka Saputra, dengan judul Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik *Cognitive Defusion*, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan pre-experimental design dengan rancangan one group pre-test post-test design. Subjek dalam penelitian ini melibatkan enam siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di kota Yogyakarta yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Instrumen yang digunakan adalah skala percaya diri. Analisis yang digunakan untuk menguji perbedaan percaya diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling teknik *cognitive defusion* adalah uji jenjang bertanda Wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor tingkat percaya diri siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling teknik *cognitive defusion*. Dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive defusion* efektif untuk meningkatkan tingkat percaya diri siswa.<sup>11</sup>

Persamaannya dengan penelitian ini yaitu membahas tentang percaya diri sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada teknik, pada penelitian ini menggunakan konseling *self management* sedangkan dalam penelitian Wahyu Nanda Eka Saputra menggunakan teknik *cognitive defusion*.

3. Arimbi. Dengan judul Konseling kelompok teknik *self-management* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting dalam mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa. Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi diri, diharapkan siswa dapat mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan rasa percaya diri siswa menggunakan teknik *self-management* melalui layanan konseling kelompok. Penelitian ini

---

<sup>11</sup>Hardi Prasetiawan and Said Alhadi, "Pemanfaatan Media Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Se-Kota Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 2 (2018): 87–98, <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p087>.

menggunakan rancangan one group pre-test post-test design. Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Mengant.<sup>12</sup>

Persamaannya dengan penelitian ini yaitu membahas tentang *self management* dan kepercayaan diri sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada teknik, pada penelitian ini menggunakan konseling *self management* sedangkan dalam penelitian Arimbi menggunakan teknik konseling kelompok.

4. Suhardita Kadek, dengan judul Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh konselor untuk meningkatkan percaya diri siswa yaitu dengan memberikan teknik permainan dalam bimbingan kelompok. Tujuan yang diharapkan dalam penelitian selain ingin mengetahui gambaran profil percaya diri siswa kelas XI SMA laboratorium percontohan UPI Bandung, untuk mengetahui gambaran percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi, menghasilkan program intervensi penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa, dan untuk mengetahui efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian menggunakan eksperimental yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan (treatment) tertentu terhadap subjek penelitian yang bersangkutan dengan menggunakan desain eksperimen pretest posttest control group design. Sampel yang dipilih yaitu siswa kelas XI SMA Laboratorium (percontohan) UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan percaya diri siswa setelah diberikan intervensi penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok, dengan demikian dapat dikatakan

---

<sup>12</sup>Arimbi, "Konseling Kelompok Teknik Self-Management Efektif Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA," *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2020): 293–99, <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42442>.

bahwa penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa. Rekomendasi yang diajukan agar guru bimbingan dan konseling dapat mengkolaborasikan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, sehingga suasana belajar yang diciptakan menyenangkan. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya jika ingin menerapkan teknik yang sama perlu mengkaji pola bimbingan yang telah dilakukan oleh sekolah itu sendiri serta mengkaji bagaimana bentuk penghargaan yang telah dilakukan oleh guru BK kepada siswa di sekolah, sehingga penelitian yang dilakukan sesuai dengan harapan.<sup>13</sup>

Persamaannya dengan penelitian ini yaitu membahas tentang percaya diri sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada teknik, pada penelitian ini menggunakan konseling *self management* sedangkan dalam penelitian Suhardita Kadek menggunakan teknik permainan dalam konseling kelompok.

5. Iceu Rohayati, dengan judul Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. Penelitian dilatar belakangi oleh permasalahan perbandingan antara guru BK dengan jumlah siswa yang tidak seimbang, usia remaja yang memiliki sifat lebih percaya kepada teman sebaya, kurangnya rasa percaya diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan rumusan program bimbingan teman sebaya yang efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa SMA Negeri 13 Bandung kelas XI G tahun pelajaran 2010-2011. Pendekatan yang digunakan ialah kuantitatif dengan metode penelitian Pre-experimental design, sampelnya diambil secara sampling purposive. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa percaya diri siswa berada pada kategori sedang. Upaya pelaksanaan bimbingan teman sebaya selama ini belum terlaksana. Hasil validasi menunjukkan program

---

<sup>13</sup>Kadek Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Edisi Khusus*, no. 1 (2011): 127–38, [http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa\(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-\(percontohan\)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010](http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-(percontohan)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010).

bimbingan teman sebaya efektif meningkatkan percaya diri siswa. Direkomendasikan agar dapat dilaksanakan disekolah menggunakan kelompok pembanding dan ditambah instrumen eksternal.<sup>14</sup>

Persamaannya dengan penelitian ini yaitu membahas tentang percaya diri sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada teknik, pada penelitian ini menggunakan konseling *self management* sedangkan dalam penelitian Iceu Rohayati menggunakan teknik Program Bimbingan Teman Sebaya.

## H. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus. Menurut Suharsimi Arikunto studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu.<sup>15</sup> Penelitian studi kasus adalah penelitian yang dilakukan secara cermat suatu peristiwa, aktivitas, proses atau sekelompok individu.

