

PENGUNAAN LATIHAN COGNITIVE DEFUSION UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA DALAM MENGEMUKAKAN PENDAPAT DI SMK

Al'afiyatush Shofiyah Hasibuan

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: alafiyatushshofiyah.19053@mhs.unesa.ac.id

Dr. Retno Tri Hariastuti, M.Pd., Kons.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: retnotri@unesa.ac.id

Abstrak

Perubahan masa secara fundamental dapat mendisrupsi pengembangan penilaian positif siswa terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Untuk mengembangkan penilaian positif tersebut diperlukan kepercayaan diri yang kuat. Siswa yang memiliki percaya diri yang rendah akan mendapatkan hambatan dalam mencapai tugas perkembangannya, sehingga dibutuhkan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah latihan *cognitive defusion*. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan penerapan dan mengetahui hasil latihan *cognitive defusion* untuk meningkatkan percaya diri siswa dalam mengemukakan pendapat di SMK. Metode penelitian yang digunakan yaitu *one group pre test - post test*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X AK 3 di SMK Negeri 4 Surabaya yang teridentifikasi percaya diri rendah dalam mengemukakan pendapat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan percaya diri subjek penelitian dalam mengemukakan pendapat dari kategori rendah ke sedang. Hasil tersebut dapat dibuktikan dari hasil uji *Wilcoxon* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,016, dimana nilai itu lebih kecil dari 0,05. Saran untuk peneliti selanjutnya yakni diharapkan dapat melakukan intervensi latihan *cognitive defusion* dengan waktu pertemuan yang lebih lama agar peningkatan yang terjadi lebih signifikan, yaitu dari kategori rendah ke tinggi.

Kata Kunci: konseling kelompok, *cognitive defusion*, percaya diri.

Abstract

Period changes has fundamentally disrupt the development of student's positive self-assessments and the environment. To develop positive assessments requires high self-confidence. Students who have low self-confidence will encounter obstacles in achieving their developmental tasks, so guidance and counseling interventions are needed. One of the interventions that can be given is cognitive defusion practice. This research aims to describe the application and find out the results of cognitive defusion practice to increase student's confidence in speaking opinions at school. The research method used is one group pre test-post test. The subjects of this research were students of class X AK 3 at SMK Negeri 4 Surabaya who were identified as having low self-confidence. The results of research is the use of cognitive defusion practice could increase the self-confidence in speaking opinions of subjects from the low to medium category. This was proven from the results of the Wilcoxon test which obtained a significance value of 0.016, where the value is smaller than 0.05. Suggestions for future researchers are that they are expected to be able to intervene in cognitive defusion practice with longer meeting times so that the improvements that occur are more significant from low to high category.

Keywords: group counseling, *cognitive defusion*, self-confidence.

PENDAHULUAN

Perubahan masa mengakibatkan berubahnya pola hidup, sikap, dan cara berpikir. Perubahan ini akan mendisrupsi berbagai aktivitas siswa. Dalam hal ini meliputi bagaimana siswa mengembangkan penilaian positif terhadap diri dan lingkungan. Untuk mengembangkan sikap dan penilaian positif tersebut diperlukan kepercayaan diri yang kuat, sehingga siswa mampu menghadapi dinamika kehidupan yang dialami dari masa ke masa dan dapat menyelesaikan tugas sesuai

tahapan perkembangannya (Prasetyo and Trisyanti, 2018).

Rival (2009) menyebutkan ciri-ciri percaya diri antara lain memiliki prinsip yang jelas, mencintai diri sendiri, berpikir positif, dan mempunyai motivasi tinggi untuk mencapai suatu keberhasilan. Sebaliknya, orang yang tidak percaya diri berciri-ciri sulit membuat keputusan dan tujuan, merasa rendah diri, sering berpikir negatif, dan pesimis dalam mencapai sesuatu.

