

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 2	EDISI Oktober 2022	HALAMAN 1642 - 1845	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviwer

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI

Halaman

Sovina Dhiya' Ulhaq dan Abdul Muhid

Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja Korban Bullying: Literature Review 1642 - 1650

Aluh Hartati

Pengaruh Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri Kota Mataram 1651 - 1663

Hariadi Ahmad

Hubungan Kesetabilan Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram 1664 - 1677

Jumaini

Model Pembelajaran Inquiri dengan Bimbingan Individual sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV Semester I SD Negeri 46 Cakranegara 1678 - 1691

Baiq Karni Apriani

Peningkatan Prestasi Belajar Siswa melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD pada Pokok Bahasan Luas Bangunan Datar di Kelas VI A SDN 9 Ampenan 1692 - 1705

Isniwati

Penerapan Metode Simulasi untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia pada Siswa Kelas V SDN 9 Ampenan 1706 - 1717

Reza Zulaifi

Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram 1718 - 1724

Febi Nura Wiantisa, Akhmad Fajar Prasetya, I Made Sonny Gunawan, Tri Leksono, dan Yuzarion

Pengembangan Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Media Website untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa 1725 – 1732

Muhammad Iqbal, Lu'luin Najwa, dan Nur Ihwani Hidayah

Fungsi Manajemen Kelas dalam Pembentukan Karakter dan Motivasi Belajar Siswa 1733 – 1738

M. Najamuddin

Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Perilaku *Bullying* Secara Verbal pada Siswa di Yayasan Peduli Anak 1739 - 1743

M. Zainuddin

Pengaruh Konseling Realita terhadap Perilaku Sosial Siswa di SMA Negeri 1 Sikur Lombok Timur 1744 – 1751

Ruhil Kusmawati, Farida Herna Astuti, dan Khairul Huda

Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Sikap Tanggung Jawab pada

Siswa Kelas XI di SMAN 7 Mataram 1752 – 1758

Putri Ilvia Muzdallifah, Ni Ketut Alit Suarti, dan Dewi Rayani

Pengaruh Layanan Informasi Karir Terhadap Self Efficacy pada Siswa

Kelas XI SMKN 3 Mataram 1759 – 1773

Bimantara Wahyu Adi, Akhmad Fajar Prasetya, dan

I Made Sonny Gunawan

Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik

Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa 1774 – 1781

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DALAM MENGATASI MASALAH KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMP NEGERI KOTA MATARAM

Oleh:

Aluh Hartati

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika Mataram Nusa Tenggara Barat Indonesia

Email: aluhhartati@undikma.ac.id

Abstrak. Setiap manusia mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan didalam hidupnya. Perkembangan seseorang dari awal hingga akhir kehidupannya melibatkan perubahan terutama pada remaja. Dari sekian banyak perubahan yang dialami oleh remaja, perkembangan fisik dipandang penting. Karena secara langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi perilaku anak sehari-hari. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Random Sampling*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 142 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok dan metode dokumentasi, observasi, dan wawancara sebagai metode pelengkap. Analisis statistik yang digunakan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis t-test. Berdasarkan hasil perhitungan t-test yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai t diperoleh = 8,661 kemudian dikonsultasikan dengan nilai t dalam tabel dengan d.b (N-1) = 10-1 = 9 dengan taraf signifikan 5% = 2,262 kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada nilai t tabel (8,661 > 2,262). Maka dapat dikemukakan bahwa Hipotesis nol (Ho) ditolak dan Hipotesis alternatif (Ha) diterima.

Kata Kunci : Konseling Kelompok dan Kepercayaan Diri

PENDAHULUAN

Setiap manusia mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan didalam hidupnya. Perkembangan seseorang dari awal hingga akhir kehidupannya melibatkan perubahan terutama pada remaja. Dimana masa ini merupakan segmen yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada masa dewasa yang sehat (Konopka, dalam Yusuf, 2001).

