

# TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE IMAGERY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMP DALAM MENGIKUTI PERTANDINGAN

Aisyah Talitha Oasis Firmani

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[aisyah.21047@mhs.unesa.ac.id](mailto:aisyah.21047@mhs.unesa.ac.id)

Elisabeth Christiana

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:elisabethchristiana@unesa.ac.id)

## Abstrak

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kapasitas yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai situasi. Rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan siswa merasa cemas, ragu, bahkan menarik diri dari kesempatan untuk tampil maksimal. Hal ini menyebabkan siswa tidak mau mengikuti pertandingan, enggan berlatih, serta ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Penelitian ini berupaya memverifikasi keefektifan teknik *Rational Emotive Imagery* (REI) sebagai katalis peningkatan kepercayaan diri siswa. Rancangan kuantitatif yang diaplikasikan adalah *one-group pre-test post-test*. Subjek penelitian difokuskan pada dua siswa yang teridentifikasi memiliki skor keyakinan diri terendah, sebagaimana ditetapkan oleh hasil pengukuran *pre-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri yang signifikan setelah diberikan perlakuan, yaitu KSS meningkat dari 64 menjadi 122 dan MWM dari 84 menjadi 127. Dengan demikian, teknik *Rational Emotive Imagery* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pembentukan emosi yang sehat dan pola pikir rasional.

**Kata Kunci:** Kepercayaan diri, *Rational Emotive Imagery*, Konseling

## Abstract

*Self-confidence is an individual's belief in their capacity to face various situations. Low self-confidence can cause students to feel anxious, doubtful, and even withdraw from opportunities to perform at their best. This leads to students being reluctant to participate in competitions, hesitant to practice, and uncertain about their own abilities. This study aims to verify the effectiveness of the Rational Emotive Imagery (REI) technique as a catalyst for enhancing students' self-confidence. The quantitative design applied was a one-group pre-test post-test. The research subjects focused on two students identified as having the lowest self-confidence scores, as determined by the pre-test measurements. The results showed a significant increase in self-confidence scores after the intervention, with KSS rising from 64 to 122 and MWM from 84 to 127. Thus, the Rational Emotive Imagery technique is effective in improving students' self-confidence through the development of healthy emotions and rational thinking patterns.*

**Keywords:** Self-Confidence, *Rational Emotive Imagery*, Counseling

## PENDAHULUAN

Keyakinan diri merepresentasikan sebuah dimensi psikologis yang memiliki peran krusial dalam menopang prospek perkembangan siswa. Dampak signifikannya terobservasi pada domain akademik maupun ekstrakurikuler. Secara umum, siswa yang memiliki derajat keyakinan diri yang superior cenderung mampu menunjukkan potensi diri secara maksimal, lebih mandiri dalam bertindak, serta lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan (Anggreani, 2021). Sebaliknya, peserta didik yang ditandai oleh rendahnya kepercayaan diri lazimnya mengalami berbagai hambatan dalam proses interaksi sosial, muncul keraguan terhadap kemampuan diri, serta menunjukkan performa belajar yang kurang maksimal (Anggreani, 2021). Kondisi tersebut

mengindikasikan bahwa kepercayaan diri bukan sekadar atribut personal, tetapi juga merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan siswa dalam menghadapi tuntutan lingkungan pendidikan yang semakin kompetitif.

Kondisi rendahnya kepercayaan diri pada siswa juga tampak dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler, khususnya cabang olahraga taekwondo. Hasil penelitian (Banafsaj & Affandi, 2023) menunjukkan bahwa dari siswa-siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo, sekitar 80% mengalami kepercayaan diri rendah. Faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya kepercayaan diri tersebut antara lain perasaan minder, anggapan bahwa fisik mereka tidak sesuai standar yang ditetapkan pelatih, serta kemampuan performa yang dianggap kurang baik. Sebanyak 15% siswa berada pada kategori percaya diri sedang, sementara hanya 5% yang memiliki kepercayaan diri tinggi, salah satunya

karena memiliki tujuan kuat untuk meraih prestasi dalam pertandingan. Data ini menguatkan bahwa masalah kepercayaan diri merupakan persoalan nyata yang dihadapi siswa dalam aktivitas olahraga kompetitif.

Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri memegang peranan penting dalam keberhasilan akademik maupun perkembangan sosial emosional siswa. Menurut Bandura (dalam Rais, 2022) konsep kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan intrinsik seseorang terhadap kapabilitas yang dimiliki untuk menuntaskan tugas-tugas tertentu dan menghadapi berbagai situasi yang menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi. Sejalan dengan hal tersebut, Yulita (Rais, 2022) menyatakan bahwa kepercayaan diri merefleksikan sikap positif seseorang terhadap dirinya, yang memungkinkan individu untuk menghadapi berbagai kondisi dan tuntutan secara lebih konstruktif. Siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam proses pembelajaran, berani mengambil inisiatif, serta mampu mengelola tekanan yang muncul dalam lingkungan belajar dan kompetisi. Dengan demikian, kepercayaan diri yang baik menjadi modal psikologis penting bagi siswa dalam mencapai perkembangan optimal.

Salah satu faktor dari lingkungan sekolah yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Andriani (dalam Wardani et al., 2019) ekstrakurikuler dipahami sebagai kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pembelajaran dengan tujuan mengembangkan potensi, minat, serta bakat siswa. Selain itu, ekstrakurikuler berperan sebagai sarana pembentukan karakter, penguatan keterampilan sosial, serta media bagi siswa untuk belajar menghadapi dinamika kompetitif (Wardani et al., 2019). SMP Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler seperti basket, futsal, desain grafis, musik, paskibra, fotografi, vocal, pramuka, dan taekwondo. Melalui kegiatan ini, siswa didorong untuk mengasah keterampilan sesuai minatnya serta berpartisipasi dalam berbagai kompetisi yang dapat meningkatkan motivasi berprestasi.

Namun demikian, berdasarkan wawancara dengan guru BK dan pelatih taekwondo SMP Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo, ditemukan bahwa tidak semua siswa menunjukkan perkembangan kepercayaan diri yang optimal meskipun telah terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler. Beberapa siswa masih enggan mengikuti latihan secara rutin, menolak ketika diikutsertakan dalam kompetisi, serta merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler saja tidak cukup untuk membangun kepercayaan diri siswa apabila tidak dibarengi dengan intervensi mental yang tepat.

Ekstrakurikuler taekwondo di sekolah ini diikuti oleh 40 siswa, dan kegiatan ini secara rutin diikutsertakan dalam kompetisi antar sekolah maupun tingkat kota. Namun kenyataannya, hanya sedikit siswa yang bersedia berpartisipasi dalam kompetisi atau menunjukkan kesiapan bertanding. Banyak dari mereka yang merasa tidak mampu, takut gagal, atau menganggap diri tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi lawan. Pengalaman gagal meraih juara atau kegagalan mencapai target tertentu juga memperkuat pola pikir negatif pada siswa. Pola pikir seperti “saya tidak mampu” atau “pasti kalah” merupakan bentuk keyakinan irasional yang menurut (Bandura, 1997) dapat memperkuat rasa takut dan berdampak buruk pada performa individu. Ketika keyakinan negatif tersebut dibiarkan, siswa menjadi semakin tidak percaya diri dan enggan untuk mengikuti pertandingan.

Dalam dunia olahraga, terlebih dalam cabang bela diri seperti taekwondo, kepercayaan diri memiliki peran krusial dalam menentukan performa atlet. Purnomo et al. (2020) menyatakan bahwa kekuatan mental dalam bertanding bermula dari keyakinan positif terhadap kemampuan diri. Di sisi lain, Nisa & Jannah (2021) berargumen bahwa siswa dengan tingkat keyakinan diri yang rendah memiliki kerentanan yang lebih besar terhadap kecemasan situasional, kehilangan fokus, serta menghadapi hambatan dalam menyusun strategi ketika berada dalam situasi pertandingan. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri yang tinggi mampu menanggulangi tekanan, menjaga konsentrasi, dan menampilkan kinerja yang optimal meskipun berada dalam kondisi yang menuntut.