### 1. Jenis Penelitian dan Sifat Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif yang bersifat memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain.<sup>16</sup>

### 2. Penelitian Subjek dan Objek

Penelitian subjek dan objek ini adalah siapa atau apa yang bisa memberikan informasi dan data untuk memenuhi masalah penelitian yang sedang diteliti oleh peneliti, artinya dari mana data penelitian ini yaitu dari Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat, sedangkan

---

<sup>14</sup>Iceu Rohayati, "Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa," *Pendidikan* Edisi Khusus, no. 2 (2011): 154–63, [http://jurnal.upi.edu/file/36-ICEU\\_ROHAYATI.pdf](http://jurnal.upi.edu/file/36-ICEU_ROHAYATI.pdf).

<sup>15</sup>Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019).

<sup>16</sup>John W. Creswell, "Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed," in *Yogyakarta: Pustaka Belajar*, 2017, 167.

yang menjadi objek dari penelitian ini adalah peserta didik yang mengalami kesulitan dalam percaya diri.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yaitu suatu kegiatan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dan dapat diolah menjadi suatu data yang dapat disajikan sesuai dengan masalah yang dihadapi dalam penelitian ini. Untuk memperoleh data-data dalam penelitian ini maka penulis menggunakan metode sebagai berikut:

#### a. Metode *Interview* (Wawancara)

Metode interview adalah salah satu metode untuk mendapatkan data tentang anak atau individu lain dengan mengadakan hubungan secara langsung dengan informan. Wawancara merupakan bentuk pengumpulan data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Banyak peneliti mengalami kesulitan mewawancarai orang, karena orang cenderung menjawab dengan singkat. Apalagi budaya pada masyarakat Indonesia yang cenderung tidak terbiasa mengungkapkan perasaan.<sup>17</sup>

Didalam pengertian interview ini *Esterberg* mengemukakan beberapa macam wawancara yaitu:<sup>18</sup>

#### 1) Wawancara terstruktur (*structured interview*)

Wawancara terstruktur adalah wawancara yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.

#### 2) Wawancara semiterinstruktur (*semistrycturure interview*)

Wawancara semiterinstruktur adalah jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori in-dept interview, dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur.

---

<sup>17</sup>Imami Nur Rachmawati, "PENGUMPULAN DATA DALAM PENELITIAN KUALITATIF :," n.d., 35–40.

<sup>18</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi* (Bandung: Alfabeta, 2020).223



### 3) Wawancara tak terstruktur (*unstructured interview*)

Wawancara tak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.

#### b. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>19</sup> Penulis gunakan untuk memperoleh daftar guru, data tentang struktur bimbingan dan konseling, daftar sarana dan prasarana BK, absensi BK, serta foto pelaksanaan layanan bimbingan belajar dan dokumentasi peserta didik yang mengikuti layanan bimbingan belajar. Maka disini penulis mendokumentasi

#### c. Metode Observasi

Menurut Nasution, observasi yaitu dasar semua ilmu pengetahuan.<sup>20</sup> Sedangkan menurut pendapat lain observasi yaitu suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indera (terutama mata) atas kejadian-kejadian yang langsung dapat ditangkap pada waktu kejadian itu berlangsung, jika ditinjau berdasarkan peranan observasi (pembimbing) maka ada beberapa jenis observasi yaitu:<sup>21</sup>

- 1) Observasi partisipan, yaitu observasi (pembimbing) turut mengambil bagian situasi dari orang-orang yang diobservasinya.
- 2) Observasi non partisipan, yaitu observasi tidak mengambil bagian secara langsung didalam situasi kehidupan yang diobservasi, tetapi berperan sebagai penonton.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis observasi partisipan, Observasi partisipan adalah proses pengumpulan data dimana tindakan seorang peneliti secara aktif

---

<sup>19</sup>Sugiyono.226

<sup>20</sup>Sugiyono.240

<sup>21</sup>Bimo Walgito, "Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Offset Dahlan, U. A. (2016).," in *E-Learning Dalam Persepsi Mahasiswa*, 2010, 62.

berpartisipasi dalam penelitian itu sendiri dengan mengamati perilaku peserta didik dimana peneliti dapat melakukan wawancara, mencatat, melihat dokumen, dan mengambil foto. Dimana peneliti mengambil bagian secara langsung di dalam situasi orang yang di observasi. Hal ini dimaksud untuk mengetahui situasi dan kondisi dalam proses pembelajaran peserta didik. Kemudian dalam hal ini peneliti mengobservasi guru Bimbingan dan Konseling guna untuk mendapatkan data mengenai bagaimana cara guru meningkatkan percaya diri peserta didik, apakah sudah berjalan dengan baik atau belum dalam meningkatkan percaya diri peserta didik tersebut.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan proses berkelanjutan yang membutuhkan refleksi terus-menerus terhadap data, mengajukan pertanyaan-pertanyaan analisis, dan menulis catatan singkat sepanjang penelitian. Maksudnya, analisis data kualitatif bisa saja melibatkan proses pengumpulan data, interpretasi, dan pelaporan hasil secara serentak dan bersama-sama.<sup>22</sup>

Teknik pengujian kredibilitas data yang digunakan oleh peneliti teknik triangulasi yaitu untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh beberapa sumber dengan berbagai cara. Penelitian ini, proses triangulasi sebagai proses penguatan bukti dari hasil catatan di lapangan observasi, wawancara dan dokumentasi yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi pada suatu penelitian. Ketika wawancara berlangsung, misalnya peneliti sambil lalu melakukan analisis terhadap data-data yang baru saja diperoleh dari hasil wawancara ini, menulis catatan-catatan kecil yang dapat dimasukkan sebagai narasi dalam laporan akhir, dan memikirkan sesuatu laporan akhir. Analisis data melibatkan pengumpulan data yang terbuka, yang didasarkan pada pertanyaan-pertanyaan umum, dan

---

<sup>22</sup>John W. Creswell, "Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed.", 247

analisis informasi dari para partisipan. Langkah-langkah analisis sebagai berikut:

- a. Mengelolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis.

