

Efikasi Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Ummi Qudsiyah*¹, Ayu Pernama² 

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia¹

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nur Ahadiyah, Indonesia²

 q_ummy@yahoo.com

Submitted:
2022-06-22

Revised:
2022-07-11

Accepted:
2022-12-13

Copyright holder:
 Qudsiyah, U., & pernama, A. (2022)

This article is under:



How to cite:
Qudsiyah, U., & pernama, A. (2022). Efikasi Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.278>

Published by:
Kuras Institute

Journal website:
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: *The purpose of this study was to determine the level of self-confidence, which is a positive attitude of an individual that enables him/herself to develop positive judgments, using group counseling the Cognitive Behavior Therapy Group Counseling Efficacy approach with Self-Instruction Techniques to Increase Self-Confidence. This study uses a quantitative approach with quasi-experimental research methods. The design used in this study used a pretest and multiple posttest repeated measure experimental design. From the results obtained, it can be said that there was significant interaction between times (pre-test, post-test, and follow-up) in the self-confidence group given self-instruction techniques of ($M = 85.71$, $SE = 4.24$). Based on the research that has been done, it can be seen that group counseling with self-instruction techniques is effective in increasing the self-confidence of students who use social media at SMP Negeri 13 Semarang.*

KEYWORDS: *Group counseling, Self-Instruction, Self Confidence*

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Keyakinan tersebut muncul karena individu mampu mengukur benarnya kemampuan yang dimikinya. kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, Fatimah (2010). Selanjutnya White (2009) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu untuk dirinya, keluarganya, dan masyarakatnya, umatnya dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif. Orang yang kurang memiliki rasa kepercayaan diri cenderung memposisikan dirinya sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya, mengasihani dirinya sendiri dan mudah menyerah.

Babieva (2018) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah hasil dari perpaduan antara pikiran dan perasaan yang melahirkan perasaan rela terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian kepercayaan diri, seseorang akan selalu merasa baik rela dengan kondisi dirinya, akan berfikir bahwa dirinya adalah manusia yang berkualitas di dalam berbagai bidang kehidupan, pekerjaan, kekeluargaan, dan kemasyarakatan, sehingga dengan sendirinya seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan selalu

merasa bahwa dirinya adalah sosok yang berguna dan memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan bekerja sama dengan masyarakat lainnya dalam berbagai bidang. Rasa kepercayaan diri yang dimiliki seseorang akan mendorongnya untuk menyelesaikan sikap aktivitas dengan baik.

Hakim (2004) rasa kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan optimis didalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang akan ditetapkannya.

Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena siswa tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki jika tidak dikembangkan, maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan kepercayaan diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya (Cooley, 2013).

Dari beberapa pengertian mengenai kepercayaan diri, peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang lahir dari tekad dan keinginan sehingga menimbulkan perasaan puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, puas dalam artian seseorang bertekad untuk melakukan apapun untuk mencapai tujuannya dan keinginannya untuk menghendaki sesuatu sehingga belajar untuk mendapatkannya.

Lauster (2010) orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah mempunyai keyakinan kemampuan dirinya yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. Sikap optimis yang positif adalah sikap seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang dirinya, harapan, dan kemampuannya. Obyektif adalah juga salah satu aspek kepercayaan diri yaitu memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya bukan menurut kebenaran diri pribadi. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Rasional dan realistis juga merupakan aspek dari kepercayaan diri yang berarti menganalisa suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai kenyataan.

Pada umumnya orang yang mempunyai kepercayaan diri lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonal, karena dilandasi keyakinan akan kemampuan dirinya. Orang yang memiliki kepercayaan diri memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, sehingga dalam melakukan sesuatu dia tidak merasa perlu membandingkan dirinya dengan orang-lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri akan bebas mengarahkan pilihannya dengan tenaganya dan melibatkan berbagai alternatif pemikiran yaitu: Aktif mendekati tujuan, dapat membedakan antara pengetahuan dan perasaan serta memberi keputusan yang dipengaruhi intelektualnya, mampu secara mandiri menganalisis mengontrol pikirannya dalam hubungan yang tepat.