Untuk mengatasi hambatan kognitif dan emosional tersebut, diperlukan intervensi konseling yang sesuai. Salah satu teknik konseling kognitif yang relevan adalah *Rational Emotive Imagery* (REI). REI dikembangkan oleh Albert dan merupakan teknik visualisasi mental yang bertujuan membantu individu mengubah emosi negatif menjadi lebih rasional (Dryden & Ellis, 2001). Dalam praktiknya, REI mengajak siswa untuk membayangkan situasi yang menimbulkan tekanan emosional, kemudian secara bertahap mengubah respons emosional negatif seperti takut, cemas, atau minder, menjadi emosi yang lebih sehat seperti kecewa atau sedih yang adaptif (Corey, 2017). Melalui latihan *imagery* secara berulang, siswa dapat membangun pola pikir baru yang lebih rasional dan memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri.

Efektivitas teknik *imagery* dalam meningkatkan kepercayaan diri juga telah terbukti melalui penelitian Sukartidana & Syahroni (2025), yang menemukan bahwa pelatihan *imagery* dapat meningkatkan rasa percaya diri serta konsentrasi siswa dalam kegiatan olahraga bola voli. Penelitian tersebut menegaskan bahwa latihan mental berbasis visualisasi dapat memperkuat kesiapan mental

siswa untuk menghadapi situasi kompetitif. Dengan mempertimbangkan tekanan kompetitif yang dihadapi siswa ekstrakurikuler taekwondo, teknik REI menjadi strategi intervensi yang potensial untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan teknik *Rational Emotive Imagery* (REI) dalam layanan bimbingan dan konseling di SMP Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo guna meningkatkan kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler taekwondo. Melalui penerapan teknik ini, diharapkan siswa mampu mengembangkan pola pikir yang lebih rasional, mengelola emosi negatif secara adaptif, serta menunjukkan performa terbaik dalam latihan maupun kompetisi.

## METODE

Pendekatan metodologi riset ini dikategorikan sebagai desain *pre-eksperimental*, di mana skema yang diaplikasikan adalah model *one-group pre-test post-test*. Pemilihan desain tersebut didasarkan pada prosedurnya yang melibatkan pemberian perlakuan kepada subjek, kemudian membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol. Rancangan tersebut memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran langsung mengenai efektivitas teknik *Rational Emotive Imagery* (REI) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian dilaksanakan di SMP Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo yang beralamatkan di Jl. Pasadena Tim. IV No.d4/25, Ketajen, Kec. Gedangan, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61254, setelah dilakukan studi pendahuluan yang menunjukkan adanya masalah kepercayaan diri pada siswa ekstrakurikuler taekwondo. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juli 2025 yaitu 3 bulan.

Subjek penelitian ditentukan berdasarkan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling serta pelatih ekstrakurikuler, yang menunjukkan bahwa terdapat 10 siswa yang tidak mengikuti kegiatan perlombaan. Kesepuluh siswa tersebut kemudian diberikan instrumen kepercayaan diri untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri masing-masing. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 2 siswa memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, sehingga dipilih sebagai subjek penelitian karena dianggap memerlukan intervensi khusus. Dengan demikian, penelitian ini melibatkan 2 orang siswa, dan skor kepercayaan diri dari pengukuran awal dijadikan sebagai data pre-test yang berfungsi menggambarkan kondisi awal sebelum intervensi diberikan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini memanfaatkan kuesioner sebagai instrumen utama. Instrumen disusun dalam bentuk pernyataan tertutup, sejalan dengan pendapat Solimun et al. (2022) yang menyatakan bahwa kuesioner efektif digunakan apabila variabel yang akan diukur telah

ditetapkan dengan jelas. Penyusunan butir pernyataan mengacu pada skala Likert, yang menurut Pranatawijaya et al. (2019) merupakan instrumen pengukuran yang diaplikasikan untuk mengakses opini atau persepsi subjek terhadap fenomena sosial spesifik. Kuesioner memuat pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*) untuk merepresentasikan kondisi kepercayaan diri siswa (Jeremy et al., 2021). Partisipan diminta untuk mengidentifikasi dan menandai (dengan simbol centang [✓]) opsi respons tunggal yang paling akurat merefleksikan kondisi atau persepsi yang dialami oleh responden pada saat pengukuran dilakukan (Emsal, 2021). Instrumen tersebut menyediakan empat kategori jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju (Murni et al., 2020). Skor pada pernyataan positif diberikan rentang 4–1, sedangkan pernyataan negatif diberi skor 1–4. Nilai total yang diperoleh selanjutnya digunakan untuk menentukan tingkat kepercayaan diri siswa.