Hasil penelitian Fakhroh & Hidayatullah (2018) mengemukakan bahwa rasa percaya diri mempengaruhi keterampilan berbicara siswa. Penelitian Asiyah dkk. (2019) membuktikan bahwa rasa percaya diri mempengaruhi motivasi berprestasi siswa. Rohmat & Lestari (2019) menyatakan bahwa percaya diri mempengaruhi kemampuan berpikir kritis siswa. Gatz & Kelly (2017) berpendapat bahwa percaya diri mempengaruhi performa akademik siswa di sekolah karena segala kegiatan sekolah melibatkan percaya diri, misalnya berpendapat dalam diskusi, mengutarakan gagasan di depan publik, dan bertanya pada guru ketika mengalami kesulitan.

Beberapa penelitian menunjukkan berbagai masalah terkait percaya diri remaja. *Dove Girl Beauty Confidence Report* (Cahyu, 2018) melaporkan sebanyak 54 persen remaja putri di dunia tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Hasil penelitian Farida (2014) menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Selain itu, hasil penelitian Adiasih (2015) menunjukkan 9,7% siswa memiliki kepercayaan diri sangat tinggi, 24,2% pada kategori tinggi, 37,1% pada kategori sedang, 22,6% pada kategori rendah, dan 6,5% pada kategori sangat rendah. Hasil penelitian Suhardita (2011) membuktikan 2,17% kepercayaan diri siswa pada kategori sangat tinggi, 22,46% pada kategori tinggi, 57,97% pada kategori sedang, 13,77% pada kategori rendah, dan 3,62% pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil angket kebutuhan siswa di empat kelas SMK, diketahui 102 dari 130 siswa kurang memiliki rasa percaya diri.

Siswa yang memiliki percaya diri yang rendah akan mendapatkan hambatan besar pada kehidupan pribadi, sosial, belajar, dan karirnya. Hal itu dikarenakan dalam kehidupannya siswa diliputi rasa cemas, rasa ragu dalam bertindak, bahkan menjauh dari lingkungan sosial. Dapat dilihat bahwa faktor dari dalam diri dibutuhkan untuk mencapai tujuan hidup. Selain itu, pendidikan juga turut mendorong siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri.

Pendidikan adalah suatu upaya dalam mencerdaskan manusia, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotoriknya. Pendidikan sebagai usaha terencana untuk menciptakan proses pembelajaran yang dapat membantu manusia untuk mengembangkan potensi diri dan mencapai tugas perkembangannya. Pendidikan diorientasikan untuk membentuk manusia yang berkapabilitas dalam menghadapi tantangan perubahan masa.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian dari pendidikan yang membantu siswa dalam mencapai tugas perkembangannya. Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling adalah layanan konseling kelompok.

Imroatus (2017) menyatakan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan percaya diri. Salah satu pendekatan konseling dalam kelompok yang bisa diimplementasikan untuk meningkatkan percaya diri adalah teknik *cognitive defusion*. Teknik ini berasal dari pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang merupakan gelombang baru *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Berbeda dengan CBT, ACT memandang pikiran dan kepercayaan tidak secara langsung berdampak pada perilaku (Saputra & Hardi, 2017).

Penelitian ini berfokus pada pemikiran individu terkait pemahaman percaya diri yang individu itu yakini, melalui teknik *cognitive defusion* yang dapat mengubah pemikiran atau persepsi negatif individu menjadi pemikiran yang positif serta dapat mengubah perilaku yang ditunjukkan.

Dari penjelasan terkait permasalahan di atas, maka dalam penelitian ini akan membahas penggunaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* yang diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* (tanpa kelompok pembandingan).

Penelitian dilakukan di SMK Negeri 4 Surabaya dengan sasaran penelitian siswa kelas X AK 3 di SMK Negeri 4 Surabaya yang teridentifikasi memiliki rasa percaya diri rendah berdasarkan instrumen skala kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala kepercayaan diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Dalam hal ini peneliti menyusun skala kepercayaan diri berdasarkan teori Lauster (1997). Pernyataan yang digunakan merupakan pernyataan tertutup dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai. Pengukuran skala akan dilakukan dua kali, yaitu pada sebelum *treatment* (*pre-test*) dan setelah *treatment* (*post-test*).

