

# UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI MELALUI KONSELING KELOMPOK TEKNIK PEMODELAN KOGNITIF PADA PENGURUS OSIS SMAN 1 PLUMPANG

Ryan Pandu Wiyata

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Email : ([panduwiyata13@gmail.com](mailto:panduwiyata13@gmail.com))

## Abstrak

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan bagi setiap individu. Pengurus OSIS juga membutuhkan tingkat percaya diri yang baik untuk menunjang aktivitas keorganisasiannya, disamping kegiatan utamanya sebagai pelajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat percaya diri antara sebelum dan sesudah mendapat perlakuan atau treatment berupa konseling kelompok dengan teknik pemodelan kognitif. Penelitian ini merupakan penelitian statistik non parametrik dengan disain *one group pre test post test*. Subjek penelitian berjumlah empat (4) siswa yang menjadi pengurus OSIS di SMAN Plumpang. Data penelitian berupa tingkat percaya diri dikumpulkan melalui angket yang dikembangkan sendiri. Sedangkan teknik analisa data menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi 5% (0,05) Hasil analisa data menunjukkan adanya perbedaan tingkat percaya diri antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik pemodelan kognitif. Keempat subjek penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor percaya diri setelah melakukan konseling kelompok dengan teknik pemodelan kognitif. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik pemodelan kognitif dapat meningkatkan percaya diri pengurus OSIS SMAN 1 Plumpang.

**Kata kunci:** Pemodelan Kognitif, Percaya Diri, Konseling Kelompok

## Abstract

*Self-confidence is needed for every individual. Student council administrators also need a good level of confidence to support their organizational activities, in addition to their main activities as students. The purpose of this study was to determine the differences in the level of confidence between before and after receiving treatment in the form of group counseling with cognitive modeling techniques. This study is a non-parametric statistical study with pre test post test one group design. The research subjects were four (4) student council administrators who had low self-confidence. The research data in the form of confidence level was collected through a self-developed questionnaire. While the data analysis technique uses the Wilcoxon test with a significance level of 5% (0.05). The results of data analysis showed that there were differences in the level of confidence between before and after being given group counseling treatment with cognitive modeling techniques. The four research subjects showed an increase in self-confidence scores after group counseling with cognitive modeling techniques. It can be concluded that group counseling with cognitive modeling techniques can improve the self-confidence of the student council of SMAN 1 Plumpang.*

**Keywords:** Cognitive Modeling, self-Confidence, Group Counseling

## PENDAHULUAN

Organisasi memberikan bentuk pengalaman bagi siswa untuk membentuk karakter dan mental yang nantinya mampu terjun dalam masyarakat. Ketika menjadi pengurus OSIS tentunya siswa akan belajar bagaimana karakter sebagai pemimpin di cetak dalam organisasi tersebut salah satunya adalah pembentukan rasa percaya diri dalam diri siswa. Dalam organisasi siswa intra sekolah siswa tentunya harus memiliki rasa percaya diri yang kuat karena dalam organisasi siswa intra sekolah sendiri merupakan organisasi yang mengajarkan siswa untuk mampu lebih dalam membangun karakter dirinya terutama percaya diri. Memang dalam menjalankan organisasi di perlukan

rasa percaya diri untuk menempatkan diri menjadi karakter siswa yang mampu mengarungi segala medan tanpa adanya rasa malu dan tidak percaya diri, juga dalam menjalankan program yang telah di amanahkan siswa mampu dengan rasa percaya diri untuk menjalankan kegiatan yang sudah di rencanakan. Untuk individu sendiri percaya diri sangatlah penting karena dalam diri individu rasa percaya diri di butuhkan untuk membangun karakter dan potensi yang ada dalam diri masing-masing individu

Menurut Syahin (2012: 19) kepercayaan diri yang lemah adalah seseorang yang tidak mengoptimalkan kekuatan dan kemampuannya dengan sungguh-sungguh, serta berlebih-lebihan dalam merendahkan diri dan kemampuannya, Ia gampang

menyerah dalam kegagalan, tidak memiliki kesabaran yang cukup, dan juga sangat penakut. Ia takut pada kegagalan, takut pada penolakan orang lain, takut mengungkapkan pendapat dan takut bersaing.