Langkah ini melibatkan transkripsi wawancara, men-*scanning* materi, mengetik data lapangan, atau memilah-milah dan menyusun data tersebut ke dalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.

- b. Membaca keseluruhan data

Langkah pertama adalah membangun *general sense* atas informasi yang diperoleh dan merefleksikan maknanya secara keseluruhan. Pada tahap ini, para peneliti kualitatif terkadang menulis catatan-catatan khusus atau gagasan-gagasan umum tentang data yang diperoleh.

- c. Menganalisis lebih detail dengan meng-*coding* data

*Coding* merupakan proses mengelolah materi/informasi menjadi segmen-segmen tulisan sebelum memaknainya. Langkah ini melibatkan beberapa tahap, mengambil data tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan selama proses pengumpulan, mengsegmentasi kalimat-kalimat (atau paragraf-paragraf) atau gambar-gambar tersebut kedalam kategori-kategori, kemudian melabeli kategori-kategori ini dengan istilah-istilah khusus, yang sering kali didasarkan pada istilah/bahasa yang benar-benar berhasil dari partisipan (disebut istilah *vivo*).

- d. Terapkan proses coding untuk mendiskripsikan seting, orang-orang, kategori-kategori, lokasi-lokasi, dan tema yang akan dianalisis.

Deskripsi ini melibatkan usaha penyampaian informasi secara detail mengenai orang-orang, lokasi-lokasi, atau peristiwa-peristiwa dalam *setting* tertentu. Peneliti dapat membuat kode-kode untuk mendeskripsikan semua informasi ini, lalu menganalisisnya untuk proyek studi kasus, etnografi, atau penelitian naratif. Setelah itu,

terapkanlah proses coding untuk membuat sejumlah kecil tema atau kategori, bisa lima hingga tujuh kategori.<sup>23</sup>

### **5. Pengujian Kredibilitas Data**

Menurut Creswell bahwa keabsahan data dalam penelitian kualitatif sebagai usaha untuk menilai akurasi dari berbagai temuan, sebagaimana yang dideskripsikan dengan baik oleh peneliti dan partisipan. Pandangan ini juga mengemukakan bahwa setiap laporan riset merupakan penyajian dari peneliti. Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi. Dalam triangulasi, para penulis menggunakan beragam sumber, metode, peneliti, dan teori untuk menyediakan bukti penguat. Triangulasi dapat dilakukan dengan menggunakan beragam teknik pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, studi dokumen dan sebagainya. Selain digunakan untuk memeriksa keabsahan data, triangulasi juga dilakukan untuk memperkaya data. Untuk itu, dalam bukunya, Creswell juga merekomendasikan agar peneliti setidaknya menggunakan dua prosedur pengumpulan data dalam studi kualitatif.

---

<sup>23</sup>John W. Creswell. 276



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Bimbingan Dan Konseling

#### 1. Pengertian Bimbingan

Menurut Moh. Surya, mengatakan Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya (*self understanding*), kemampuan untuk menerima dirinya (*self acceptance*), kemampuan untuk mengarahkan dirinya (*self direction*) dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya (*self realization*) sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah dan masyarakat.<sup>24</sup> Seperti Q.S Fushilat :53.<sup>25</sup>

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ  
لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ

شَهِيدٌ

Artinya : Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segala wilayah bumi dan pada diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka bahwa Al Quran itu adalah benar. Tiadakah cukup bahwa sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu.(Q.S Fushilat:53)

<sup>24</sup>H Kamaluddin, "Bimbingan Dan Konseling Sekolah," *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447–54, <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>.

<sup>25</sup>Quran Kemenag, "Q.S Fushilat : 53," <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.

## 2. Pengertian Konseling

ASCA (*American School Counselor Assosiation*) mengemukakan, bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien. Teori Eksistensial Humanistik pada dasarnya percaya jika setiap individu mempunyai potensi aktif dalam memilih dan membuat keputusan untuk diri sendiri dan lingkungan. Dalam teori ini lebih menekankan pada kebebasan yang bertanggung jawab sehingga individu akan diberi kebebasan secara luas dalam melakukan setiap tindakan asal berani menanggung risikonya dan terhindar dari perilaku abnormal.<sup>26</sup>

Tujuan dari eksistensial humanistik ini adalah memberikan kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan juga pertumbuhan klien, menghapus segala penghambat aktualisasi potensi diri pribadi sehingga membantu klien untuk menemukan dan memakai kebebasan memilih sekaligus memperluas kesadaran diri dan juga membantu klien agar secara bebas bertanggung jawab mengenai arah kehidupan diri sendiri. Konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien mengatasi masalah-masalahnya.<sup>27</sup> Seperti Q.S Al Baqarah :45.<sup>28</sup>

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى

الْحَاشِعِينَ

Artinya :*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',* (Q.S. Al Baqarah : 45)

<sup>26</sup>Ahmad Juntika Nurihsan, "Bimbingan Dan Konseling," in *Bandung: Refika Aditama*, 2011, 10.