Untuk dapat memahami para remaja, hal ini tidak pernah lepas dari memahami perkembangan kepribadiannya. Remaja yang merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana terjadi perubahan dalam diri seseorang, baik dalam bentuk fisik, sikap, cara berfikir, dan bertindak. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa ini terkadang menyebabkan

kecanggungan remaja, untuk itu penyesuaian diri sangat diperlukan oleh seorang remaja sehingga nantinya konsep dirinya akan baik.

Dari sekian banyak perubahan yang dialami oleh remaja, perkembangan fisik dipandang penting. Karena secara langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi perilaku anak sehari-hari. Perubahan yang paling menyolok dan mudah diamati adalah perubahan fisiknya. Pfeiffer (dalam Hurlock, 1999) mengatakan bahwa pada masa remaja akan muncul keprihatinan perubahan fisiknya. Dia mengatakan bahwa hanya sedikit remaja yang mengalami rasa puas dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan hanya dialami beberapa bagian tubuh tertentu dan hal ini kebanyakan dialami oleh remaja yang memiliki kurang rasa percaya diri.

Kepercayaan diri yang dimiliki remaja akan berpengaruh pada pola interaksi dengan orang lain ataupun teman sebayanya. Salah satu hal yang mempengaruhi munculnya kepercayaan diri dalam proses sosialisasi remaja adalah kepuasan terhadap kondisi fisik. Sebagian remaja beranggapan bahwa kondisi fisik yang tidak sesuai dengan harapan, maka akan merasa bahwa dirinya mengalami kekurangan pada fisik atau penampilannya. Kondisi tersebut dapat membuat remaja tidak mampu menerima kekurangan dan membuat rasa tidak percaya diri muncul dalam diri.

Rasa kepercayaan diri sebenarnya tumbuh dari adanya perasaan akan kenyamanan fisik dan rendahnya rasa ketakutan serta kecemasan tentang masa depan (Santrock, 2003). Remaja percaya dan meyakini bahwa kondisi fisik akan membuat dirinya diterima ataupun ditolak oleh lingkungan sosial. Penampilan fisik yang menarik akan membuat remaja merasa percaya diri dan diterima oleh lingkungan sosial. Remaja yang memiliki kekurangan dalam hal kemampuan intelektual, penampilan fisik kurang menarik dan kondisi tubuh cacat akan membuat remaja kurang percaya diri dan di jauhi oleh lingkungan sosial ataupun lingkungan teman sebayanya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Lauster dalam Ghufro dan Risnawita, 2010). Dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri diperlukan dalam segala hal, dimana seseorang yang percaya diri berarti menghargai dirinya sendiri, menyadari kelemahan dan kelebihan yang optimis dan tidak putus asa. Orang harus yakin bahwa manusia memiliki kemampuan untuk

berhasil karena orang yang percaya diri akan lebih mampu melakukan hal-hal untuk orang lain. Orang yang seperti ini akan berfikir positif dan menghindari hal-hal yang tidak perlu dilakukan. Namun pada kenyataan yang banyak ditemui siswa yang cenderung belum mengenali apa yang menjadi tujuan hidupnya, sehingga mereka mengikuti segala hal yang terjadi di sekitarnya, siswa juga belum dapat mengenali secara pasti tentang dirinya sendiri, baik kelemahan dan kelebihan.

KAJIAN PUSTAKA

Konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang di dalamnya melalui dinamika kelompok (Hellen, 2005). Layanan konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di kelompok itu, masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota.

Pendapat lain mengemukakan tentang pengertian layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang di dalamnya melalui dinamika kelompok (Sukardi, 2008). Konseling kelompok berarti layanan yang di dalamnya membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami oleh peserta didik yang penyelenggaraanya dilakukan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Selain itu konseling kelompok dapat diartikan sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor yang membantu memecahkan masalah-

masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan secara optimal (Tohirin. 2007). Dengan perkataan lain, konseling kelompok juga dimaknai sebagai suatu upaya pemberian bantuan yang diberikan kepada peserta didik yang mengalami masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar mencapai perkembangan optimal.

