

**Berpikir Positif dan Kepercayaan Diri Meningkatkan Melalui Konseling Kelompok**

Tara Gheasanti Nurtiffany, ✉ Mungin Eddy Wibowo, dan Ninik Setyowani

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang,
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia**Info Artikel**

Sejarah Artikel:
Diterima 14 Agustus 2018
Disetujui 21 Agustus 2018
Dipublikasikan 30 September 2018

Keywords:
Positive thinking; Group of
Counseling; self-confident

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk membuktikan tingkat efektifitas dan perbedaan tingkat efektifitas konseling kelompok dalam meningkatkan sikap berpikir positif dan percaya diri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain Pre-Experimental berbentuk Group Pretest-Posttest Design. Kelompok yang diteliti yaitu kelompok konseling berpikir positif dan kelompok konseling percaya diri. Dengan menerapkan tehnik purposive sampling didapatkan 7 anggota dari masing-masing kelompok. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Berpikir Positif dan skala Percaya Diri. Hasil analisis uji Wilcoxon Match Pair Test menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan sikap berpikir positif ($p = 0,017 < 0,05$) dan kepercayaan diri siswa ($p = 0,018 < 0,05$); sedangkan penggunaan analisis independent sample t-test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan sikap berpikir positif siswa dan kepercayaan diri siswa ($p = 0,573 > 0,05$). Penelitian ini memberikan implikasi bagi siswa dengan meningkatnya sikap berpikir positif dan percaya diri.

Abstract

This study proves level of effectiveness and the different levels of effectiveness of group counseling to improve positive-thinking attitude and self-confidence. This study used experimental research method with pre-experimental design with group pretest-posttest design. The group studied were positive-thinking counseling group and self-confidence counseling group. From purposive sampling technique obtained 7 participants of the study from each group. Data was collected using Skala Berpikir Positif and Skala Percaya Diri. The result of study data analysis using Wilcoxon Match Pair Test showed that group counseling effectively can improve positive-thinking attitude ($p = 0,017 < 0,05$) and student confidence ($p = 0,018 < 0,05$); whereas the use of independent sample t-test showed no difference between effectiveness of group counseling to improve students positive-thinking attitude and self-confidence ($p = 0,573 > 0,05$). This study provides implications for students with an increased attitude of positive thinking and self-confidence

How to cite: Nurtiffany, Tara Gheasanti, dkk. (2018). Berpikir Positif dan Kepercayaan Diri Meningkatkan Melalui Konseling Kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory And Application*, 7(4), 52-58.

PENDAHULUAN

Pemikiran positif didefinisikan sebagai istilah umum untuk suatu sikap keseluruhan yang tercermin dalam pemikiran, perilaku, perasaan, dan berbicara yang dapat menunjang keberhasilan. Sejalan dengan pendapat Awalya (2013), pikiran yang positif melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif dan pada akhirnya dapat menghadirkan kebahagiaan, suka cita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Dengan kata lain berpikir positif mampu membangun perkembangan bagi pikiran seseorang, sama halnya dengan pendapat Naseem & Khalid (2010), bahwa berpikir positif melihat sebuah situasi dari sisi yang baik, membuat seseorang lebih konstruktif dan kreatif. Apabila sikap dan pikiran seseorang dibimbing ke arah positif, maka bukan tidak mungkin lagi seorang individu akan menjadi orang yang berani tampil beda. Apapun yang dilihat akan menghasilkan gagasan-gagasan positif yang akan menunjang rasa percaya dirinya.

Individu percaya diri merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga ia bisa menyelesaikan masalah karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya. Menurut Widjaja (2016), dalam hidup sangat diperlukan kepercayaan terhadap diri sendiri agar bisa melewati tantangan, berani mengambil resiko, tidak takut gagal, berani berpendapat, bisa berpikir realistis, dan bisa menghargai orang lain.

Fenomena yang ada disekolah tidak semua siswa memiliki rasa percaya diri yang cukup. Masalah kepercayaan diri siswa dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya (Mastur., Sugiharto, D.Y.P. & Sukiman, 2012). Kepercayaan diri yang rendah turut menimbulkan perasaan minder, malu, sungkan, dan menjadi kendala bagi siswa dalam menjalani proses belajar disekolah maupun lingkungannya.