Tabel 1. Skala Penilaian Angket (Skala Likert)

Alternatif Jawaban	Skor	
	Positif/ <i>Favourable</i>	Negatif/ <i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Untuk memastikan instrumen penelitian memiliki kualitas yang memadai, dilakukan serangkaian pengujian terhadap alat ukur yang digunakan, dengan pengujian sebagai berikut:

### 1. Validitas

Uji validitas instrumen dilakukan melalui implementasi analisis korelasi *Product Moment* dengan dukungan perangkat lunak SPSS. Merujuk pada Sugiyono dalam Hakim et al. (2021), kriteria validitas sebuah instrumen terpenuhi apabila nilai koefisien korelasi yang terhitung ( $r$  hitung) melampaui nilai kritis ( $r$  tabel). Pada penelitian ini, sebanyak 41 item pernyataan diuji kepada 40 responden. Berdasarkan hasil uji validitas, 37 item dinyatakan valid sedangkan 4 item tidak valid. Dengan demikian, sebagian besar butir pernyataan dinyatakan layak untuk digunakan sebagai instrumen pengukur tingkat kepercayaan diri.

### 2. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan teknik Cronbach's Alpha. Husaini dalam Hakim et al. (2021), mendefinisikan reliabilitas instrumen sebagai kemampuan alat ukur untuk menghasilkan data yang konsisten pada serangkaian pengukuran yang berulang. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan dalam studi ini menunjukkan bahwa koefisien *Cronbach's*

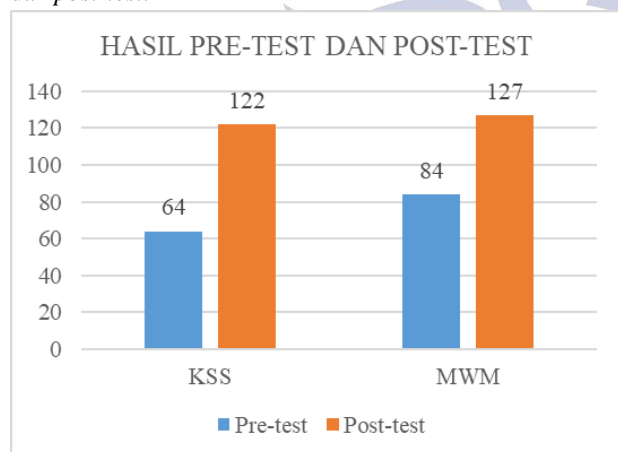
*Alpha* yang diperoleh adalah 0,886. Berdasarkan kategori reliabilitas menurut Setiawan & Novita (2021), nilai tersebut berada pada tingkat reliabilitas yang sangat kuat, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak untuk digunakan.

Menurut Sugiyono (2023) analisis data didefinisikan sebagai prosedur sistematis untuk mengelola dan mengorganisasi data, yang bertujuan untuk memfasilitasi pemahaman informasi dan penarikan konklusi oleh peneliti. Dalam studi ini, analisis statistik dilakukan dengan statistik non-parametrik, mengingat adanya keterbatasan jumlah subjek dan sifat data yang berskala ordinal. Oleh karena itu, Uji Wilcoxon diaplikasikan untuk mengevaluasi perbedaan signifikan pada skor antara fase *pre-test* dan *post-test* setelah implementasi intervensi *Rational Emotive Imagery*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Subjek pada penelitian ini merupakan siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Pembangunan Jaya 2 yang cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dan tidak mau mengikuti pertandingan. Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan pengukuran awal dengan menyebarkan angket kuisioner pada kelas siswa ekstrakurikuler taekwondo yang berjumlah 10 siswa, lalu dipilih 2 siswa yang menjadi subjek penelitian berdasarkan skor terendah. Berikut merupakan hasil perolehan *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Skor *post-test* menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang sangat signifikan pada kedua subjek. Subjek KSS yang sebelumnya memperoleh skor 64 pada tahap *pre-test* mengalami kenaikan menjadi 122 pada tahap *post-test*. Sementara itu, subjek MWM yang awalnya memiliki skor 84, meningkat menjadi 127.