Berdasarkan pengertian konseling kelompok dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah pribadi yang dialaminya melalui dinamika kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Prayitno (2004) tujuan layanan konseling kelompok ada dua macam yaitu: tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi anggota kelompok, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi di antara anggota kelompok. Tujuan khusus layanan konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu anggota kelompok. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para anggota kelompok memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu: Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang mengarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan komunikasi. Terpecahkannya masalah anggota kelompok yang masalahnya dibahas dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi anggota kelompok peserta layanan konseling kelompok.

Menurut Wibowo, (2005) tujuan yang akan dicapai dalam layanan konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami

oleh masing-masing anggota kelompok, supaya dapat terhindar dari masalah serta masalah dapat terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain. Jadi dapat disimpulkan tujuan konseling kelompok yaitu melatih siswa untuk memiliki kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi untuk memecahkan masalah pribadi yang dimilikinya secara berkelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok.

Mungin Eddy Wibowo (1986) menjelaskan bahwa tehnik konseling kelompok digolongkan menjadi dua yaitu tehnik konseling nonverbal dan verbal. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang tehnik di dalam konseling kelompok, Mungin Eddy Wibowo (1986) menjelaskan bahwa tehnik konseling nonverbal adalah suatu tehnik yang dalam pelaksanaannya mengutamakan kegiatan fisik, ketrampilan, kerja sama, pembagian kerja serta sedikit diperlukan dialog terbatas. Tehnik konseling nonverbal yaitu tehnik training group, encounter group, marathon group, study tour, dan organisation. T-Group atau Training Group ini digunakan terutama untuk latihan kerja, dengan T-Group guru pembimbing dapat melihat mana anggota kelompok yang kreatif, memiliki inisiatif, memiliki bakat menjadi pemimpin, mana yang pasif, mana yang dapat bekerjasama, mana anggota yang mudah tersinggung, mana anggota yang toleransi.

Tehnik Encounter Group ini berusaha memudahkan perubahan dan pertumbuhan positif dan kecakapan yang lebih besar dari potensinya. Ciri khusus dari encounter group menitik beratkan pada peningkatan kemampuan individu dalam berhubungan dengan orang lain. Siswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, akan dapat diatasi dengan menggunakan tehnik ini. Jadi tehnik ini dapat digunakan untuk membantu siswa di dalam proses

sosialisasi. Marathon group adalah suatu teknik konseling dimana individu dalam suatu kelompok terlibat dalam pertemuan secara terus menerus minimal 18 jam sampai 24 jam dan maksimal 48 jam. Siswa yang ada dalam kelompok diharapkan akan dapat mengekspresikan dan mengeksplorasi perasaannya. Kondisi ini akan tercipta dalam waktu yang rasanya tak terbatas sehingga seperti pengalaman yang sungguh-sungguh. Tugas yang diberikan kepada anggota kelompok ini akan membawa perubahan kepribadian di dalam mengerti dan menerima keadaan dirinya.

Teknik study tour ini disamping sebagai kegiatan rekreasi juga dapat berfungsi sebagai teknik dalam konseling kelompok, dimana siswa dalam kelompok akan memperoleh kesempatan penyesuaian dalam kehidupan kelompok. Disamping itu siswa akan dapat mengembangkan rasa sosial diantara anggota kelompok, melatih ketrampilan tertentu, melatih bertanggung jawab, melatih memimpin dan dipimpin, mengembangkan kepercayaan diri, saling membantu dan menyesuaikan dalam kehidupan kelompok. Teknik Organisation ini, siswa belajar mengenai aspek kehidupan sosial, dapat mengembangkan bakat kepemimpinan, melatih dan memupuk rasa tanggung jawab dan juga mengembangkan rasa harga diri.