Masalah berpikir positif siswa kelas VIII D SMP N 34 Semarang ditunjukkan dengan anggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan yang sama dengan teman lainnya, dirinya marah apabila menerima kritikan, siswa menjadikan sekolah hanya sebagai kewajiban tanpa mempunyai cita-cita, ketika dikelas siswa sering membuat gaduh, membentuk geng, dan siswa menghindari hal-hal diluar

zona nyamannya. Siswa yang mengalami masalah dengan kemampuan berpikir positif ini menunjukkan bahwa dirinya mempunyai bentuk kepribadian negatif.

Dian (2016) menjelaskan bahwa, orang dengan kepribadian negatif adalah orang yang inferior dan selalu merasa bahwa dirinya telah gagal dalam banyak hal. Sedangkan permasalahan sikap percaya diri yang dialami siswa VIII E ditunjukkan dengan perasaan grogi saat tampil di depan kelas yang terlihat dari raut wajah dan langkah kaki siswa yang tidak mantap, ketika berbicara suaranya terbata-bata (gagap), siswa memiliki rasa malu yang berlebihan ketika menjadi pusat perhatian dengan menundukkan kepala dan mengeluarkan banyak keringat, kemudian siswa juga mengkode teman lainnya untuk mencari bantuan jawaban. Sejalan dengan pendapat Rakhmat (2009), faktor yang paling menentukan dalam hambatan tampil di depan umum adalah kurangnya kepercayaan diri.

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan pada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat mengembangkan kemampuan, menyelesaikan masalah, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif. Luddin (dalam Imro'atun, 2017) menambahkan, melalui konseling kelompok siswa dapat mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling bekerja sama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapat, mampu menghargai dan menerima pendapat anggota kelompok dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lainnya. Oleh karena itu menurut Wibowo (2005) konseling kelompok tepat diberikan bagi siswa sekolah menengah pertama (SMP) yang memasuki usia remaja, karena memberi kesempatan mereka untuk menyampaikan keluhan perasaan konfliknya, melepas keragu-raguan diri, dan pada kenyataannya mereka akan senang membagi keluhan-keluhan kepada teman-teman sebaya.

METODE PENELITIAN

Menggunakan teknik purposive sampling, responden pada penelitian ini berjumlah 7 orang dari kelas VIII D sebagai anggota kelompok konseling berpikir positif dan 7 orang

kelas VIII E sebagai anggota kelompok konseling percaya diri. Metode analisis yang digunakan adalah statistic non parametric dengan menggunakan uji Wilcoxon teknik Match Pairs Test. Sedangkan independent sample t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan antara keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan sikap berpikir positif dan percaya diri.

Selanjutnya desain penelitian ini menggunakan pre-experimental design dengan desain penelitian group pretest-posttest yang diterapkan pada dua kelompok yang berbeda, yaitu kelompok konseling berpikir positif dan kelompok konseling percaya diri. Pengumpulan data juga diperlukan guna memperoleh data dan bahan dari responden yang relevan dan reliabel maka penelitian ini menggunakan skala psikologis model Likert berupa skala berpikir positif dengan interval nilai $r = 243 - 596$,

serta reliabilitas dengan skor (α) = 0,902 dan skala percaya diri rentang nilai $r = 234 - 493$, serta reliabilitas dengan skor (α) = 0,870.

HASIL

Deskripsi hasil penelitian sikap berpikir positif siswa kelas VIII D sebelum mendapat konseling kelompok (pretest) dan sesudah diberikan konseling kelompok (post test) dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Hasil yang diperoleh berdasarkan tabel 1 menunjukkan data pre-test sikap berpikir positif siswa sebelum mendapat konseling kelompok sudah berada pada kriteria Tinggi tetapi persentase rata-ratanya hanya 69,48%. Sedangkan hasil post test sikap berpikir positif siswa sesudah mendapat konseling kelompok masih berada pada kriteria Tinggi namun persentase rata-ratanya meningkat hingga 83,24%.