Gunawan (2016) menyatakan jika jumlah data kurang dari 30, maka distribusi data dapat dinyatakan mendekati tidak normal sehingga menggunakan uji *non parametric*. Uji *statistic* dilakukan dengan aplikasi IBM SPSS *Statistics* 20. Pedoman pengambilan keputusan dalam uji tersebut berdasarkan nilai *Asym.Sig. (2-tailed)* hasil output SPSS sebagai berikut:

- H_0 ditolak dan H_a diterima jika nilai *Asym.Sig. (2-tailed)* $< 0,05$
- H_0 diterima dan H_a ditolak Jika nilai *Asym.Sig. (2-tailed)* $> 0,05$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil *pre-test* yang diberikan kepada 30 siswa kelas X AK 3 di SMK Negeri 4 Surabaya, didapatkan hasil ada 5 siswa memiliki kepercayaan diri tinggi, 17 siswa memiliki kepercayaan diri sedang, dan 8 siswa memiliki kepercayaan diri rendah. Setelah itu, 8 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah mengisi formulir persetujuan menjadi subjek penelitian. Dari delapan siswa terdapat tujuh siswa yang setuju untuk menjadi subjek penelitian. Berikut merupakan tabel hasil *pre-test* subjek penelitian yang memiliki percaya diri rendah:

Tabel 1 Hasil Pre-test Subjek Penelitian

No.	Kode Subjek	Skor	Kategori
1.	Subjek 1	65	RENDAH
2.	Subjek 2	67	RENDAH
3.	Subjek 3	67	RENDAH
4.	Subjek 4	68	RENDAH
5.	Subjek 5	68	RENDAH
6.	Subjek 6	68	RENDAH
7.	Subjek 7	69	RENDAH

Pelaksanaan pemberian perlakuan dilaksanakan sebanyak empat pertemuan dari tanggal 21 Juni 2023 hingga 5 Juli 2023. Berikut uraian dari pelaksanaan penelitian:

a. Pertemuan Pertama

Pertemuan dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2023 dengan tujuan membangun hubungan, mengidentifikasi pikiran yang mengganggu, dan menciptakan kesadaran diri terhadap pikiran. Konselor melakukan *rational treatment* berupa latihan *self as context* dan *awareness* dengan mengajak konseli mengidentifikasi pikiran – pikiran negatif berupa evaluasi negatif, keraguan pada diri, atau keyakinan negatif yang membuat siswa tidak percaya diri. Pada pertemuan ini konseli mengerjakan lembar kerja 1 untuk menyadari pikiran negatif yang muncul di otak bukan kebenaran mutlak. Pada akhir pertemuan, konselor memberikan penugasan rumah berupa pengerjaan *link* lembar kerja 2 yang berisi buku harian digital agar konseli dapat mengidentifikasi pikiran yang mengganggu setiap harinya menjelang pertemuan kedua.

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2023 dengan tujuan mengubah hubungan dengan pemikiran dengan memberikan nama/label kepada pikiran. Konselor mengajak siswa menyadari bahwa diri konseli dan pikiran yang telah diberi nama/label merupakan hal yang terpisah. Konseli diajarkan

untuk melihat diri mereka sebagai orang yang memiliki pikiran, bukan sebagai pikiran itu sendiri. Konselor memberikan lembar kerja 3 sebagai penugasan rumah agar konseli terbiasa melakukan latihan tersebut dalam kehidupan sehari – hari setiap pikiran negatif muncul.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2023 dengan tujuan membiaskan atau menghilangkan makna pikiran negatif dengan mengulang kata – kata pikiran (*deliteralization*). Kata – kata itu seperti “cemas”, “takut berbicara”, “dan “minder”. Siswa mengulangi kata tersebut selama 45 detik. Lalu, konselor mengajak siswa menyadari bahwa pikiran hanyalah sebuah kata dan siswa bisa memilih untuk menghilangkan maknanya. Siswa kembali mengulangi latihan *deliteralization* sampai kata – kata yang diucapkan kehilangan maknanya.