Mungin Eddy Wibowo (1986) menjelaskan teknik konseling kelompok verbal yaitu suatu teknik konseling kelompok yang dalam kegiatannya lebih mengutamakan verbal atau bahasa. Adapun yang termasuk teknik konseling kelompok verbal antara lain: Home room adalah kegiatan yang dilakukan di ruang dalam bentuk pertemuan guru pembimbing dan kelompok siswa membicarakan beberapa hal yang berkaitan dengan masalah siswa, dalam home room harus diciptakan suasana

menyenangkan sehingga terjadi dialog bebas. Sosiodrama merupakan drama sosial untuk membantu siswa yang mengalami masalah menyesuaikan dirinya dengan orang lain. Melalui kegiatan bermain peranan masalah-masalah sosial siswa dipecahkan. Masalah sosial yang ditangani melalui sosiodrama berupa konflik sosial yang tidak terlalu mendalam yang masih berada dalam batas-batas normal. Sosiodrama lebih merupakan usaha mendidik dan mendidik kembali dari pada suatu penyembuhan (terapi).

Psikodrama dilaksanakan oleh seorang guru pembimbing yang telah terlatih dan berpengalaman. Psikodrama merupakan teknik permainan peranan yang memiliki tingkat spesialisasi yang lebih tinggi dan digunakan untuk mengatasi masalah yang lebih mendalam. Siswa yang mengalami gangguan psikis atau kesulitan menyesuaikan diri yang cukup parah dapat ditangani dengan teknik psikodrama. Diskusi kelompok merupakan salah satu teknik yang pelaksanaannya para anggota dalam kelompok mendapat kesempatan untuk mendiskusikan pemecahan suatu masalah. Setiap siswa sebagai anggota mendapat kesempatan untuk ikut andil atau menyumbangkan pikirannya dalam setiap memecahkan masalah. Diskusi diarahkan untuk memecahkan masalah dan dibutuhkan adanya suatu keputusan sebagai suatu hasil kegiatan kelompok.

Winkel (2004) mengungkapkan beberapa ciri-ciri konseling kelompok antara lain sebagai berikut: Konseling kelompok dimaksudkan bagi individu yang sedang menghadapi suatu persoalan yang membutuhkan penanganan khusus melalui suatu proses konseling bersama. Konseling kelompok mengupayakan perubahan sikap dan perilaku secara langsung dengan membahas dan membicarakan bersama suatu topik atau permasalahan tertentu pada taraf

pengolahan kognitif dan penghayatan afektif. Pelaksanaan layanan konseling kelompok berlangsung dalam kelompok yang kecil. Layanan konseling kelompok lebih bercirikan komunikasi antar pribadi diantara para anggota kelompok serta menggali lebih dalam budi dan hati masing-masing individu sebagai anggota kelompok. Konseling kelompok dilaksanakan melalui empat tahap kegiatan yaitu tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap penutupan (Prayitno,1995). Tahap ini tahap pengenalan dan perlibatan dari anggota kedalam kelompok dengan bertujuan agar anggota memahami maksud konseling kelompok. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok

Tahap ini adalah transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan, pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan konseling kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keragu-raguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok. Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok.

Pada tahap ini terdapat dua kegiatannya itu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*followup*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok

dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tertentu. Dalam kegiatan kelompok terpusat pada pembahasan dan penjelasan kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari.

Kepercayaan diri adalah sikap positif yang dimiliki seseorang individu yang membisakan dan memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan, serta situasi yang dihadapinya untuk meraih apa yang diinginkanya (Syaifullah,2010). Dengan kata lain, kepercayaan diri berarti suatu sikap positif individu untuk dapat memberikan penilaian positif terhadap dirinya sendiri, lingkungan dan situasi yang dihadapinya. Percaya diri adalah suatu sikap diri yang merasa pantas, nyaman dengan diri sendiri dari penilaian orang lain, serta memiliki kemampuan yang kuat. Jika seorang individu tidak merasa puas, tidak merasa nyaman dan tenang berarti individu itu tidak memiliki sifat percaya diri.