Tabel 1. Peningkatan Sikap Berpikir Positif Siswa kelas VIII D Sebelum dan Sesudah Mengikuti Konseling Kelompok dari Masing-Masing Indikator

| Indikator | Persentil Point (pre test) | Kriteria | Persentil Point (post test) | Kriteria | Peningkatan |
|---|-------------------------------|----------|--------------------------------|---------------|-------------|
| Beriman, memohon bantuan dan tawakal kepada Tuhan | 77,1% | Tinggi | 90% | Sangat Tinggi | 12,9% |
| Nilai-Nilai Luhur | 68,5% | Tinggi | 85,7% | Sangat Tinggi | 17,2% |
| Cara pandang yang jelas | 69% | Tinggi | 84,3% | Sangat Tinggi | 15,3% |
| Keyakinan dan proyeksi positif | 72,8% | Tinggi | 80,4% | Tinggi | 7,6% |
| Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah | 73,3% | Tinggi | 81,8% | Tinggi | 8,5% |
| Belajar dari masalah dan kesulitan | 58,5% | Sedang | 80% | Tinggi | 21,5% |
| Tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi kehidupan | 77,1% | Tinggi | 88,5% | Sangat Tinggi | 11,4% |
| Menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan | 56,1% | Sedang | 78,5% | Tinggi | 22,4% |
| Hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran | 77,1% | Tinggi | 85,7% | Sangat Tinggi | 8,6% |
| Pandai bergaul dan suka membantu orang lain | 65,3% | Sedang | 77,5% | Tinggi | 12,2% |
| Presentase Skor Rata-Rata | 69,48% | Tinggi | 83,24% | Tinggi | 13,76% |

Tabel 2. Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa kelas VIII E Sebelum dan Sesudah Mengikuti Konseling Kelompok dari Masing-Masing Indikator

| Indikator | Persentil Point (<i>pre test</i>) | Kriteria | Persentil Point (<i>post test</i>) | Kriteria | Peningkatan |
|---|--|----------|---|---------------|-------------|
| Percaya terhadap kemampuan dan potensi sendiri yang memadai | 61,8% | Sedang | 82,8% | Tinggi | 21% |
| Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilan | 72,4% | Tinggi | 87,6% | Sangat Tinggi | 15,2% |
| Mampu menetralkan ketegangan dalam situasi tertentu | 70,9% | Tinggi | 92% | Sangat Tinggi | 21,1% |
| Bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu | 72% | Tinggi | 84% | Tinggi | 12% |
| Berani mengungkapkan pendapat | 61,1% | Sedang | 77,1% | Tinggi | 16% |
| Memiliki keterampilan yang menunjang kehidupan | 64,4% | Sedang | 76,3% | Tinggi | 11,9% |
| Mampu menyesuaikan diri, berkomunikasi, dan bersosialisasi | 69,9% | Tinggi | 85,1% | Sangat Tinggi | 15,2% |
| Memiliki kecerdasan cukup | 68,5% | Tinggi | 75% | Tinggi | 6,5% |
| Tidak bergantung pada orang lain | 71,4% | Tinggi | 86% | Sangat Tinggi | 14,6% |
| Tidak Menyombongkan diri | 65,7% | Sedang | 83,8% | Sangat Tinggi | 18,1% |
| Persentase Skor Rata-Rata | 67,81% | Sedang | 82,92% | Tinggi | 15,16 |

Tabel 3. Tabel Uji Wilcoxon Sikap Berpikir Positif dan Kepercayaan Diri Siswa

| Variabel | Pre/Post Test | Mean | Standar Deviasi | Z |
|------------------------------|---------------|--------|-----------------|--------|
| Sikap Berpikir Positif Siswa | Pre Test | 176,71 | 7,387 | -2,388 |
| | Post Test | 213,57 | 5,912 | |
| Kepercayaan Diri Siswa | Pre Test | 166,71 | 8,240 | -2,375 |
| | Post Test | 203,14 | 4,525 | |

Keterangan: * $p < 0,05$

Tabel 4. Independent Sample T-test

| Uji Beda | F | T | Df | P |
|----------|-------|--------|----|-------|
| K1*K2 | 0,553 | -0,580 | 12 | 0,573 |

Keterangan: $p < 0,05$; K1 = Kelompok Berpikir Positif ; K2 = Kelompok Percaya Diri

Peningkatan tertinggi terletak pada indikator menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan, sedangkan peningkatan terendah terletak pada indikator selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah.