Orang yang percaya diri akan mampu bersikap asertif serta mempunyai ketekunan dalam penyelesaian tugas dan dilihat dari sudut sosial, individu yang percaya diri mudah berfungsi sebagai bagian dari kelompok, dapat bekerja sama dengan orang lain dalam satu kelompok dan mampu

mengambil peran sebagai pemimpin tanpa ragu-ragu jika diperlukan (Locke, 2007). Individu tersebut dapat menerima kekalahan dan penolakan serta membawa kembali suasana hati pada kondisi normal secara cepat.

Rini (2002) orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (a) percaya akan kemampuan, (b) tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi demi diterima orang lain/kelompok, (d) tidak mudah menyerah, (e) punya pengendalian diri yang baik, (f) memiliki harapan yang realistis. Fatimah (2010) menyebutkan beberapa ciri/karakteristik individu yang mempunyai kepercayaan diri yang proporsional, yaitu: (a) percaya akan kemampuan diri, (b) berani menerima dan menghadapi diri dari penolakan orang lain, (c) memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dan situasi yang terjadi, (d) memiliki internal *locus of control* memandang keberhasilan/kegagalan. Bergantung serta tidak bergantung/mengharap bantuan orang lain.

Syahin (2012) tanda seseorang yang memiliki kepercayaan diri adanya sikap yang optimis, tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain, dan dengan kemandiriannya seseorang tidak bergantung pada orang lain. Dari berapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa orang memiliki kepercayaan diri adalah (a) Optimis; (b) Pantang menyerah; (c) Mampu beradaptasi; (d) Mandiri; (e) pengendalian diri yang baik.

Penelitian yang menghubungkan antara kepercayaan diri dengan media sosial Azizah (2016) menemukan bahwa hubungan antara waktu yang dihabiskan di media sosial berpengaruh terhadap kondisi mental seseorang. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa media sosial mempengaruhi kepercayaan diri penggunanya. Penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja dan juga menimbulkan banyak permasalahan (Boursier, 2020).

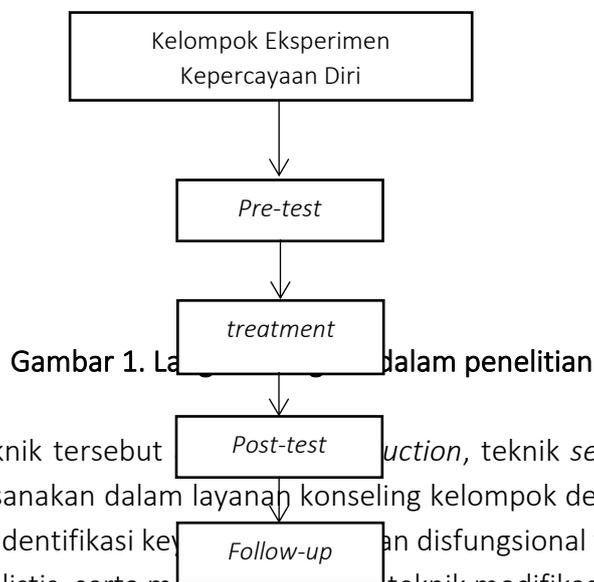
Penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif dalam kehidupan interpersonal dan salah satunya karena seseorang berkomunikasi secara tidak langsung dengan orang lain menggambarkan rendahnya nilai-nilai hubungan interpersonal dan menyebabkan ketidakteraturan pada relasi, Selain itu, gejala-gejala yang muncul pada pengguna media sosial secara berlebihan antara lain seperti: kesulitan mengatur waktu *online*, mengalami kebosanan ketika *offline*, dan berkurangnya interaksi sosial secara langsung yang berdampak pada rendahnya harga diri dan kepercayaan diri individu Chou, et al (dalam Akin & Murat 2011).