<sup>27</sup>Ahmad Juntika Nurihsan. 10

<sup>28</sup>Quran Kemenag, "Q.S Az-Zumar: 9," <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.

## B. Teknik Konseling

Menurut pendapat Tohirin yang dimaksud dengan teknik konseling adalah cara-cara tertentu yang digunakan oleh seorang konselor dalam proses konseling untuk membantu klien agar berkembang potensinya serta mampu mengatasi masalah yang dihadapi dengan mempertimbangkan kondisi-kondisi lingkungannya yakni nilai-nilai sosial, budaya, dan agama.<sup>29</sup>

Teknik konseling bertujuan untuk mengembangkan potensi yang ada pada peserta didik, disamping itu bimbingan dan konseling bertujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh peserta didik dengan menanamkan nilai-nilai ataupun norma-norma yang berlaku pada peserta didik. Di dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah dasar, bimbingan dan konseling bertujuan untuk merubah pola dan tingkah laku peserta didik agar menjadi lebih baik. Bagi seorang konselor, menguasai teknik-teknik konseling merupakan suatu keniscayaan, dalam proses konseling, penguasaan terhadap teknik konseling akan merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan konseling. Seorang konselor yang efektif harus mampu merespon klien secara baik dan benar sesuai keadaan klien saat itu. Respon yang baik berupa pertanyaan-pertanyaan verbal dan non verbal yang dapat menyentuh, merangsang, dan mendorong sehingga klien terbuka untuk menyatakan secara bebas perasaan, pikiran, dan pengalamannya.<sup>30</sup>

Langkah-langkah dalam suatu bimbingan dan konseling adalah tahapan-tahapan dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling, dimulai dari suatu perencanaan, kemudian pelaksanaan hingga sesi terakhir dari bimbingan tersebut. Sedangkan teknik adalah suatu cara, langkah ataupun metode yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan yang telah

---

<sup>29</sup>Tohirin, "Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah.", 305

<sup>30</sup>Tohirin. 305



ditetapkan atau yang telah direncanakan. Langkah-langkah dalam bimbingan konseling ada 5, sebagai berikut:

a) Langkah identifikasi kasus

Menentukan masalah dalam proses konseling dapat dilakukan terlebih dahulu melakukan identifikasi masalah (identifikasi kasus-kasus) yang dialami oleh klien (peserta didik). Berdasarkan identifikasi masalah yang dialami, dapat diketahui bahwa siswa memiliki beberapa jenis masalah. Untuk menentukan masalah yang mana untuk dipecahkan harus menggunakan prinsip skala prioritas. Penetapan skala prioritas ditentukan atas dasar akibat atau dampak yang lebih besar terjadi apabila masalah tersebut tidak dipecahkan.

b) Pengumpulan Data

Setelah ditetapkan masalah yang akan dibicarakan dalam konseling, selanjutnya adalah mengumpulkan data siswa yang bersangkutan. Data siswa yang bersangkutan harus secara komprehensif (menyeluruh) yang meliputi: data diri, data orang tua (ayah ibu), data pendidikan, data kesehatan, dan data lingkungan.

c) Diagnosis

Diagnosis merupakan usaha guru (konselor) menetapkan masalah atau faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada siswa

d) Prognosis

Setelah diketahui faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada siswa, selanjutnya guru atau konselor menetapkan langkah-langkah bantuan yang akan diambil. Jenis bantuan apa yang bisa diberikan sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh siswa.

e) Terapi

Setelah ditetapkan jenis atau langkah-langkah pemberian bantuan selanjutnya adalah melaksanakan jenis bantuan yang telah diterapkan. Pembimbing atau konselor melaksanakan bantuan belajar atau bantuan sosial yang telah ditetapkan untuk memecahkan masalah siswa.

f) Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi dilakukan untuk melihat apakah upaya bantuan yang telah diberikan memperoleh hasil atau tidak. Teknik dalam bimbingan dan konseling dibagi menjadi dua bagian yaitu :teknik umum dan teknik khusus. Teknik umum terdiri dari beberapa teknik antara lain yaitu: perilaku attending, empati, refleksi, eksplorasi, menangkap pesan, pertanyaan terbuka , dorongan minimal, mengarahkan, interprestasi, dan yang terakhir adalah menyimpulkan sementara. Sedangkan teknik khusus memiliki beberapa teknik yaitu diantaranya adalah: latihan asensif, disentisasi sistematis, pengkondisian aversi, pembentukan perilaku model, permainan dialog, dan latihan tanggung jawab. Langkah-langkah dan teknik konseling ini sangat dibutuhkan sebelum kita melakukan penelitian atau rencana agar dalam suatu penelitian tersebut dapat berjalan lancar dan tercapainya tujuan yang telah direncanakan atau yang telah ditetapkan sebelumnya.

