

Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Layanan Konseling Individual dengan Teknik Kursi Kosong di SMK Negeri 4 Kota Jambi

Muhammad Yogi Hadi¹, Nelyahardi², Affan yusra³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

Email: hadiyogi503@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena lapangan yang memperlihatkan bahwa masih terdapat siswa cenderung belum dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada di dalam diri. Dibuktikan ketika siswa diberi pertanyaan oleh guru, siswa tersebut tidak dapat menjawab padahal siswa sudah mengetahui jawaban tersebut, faktor tidak percaya diri inilah yang menghambat siswa untuk dapat berkomunikasi dengan baik untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh guru. Selain menjawab pertanyaan, diketahui pula bahwa dalam proses pembelajaran siswa tersebut cenderung pasif, dibuktikan dengan tidak pernah mengajukan pertanyaan atau menanggapi pernyataan guru atau teman-temannya. Selain itu, ketika siswa ditunjuk maju untuk berbicara di depan kelas oleh guru, siswa mengalami kesulitan untuk dapat berkomunikasi dengan baik. Diketahui pula bahwa siswa terlihat kurang aktif dalam memulai komunikasi dengan teman yang ada di sekolah. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mendeskripsikan upaya meningkatkan kepercayaan diri melalui penerapan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong pada siswa di SMK N 4 Kota Jambi. Penelitian ini tergolong sebagai penelitian tindakan layanan (PTL) dengan pendekatan kualitatif, dengan desain penelitian menggunakan *single subject design* sehingga dalam penelitian ini hanya terdapat satu orang subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket dan lembar observasi. Penelitian dilakukan dengan melakukan layanan konseling individual kepada konseli dan dilanjutkan dengan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong sebanyak tiga intervensi. Hasil penelitian membuktikan bahwa penerapan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong di SMK Negeri 4 Kota Jambi terbukti efektif sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri pada subjek penelitian. Pada awal sebelum dilaksanakan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong diketahui bahwa nilai kepercayaan diri subjek sebesar 50,0% berada pada kategori sedang. Setelah mengikuti pelaksanaan pada intervensi I kepercayaan diri meningkat menjadi 55,0% dan Kembali meningkat 57,5% pada intervensi ke II. Puncak peningkatan terjadi pada intervensi III dimana kepercayaan diri subjek meningkat sebesar 10% dan berada pada kategori yang tinggi. Artinya dalam pelaksanaan 3 intervensi tersebut, kepercayaan diri yang dimiliki oleh subjek penelitian mengalami total peningkatan sebesar 17,5%.

Kata kunci: *Kepercayaan Diri, Konseling Individual, Teknik Kursi Kosong*

Abstract

This research was conducted based on field phenomena which showed that there were still students who tended not to be able to optimize their inner abilities. It is proven that when students are asked a question by the teacher, the student cannot answer even though the student already knows the answer. In addition to answering questions, it is also known that in the learning process these students tend to be passive, as evidenced by never asking questions or responding to statements from the

teacher or their friends. In addition, when students are appointed to speak in front of the class by the teacher, students have difficulty communicating well. It is also known that students seem less active in initiating communication with friends at school. This study generally aims to describe efforts to increase self-confidence through the application of individual counseling services with the empty seat technique to students at SMK N 4 Jambi City. This research is classified as service action research (PTL) with a qualitative approach, with the research design using a single subject design so that in this study there is only one research subject. Data collection was carried out using questionnaires and observation sheets. The research was conducted by providing individual counseling services to the counselee and continued with individual counseling services with the empty chair technique for three cycles. The results of the study prove that the application of individual counseling services with the empty chair technique at SMK Negeri 4 Jambi City has proven to be effective as an effort to increase self-confidence in research subjects. At the beginning, prior to the implementation of individual counseling services with the empty chair technique, it was known that the subject's self-confidence value of 50.0% was in the medium category. After following the implementation in the first cycle, self-confidence increased to 55.0% and returned to 57.5% in the second cycle. The peak of the increase occurred in cycle III where the subject's confidence increased by 10% and was in the high category. This means that in the implementation of the 3 cycles, the confidence possessed by the research subjects experienced a total increase of 17.5%.

Keywords: *Self Confidence, Individual Counseling, Empty Chair Technique*

PENDAHULUAN

Di tengah-tengah globalisasi yang pesat, diperlukan strategi pengelolaan diri yang baik untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM), khususnya di bidang pendidikan. Menyadari pentingnya pendidikan, sekolah-sekolah yang ada harus mampu membantu siswa menerima pendidikan yang terbaik untuk mencapai kinerja akademis yang memuaskan. Inti dari pendidikan adalah belajar. Namun kenyataan yang ada selama ini pendidikan di Indonesia menunjukkan masih belum tercapainya tujuan pendidikan secara utuh. Dapat dilihat dari belum maksimalnya kemampuan yang dicapai oleh siswa dengan potensi yang dimilikinya.

Hal ini disebabkan oleh hilangnya keyakinan diri siswa dalam menguasai teknik, satu contoh melalui menjawab masalah yang diberikan melalui setiap instruktur dan berbicara di depan kelas. Kepastian diri yang tinggi membuat para pakar menjadi ekstra optimis, tidak memihak dalam mengambil keputusan, mampu mendorong dirinya sendiri untuk menanggung masalah yang dia hadapi, dan hasil akhir yang terbilang mungkin juga paling besar karena kewajiban atas tanggung jawabnya sebagai seorang siswa. (Pratiwi & Laksmiwati, 2016:46). Selain itu, siswa yang merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki, sering mengeluh, mudah putus asa, serta merasa gelisah dan tidak nyaman setiap diberikan tugas untuk melakukan sesuatu (Monnalisza & Neviyarni, 2018:78).