d. Pertemuan Keempat

Pertemuan dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2023 dengan tujuan menerima pikiran dan membuat komitmen untuk meningkatkan kepercayaan diri. Konselor mengajak konseli memunculkan pikiran negatif yang membuat konseli tidak percaya diri. Kemudian, konseli membayangkan pikiran negatif sebagai balon. Konselor mengajak konseli untuk menerima keberadaan pikiran tersebut dan konseli dapat melepaskannya karena pikiran itu bukan bagian dari diri konseli. Lalu, konseli membayangkan balon yang berisi pikiran negatif terbang menjauh sampai hilang dari pandangan. Berikutnya, konseli membuat komitmen untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan mengerjakan lembar kerja siswa yang berisi tujuan yang ingin dicapai setelah konseling berakhir, alasan ingin mencapai tujuan tersebut, dan langkah – langkah yang akan dilakukan untuk mewujudkan tujuan tersebut.

Setelah empat pertemuan di atas, subjek penelitian diberikan *pre-test*. Berikut merupakan hasil *post-test* dari subjek penelitian:

Tabel 2 Hasil Post-test Subjek Penelitian

No.	Kode Subjek	Skor	Kategori
1.	Subjek 1	76	SEDANG
2.	Subjek 2	79	SEDANG
3.	Subjek 3	77	SEDANG
4.	Subjek 4	78	SEDANG
5.	Subjek 5	80	SEDANG
6.	Subjek 6	80	SEDANG
7.	Subjek 7	81	SEDANG

Hasil skor *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis dengan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan rata-rata hasil data *pre-test* dan *post-test*. Berikut merupakan hasil dari uji *Wilcoxon* menggunakan aplikasi *software IBM SPSS Statistics 20*:

Tabel 3 Hasil Tes Statistik Uji *Wilcoxon*

Test Statistics^a

	Post test - Pre test
Asymp. Sig. (2-tailed)	,016

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,016 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, latihan *cognitive defusion* dapat meningkatkan percaya diri siswa.

Pembahasan

Pada tahap awal perlakuan, subjek penelitian merasa tidak yakin dengan dirinya, kemudian setelah melakukan empat latihan *cognitive defusion* subjek penelitian perlahan – lahan menunjukkan adanya perubahan dan berkomitmen untuk melakukan tindakan – tindakan yang dapat meningkatkan percaya diri. Penelitian ini membuktikan penggunaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* dapat meningkatkan percaya diri siswa X AK 3 di SMK Negeri 4 Surabaya yang menjadi subjek penelitian. Hal tersebut telah terbukti dengan adanya uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* yang menunjukkan perbedaan dari hasil *pre-test* dan *post-test* tiap subjek penelitian.

Temuan dalam penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan Saputra dan Prasetiawan (2018) yang menghasilkan kenaikan skor tingkat percaya diri siswa setelah diberikan intervensi dengan skor kenaikan rata – rata pada setiap subjek penelitian sebesar 3,5. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,028 lebih kecil dari 0,05 sehingga diartikan terdapat kenaikan skor tingkat percaya diri siswa antara sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini juga berkaitan dengan penelitian Febriyanti (2021) menyimpulkan teknik *cognitive defusion* dapat mengembangkan percaya diri remaja. Dalam penelitian tersebut, teknik *cognitive defusion* digunakan untuk memisahkan diri dari pikiran, gambaran, dan kenangan yang telah dikuasai otak, dibanding terjebak dalam pikiran tersebut.