### C. Self Management

#### a) Pengertian *Self Management*

*Self Management* adalah sebuah proses dimana seseorang mampu merubah sikap atau sifat mereka sendiri dengan suatu strategi agar menjadi lebih baik. Lebih lanjut *self management* berarti perubahan dari dalam diri tentang tingkah laku yang menggunakan strategi atau teknik tertentu.<sup>31</sup>

*Self-management* adalah sebuah teori yang ditemukan oleh Bandura pada tahun 1970, Gie menyatakan bahwa *self management* merupakan dorongan yang berasal dari diri seseorang sehingga nantinya seseorang dapat mengendalikan kemampuannya untuk mencapai hal-hal yang baik.Sedangkan menurut Prijosaksono *self management* adalah seseorang memiliki keahlian untuk

---

<sup>31</sup>Sholihah, "Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC SURABAYA."

mengendalikan diri seperti fisik, emosi, pikiran , jiwa dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki setiap individu.<sup>32</sup>

Jadi, *self management* seseorang menjadi lebih baik karena adanya sebuah usaha dan motivasi yang muncul pada diri seseorang. Apabila individu mampu mengelola dirinya dengan baik, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management* yang baik.

### b) Konsep Dasar *Self Management*

*Self management* sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik. Menurut Gunarsa, mengemukakan bahwa “pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya. yang dalam terapi tidak langsung diperoleh”.

Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*e-learning*).<sup>33</sup>

Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konselilah yang tetap mengontrol pelaksanaannya. Sehingga dari sinilah konseli mendapat suatu keterampilan untuk

---

<sup>32</sup>Diena Ardini, “Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 4 (2017): 510–20, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4469>.

<sup>33</sup>Gunarsa Singgih D, “Konseling Dan Psikoterapi,” in *Jakarta: Libri*, 2011, 204.

mengurus diri stratego tersebut terdapat 3 macam yaitu: *self monitoring*, *stimulus-control*, dan *self-reward*.

Menurut Mappiare *self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behavior berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan sikap ganjar diri (*self reward*), belakangan sering pula dipertukarkan dengan metode administrasi diri, kendali diri, dan teknik regulasi diri untuk menunjuk diri yang sama.<sup>34</sup>

### c) Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Management*

#### 1) Kesehatan (*health*)

Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting bagi seseorang. Karena untuk mencapai kesehatan antara perasaan dan emosi seseorang harus seimbang.

#### 2) Ketrampilan (*skill*)

Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dilihat bahwa orang tersebut mampu melakukannya apa tidak, maka individu tersebut dapat menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian dibidang tertentu, maka terwujudlah tujuan dalam hidupnya.

#### 3) Aktivitas (*Action*)

Seseorang yang memiliki imajinasi moral yang tinggi maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

---

<sup>34</sup>Siti Zubaedah, "Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini ( Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta ) Siti Zubaedah Abstrak Pendahuluan Metode," *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak* 1, no. 2 (2015): 69–77.

#### 4) Identitas diri (*Identity*)

Identitas diri adalah sebuah rancangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Dan untuk mengukur pemahaman seseorang dan memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah tindakan.<sup>35</sup>

#### d) Tahap-tahap *Self Management*

##### a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal yang perlu di amati adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

##### b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah lakunya dengan target tingkah laku yang telah diharapkan. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang terlalu tinggi atau perilaku yang ditargetkan tidak cocok.

##### c. Tahap Pemberian Penguatan

Pemberian penguatan merupakan upaya untuk mengatur dirinya sendiri, dan mampu memberikan penguatan pada diri sendiri. Tahapan ini paling sulit karena membutuhkan kemauan yang tinggi dari konseli tersebut.<sup>36</sup>

#### e) Manfaat Teknik *Self-Management*

Penerapan teknik pengolahan diri (*Self Management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai

---

<sup>35</sup>Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktif Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya," in *Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya*, 2010, 32–34.

<sup>36</sup>Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, "Teori Dan Teknik Konseling," in *Jakarta: PT Indeks*, 2011, 182.

pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.<sup>37</sup> Teknik self management sangat memberikan pengaruh yang sangat positif bagi pelakunya, dan terlebih untuk orang lain. Seseorang yang memiliki pengaturan diri yang baik akan menjadi manusia yang bijaksana, adil, dan sadar terhadap diri sendiri.<sup>38</sup> Dalam pelaksanaan self management biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya self management. Pengaturan lingkungan yang dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
  - 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
  - 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.
  - 4) Mengubah sikap kurang disiplin, sehingga disiplin atau perubahan atau pemeliharaan tingkah laku.
- f) Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self-Management***
- 1) Kelebihan Teknik Self-Management**
    - a) Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
    - b) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
    - c) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.

---

<sup>37</sup>Ruslan Abdul Gani Monica, Mega Aria, "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL- AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* No 1 (2016): 172.

<sup>38</sup>Wiwik Setiyani, "Keragaman Perilaku Beragama," in *Dialektika Jl. Depokan II No 530 Peleman Rejowinangun Kotagede Yogyakarta*, 2018.