Untuk deskripsi hasil penelitian kepercayaan diri siswa kelas VIII E sebelum menda-

pat konseling kelompok (pretest) dan sesudah diberikan konseling kelompok (post test) dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Hasil yang diperoleh berdasarkan tabel 2 menunjukkan data pre-test kepercayaan diri siswa sebelum mendapat konseling kelompok masih berada pada kriteria Sedang dengan ra-

ta-rata persentase 67,81%. Sedangkan hasil post test kepercayaan diri siswa sesudah mendapat konseling kelompok meningkatkan menjadi Tinggi dengan rata-rata persentase mencapai 82,92%. Peningkatan tertinggi terletak pada indikator mampu menetralkan ketegangan dalam situasi tertentu, sedangkan peningkatan terendah terletak pada indikator memiliki kecerdasan cukup.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "konseling kelompok efektif untuk meningkatkan sikap berpikir positif siswa kelas VIII D SMP N 34 Semarang" dan "konseling kelompok efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII E SMP N 34 Semarang" apabila diperoleh nilai $p < 0,05$. Untuk menguji hipotesis tersebut maka digunakan tabel uji wilcoxon seperti berikut:

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 3 uji Wilcoxon diperoleh nilai ($p < 0,05$) dengan demikian H1 dan H2 diterima. Hal ini menunjukkan hasil pre test sikap berpikir positif yang dimiliki siswa mengalami peningkatan sesudah diberikan konseling kelompok dan hasil pre test kepercayaan diri siswa juga mengalami peningkatan sesudah diberikan konseling kelompok sesuai dengan prosedur sehingga terbukti bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan sikap berpikir positif siswa kelas VIII D dan kepercayaan diri siswa kelas VIII E SMP N 34 Semarang.

Selanjutnya, untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan sikap berpikir positif siswa kelas VIII D dan kepercayaan diri siswa kelas VIII E dianalisis berdasarkan hasil perhitungan program SPSS 21 dengan menggunakan rumus independent sample t-test. Independent sample t-test merupakan uji beda yang digunakan untuk mencari perbedaan rata-rata dua kelompok yang tidak berhubungan. Cara pengambilan keputusan menggunakan taraf signifikansi 0,05 dengan ketentuan: (1) H3 diterima apabila Sig.(2-tailed) $< 0,05$ dan (2) H3 ditolak apabila Sig.(2-tailed) $> 0,05$

Hasil analisis independent sample t-test dengan bantuan program SPSS 21 disajikan dalam bentuk tabel 4 berikut ini:

Dari tabel 4 diketahui nilai $P = 0,573$ yang berarti bahwa $P = 0,573 > 0,05$ dengan demikian H3 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan sikap berpikir positif siswa kelas VIII D dan keefektifan konseling kelompok untuk me-

ningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII E..

PEMBAHASAN

Wibowo (2005) menjelaskan bahwa konseling kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk menyampaikan keluhan perasaan konfliknya, melepaskan keragu-raguan diri, dan pada kenyataannya mereka akan lebih senang membagi keluhan-keluhan pada teman seusianya sehingga memungkinkan terjadinya hubungan yang hangat, akrab, terbuka, saling memberi dan menerima, memperluas wawasan dan pengetahuan, saling menghargai, dan berbagi rasa antar anggota kelompok. Marjanti (2015) menambahkan bahwa situasi dan kondisi kegiatan konseling kelompok telah dirancang secara sistematis sehingga siswa merasa aman dan nyaman menguraikan persoalan, alternatif, maupun argumennya.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan adanya perbedaan sikap berpikir positif antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok. Pada awal pertemuan siswa sering membuat gaduh, enggan untuk berpendapat jika tidak ditunjuk, tidak menerima masukan ataupun kritikan dengan respon candaan bahkan menyerang balik. Sesudah mendapat konseling kelompok siswa menjadi lebih peka menanggapi secara positif terhadap anggota lain, tidak ragu untuk mengutarakan pendapat, serta kreatif dalam menemukan solusi pemecahan masalah. Hal ini sesuai dengan tujuan konseling menurut Winkel (2007), menyatakan bahwa para konseli menjadi lebih peka terhadap anggota lain dan mampu menghayati perasaan anggota lain.