Blackledge (2015) menjelaskan kata-kata yang bermakna pikiran negatif tidak menggambarkan realita. Kata-kata tersebut hanyalah suara atau goresan di kertas yang kita lihat dari perspektif negatif. Kata-kata tersebut

tidak harus diubah untuk memunculkan pikiran positif, namun individu dapat menyadari pengalaman yang sebenarnya terjadi dengan tidak menganggap serius kata-kata itu. Untuk melakukan hal itu, terdapat banyak bentuk latihan. Misalnya memberikan nama untuk pikiran tersebut dan mengulangi kata-kata itu secara terus menerus hingga kata-kata itu kehilangan maknanya. Latihan itu telah dilakukan oleh subjek penelitian ini untuk meningkatkan percaya diri mereka.

Swart dkk (2015) menjelaskan individu cenderung menganggap apapun pikiran yang muncul di otak merupakan kebenaran literal dan bagian permanen dari diri dan identitas individu tersebut. Teknik *cognitive defusion* membantu individu untuk melihat pikiran tanpa perasaan dan penilaian yang dapat dijaui dan diakui bahwa itu tidak lebih atau kurang dari peristiwa pribadi sementara. Individu dapat memberi makna dan nilai lain agar pikiran tersebut menjadi interpretasi yang valid dari diri dan pengalaman individu tersebut. Teori tersebut yang ditanamkan selama pertemuan konseling yang telah dilalui oleh subjek penelitian. Subjek penelitian diberi pemahaman berupa konsep teori itu dan dipraktikkan melalui bentuk latihan *cognitive defusion*.

Penelitian ini berimplikasi secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, peneliti menemukan bahwa teknik *cognitive defusion* bekerja untuk mengurangi kekuatan dan daya tahan pikiran yang tidak membantu, sehingga lebih mudah diterima. *Cognitive defusion* berfokus pada fakta bahwa pikiran hanyalah pikiran yang dapat diinterpretasikan menjadi gambar atau suara yang muncul di otak, dimana gambar dan suara itu tidak memiliki makna atau kekuatan sampai individu menetapkannya sebagai suatu hal yang valid. Teknik *cognitive defusion* menciptakan jarak ruang antara diri individu dengan pikiran. Oleh karena itu, ketika pikiran yang tidak membantu muncul, pikiran itu lebih mudah dikenali sebagai gambar atau suara, bukan kebenaran atau fakta yang mendefinisikan individu.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan guru bimbingan dan konseling untuk menerapkan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Bentuk latihan yang bervariasi dapat disesuaikan dengan karakteristik siswa. Selain itu, sekolah juga dapat menjadikan hasil temuan penelitian ini sebagai masukan untuk mengembangkan potensi siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, masing - masing subjek penelitian mengalami peningkatan skor dari kategori rendah ke sedang. Hal ini disebabkan karena beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Sebagai konselor muda, peneliti memiliki kompetensi yang terbatas sehingga belum bisa memberikan bantuan yang dapat

meningkatkan percaya diri subjek penelitian dari kategori rendah ke tinggi. Selain itu, subjek penelitian yang berasal dari kelas yang sama mengakibatkan karakteristik masing-masing subjek cenderung hampir sama. Hal itu dapat dilihat dari hasil analisis individu, peneliti menemukan bahwa cara subjek merespon perlakuan yang diberikan cenderung sama. Jadi, ketika satu latihan tidak sesuai dengan nilai atau prinsip yang dipegang oleh satu subjek, maka hampir semua subjek penelitian mengalami kendala untuk melakukan latihan itu. Hal tersebut terlihat dari peningkatan skor subjek penelitian yang hampir sama. Keterbatasan lainnya adalah waktu konseling yang terbatas, yaitu hanya dua minggu yang mencakup empat pertemuan. Hal itu mengakibatkan siswa memiliki waktu yang terbatas untuk melakukan pembiasaan latihan *cognitive defusion*.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka bisa disimpulkan latihan *cognitive defusion* dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas X AK di SMK Negeri 4 Surabaya. Teknik *cognitive defusion* dapat menjadi salah satu intervensi bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi rendahnya percaya diri siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian disimpulkan bahwa penggunaan latihan *cognitive defusion* dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas X AK 3 di SMK Negeri 4 Surabaya. Hasil tersebut dapat diketahui dengan adanya peningkatan skor tingkat percaya diri siswa antara sebelum dan sesudah intervensi.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi 0,016 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, hipotesis penelitian telah terbukti.