Pendapat lain mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Anthony dalam Ghufro dan Risnawita, 2010). Berdasarkan pengertian tersebut, maka penulis menyimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan dan kemampuan diri, optimis, obyektif, bersikap positif, bertanggung jawab, rasional dan realistik untuk dapat memberikan penilaian positif terhadap dirinya sendiri, lingkungan dan situasi

yang dihadapinya untuk meraih apa yang diinginkan.

Menurut Ghufroon dan Risnawita (2010) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut ini adalah faktor-faktor tersebut: Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulannya dalam sebuah kelompok Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri, tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang.

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Menurut Lauster (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2010)

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster adalah sebagai berikut: Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Bertanggungjawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Rasional dan realistis adalah analisis terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat

diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Untuk menjadi individu yang penuh percaya diri harus mampu mengembangkan ketiga jenis kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku, emosi dan spiritual. Berikut peneliti uraikan ketiga jenis kepercayaan diri tersebut: Kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku adalah keyakinan untuk bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam tingkah laku, selalu yakin untuk melakukan segala sesuatu secara maksimal sesuai dengan yang diharapkan. Jenis kepercayaan diri dalam tingkah laku ini memiliki empat ciri penting yaitu : (a) Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu, (b) Keyakinan atas kemampuan untuk menindaklanjuti segala prakarsa sendiri secara konsekuen, (c) Keyakinan atas kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala, (d) Keyakinan atas kemampuan memperoleh bantuan.

Kepercayaan diri berkenaan dengan emosi merupakan keyakinan untuk menguasai segenap sisi emosi. Dengan kepercayaan diri emosional, individu memiliki keyakinan diri yang kuat untuk menguasai dirinya sendiri. kepercayaan diri emosi ini memiliki lima ciri penting yaitu: (a) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan diri sendiri. (b) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan sendiri. (c) Keyakinan untuk menyatukan diri dengan kehidupan orang lain, dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian. (d) Keyakinan untuk memperoleh rasa sayang, pengertian, dan perhatian dalam segala situasi, khususnya disaat mengalami kesulitan. (e) Keyakinan untuk mengetahui manfaat

apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain.

Kepercayaan diri spiritual merupakan kepercayaan diri yang terpenting, karena tidak mungkin individu dapat mengembangkan kedua jenis kepercayaan diri yang lain jika kepercayaan diri spiritual tidak individu dapatkan. Kepercayaan diri spiritual ini memiliki tiga ciri penting yaitu: (a) Keyakinan bahwa semesta ini adalah suatu misteri yang terus berubah, dan bahwa setiap perubahan dalam kemestaan itu merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi. (b) Kepercayaan atas adanya kodrat alami sehingga segala yang terjadi tak lebih dari kewajaran belaka. (c) Keyakinan pada diri sendiri dan pada adanya Tuhan Yang Maha Tinggi, dan Maha Segalanya.

METODE PENELITIAN

Rancangan pada dasarnya merupakan penggambaran mengenai keseluruhan aktivitas peneliti selama mengerjakan penelitian mulai dari persisapan sampai dengan pelaksanaan penelitian (Suharsimi, 2006). Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini terdapat *Pretest*, sebelum diberi perlakuan. Metode penelitian menurut salah satu ahli, Sugiyono (2012) pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang merupakan penelitian yang sistematis, logis, dan didalam melakukan control terhadap kondisi. Penelitian eksperimen bisa juga dilakukan diluar laboratorium, dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*).

Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2010). Metode eksperimen yaitu metode yang berupa prosedur pemecahan masalah penelitian yang dilakukan dengan menciptakan suatu perlakuan (*treatment*) yang berfungsi sebagai variabel bebas, yang sengaja diadakan (bersifat induk) pada obyek.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas SMP Negeri 16 Mataram. Untuk memperoleh data dalam suatu kegiatan penelitian, maka diperlukan alat pengumpulan data, alat pengumpulan data tersebut berupa instrumen penelitian. Untuk mendapatkan data tentang sikap percaya diri siswa digunakan instrumen angket. Angket dimana responden (subyek) penelitian tinggal memilih jawaban yang telah disediakan sesuai dengan keadaan dirinya. Kriteria penilaian responden menurut Sugiyono (2012) setiap angket disediakan empat alternatif jawaban, yaitu: a, b, c, dan d. Untuk pilihan (a) “Selalu” akan diberikan skor 4 (empat), sedangkan pilihan (b) “sering” diberikan skor 3 (tiga), untuk pilihan (c) “kadang-kadang” diberikan skor 2 (dua), dan untuk pilihan (d) “tidak pernah” diberikan skor 1 (satu). (Arikunto, 2010). Teknik pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Selalu ada hubungan antara metode mengumpulkan data dengan masalah penelitian yang ingin dipecahkan masalah memberi arah dan mempengaruhi metode pengumpulan data. Data yang dikumpulkan harus cukup valid dan pengumpulan data yang tepat memungkinkan diperoleh data yang objektif. Metode analisa data yang

digunakan adalah bersifat kuantitatif yaitu model statistik, adapun teknik statistik yang digunakan adalah rumus *t-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh melalui angket dianalisis dengan menggunakan rumus *t-test*, akan tetapi sebelum data-data tersebut dianalisis menggunakan rumus statistic *t-test* peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi atas jawaban angket yang sudah terkumpul. Analisis *t-test* dilakukan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok terhadap rasa kepercayaan diri siswa dan digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Berdasarkan hasil perhitungan nilai *t-test* yang diperoleh melalui analisis, nilai *t* diperoleh dalam penelitian ini adalah = 8,661 sedangkan nilai *t* dalam table taraf signifikan 5% dan $db = N-1 = 6 - 1 = 5$ adalah 2,262 atau ($8,661 > 2,262$).

Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang tak ternilai keberadaannya. Dengan memiliki rasa percaya diri, seseorang dapat melakukan apapun dengan keyakinan bahwa yang dilakukannya itu akan berhasil. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Wiranegara (2010) bahwa orang yang percaya diri akan mengambil setiap keuntungan dan kesempatan yang ada di depan matanya. Orang yang memiliki kepercayaan diri tidak tergantung pada persetujuan orang lain untuk mengakui keberadaan mereka.

Kepercayaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Pola asuh orangtua sangat menentukan terhadap perkembangan kepercayaan diri seseorang. Selain lingkungan keluarga lingkungan sosial (sekolah dan masyarakat) memberikan pengaruh yang kuat terhadap kepercayaan diri. Lingkungan yang selalu memberikan dukungan dan

menantang seseorang untuk lebih maju akan mengembangkan kepercayaan diri orang tersebut. Sekolah yang menerapkan kedisiplinan secara konsisten, memupuk siswa untuk berani bertanya, dan pergaulan yang sehat di sekolah merupakan cara untuk membangun kepercayaan diri siswa.

Cara tersebut dapat dimunculkan melalui kegiatan kelompok dan jika kondisi ini sering diciptakan maka siswa akan dapat membangun rasa percaya diri. Sehingga kegiatan kelompok dianggap efektif dalam membahas masalah kurang percaya diri. Menurut Lindenfield (1997) untuk dapat mengembangkan rasa percaya diri, seseorang perlu menjalin hubungan baik dengan siapapun baik orang-orang yang sudah dikenal maupun mampu menjalin hubungan baik dengan orang-orang baru, karena dengan berhubungan dengan orang lain akan menumbuhkan rasa percaya diri. Cara meningkatkan kepercayaan diri ini dapat dimunculkan melalui kegiatan kelompok, jika kondisi ini dapat diciptakan maka anggota kelompok dapat membangun rasa percaya diri sehingga kepercayaan dirinya dapat meningkat. Bentuk kerja kelompok yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri yang nantinya diharapkan dapat mengentaskan permasalahan kepercayaan diri anggota kelompok yaitu melalui layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk menggali tiap masalah yang dialami anggota. Kelompok juga dipakai untuk belajar mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian terhadap orang lain dan berbagi pengalaman. Menurut Winkel (2005) mengungkapkan bahwa komunikasi antar pribadi dalam kelompok dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai

kehidupan dan segala tujuan serta untuk belajar dan atau menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu”.