Hasil penyebaran angket percaya diri pada pengurus OSIS di SMAN 1 Plumpang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil pengurus OSIS yang memiliki percaya diri kategori tinggi, yaitu hanya 17%, sedangkan 83% memiliki percaya diri yang sedang dan rendah. Padahal, pengurus OSIS membutuhkan kepercayaan diri untuk melaksanakan tugas-tugas keorganisasiannya. Sehingga, perlu ada upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri bagi siswa, khususnya yang menjadi pengurus OSIS.

Ketika dilakukan wawancara dengan beberapa siswa SMAN 1 Plumpang, diperoleh informasi bahwa pengurus OSIS memang siswa pilihan namun belum menunjukkan prestasi yang menonjol dibanding siswa lain yang bukan pengurus OSIS. Selain itu wawancara juga dilakukan dengan guru SMAN 1 Plumpang yang mengungkapkan perkembangan kegiatan OSIS selama ini. Pengurus OSIS SMAN 1 Plumpang dinilai memang belum menunjukkan rasa kepercayaan tinggi. Hal ini dilihat ketika mereka melakukan kegiatan yang banyak membutuhkan dan pendampingan dari guru.

Upaya yang dilakukan pihak sekolah untuk meningkatkan kemampuan diri bagi pengurus OSIS terutama penanaman kepercayaan diri melalui kegiatan LDKM (Latihan Dasar Kepemimpinan Menengah) setiap tahun. Namun, tampaknya masih diperlukannya upaya lain untuk membina para pengurus OSIS, khususnya meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri.

Kurangnya rasa percaya diri siswa terlihat ketika mereka tidak berani mengambil keputusan, sering mengeluh tidak mampu ketika akan memulai suatu kegiatan, mudah putus asa, merasa cemas dalam setiap kegiatan karena takut mengalami kegagalan.

Dalam hal yang paling penting dalam kurangnya kepercayaan diri dalam individu adalah menyesal di kemudian hari karena tidak mampu menyelesaikan tugas ataupun pekerjaan yang di berikan. Itu terjadi karena tidak adanya kepercayaan diri kemampuan yang dimiliki individu. Dalam organisasi kurangnya rasa kepercayaan diri juga dapat mengakibatkan kerugian. Mulai dari kurang matangnya keputusan organisasi akibat tidak adanya kepercayaan diri dari seluruh anggota organisasi. Kurang matang dalam menjalankan program kerja karena dalam penuntasan kegiatan tidak adanya percaya diri sehingga kegiatan berjalan dengan kurang matang. Menurut Syahin (2012: 19) kepercayaan diri yang lemah adalah seseorang yang tidak mengoptimalkan kekuatan dan kemampuannya dengan sungguh-sungguh, serta berlebih-lebihan dalam merendahkan diri dan kemampuannya, Ia gampang menyerah dalam kegagalan, tidak memiliki kesabaran yang cukup, dan juga sangat penakut. Ia takut pada kegagalan, takut pada penolakan orang lain, takut mengungkapkan pendapat dan takut bersaing