- d) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

**2) Kekurangan Teknik *Self-Management***

- a) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
- b) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
- c) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
- d) Individu bersifat independen.
- e) Konselor memaksakan program pada konseli.
- f) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

**g) Cara meningkatkan *Self-Management***

- 1) Tidak menunda-nunda pekerjaan
- 2) Membuat skala prioritas
- 3) Mengakui kesalahan diri
- 4) Evaluasi diri dan hal-hal yang dilakukan.
- 5) Fokus pada hal-hal yang dapat kamu control
- 6) Mempraktikkan mindfulness
- 7) Tidak multitasking

**D. Percaya Diri**

**a) Pengertian Percaya Diri**

Menurut Martin Perry menyatakan bahwa kepercayaan diri berarti memiliki perasaan positif tentang sesuatu yang dapat dilakukan dan tidak mengkhawatirkan sesuatu yang tidak dapat dilakukan, tetapi memiliki kemauan untuk belajar, kepercayaan diri adalah pelumas yang memperlancar roda hubungan kemampuan yaitu bakat, keahlian dan potensi serta cara memanfaatkannya. Enung Fatimah menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang mampu dalam mengembangkan

penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Menurut supriyo adalah suatu rasa yang mendalam pada perasaan individu, karena ia mudah mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.<sup>39</sup>

Kemdikbud menjelaskan dalam kurikulum 2013, pada aspek percaya diri, mengenai catatan perilaku siswa dilakukan sesuai indikator pada aspek percaya diri. Adapun indikatornya dijelaskan sebagai berikut. Menurut Muhadjir Effendy dalam Yan Vita selaku kepala Kemdikbud pada tahun 2016 indikator aspek percaya diri antara lain sebagai berikut:<sup>40</sup>

- 1) Berani tampil di depan kelas
- 2) Tidak mudah putus asa
- 3) Berani mengemukakan pendapat terhadap suatu masalah atau topik
- 4) Mengajukan diri sebagai ketua kelas atau pengurus kelas lain,
- 5) Mengajukan diri untuk mengerjakan tugas atau soal di papan tulis
- 6) Berani mencoba hal-hal baru yang bermanfaat
- 7) Melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu
- 8) Mampu membuat keputusan dengan tepat dan cepat.

Kepercayaan diri ini perlu dimiliki oleh siswa agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan bertanggung jawab terhadap apa yang telah dilakukan. Seperti Q.S Al-Hijr :88.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup>Enung Fatiah, "Psikologi Perkembangan Perkembangan Peserta Didik.," in *Bandung: Pustaka Setia.*, 2006.

<sup>40</sup>Yan Vita, "Penguatan Sikap Percaya Diri Melalui Dreams Book Bagi Siswa Kelas I SDN Tegalombo I Kalijambe Sragen," *At-Tarbawi: Jurnal Kajian Kependidikan Islam* 1, no. 2 (2016): 125, <https://doi.org/10.22515/attarbawi.v1i2.169>.

<sup>41</sup>Quran Kemenag, "Q.S Al-Hijr :88," <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.



لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا

تَحْزَنَ عَلَيْهِمْ وَآخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : *Jangan sekali-kali engkau (Muhammad) tujukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir), dan jangan engkau bersedih hati terhadap mereka dan berendah hatilah engkau terhadap orang yang beriman.*(Q.S Al-Hijr).

#### b) Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Ada beberapa aspek-aspek rasa percaya diri menurut Lauster anak yang memiliki rasa percaya diri positif adalah:

- A. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya bahwa anak mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- B. Optimis yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- C. Obyektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- D. Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- E. Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Menurut Kumara individu yang memiliki rasa percaya diri merasa yakin akan kemampuan dirinya, sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya.

Individu tersebut bertanggung jawab akan keputusannya yang telah diambil serta mampu menatap fakta dan realita secara obyektif yang didasari keterampilan.<sup>42</sup>

### c) Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri ditunjukkan dengan ciri-ciri tertentu. Untuk mengetahui ciri-ciri orang yang percaya diri bisa diamati pada suatu hal yang spesifik dalam Teori Lauster tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri, yaitu:

- 1) Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- 2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk menyakini tindakan yang diambil.
- 3) Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
- 4) Berani mengungkapkan Pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut .

Berdasarkan beberapa uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ciri ciri kepercayaan diri yaitu selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu,

---

<sup>42</sup>YONO AGUS SANTOSO, "PENGARUH PERILAKU MEROKOK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI INTRA KAMPUS UIN MALIKI MALAN," in *Skripsi FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG*, 2015, 46.

mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilan, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki tingkat pendidikan yang cukup.<sup>43</sup>

#### **d) Jenis-Jenis Kepercayaan Diri**

Ada tiga jenis kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Barbara yang berkenaan dengan tingkah-laku, emosi, dan kerohanian (spritualitas). Ketiga jenis yang telah disebutkan di atas adalah :

- 1) Tingkah-laku adalah kepercayaan diri anda untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas anda, baik tugas-tugas yang paling sederhana, seperti membayar semua tagihan tepat waktu, hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.
- 2) Emosi adalah kepercayaan diri anda untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi. Untuk memahami segala yang anda rasakan, melindungi diri dari sakit hati, atau mengetahui cara bergaul yang sehat dan langgeng.
- 3) Kerohanian (spritualitas): keyakinan pada takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif. Tanpa kepercayaan diri secara spiritual tidak mungkin dapat mengembangkan kedua jenis kepercayaan lainnya yang bersifat tingkah laku maupun emosional.<sup>44</sup>

#### **e) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Umumnya kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal namun ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu yaitu:

- 1) Keluarga

---

<sup>43</sup>Supriyo, "Pengaruh Perilaku Dan Status Gizi Terhadap Kejadian TB Paru Di Kota Pekalongan. [Skripsi Ilmiah].," in *Semarang: Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.*, 2013, 22.