Pandangan-pandangan yang negatif dalam teori *cognitive behavior therapy* adalah pandangan-pandangan dan keyakinan yang maladaptif dari individu seperti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa yang berdampak pada reaksi emosional yang terganggu, kecemasan, dan depresi (Mujib & Mudzakir, 2007). Klepac (2012) mendefinisikan konseling kognitif-perilaku sebagai suatu pendekatan dalam konseling yang menerapkan sejumlah prosedur secara spesifik dengan menggunakan kognitif sebagai bagian utama terapi. Dalam konseling kelompok Gladding (2012) menyatakan bahwa konseling dengan pendekatan CBT berguna dalam menangani kecemasan, kegelisahan, stres, kepercayaan diri, dan interaksi sosial dengan tujuan mengubah atau menghapuskan pikiran-pikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional. Konseling kelompok dapat dijadikan sarana untuk membantu siswa dalam mencapai perkembangan, serta menjadi salah satu bantuan untuk mengatasi persoalan psikologis yakni harga diri dan kepercayaan diri siswa menggunakan konseling kelompok bertujuan untuk membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi siswa (Wibowo, 2005).

Tabel 1. *Pre-test and Multiple Post-test Design*

Group	T ₁	Treatment	T ₂	T ₃
A	T ₁	X ₁	T ₂	T ₃
B	T ₁	X ₂	T ₂	T ₃

Bos, dkk (2006) mengungkapkan bahwa didalam pendekatan *cognitive behavior modification* terdapat salah satu teknik yang dapat membantu klien menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada diri



nya sendiri. Salah satu teknik tersebut *self-instruction*, teknik *self-instruction* adalah bentuk intervensi yang akan dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior* yang melibatkan identifikasi keyakinan yang disfungsi dan mengubahnya menjadi realistis, serta menerapkan teknik modifikasi perilaku. Intervensi dalam teknik *self-instruction* menurut Meichenbaum (dalam Tkachuk, 2003) memiliki langkah utama yaitu mengidentifikasi keyakinan negatif, melakukan *positive self-talk*, mengarahkan perilaku, memberikan *self-reinforcemen*.

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas. Dalam rancangan penelitian ini intervensi layanan yang akan diujicobakan adalah konseling kelompok teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa pengguna media sosial. Peneliti ingin menyajikan penelitian eksperimen yang berjudul “Efikasi konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri siswa SMPN 13 Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian kuasi eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *pretest and multiple posttest* rancangan *repeated measure experiment*. Creswell, (2015) suatu kelompok tunggal berpartisipasi di semua perlakuan eksperimen, dimana setiap kelompok menjadi kontrolnya sendiri. Pada *design* penelitian ini terdapat *pretest-posttest* kemudian dibandingkan sebagai acuan untuk meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri siswa, gambaran desain penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Penelitian eksperimen dengan *repeated measures* dapat digambarkan langkah-langkahnya yang terlihat pada gambar 1 dapat dilihat pada gambar 1.

Berdasarkan bagan Langkah-langkah penelitian di atas dapat dideskripsikan bahwa kelompok eksperimen kepercayaan diri dengan menggunakan yang berasal dari satu populasi yang memiliki kondisi sesuai dengan kriteria yang sesuai dengan tujuan dari penelitian. Kemudian dalam pembagian kelompok sejumlah 7 orang kelompok eksperimen kepercayaan diri. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 13 Semarang yang mendapat skor tertinggi pada skala media sosial dan Kepercayaan diri dengan memberikan *pre-test* pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan perlakuan/*treatment*. Selanjutnya pemberian perlakuan/*treatment* berupa konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior* pada kelompok eksperimen sebanyak 3 kali sesi konseling pada setiap konseli. Kemudian dilakukan pemberian *Post-test* pada kelompok eksperimen setelah dilakukan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan skala kepercayaan diri untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan setelah perlakuan/*treatment*. Langkah terakhir yaitu melakukan pemberian *follow-up* berupa T₃ yang dilakukan peneliti kepada kelompok eksperimen setelah dilakukan pemberian T₂ dengan waktu jeda pelaksanaan selama 1 minggu untuk mengetahui efikasi perlakuan/*treatment* yang dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa pengguna media sosial di SMP Negeri 13 Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi tingkat harga diri dan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 13 Semarang dapat dilihat dari hasil pemberian *self-esteem inventory* dan skala kepercayaan diri yang telah diberikan. Siswa yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 14 orang. Berdasarkan hasil sebaran dengan menggunakan instrumen, maka kondisi kepercayaan diri siswa SMP Negeri 13 Semarang dapat dijelaskan dalam tabel 2.