Jika di hubungkan dengan bimbingan dan konseling ada bimbingan dan konseling pribadi dengan salah satu aspek membangun pribadi yang kuat di lingkungan. Penanaman untuk meningkatkan percaya diri dari individu bisa di mulai dari diri sendiri. Menurut Syahin (2012: 50) metode terbaik untuk mendapatkan kepercayaan diri ketika anda kehilangan ini adalah kita paksa diri untuk tampil percaya diri. Paksalah diri anda untuk bergerak layaknya orang yang percaya diri, berbicara layaknya orang yang percaya diri, bekerja layaknya orang yang percaya diri. Sikap yang memaksa diri ini, walaupun tampak sulit pada awalnya, namun seiring dengan berjalannya waktu, maka ia akan berubah menjadi kebiasaan. Kita akan mendapatkan keindahan dan keelokan kebiasaan ini, setelah mendapati diri kita benar-benar menjadi orang yang percaya diri. Dengan demikian yang perlu di perhatikan adalah percaya diri dengan interpersonal yang di miliki individu karena merupakan hubungan yang tidak dapat di pisahkan. Menurut Utami (2015: 4) Percaya diri memang menjadi salah satu faktor yang paling menentukan dalam komunikasi interpersonal. Percaya diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang akan segala kemampuan yang dimilikinya. Bila seorang memiliki percaya diri baik, hal ini akan membuat orang dapat melakukan apapun sesuai tujuannya. Dan bila gagal ia akan mencobanya lagi atau tidak akan sedih, karena ia percaya akan kemampuan dirinya. Pentingnya interpersonal dalam diri juga di jelaskan Pramitha (2013) komunikasi interpersonal adalah kapasitas berfikir individu dalam mengadakan hubungan dengan orang lain melibatkan unsur pribadi dalam menghayati keadaan masalah dan hubungan, artinya dalam meningkatkan percaya diri salah satu faktor pendukungnya adalah interpersonal karena merupakan kemampuan didalam diri individu untuk yakin atas kemampuan yang dimiliki untuk dapat berfikir ketika dihadapkan situasi.

Atas dasar masalah tersebut peneliti akan menerapkan upaya meningkatkan percaya diri melalui konseling kelompok dengan kognitif modeling pada pengurus OSIS SMAN 1 Plumpang. Untuk mengatasi masalah kurangnya kepercayaan diri dari pengurus OSIS SMAN 1 Plumpang.

## **METODE PENELITIAN**

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti yaitu tentang penerapan teknik kognitif modeling untuk meningkatkan percaya diri pada pengurus OSIS SMAN 1 Plumpang Tuban, maka jenis penelitian yang sesuai untuk digunakan adalah eksperimen.

Menurut Arikunto (2006) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Jadi, penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh dari teknik kognitif modeling dalam meningkatkan percaya diri pengurus OSIS SMAN 1 PLUMPANG Tuban. Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan

penelitian berupa angka-angka dan analisis dengan menggunakan statistik (Sugiyono, 2008). Sehingga pengukuran dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik yang sesuai dengan rancangan penelitian yang digunakan.

Rancangan atau desain penelitian yang digunakan adalah "*One Group Pre-test and Post-test Design*" (Sugiyono, 2011). Peneliti menggunakan rancangan penelitian tersebut karena penelitian ini hanya menguji *treatment* yang dilakukan pada satu kelompok yang menjadi subyek penelitian. Rancangan penelitian digambarkan seperti dibawah ini :

O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>

Ket :

O<sub>1</sub> = Pengukuran awal (*Pre-test*)

X = *Treatment*

O<sub>2</sub> = Pengukuran Akhir (*Post-test*)

Pada penelitian ini, pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Pertama, sebelum eksperimen siswa diberi *pre-test* dengan menggunakan angket yang berkaitan dengan pemahaman percaya diri. Kemudian pemberian perlakuan (*treatment*) *cognitiv modeling* sesuai dengan tahapan. Setelah pemberian perlakuan, dilakukan pengukuran kedua dengan pemberian *post-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *treatment* yang diberikan kepada subjek yang diteliti.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket). Menurut Sugiyono (2010) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawabnya. Angket diberikan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan yang disebut dengan *pre-test* dan *post-test*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan angket berbentuk skala kepada sampel. Kemudian dari angket tersebut peneliti memberikan skor untuk menilai peningkatan rasa percaya diri pada pengurus OSIS. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

#### Teknik Analisis Data

Setelah memperoleh data yang diperlukan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data diperlukan agar peneliti dapat mengetahui hasil keseluruhan dari data yang telah dihimpun. Dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah untuk mengetahui apakah pemahaman tentang upaya meningkatkan rasa percaya diri dapat ditingkatkan dengan teknik *cognitive modeling*.