<sup>44</sup>B.D . Angelis, "Percaya Diri Sumber Sukses Dan Kemandirian.," in *Jakarta: Gramedia.*, 2000, 46.

Percayaan diri sebetulnya terbagun dengan proses melalui bertahap hari demi hari selama masa hidupnya seorang individu. Disini keluarga yang terdiri dari ayah, ibu ataupun saudara-saudara adalah sebagai landasan dasar yang membangun dan membentuk seseorang menjadi individu yang memiliki karakteristik tersendiri.

2) Lingkungan

Perlakuan sikap dan penilaian yang diterima seseorang terutama di dalam sebuah lingkungan yang jauh lebih besar dari keluarga, dalam hal ini adalah masyarakat, akan membentuk kriteria penilaian seseorang terhadap suatu masalah baik yang bersangkutan dengan dirinya atau orang lain.

3) Kematangan emosi

Kematangan emosi adalah bagian yang terpenting didalam pertumbuhan seseorang sebagai individu, di mana kematangan emosi inilah yang terkadang sangat berperan dalam hal penegasan identitas diri, dan pembentukkan citra diri.

4) Pengalaman masa lalu

Pengalaman yang terjadi di masa lalu dapat mempengaruhi pola pikir dan pandangan individu tentang bermacam macam hal. Baik yang berasal dari diri sendiri ( mengalami sendiri ) atau juga yang berasal dari orang lain.

5) Penerimaan diri

Orang yang dapat menerima keadaan dirinya biasanya akancenderung mempunyai kepercayaan diri (*self confidence*), karena seseorang merasa yakin bahwa cukup andal atau menerima apapun pandangan orangterhadapnya,sehinggatidakmerasaterganggudeng ankekurangan-kekurangan atau kelebihan yang ada pada dirinya sehingga individu dapat menerima

kelebihan dan kekurangan tersebut sebagai bagian dari dirinyayangutuh.<sup>45</sup>

**f) Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri**

Menurut Fatimah dalam Herni Rosita untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, individu tersebut harus memulai dari diri sendiri.<sup>46</sup> Adapun cara yang digunakan adalah:

- 1) Evaluasi Diri Secara Objektif Individu harus belajar untuk menerima diri secara objektif dan jujur. Membuat daftar potensi yang ada dalam diri baik yang telah diraih ataupun belum. Kenali apa yang menjadi penyebab terhalangnya kemunculan potensi yang ada dalam diri.
- 2) Memberi penghargaan yang jujur terhadap diri Menyadari dan menghargai sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki.
- 3) Positif Thinking Mencoba untuk melawan setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak, dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut.
- 4) Gunakan Sel Affirmation Menggunakan sel affirmation memerangi negatif thinking, contohnya: “Saya pasti bisa!”
- 5) Berani Mengambil Resiko Setelah memahami secara objektif, maka akan dapat memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi, sehingga tidak perlu menghindari melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, atau mengatasi resiko.

---

<sup>45</sup>Frieda, “Pertemuan Ilmiah Berkala Ilmu Kesehatan Anak (PIB-IKA) XII.,” in *Semarang: Bag, Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP Dr. Kariadi Semarang*, n.d.

<sup>46</sup>Herni Rosita, “Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa,” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 10502099 (2014): 1–17.

- 6) Belajar Mensyukuri dan Menikmati Rahmat Tuhan Individu tersebut harus dapat melihat dirinya secara positif.
- 7) Melakukan Tujuan yang Realistik Mengevaluasi segala tujuan yang telah ditetapkan, apakah tujuan tersebut realistik atau tidak. Tujuan yang realistik akan memudahkan dalam pencapaian tujuan.<sup>47</sup>



---

<sup>47</sup>Rosita., 1-17

## DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, Ratna. Wawancara dengan guru wali kelas VIII SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat, 22 Agustus (2022).
- Ahmad Juntika Nurihsan. “Bimbingan Dan Konseling.” In *Bandung: Refika Aditama*, 10, 2011.
- Angelis, B.D . “Percaya Diri Sumber Sukses Dan Kemandirian.” In *Jakarta: Gramedia.*, 58, 2000.
- Ardini, Diena. “Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 4 (2017): 510–20. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4469>.
- Arimbi. “Konseling Kelompok Teknik Self-Management Efektif Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA.” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2020): 293–99. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42442>.
- Bimo Walgito. “Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Offset Dahlan, U. A. (2016).” In *E-Learning Dalam Persepsi Mahasiswa*, 62, 2010.
- Enung Fatiah. “Psikologi Perkembangan Perkembangan Peserta Didik.” In *Bandung: Pustaka Setia.*, 2006.
- FAP. wawancara dengan peserta didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat, 22 Agustus (2022).
- Fitriana. “Peranan Guru Bk Dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di Man Lubuk Pakam.” In *Medan: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Tersedia (Online)*, 1, n.d.
- Frieda. “Pertemuan Ilmiah Berkala Ilmu Kesehatan Anak (PIB-IKA) XII.” In *Semarang: Bag, Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP Dr. Kariadi Semarang*, n.d.