Dengan demikian, hasil *post-test* menunjukkan bahwa intervensi konseling dengan teknik *Rational Emotive Imagery* (REI) memberikan dampak positif terutama pada pengelolaan emosi subjek. Melalui latihan *imagery*, subjek

menjadi lebih mampu menyadari dan mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan dan ketakutan, lalu menggantinya dengan emosi yang lebih rasional dan adaptif. Perubahan emosi ini kemudian berperan penting dalam membangun keyakinan diri yang lebih sehat, sehingga pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri subjek dan membuatnya lebih siap menghadapi situasi pertandingan.

### Uji Wilcoxon

Selanjutnya, hipotesis diuji dengan tujuan untuk mengidentifikasi perbedaan yang signifikan antara perolehan skor pada fase *pre-test* dan *post-test*, menyusul pemberian layanan konseling individu yang mengaplikasikan teknik *Rational Emotive Imagery*. Uji Wilcoxon digunakan untuk pengujian hipotesis ini, dengan komputasi yang dibantu oleh perangkat lunak SPSS. Adapun hasil analisis uji Wilcoxon disajikan sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon  
Test Statistics<sup>a</sup>

	<i>Post-test - Pre-test</i>
Z	-1.342 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.180

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Hasil analisis statistik menggunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,180, yang melampaui ambang batas signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Temuan ini secara statistik mengindikasikan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada skor keyakinan diri siswa antara fase *pre-test* dan *post-test* pasca implementasi intervensi *Rational Emotive Imagery* (REI). Meskipun demikian, data deskriptif memperlihatkan tren peningkatan skor pada kedua siswa. Oleh karena itu, diinterpretasikan bahwa teknik REI memberikan dampak positif terhadap keyakinan diri sebelum kompetisi, meskipun keterbatasan ukuran sampel ( $n=2$ ) mencegah pencapaian signifikansi statistik.

### Pembahasan

Penelitian ini berupaya memvalidasi efektivitas teknik *Rational Emotive Imagery* (REI) dalam layanan konseling individu terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet siswa dalam menghadapi pertandingan. Studi ini menggunakan desain *one-group pre-test post-test*, melibatkan dua subjek dari ekstrakurikuler taekwondo yang memiliki skor kepercayaan diri terendah. Intervensi diberikan dalam lima sesi yang berfokus pada pengubahan emosi negatif menjadi emosi sehat melalui tahapan *imagery* dan penguatan coping statement rasional.

Hasil menunjukkan peningkatan skor kepercayaan diri yang signifikan, yaitu KSS dari 64 menjadi 122 dan MWM dari 84 menjadi 127. Perkembangan keduanya terlihat dari kemampuan mengelola kecemasan, mengganti pikiran irasional, serta membangun keyakinan diri yang lebih adaptif. KSS menunjukkan perubahan cepat karena lebih terbuka dalam proses konseling, sedangkan MWM berkembang secara bertahap setelah menemukan *coping statement* yang sesuai dengan dirinya.

Temuan ini menguatkan hipotesis bahwa intervensi *Rational Emotive Imagery* (REI) memiliki efikasi dalam memfasilitasi siswa untuk mengidentifikasi, meregulasi, dan mentransformasi emosi yang maladaptif menjadi respons emosional yang lebih stabil dan berbasis rasionalitas. Perubahan emosional tersebut kemudian menjadi dasar peningkatan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi pertandingan. Teknik ini dapat menjadi strategi alternatif dalam pendekatan kognitif pada layanan bimbingan dan konseling, terutama untuk membantu siswa mengatasi tekanan performa dan meningkatkan kesiapan mental.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Imagery* (REI) efektif membantu siswa mengelola emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, dan pikiran irasional sebelum menghadapi pertandingan. Melalui latihan imagery yang dilakukan secara bertahap, siswa belajar mengenali emosi negatif dan mengubahnya menjadi emosi yang lebih rasional dan adaptif. Proses ini diperkuat oleh *coping statement* yang membantu siswa membangun sugesti positif terhadap dirinya.

Perubahan emosional tersebut berdampak langsung pada meningkatnya kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler taekwondo. Hal ini tercermin dari peningkatan skor pre-test ke post-test pada kedua subjek, serta perubahan perilaku yang lebih siap, tenang, dan yakin menghadapi pertandingan. Secara keseluruhan, teknik REI terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam konteks kompetitif

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut beberapa saran yang dapat disampaikan kepada siswa, guru BK, sekolah, dan peneliti lain.