Teknik analisis yang digunakan statistik non parametrik dengan uji wilcoxon. Uji wilcoxon ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir (*pre-test* dan *post test*). Namun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aplikasi SPSS21 untuk mempersingkat waktu analisis data dan agar hasil yang didapat lebih akurat.

Dalam penelitian ini yang akan diuji adalah perbedaan sebelum dan sesudah mendapat perlakuan atau *treatment*, dengan hal itu uji statistik *non parametric* yang dapat digunakan yaitu uji *Wilcoxon*. *Wilcoxon* adalah suatu pengujian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua subjek penelitian dependen yang berpasangan atau berkaitan dan digunakan sebagai alternative pengganti uji *Paired sample t-test* apabila data tidak berdistribusi normal. Uji *Wilcoxon* tepat digunakan jika tidak hanya ingin mengetahui besarnya setiap beda tetapi juga arah pengamatan yang bersangkutan, maka dapat menetapkan peringkat untuk masing-masing subjek tersebut. Uji *Wilcoxon* berfungsi untuk menguji perbedaan antara data berpasangan, menguji komparasi antara yaitu dengan menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah terdapat perbedaan atau tidak, data yang dimaksud adalah data *pre-test* dan data *post-test*.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang disajikan merupakan data pengukuran awal (*pretest*), yang digunakan untuk mengetahui kondisi awal siswa yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini. Angket yang diberikan pada penelitian awal ini dilakukan untuk mengetahui subjek, dilaksanakan pada tanggal 8 Oktober 2018 kepada seluruh pengurus OSIS. Dari hasil penyebaran angket percaya diri ini kemudian dikategorikan menjadi beberapa kategori yaitu, kategori yaitu kategori tinggi, kategori sedang, dan kategori rendah. Rumus untuk menentukan kategori menggunakan bantuan *Microsoft Excel 2010* adalah sebagai berikut :

1. Skor tertinggi didapatkan dengan cara insert – function – MAX = 105
2. Skor terendah didapatkan dengan cara insert – function – MIN = 61
3. Rata rata didapatkan dengan cara insert – function – Average = 78,97
4. Standar deviasi didapatkan dengan cara insert – function – STDEV = 10,01

Dari hasil perhitungan tersebut didapatkan kategori skor sebagai berikut :

- a. Kategori tinggi = (mean + 1SD) sampai skor maksimum  
= (78,97 + 10,01) sampai (105)  
= (88) sampai (108)
- b. Kategori sedang = (mean – 1SD) sampai (mean + 1SD)  
= (78,97 - 10,01) sampai (78,97 + 10,01)  
= (69) sampai (87)
- c. Kategori rendah = skor minimal sampai (mean – 1SD)  
= (27) sampai (78,97 – 10,01)  
= (27) sampai (68)

Berikut merupakan hasil skor penilaian angket percaya diri :

**Tabel 1 Hasil Skor Penilaian Angket Percaya Diri Pengurus OSIS SMAN 1 Plumpang**

No	Nama	Skor	Kategori
1	ENR	74	Sedang
2	EBP	86	Sedang
3	ELR	73	Sedang
4	DFN	67	Rendah
5	DTI	71	Sedang
6	DNF	72	Sedang
7	BAN	80	Sedang
8	GNP	65	Rendah
9	FTI	76	Sedang
10	AEA	67	Rendah
11	AAD	74	Sedang
12	REF	73	Sedang
13	SPR	61	Rendah
14	TRA	74	Sedang
15	RNF	74	Sedang
16	NBA	84	Sedang
17	RMS	75	Sedang
18	REA	67	Rendah
19	NSE	81	Sedang
20	NOA	97	Tinggi
21	NEU	87	Sedang
22	NFD	93	Tinggi
23	NIS	105	Tinggi
24	NCS	80	Sedang
25	NNI	80	Sedang
26	NAD	88	Sedang
27	MIK	89	Tinggi
28	MBA	82	Sedang