Proses antar pribadi dalam konseling kelompok mengandung ciri yaitu pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Konseling kelompok memberikan dorongan kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri menjadi lebih baik. Menurut Wibowo (2005) konseling kelompok juga dapat mengembangkan keberanian dan rasa percaya pada diri sendiri, mengamalkan apa yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari”. Layanan konseling kelompok dianggap dapat meningkatkan kepercayaan diri karena diselenggarakan dalam bentuk kelompok yang memungkinkan terjadinya interaksi yang dinamis antar siswa sebagai anggota kelompok. Interaksi dinamis ini mengantarkan terjadinya perubahan positif dalam diri masing-masing anggota kelompok. Suasana dalam konseling kelompok menimbulkan hubungan yang hangat, akrab, dan terbuka sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, menghargai dan berbagi rasa antara anggota kelompok.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, karena dalam pelaksanaannya siswa sebagai anggota kelompok mempunyai hak untuk melatih diri dalam mengeluarkan pendapat, pikiran serta gagasan yang dimiliki, bersama menciptakan dinamika kelompok yang dapat dijadikan sebagai tempat untuk mengembangkan

kepercayaan diri. Dalam penelitian ini dapat dibuktikan oleh peneliti bahwa nilai t yang diperoleh adalah 8,661 sedangkan nilai t dalam t table dengan taraf signifikan 5% dan $db = 9$ adalah 2,262 atau $(8,661 > 2,262)$ kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t yang diperoleh dalam penelitian ini lebih besar dari pada nilai t table.

Tujuan secara umum adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi anggota kelompok, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi di antara anggota kelompok. Sedangkan tujuan spesifik konseling ini adalah Melatih siswa agar berani bicara dihadapan orang banyak, melatih siswa dapat bertoleransi dengan temannya, mengembangkan bakat dan minat, mengentaskan permasalahan yang dihadapi kelompok, dan melatih siswa untuk berani melakukan sharing dalam kelompok. Tujuan ini mengandung makna bahwa klien haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan atau orang lain menjadi lebih percaya pada diri sendiri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya. Individu yang bermasalah pada umumnya belum memanfaatkan potensinya secara penuh, melainkan baru memanfaatkan sebagian potensi yang dimilikinya untuk menuju pencapaian integritasnya.

Tetapi pada kenyataannya masih banyak siswa-siswi yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah di sekolah, hal ini tentunya dapat berdampak negative bagi perkembangan peserta didik kedepannya. Itulah sebabnya proses konseling kelompok ini berfungsi untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan dirinya, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal, menunjukkan masih banyak siswa yang masuk dalam kategori memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hal ini dapat terlihat dari hasil

angket pre-test yang disebarakan peneliti. Namun setelah diberikan treatment, terlihat peningkatan nilai pada hasil angket siswa yang dijadikan sample dalam penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa “Ada Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Pada Siswa Kota Mataram. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data yaitu: nilai t hitung sebesar 8,661 dan nilai t table pada taraf signifikan 5% dengan db = 9 yaitu 2,262, nilai t hitung lebih besar dari pada nilai t pada table ($8,661 > 2,262$).

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan beberapa saran sebagai berikut Untuk kepala sekolah, diharapkan agar memberi kesempatan kepada guru bimbingan dan konseling untuk mengikuti seminar dan pelatihan bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok karena dapat digunakan untuk mengatasi masalah kepercayaan diri siswa. Untuk guru bimbingan dan konseling di sekolah, diharapkan dapat memberikan layanan konseling kelompok sebagai upaya untuk mengatasi masalah kepercayaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, 1996. *Teknik-teknik Dasar Konseling*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Anas Sudijono. 2000. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Astriani. 2016. *Pengaruh Konseling Gestalt Terhadap Kecemasan Belajar Siswa di MTS Al-Khairiyah NW Putri Rajak Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016*. Skripsi.