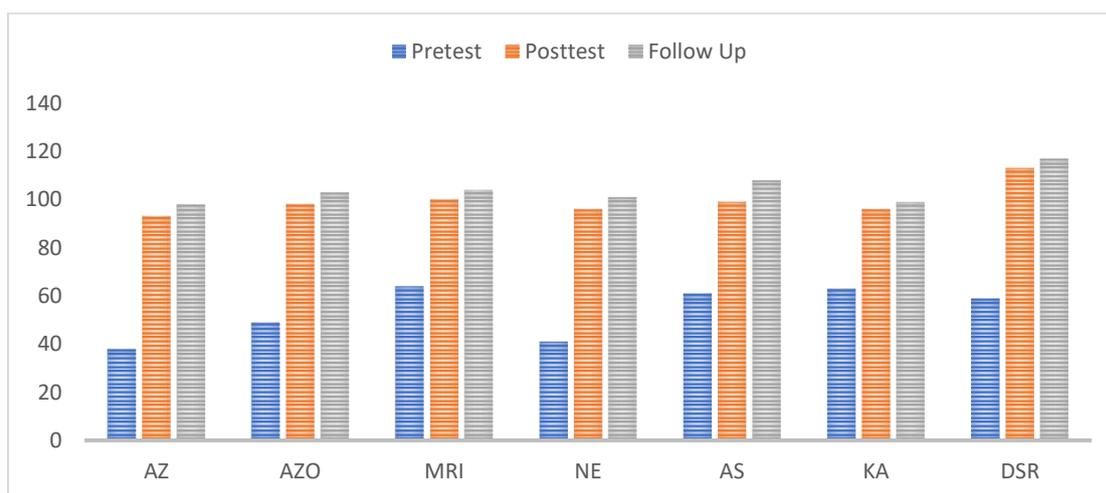
Dari data pada Tabel 1. di lihat bahwa hasil asesmen kepercayaan diri siswa pada kelompok menunjukkan kategori rendah. Dalam penelitian ini solusi yang ditawarkan sebagai pemecahan masalah adalah dengan memanfaatkan konseling kelompok CBT teknik *self-instruction*. Setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *self-instruction* selama 6 kali pertemuan. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan *posttest* dengan teknik *repeated measure* untuk mengetahui perubahan terhadap Kepercayaan Diri yang dialami setelah pemberian *treatment*. Adapun pengukuran pasca *posttest* atau *follow-up* diberikan seminggu setelah dilaksanakannya *posttest*. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah dengan adanya konseling kelompok CBT dengan teknik *self-instruction* benar dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa atau sebaliknya, dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 2. Kondisi Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 13 Semarang

No	Inisial	Kepercayaan Diri	Keterangan
1	AZ	38	Rendah
2	AZY	49	Rendah
3	MRI	64	Rendah
4	NE	41	Rendah
5	AS	61	Rendah
6	KA	63	Rendah
7	DSR	59	Rendah

Tabel 3. Skor *Pretest*, *Posttest*, dan *Follow-up* Kepercayaan Diri Siswa

Nama Siswa	Skor <i>Pretest</i> (T ₁)	Skor <i>Posttest</i> (T ₂)	Skor <i>Follow-up</i> (T ₃)
AZ	38	93,0	98
AZO	49	98,0	103
MRI	64	100,0	104
NE	41	96,0	101
AS	61	99,0	108
KA	63	96,0	99
DSR	59	113,0	117