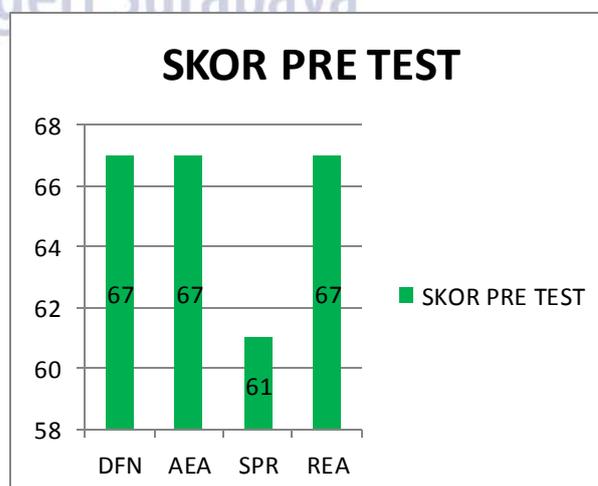
29	KAR	72	Sedang
30	JSP	91	Tinggi
31	INA	79	Sedang
32	IKK	73	Sedang
33	HID	96	Tinggi
34	REF	79	Sedang

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 5 siswa termasuk kategori rendah, 23 siswa termasuk kategori sedang dan 6 siswa termasuk kategori tinggi. Sehingga 5 siswa yang termasuk kategori rendah yang nantinya menjadi subjek penelitian. Dari 5 yang memiliki tingkat percaya diri rendah, hanya 4 yang dijadikan subjek penelitian karena salah satu siswa yaitu GNP tidak dapat mengikuti kegiatan penelitian (pemberian perlakuan) karena banyaknya kegiatan diluar jam sekolah. Dengan demikian subjek penelitian berjumlah 4 orang, skor yang diperoleh dari angket tersebut digunakan sebagai data *pretest*, seperti tertera dalam tabel 2 berikut :

**Tabel 2 Hasil pre-test 4 Subjek**

No	Nama	Skor	Kategori
1	DFN	67	RENDAH
2	AEA	67	RENDAH
3	SPR	61	RENDAH
4	REA	67	RENDAH

**Grafik 1 Hasil Pretest 4 Subjek**

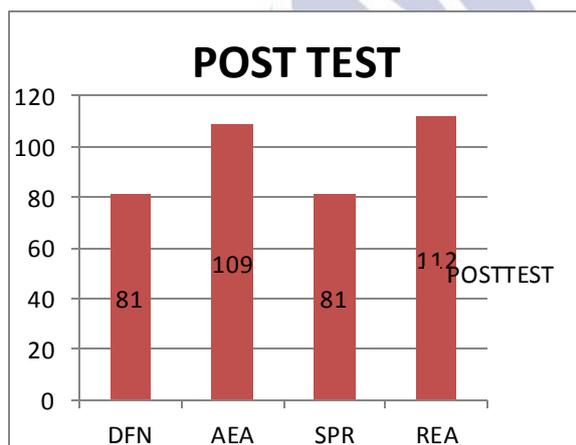


Setelah diberikan perlakuan sebanyak 5 kali pertemuan, selanjutnya 4 anggota kelompok yang merupakan subjek penelitian diminta untuk mengisi angket percaya diri yang sama seperti angket *pre-test*. Tujuan angket ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan antara sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Hasil *post-test* disajikan sebagai berikut :

**Tabel 3 Hasil Post-test 4 Subjek**

No	Nama	Skor	Kategori
1	DFN	81	SEDANG
2	AEA	109	TINGGI
3	SPR	81	SEDANG
4	REA	112	TINGGI

**Grafik 2 Hasil Post-test 4 Subjek**



Setelah mengetahui hasil dari *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya membandingkan skor keduanya untuk mengetahui perbedaan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hasil *pre-test* dan *post-test* subjek disajikan dalam tabel dan grafik berikut :

**Tabel 4 Hasil Pre-test dan Post-test**  
**Grafik 3 Hasil Analisis Pre-test dan post-test 4 subjek penelitian**

No	Nama	Hasil <i>pretest</i>	Hasil <i>post test</i>	Keterangan
1	DFN	67	81	MENINGKAT
2	AEA	67	109	MENINGKAT