Hal yang sama juga terjadi pada kelompok percaya diri, terdapat perbedaan sikap percaya diri antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok. Awal pertemuan konseling siswa hanya diam dan menundukkan kepala, ketika ditanya siswa malu dan mengeluarkan keringat, bahkan ketika siswa menjawab pertanyaan ia berbicara terbata-bata. Sejalan dengan pendapat Rakhmat (2009), faktor yang paling menentukan dalam hambatan tampil di depan umum adalah kurangnya kepercayaan terhadap diri sendiri.

Namun sesudah mendapat konseling kelompok siswa lebih tenang, mampu menyesuaikan diri, bersosialisasi, berkomunikasi dengan baik terhadap kelompok, dan menanggapi masalah dengan positif. Peningkatan tersebut terjadi karena konseling kelompok itu sendiri bertujuan untuk mengembangkan kemampu-

an sosialisasi individu, khususnya kemampuan berkomunikasi. Sesuai pernyataan Gaol & Sembiring (2010), sesudah mendapat konseling kelompok pola interaksi antar anggota semakin baik, perasaan antar anggota menjadi lebih terbuka dan sensitif terkait pada masalah yang dialami oleh anggota lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase-fase perkembangannya. Hal lain yang mempengaruhi peningkatan sikap berpikir positif dan percaya diri yaitu anggota kelompok yang memiliki sikap berpikir positif dan percaya diri dikombinasi antara siswa berkriteria rendah, sedang, hingga tinggi sehingga menimbulkan berbagai perubahan dalam diri anggota kelompok.

Peningkatan yang terjadi juga terlihat dari masing-masing indikator dari tiap variabel. Indikator berpikir positif dengan peningkatan tertinggi yaitu menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan. Peningkatan ini bisa dikatakan berpengaruh karena untuk menjadi individu yang mempunyai sikap berpikir positif tinggi tidak malu untuk mengakui kesalahannya dengan melakukan evaluasi atau perbaikan agar mengetahui kesalahan yang ia perbuat dan mau mendorong dirinya untuk memperbaiki kesalahan tersebut. Pendapat tersebut juga ditegaskan oleh Asmani (dalam Hidayati, 2010) jika pikiran tertuju pada hal positif maka akan tumbuh keinginan besar untuk terus menyelidiki, bertanya, serta mencari tantangan baru. Manusia positif senantiasa bergerak untuk mencoba pengalaman baru, karena ia melihat dunia ini penuh dengan kemungkinan – kemungkinan yang tiada batas.

Keyakinan dan proyeksi positif merupakan indikator dengan peningkatan terendah dari sikap berpikir positif. Hal tersebut membuktikan bahwa masih ada siswa yang belum menyadari dan mempercayai potensi yang dimilikinya sekarang akan bermanfaat di masa mendatang. Makin & Lindley (dalam Nurmayasari, K., & Murusdi, H. 2015) mengatakan, jika seseorang ingin menjadi manusia yang positif ia harus menilai segala sesuatu dengan melihat segi-segi positifnya. Kebiasaan itu secara otomatis mempengaruhi jiwanya untuk lebih waspada, berimajinasi kreatif, antusias untuk lebih berkembang dalam meningkatkan potensi, sehingga dapat membantu individu membangun harapan serta mengatasi keputusasaan dan ketidakberanian Hills (dalam Nurmayasari, K., & Murusdi, H. 2015).