Gambar 2. Grafik Kepercayaan Diri Kelompok Ekperimen

Data hasil *pretest*, *posttest* dan *follow-up* kelompok ekperimen diperoleh dari hasil penyebaran instrument Skala Kepercayaan Diri. Berikut ini merupakan hasil *pretest* (T₁), *posttest* (T₂) dan *follow-up* (T₃) siswa yang menjadi kelompok eksperimen kedua. Berikut ini akan dipaparkan grafik percaya diri siswa yang menjadi kelompok eksperimen kedua dapat dilihat pada gambar 2.

Berdasarkan grafik di atas, menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan oleh konselor dalam layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *self-instruction* terbukti efektif pada saat *post-test* (T₂) dilakukan, dan mengalami sedikit peningkatan pada saat dilakukan *follow-up* (T₃) setelah satu minggu berikutnya.

Field (2009) menjelaskan bahwa asumsi *Sphericity* dapat disamakan dengan asumsi homogenitas varians di antara kelompok ANOVA. *Sphericity* mengacu pada kesetaraan varians dari perbedaan antara tingkat perlakuan dengan tiga kondisi, yaitu T₁, T₂ dan T₃ pada konseling kelompok CBT dengan teknik *self-instruction*. Penghitungan *Mauchly's Test of Sphericity* menggunakan SPSS for windows versi 23.0. Uji hipotesis yang digunakan pada konseling kelompok CBT dengan teknik *self-instruction* ini menggunakan uji ANOVA dengan metode *repeated measures*. Field (2009) mengatakan

Tabel 4. Mean, SD, Hasil Uji *Repeated Measures* ANAVA Pada Kelompok Eksperimen Dengan Teknik *Self-Instruction*

Parameter	Kepercayaan Diri		
	T ₁	T ₂	T ₃
Mean	53.57	99.28	104.28
SD	10.82	6.47	6.52
Within Effect	F (2,12) = 168.11, n2p = 0.96, p > 0.01		
Beetwin Effect	F (1,12) = 157.67, n2p = 0.99, p = 0.000 < 0.01		

bahwa *repeated measures* digunakan untuk membandingkan ukuran berulang pada subyek yang sama untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa pada O_1 , O_2 dan O_3 , melalui komputerisasi dengan program SPSS for windows versi 23.0. Adapun hasil analisis yang diperoleh dipaparkan dalam tabel 4.

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa kelompok kepercayaan diri siswa yang diberikan *self-instruction* yaitu *pre-tes* ($M = 53.57$, $SD = 10.82$), *post-tes* ($M = 99.28$, $SD = 6.47$) dan *follow-up* ($M = 104.28$, $SD = 6.52$). Berdasarkan hasil uji *repeated measures* ANAVA pada *test of within-subjects' effects* untuk kelompok kepercayaan diri yang diberikan treatment teknik *self-instruction* diketahui nilai ($F(2,12) = 168.11$, $\eta^2_p = 0.96$, $p > 0.01$). Dari hasil yang sudah diperoleh maka dapat dikatakan bahwa terdapat intraksi yang signifikan antara waktu waktu (*pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*) pada kelompok percaya diri yang diberikan teknik *self instruction* sebesar ($M = 85.71$, $SE = 4.24$). Dari hasil tersebut maka dapat dikatakan Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nihil (H_o) ditolak.

Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *self-instruction* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa pengguna media sosial di SMP Negeri 13 Semarang. Hal ini sejalan dengan penelitian Sandars (2011) bahwa teknik *self-instruction* merupakan rancangan untuk meningkatkan kendali diri secara tersendiri atau mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan non verbal. Menurut Hakim (2004) rasa kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa setelah melakukan layanan konseling kelompok teknik *self-instruction* siswa sudah mampu berpikir positif dan optimis terhadap dirinya seperti contoh siswa sudah mampu mengemukakan pendapatnya saat adanya pertanyaan dari guru. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa pengguna media sosial di SMP Negeri 13 Semarang.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tersebut diatas maka dapat dikatakan Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nihil (H_o) ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa sudah mampu berpikir positif dan optimis terhadap dirinya. Dengan demikian simpulan dari penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa pengguna media sosial di SMP Negeri 13 Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International online journal of educational sciences*, 3(1), 138-148. [Google Scholar](#)
- Azizan, H. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketergantungan media sosial pada siswa di SMK Negeri 1 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(6). [Google Scholar](#)
- Babieva, N. S., Sidyacheva, N. V., Mudrak, S. A., Kalinin, I. V., Zolotkova, E. V., Buyanova, V. V., & Mikhailova, I. V. (2018). Specific features of self-perception and anxiety of a woman with pathology of pregnancy. *Electronic Journal of General Medicine*, 15(4). <https://doi.org/10.29333/ejgm/93130>

- Bos, A. E., Muris, P., Mulkens, S., & Schaalma, H. P. (2006). Changing self-esteem in children and adolescents: A roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of psychology*, *62*, 26-33. <https://doi.org/10.1007/BF03061048>
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use?. *Computers in Human Behavior*, *110*, 106395. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>
- Cooley, S. J., Holland, M. J., Cumming, J., Novakovic, E. G., & Burns, V. E. (2014). Introducing the use of a semi-structured video diary room to investigate students' learning experiences during an outdoor adventure education groupwork skills course. *Higher Education*, *67*, 105-121. <https://doi.org/10.1007/s10734-013-9645-5>
- Creswell, J. (2015). Riset pendidikan: Perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi riset kualitatif & kuantitatif. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*. [Google Scholar](#)
- Fatimah, E (2010) Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Bandung: Pustaka Setia. [Google Scholar](#)
- Field, A. (2009). Discovering statistics using SPSS (Third edit). *London and New York: Sage*. [Google Scholar](#)
- Gladding, S.T. (2012) *Konseling Profesi yang Menyeluruh* (Winarno & LilianYuwono, Trans). Jakarta Barat: Indeks. [Google Scholar](#)
- Hakim. T. (2004) *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara. [Google Scholar](#)
- Klepac, R. K., Ronan, G. F., Andrasik, F., Arnold, K. D., Belar, C. D., Berry, S. L., ... & Strauman, T. J. (2012). Guidelines for cognitive behavioral training within doctoral psychology programs in the United States: Report of the Inter-organizational Task Force on Cognitive and Behavioral Psychology Doctoral Education. *Behavior Therapy*, *43*(4), 687-697. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.002>
- Locke, K. D., & Sadler, P. (2007). Self-efficacy, values, and complementarity in dyadic interactions: Integrating interpersonal and social-cognitive theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *33*(1), 94-109. [Google Scholar](#)
- Mujib, A., & Mudzakkir, J. (2007). *Ilmu Pendidikan Islam*. Kencana Prenada Media Group. [Google Scholar](#)
- Rini, J. F. (2002). Memupuk Rasa Percaya Diri. *Jakarta: Team e-Psikologi*. [Google Scholar](#)
- Sandars, J., & Cleary, T. J. (2011). Self-regulation theory: applications to medical education: AMEE Guide No. 58. *Medical teacher*, *33*(11), 875-886. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2011.595434>
- Syahin, A. (2012). Berani Taklukkan Diri Sendiri 105 Kiat Dahsyat Membangun Kepercayaan Diri Yang Super. *Surakarta: Ziyad Visi Media*. [Google Scholar](#)
- Tkachuk, G. A., Graff, L. A., Martin, G. L., & Bernstein, C. N. (2003). Randomized controlled trial of cognitive-behavioral group therapy for irritable bowel syndrome in a medical setting. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, *10*, 57-69. <https://doi.org/10.1023/A:1022809914863>
- White, K. A. (2009, April). Self-confidence: A concept analysis. In *nursing forum* (Vol. 44, No. 2, pp. 103-114). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2009.00133.x>
- Wibowo, M.E. (2005) *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press. [Google Scholar](#)