#### 1. Bagi Siswa

Siswa yang mengalami kecemasan atau memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dianjurkan untuk secara mandiri dan konsisten melatih teknik coping, khususnya *Rational Emotive Imagery*, guna

membentuk pola pikir yang lebih rasional serta meningkatkan kesiapan mental.

#### 2. Bagi Guru BK

Guru BK dapat menerapkan teknik *Rational Emotive Imagery* dalam layanan konseling individu, terutama bagi siswa yang menghadapi permasalahan seperti kecemasan performa atau keraguan diri. Penguasaan teknik-teknik konseling kognitif juga perlu ditingkatkan agar layanan lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

#### 3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat terus memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling melalui penyediaan ruang serta fasilitas yang memadai. Dukungan tersebut penting agar layanan konseling berjalan optimal dan dapat membantu siswa menghadapi tantangan dalam kegiatan akademik maupun ekstrakurikuler.

#### 4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian berikutnya disarankan agar penelitian di masa mendatang melibatkan jumlah subjek yang lebih besar untuk meningkatkan representasi temuan dan memperkuat validitas eksternal. Selain itu, perencanaan jadwal yang lebih komprehensif perlu dipertimbangkan, perencanaan waktu yang lebih matang, serta instrumen pengukuran yang lebih spesifik untuk konteks olahraga. Selain itu, penelitian dapat diperluas pada jenjang atau bidang lain agar hasilnya lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggreani, N. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMP di Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Banafsaj, A. P., & Affandi, G. R. (2023). Peranan Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Taekwondo Saat Bertanding di Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 177–189. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12106>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage. [https://books.google.com/books/about/Theory\\_and\\_Practice\\_of\\_Counseling\\_and\\_Ps.html?hl=id&id=Njg2CwAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/Theory_and_Practice_of_Counseling_and_Ps.html?hl=id&id=Njg2CwAAQBAJ)
- Dryden, W., & Ellis, A. (2001). Rational Emotive Behavior Therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook*

- of *Cognitive–Behavioral Therapies* (pp. 295–348). Guilford Press.
- Emsal, M. N. (2021). *Pengaruh Media Pembelajaran Color Paper Terhadap Minat Menulis Permulaan Siswa Di Kelas I SDN 006 Nunukan Kalimantan Utara*. Universitas Bosowa.
- Hakim, R. Al, Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi. *Jurnal Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan*, 4(4), 263. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7249>
- Jeremy, D., Natalia, S., & Lumbantoruan, J. H. (2021). Faktor Procrastination Penyebab Mahasiswa Terlambat Menyelesaikan Tugas Akhir di Program Studi Pendidikan Matematika. *Brillo Jurnal*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.56773/bj.v1i1.5>
- Murni, D., Jamna, J., Solfema, S., & Handican, R. (2020). Pemanfaatan Smartphone dalam Pembelajaran Matematika : Bagaimana Persepsi Mahasiswa? *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(1), 590–603. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v7i1.2153>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45. <https://doi.org/10.26740/CJPP.V8I3.41165>
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Purnomo, E., Marheni, E., Jermaina, N., Kunci, K., & Kepercayaan Diri, D. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.38114/JOSEPHA.V1I2.86>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40–47. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11935>
- Setiawan, H., & Novita, D. (2021). Analisis Kepuasan Pengguna Aplikasi KAI Access Sebagai Media Pemesanan Tiket Kereta Api Menggunakan Metode EUCS. *Jurnal Teknologi Sistem Informasi*, 2(2), 162–175. <https://doi.org/10.35957/jtsi.v2i2.1375>
- Solimun, Achmad, A., Fernandes, R., Nurjannah, & Akhrani, L. A. (2022). *Rancangan Pengukuran Variabel: Angket dan Kuesioner (Pemanfaatan R)*. Universitas Brawijaya Press.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukartidana, I. N., & Syahroni, M. (2025). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 2 Gunungsari. *Journal Sport Science, Health, and Tourism of Mandalika*, 6(1), 72–82. <https://doi.org/10.36312/jontak.v6i1.4281>
- Wardani, D. L., Pusari, R. W., & Wakhjudin, H. (2019). Ekstrakurikuler Taekwondo Dalam Mengembangkan Karakter Kerja Keras. *Journal of Education Technology*, 3(3), 167–171. <https://doi.org/10.23887/JET.V3I3.21741>