Peningkatan rasa percaya diri siswa juga ditunjukkan berdasarkan evaluasi selama dan setelah konseling, yakni keaktifan siswa selama konseling, pengetahuan dan pemahaman siswa sesuai konseling, perubahan sikap sesuai tujuan layanan, keyakinan atas potensi diri, dan rencana kegiatan yang akan dilakukan sebagai pengentasan masalah.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran untuk dijadikan pertimbangan bagi pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Bagi Konselor
Konselor dapat latihan *cognitive defusion* sebagai salah satu upaya meningkatkan kinerja konselor dalam menanganai masalah kepercayaan diri siswa.
2. Bagi Guru Sekolah

Guru sekolah dapat membantu siswa dalam mengembangkan potensi di sekolah melalui pemberian bantuan yang memanfaatkan teori dan praktik teknik *cognitive defusion*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari penelitian ini peneliti lain dapat melakukan penelitian dengan durasi pertemuan yang lebih lama agar peningkatan kepercayaan diri lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiasih, L. (2015). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Siswa di SMAN 1 Tarusan*. Universitas Negeri Padang.
- Asiyah, A., Walid, A., & Kusumah, R. G. T. (2019). Pengaruh Rasa Percaya Diri terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3), 217–226.
- Blackledge, J. T. (2015). *Cognitive Defusion in Practice (A Clinician's Guide to Assessing, Observing, and Supporting Change in Your Client)*. New Harbinger Publications.
- Cahyu. (2018, April 19). Kepercayaan Diri Remaja Perempuan Indonesia Masih Rendah. Apa Solusinya? *Liputan 6*.
- Fakhiroh, A., & Hidayatullah, S. (2018). Pengaruh Percaya Diri terhadap Keterampilan Berbicara. *El - Ibtikar*, 7(1), 34–46.
- Farida, N. I. (2014). *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Remaja Putri yang Mengalami Pubertas Awal Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Role Playing di Kelas VII SMPN 13 Semarang Tahun Ajaran 2013/2014*. Universitas Negeri Semarang.
- Febriyanti, A. K. (2021). *Pelaksanaan Teknik Konseling Cognitive Defusion dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Remaja di Panti Asuhan Ar-Rahim Garuda Sakti KM 3 Kec. Tampan Kota Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Gatz, J., & Kelly, A. M. (2017). Afterschool School Triathlon Training for 11- to 14-year Old Girls: Influences on Academic Motivation and Achievement. *Health Education Journal*, 77(2), 156–168.
- Gunawan, I. (2016). *Pengantar Statistika Inferensial*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Imroatun, S. (2017). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 50–57.
- Lauster, P. (1997). *Tes Kepribadian*. Kanisius.

- Prasetyo, B., & Trisyanti, U. (2018). Revolusi Industri 4.0 dan Tantangan Perubahan Sosial. *IPTEK Journal of Proceedings Series*, 5, 22–27.
- Rival, V. (2009). *Prestasi Hasil Belajar Peserta Program MM*. <http://docstoc.com>
- Rohmat, A. N., & Lestari, W. (2019). Pengaruh Konsep Diri dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Matematis. *Jurnal Kajian Pendidikan Matematika*, 5(1), 73–84.
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2017). Teknik Cognitive Defusion: Penerapan Intervensi Konseling untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 93–98.
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 14–21.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhardita, K. (2011). Efektifitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Penelitian Quasi Eksperimen Pada Sekolah Menengah Atas Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011, Edisi Khus(1)*, 127–138.
- Swart, J., Bass, C. K., & Apsche, J. A. (2015). *Treating Adolescents with Family-Based Mindfulness*. Springer International Publisher.
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 109–114.