- Bimo Walgito.2002.*Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta.
- Elizabeth B. Hurlock .2003. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Hakim. 2004. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Pustaka Swara.
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah*. LPP Mandala. Mataram
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach dalam Meningkatkan Self Advocacy Mahasiswa Prodi BK IKIP Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No 2 Edisi Oktober 2016. Hal 117 – 127. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad dan Dini Kurnia. 2017. *Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 2 No 1 Edisi April 2017. Hal 194 – 202. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad, Ahmad Zainul Irfan dan Dedi Ahlufahmi. 2020. *Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 5 No 1 Edisi April 2020. Hal 950 – 966. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

- Hariadi Ahmad, Aluh Hartati dan Jessica Festy Maharani. 2020. *Pengaruh Dukungan Psikologis Awal pada Remaja dalam Pencegahan Covid 19*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 5 No 2 Edisi Oktober 2020. Hal 1091 – 1106. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad, Aluh Hartati, dan Nuraeni. 2018. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach (SLA) dalam Meningkatkan Kesadaran Empati Diri Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 2 Edisi Oktober 2018. Hal 600 – 605 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, dan Lalu Andry Adifa Maulana. 2019. *Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Berfikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 1 Edisi April 2019. Hal 727 – 741. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, dan Yolana Oktaviani. 2019. *Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Siswa Kelas Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 2 Edisi Oktober 2019. Hal 806 – 815. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, Lidya Wurru dan Jessica Festy Maharani. 2021. *Hubungan antara Keharmonisan Keluarga dengan Perilaku Agresif pada Siswa Madrasah Aliyah Raudlatussshibyan NW Belencong*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1205 – 1212. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad, Mustakim dan Syafaruddin. 2018. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Berfikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 1 Edisi April 2018. Hal 482 – 494. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad. 2013. *Pengembangan Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP*. Malang. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang. (Tesis, Tidak diterbitkan)
- Hariadi Ahmad. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad. 2022. *Pengaruh Media Visual terhadap Sikap Kemandirian SMA di Kabupaten Lombok Barat*. Realita Jurnal

- Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No 1 Edisi April 2022. Hal 1508 – 1514. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hartono. 2008. *Statistik Untuk Penelitian*. Pekanbaru : Zanafra Hendra.
- Haryanto. *Pengertian Kepercayaan Diri*. <http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>.
- Hasrul dan Hariadi Ahmad. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hurlock, E. 1990. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga.
- IKIP Mataram. 2013. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Mataram: IKIP Mataram.
- Ketut, Sukardi Dewa. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Mohammad Ali dan Mohammad Asrori. 2009. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Poerwadarminta. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Prayitno Dan Erma Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Depdikbud.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Risnawita & Ghufro. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Saam. 2009. *Psikologi Konseling*. Pekanbaru : CV. Witra Inzani Universitas Riau
- Septi Rahayu Purwanti. 2013. *Mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada diri siswa kelas VIII F SMPN 2 Karangpucung kabupaten Cilacap*. Skripsi.
- Slameto. 2010. *Belajaran faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Soetjningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi A. 1993. *Pengelolaan kelas dan siswa*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi A. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukardi, KD. 2002. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wibowo. 2005. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Winkel dan Sri Hastuti. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi
- Winkel. 1991. *Bimbingan dan Konseling Institut Pendidikan*. Pekanbaru. FKIP – UNRI

- Wiranegara, Chibita. 2010. *Dahsyatnya Percaya diri : Total Self-Confidence*. Jakarta: New Diglossia
- Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 2	EDISI Oktober 2022	HALAMAN 1642 - 1845	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