Selanjutnya indikator yang mengalami

peningkatan tertinggi dari variabel percaya diri yaitu mampu menetralkan ketegangan dalam situasi tertentu. Apabila seorang individu dapat menetralkan ketegangan dalam situasi apapun maka ia mampu menciptakan hubungan yang saling mendukung antara individu satu sama lain untuk menuju pencapaian tujuan, sehingga peningkatan tersebut dirasa cukup berpengaruh dalam diri seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi. Junaidin (dalam Dewi, T., Antari, M., & Dantes, N. 2014) menambahkan bahwa individu yang mampu menetralkan ketegangan dalam situasi apapun terlihat pada sikap dan tingkah lakunya yang tidak mudah bimbang, tidak mudah lemas, tenang dan tegas.

Disamping itu terdapat pula indikator memiliki kecerdasan cukup yang mengalami peningkatan terendah dalam variabel percaya diri. Indikator tersebut dirasa hanya sebagai indikator penunjang untuk menjadi individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi, karena kecerdasan telah menjadi anugerah Tuhan dan diperuntukkan bagi semua manusia dengan porsi yang sama. Jadi indikator tersebut dirasa kurang berpengaruh untuk menjadi tolok ukur seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian untuk meningkatkan sikap berpikir positif dan percaya diri siswa SMP N 34 Semarang melalui konseling kelompok dapat disimpulkan bahwa sikap berpikir positif siswa sebelum mendapat konseling kelompok termasuk dalam kriteria sedang, namun sesudah mendapat konseling kelompok meningkat menjadi tinggi; kepercayaan diri siswa sebelum mendapat konseling kelompok termasuk dalam kriteria sedang, namun sesudah mendapat konseling kelompok meningkat menjadi tinggi; dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan sikap berpikir positif dan keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri. Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini agar menjadi bahan masukan bagi guru BK di sekolah untuk meningkatkan intensitas pelaksanaan konseling kelompok sehingga dalam proses belajar siswa menjadi tidak terhambat. Serta bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan memanfaatkan teknik yang ada dalam layanan bimbingan

konseling..

DAFTAR PUSTAKA

- Awalya. (2013). *Pengembangan Pribadi Konselor*. Yogyakarta: Deepublish
- Dewi, T., Antari, M. & Dantes, N. (2014). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan dan Konseling*. 2(1), 11-17.
- Dian. (2016). *Berpikir Positif Untuk Hidup Positif*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Gaol, S.B.L. & Sembiring, Pasteria. 2010. Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Pada Remaja Korban Erupsi Gunung Sinabung Melalui Pemberian Layanan Konseling Kelompok Di Posko Pengungsian Kurus Wanita Kristen (KWK) Berastagi Kab. Karo. *Jurnal PPB-BK FIP Universitas Negeri Medan*. 1(2), 5-10.
- Hidayati, Arini. (2010). *Pengaruh positive thinking terhadap kemampuan menyelesaikan masalah (problem solving) pada siswa kelas II Madrasah Aliyah Ma'arif Cepogo, Boyolali tahun 2010*. Skripsi. Salatiga: Program Studi Agama Islam Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga.
- Imro'atun, Siti. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama (SMP). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 2(2), 50-57.
- Marjanti, Sri. 2015. Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJ-GANG*. 1(2), 60-68.
- Mastur., Sugiharto, D.Y.P. & Sukiman. (2012). Konseling kelompok dengan tehnik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1(2), 75-80.
- Naseem, Zarghuna & Khalid, Ruhi. 2010. Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. *Journal of Research and Reflections in Education*. 4(1), 3-13.
- Nurmayasari, K. & Murusdi, H. (2015). Hubungan antara berpikir positif dan perilaku menyontek pada siswa kelas X SMK Koperasi Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*. 3(1), 9-15.
- Rakhmat. (2009). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Widjaja, H. (2016). *Berani Tampil Beda dan Percaya Diri (Tutorial Lengkap Tampil Beda dan Percaya Diri di Segala Situasi)*. Yogyakarta: Araska.
- Winkel, W.S & Sri Hastuti. (2007). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Media Abadi.