3	SPR	61	81	MENINGKAT
4	REA	67	112	MENINGKAT

Tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

#### Analisis Individu

##### a. DFN

Berdasarkan hasil *pretest* subjek DNF adalah 67 dan termasuk dalam kategori rendah. Subjek DNF di pilih menurut hasil 4 terendah nilai dari 34 pengurus OSIS dan di berikan konseling kelompok strategi pemodelan kognitif selama 5 kali pertemuan untuk melihat hasil peningkatan percaya diri. Kemudian setelah mengikuti proses konseling hasil yang didapat setelah di berikan *post test* adalah 81 dan termasuk dalam kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan peningkatan poin sebesar 14 poin percaya diri meningkat.

##### b. AEA

Berdasarkan hasil *pretest* subjek AEA adalah 67 dan termasuk dalam kategori rendah. Subjek AEA di pilih menurut hasil 4 terendah nilai dari 34 pengurus OSIS dan di berikan konseling kelompok strategi pemodelan kognitif selama 5 kali pertemuan untuk melihat hasil peningkatan percaya diri. Kemudian setelah mengikuti proses konseling hasil yang didapat setelah di berikan *post test* adalah 109 dan termasuk dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan peningkatan poin sebesar 42 poin percaya diri meningkat.

##### c. SPR

Berdasarkan hasil *pretest* subjek SPR adalah 61 dan termasuk dalam kategori rendah. Subjek SPR di pilih menurut hasil 4 terendah nilai dari 34 pengurus OSIS dan di berikan konseling kelompok strategi pemodelan kognitif selama 5 kali pertemuan untuk melihat hasil peningkatan percaya diri. Kemudian setelah mengikuti proses konseling hasil yang didapat setelah di berikan *post test* adalah 81 dan termasuk dalam kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan peningkatan poin sebesar 20 poin percaya diri meningkat.

##### d. REA

Berdasarkan hasil *pretest* subjek REA adalah 67 dan termasuk dalam kategori rendah. Subjek REA di pilih menurut hasil 4 terendah nilai dari 34 pengurus OSIS dan di berikan konseling kelompok strategi pemodelan kognitif selama 5 kali pertemuan untuk melihat hasil peningkatan percaya diri. Kemudian setelah mengikuti proses konseling hasil yang didapat setelah di berikan *post test* adalah 112 dan termasuk dalam kategori

tinggi. Hasil tersebut menunjukkan peningkatan poin sebesar 45 poin percaya diri meningkat.

Setelah menghimpun data hasil analisis subjek, peneliti melakukan penghitungan uji tanda menggunakan SPSS. Pada aplikasi SPSS terdapat tabel *test statistics* yang menunjukkan nilai *Exact Sig. (2-tailed)* 0.016. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% maka  $0,016 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok strategi pemodelan kognitif dapat meningkatkan percaya diri pengurus OSIS SMAN 1 Plumpang. Berikut merupakan tabel hasil penghitungan uji tanda pada SPSS :

**Tabel 5. Hasil Penghitungan Uji Tanda**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	POST TEST - PRE TEST
Z	-2,032 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,042
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas penerapan konseling kelompok strategi pemodelan kognitif untuk meningkatkan percaya diri. Hasil *pre test* menunjukkan bahwa terdapat 4 pengurus OSIS dengan nilai terendah dan masuk dalam kategori rendah dan hasil rata-rata adalah 65,4. Subyek diberikan perlakuan sebanyak 5 kali pertemuan.

Setelah siswa diberikan perlakuan, siswa diberikan angket *post test* yang sama dengan angket *pre test* hasil rata-rata *post test* adalah 96,6 yang artinya mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan. Teknik analisis data menggunakan uji wilcoxon dengan bantuan SPSS versi 21. Hasil analisis menunjukkan bahwa diketahui nilai *Exact. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,042. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% maka  $0,042 < 0,05$  yang artinya bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok strategi *cognitive modeling* dapat meningkatkan percaya diri pengurus OSIS SMAN 1 Plumpang Tuban.