FSM. Wawancara dengan peserta didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat, 22 Agustus (2022).

Gantina. "Komalasari, Dkk. Teori Dan Teknik KONSELING." In *Jakarta: Indeks*, 134, 2011.

Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni. "Teori Dan Teknik Konseling." In *Jakarta: PT Indeks*, 182, 2011.

GAP. wawancara dengan peserta didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat, 22 Agustus (2022).

Gunarsa Singgih D. "Konseling Dan Psikoterapi." In *Jakarta: Libri*, 204, 2011.

John W. Creswell. "Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed." In *Yogyakarta: Pustaka Belajar*, 167, 2017.

Kadek Suhardita. "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Edisi Khusus*, no. 1 (2011): 127–38. [http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa\(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-\(percontohan\)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010](http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-(percontohan)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010).

Kamaluddin, H. "Bimbingan Dan Konseling Sekolah." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447–54. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>.

Makhfudz Junaidi. "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktif Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya." In *Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya*, 32–34, 2010.

Moelong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019.

Monica, Mega Aria, Ruslan Abdul Gani. "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL- AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran



- 2015/2016.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* No 1 (2016): 172.
- Nur Ghufro dan Rini Risnawita S. “Teori-Teori Psikologi.” In *Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA*, 34, 2011.
- Prasetyawan, Hardi, and Said Alhadi. “Pemanfaatan Media Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Se-Kota Yogyakarta.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 2 (2018): 87–98.  
<https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p087>.
- Quran Kemenag. “Ali Imran Ayat 139.”  
<https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.
- . “Q.S Al-Hijr :88.” <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.
- . “Q.S Ali Imran 139.” <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.
- . “Q.S Az-Zumar: 9.” <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.
- . “Q.S Fushilat : 53.” <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.
- Rachmawati, Imami Nur. “PENGUMPULAN DATA DALAM PENELITIAN KUALITATIF :,” n.d., 35–40.
- Rohayati, Iceu. “Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa.” *Pendidikan Edisi Khusus*, no. 2 (2011): 154–63. [http://jurnal.upi.edu/file/36-ICEU\\_ROHAYATI.pdf](http://jurnal.upi.edu/file/36-ICEU_ROHAYATI.pdf).
- Rosita, Herni. “Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa.” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 10502099 (2014): 1–17.
- RS. wawancara dengan peserta didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat, 22 Agustus (2022).
- Sholihah, Nikmatu. “Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC SURABAYA.” *Jurnal BK Unesa* 3, no. 1 (2013): 4.
- SL. Wawancara dengan peserta didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat, 22 Agustus (2022).

Sri, Marjanti. "Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015." *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 2 (2015): 1–11.

staff TU. Wawancara SMP N 7 Tulang bawang barat jam 09:00 wib (2022).

Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta, 2020.

Supriyo. "Pengaruh Perilaku Dan Status Gizi Terhadap Kejadian TB Paru Di Kota Pekalongan. [Skripsi Ilmiah]." In *Semarang: Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.*, 22, 2013.

Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1–5. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.

Tohirin. "Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah." In *Jakarta: Raja Grafindo Persada*, 2007.

Vita, Yan. "Penguatan Sikap Percaya Diri Melalui Dreams Book Bagi Siswa Kelas I SDN Tegalombo I Kalijambe Sragen." *At-Tarbawi: Jurnal Kajian Kependidikan Islam* 1, no. 2 (2016): 125. <https://doi.org/10.22515/attarbawi.v1i2.169>.

Wiwik Setiyani. "Keragaman Perilaku Beragama." In *Dialektika Jl. Depokan II No 530 Peleman Rejowinangun Kotagede Yogyakarta*, 2018.

Yan Vita. "Penguatan Sikap Percaya Diri Melalui Dreams Book Bagi Siswa Kelas I SDN Tegalombo I Kalijambe Sragen." In *Sragen: SDN Tegalombo 1 UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kalijambe*, 125, 2016.

YONO AGUS SANTOSO. "PENGARUH PERILAKU MEROKOK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI INTRA KAMPUS UIN MALIKI MALAN." In *Skripsi FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG*, 46, 2015.

Zalnada Hanan. wawancara kepada guru bimbingan dan konseling, 22 Agustus, SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat (2022).

Zalnada Hanan S.Pd. Hasil Wawancara guru BK, SMP Negeri 7 Tulang Bawang Barat 29 Agustus jam 10:30 (2022).

Zubaedah, Siti. “Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini ( Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta ) Siti Zubaedah Abstrak Pendahuluan Metode.” *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak* 1, no. 2 (2015): 69–77.