### Saran

Berdasarkan penelitian ini, berikut beberapa saran yang dapat peneliti berikan :

#### 1. Untuk konselor sekolah

Konselor dapat memberikan layanan untuk membimbing siswa dalam

meningkatkan percaya diri dan menghindari kurangnya percaya diri pada siswa

#### 2. Pembina OSIS

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pandangan terhadap pembina OSIS dalam memperhatikan pentingnya percaya diri dalam pengurus OSIS agar dapat menunjang kualitas individu dan juga organisasi.

#### 3. Untuk pihak sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMAN 1 plumpang.

#### 4. Untuk peneliti lain

Peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut. Karena dalam penelitian ini masih banyak terdapat keterbatasan salah satunya adalah penelitian ini hanya memilih subyek dalam pengurus OSIS buka seluruh siswa dalam SMAN 1 Plumpang Tuban. Sehingga peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardi. 2014. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Kelas X Di SMK NEGERI 1 Kalasan*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta : UNY
- Arikunto, S. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Aristiani. 2016. *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantu Audiovisual*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus : UNIVERSITAS MURIA KUDUS
- Azwar. 2008. *Metode Penelitian*. Jakarta : Pustaka Pelajar
- Brechman, Prezenski, Russwinkel, Wolff. 2015. *A Cognitive Modeling Approach to Strategy Formation in Dynamic Decision Making*. Us National Library of Medicine National Institute Of Health
- Cormier. 1985. *Interviewing Strategies For Helpers*. California :Brooks/Cole Publishing Company. *Fundamental Skill And Cognitive Behavioral Interventions*.
- Desyandi. 2014. Wordpress : *Perkembangan Psikososial Erikson*, (Online), (<https://desyandri.wordpress.com/2014/01/2>)

- [/teori-perkembangan-psikososial-erik-erikson/](#), Diakses 9 November 2018)
- Juntika, Achmad. 2009. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Refika Aditama
- Khafidhoh. 2015. *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self-Regulate Learning Pada Siswa SMP N 13 Semarang*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang : UNNES
- Kurnanto, Edi. 2014. *Konseling Kelompok*, Bandung : Alfabeta,
- Lindenfield, Gael. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta : Arcan.
- Maqassary. 2008. *Jurnal Hasil Riset : Penyebab Timbulnya Kurang Percaya Diri*, (online), (<https://www.e-jurnal.com/2014/03/penyebab-timbulnya-kurang-percaya-diri.html>). Diakses 9 November 2018)
- Marjanti Sri. 2015. *Upaya Meningkatkan Rasa Percaya diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 BAE Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus : FKIP UNIVERSITAS SUNAN MURIA KUDUS
- Nur Fahmi. 2016. *Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK N 1 Depok Sleman*. Skripsi tidak diterbitkan. Depok : UIN SKY
- Pramitha. 2013. *Strategi Pemodelan Kognitif Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas VII B SMP NEGERI 2 PUNGGING*. Skripsi tidak di terbitkan. Surabaya: UNESA
- Prayitno. 2004 *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnawan. 2009. *Jurnal Hasil Riset: Penyebab Timbulnya Kurang Percaya Diri* (online), (<https://www.e-jurnal.com/2014/03/penyebab-timbulnya-kurang-percaya-diri.html>). Diakses 9 November 2018)
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja* . Jakarta: Erlangga
- Sudijono, Anas. 2011. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2008. *Statistik Nonparametis untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyarini. 2014. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Syahin. 2014. *Menumbuhkan Percaya Diri Super*. Yogyakarta: Jogja Press
- Tim Pustaka Phoenix. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*. Jakarta: PT. Media Pustaka Phoenix.
- Utami, Dwi. 2015. *Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa*. Skripsi tidak di terbitkan. Lampung: FKIP UNIVERSITAS NEGERI LAMPUNG
- Winkel, W.S dan Hastuti. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Edisi Revisi)*.
- Winkel, W.S. 2009. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.