Maka dapat dipahami bahwa individu yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Krisis kepercayaan diri terutama banyak dialami oleh individu yang memasuki tahap perkembangan remaja. Individu yang berada pada masa remaja mengalami proses menemukan pengetahuan mengenai diri sendiri (Safika & Trihastuti, 2020:4). Kurangnya keyakinan seorang siswa dalam belajar dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti pengaruh lingkungan telah memberi siswa lebih sedikit kesempatan untuk mengutarakan diri dan kemampuan mereka, dan telah menyebabkan mereka dikucilkan atau diremehkan oleh teman-teman sebaya mereka, tersinggung atau dipermalukan di depan umum, dan di masa lalu saya telah membuat kesalahan traumatis. Sikap terlalu percaya diri, sikap mengasuh anak-anak secara ceroboh, kasih sayang, dan penghargaan atas prestasi anak-anak (Fitri, Zola, & Ildil, 2018:3).

Siswa yang kurang percaya diri cenderung berfokus pada proses belajar di kelas dan ketidaksukaan kompetisi di kelas, padahal mereka memiliki kompetensi yang memadai untuk

mencapai tujuan mereka. Hal ini terjadi karena para siswa kurang percaya diri, yang mempengaruhi proses belajar dan nilai pembelajaran (Iestari, Tobing, & Harifah, 2020:395). Wahyuni (2020:55). Memerlihatkan kaitan yang signifikan antara keyakinan dan ketakutan dalam berbicara di hadapan umum. Hasilnya memperlihatkan bahwa keyakinan diri mempengaruhi kegiatan setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Kepercayaan diri merupakan bagian integral dari pertumbuhan dan perkembangannya, terutama di usia remajanya. Dalam masa muda itu maka kita akan mencoba untuk mencari tahu siapa kita seharusnya. Ketika remaja mencoba hal-hal baru dalam hidup, akan ada sesuatu hal yang tidak sesuai keinginan. Ini mempengaruhi pembentukan konsepsi remajanya dan pada akhirnya menuntun pada kepercayaan diri (Fiorentika, Santoso, & Simon, 2016:107).

Dalam banyak kegiatan, orang yang percaya diri tidak khawatir tentang situasi yang tidak biasa karena mereka yakin akan kemampuan mereka. Namun, ketika sikap terlalu percaya diri menghasilkan banyak sifat pribadi yang negatif, seperti kesan tentang kekejaman dan sering kali memiliki musuh terhadap seseorang (lauster, 2006:14). Oleh karena itu, kesanggupan untuk menangani rasa percaya diri sangat penting agar seseorang dapat menghasilkan sesuatu yang positif dari dalam diri seseorang.

Berdasarkan penyebaran angket pada tanggal 25 dan 26 Maret 2021 pada siswa di SMK N 4 Kota Jambi yang baru merasakan pertama kali Sekolah Menengah Atas (setara) dan bertemu dengan suasana lingkungan baru, diketahui bahwa masih terdapat siswa cenderung belum dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada di dalam diri. Dibuktikan ketika siswa diberi pertanyaan oleh guru, siswa tersebut tidak dapat menjawab padahal siswa sudah mengetahui jawaban tersebut, faktor tidak percaya diri inilah yang menghambat siswa untuk dapat berkomunikasi dengan baik untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh guru. Selain menjawab pertanyaan, diketahui pula bahwa dalam proses pembelajaran siswa tersebut cenderung pasif, dibuktikan dengan tidak pernah mengajukan pertanyaan atau menanggapi pernyataan guru atau teman-temannya. Selain itu, ketika siswa ditunjuk maju untuk berbicara di depan kelas oleh guru, siswa mengalami kesulitan untuk dapat berkomunikasi dengan baik. Diketahui pula bahwa siswa terlihat kurang aktif dalam memulai komunikasi dengan teman yang ada di sekolah.

Adapun layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu layanan konseling individual. Willis dalam Zulamri (2019:20) menjelaskan bahwa layanan konseling individual merupakan pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya. Dalam layanan konseling individual terdapat berbagai teknik/*treatment* yang dapat digunakan, salah satunya kursi kosong. *Treatment* atau teknik kursi kosong adalah teknik bermain peran di mana klien memainkan peran dirinya dan orang lain, atau beberapa aspek kepribadiannya, dan membayangkan dirinya duduk atau berada di kursi kosong. Teknik kursi digunakan untuk menguatkan apa yang ada dalam pikiran sang konseli, menyelidiki apa yang dirasakan, proyeksi, dan interogasi, biasanya membantu siswa untuk mengatasi konflik antarpribadi.

Untuk memahami bahwa manusia memiliki kapasitas untuk menjadi sesuatu dan bahwa manusia memiliki kapasitas untuk mengurus diri sendiri. Berdasarkan ini, konseling hendaknya membantu siswa tumbuh, dewasa, dan mencapai tanggung jawab terhadap mereka. Sejak konseling dimulai, tujuan konselor adalah untuk membantu siswa menjadi dewasa, menghilangkan hambatan, dan memandirikan siswa. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri melalui konseling individual dengan menggunakan teknik kursi kosong. Maka peneliti mencoba untuk menyusun penelitian tindakan yang dikemas dalam sebuah

tugas akhir yang berjudul: **Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui layanan Konseling Individual dengan Teknik Kursi Kosong di SMK Negeri 4 Kota Jambi.**

METODE

Jenis penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen subjek tunggal (single subject experiment), karena subjek yang diteliti hanya satu orang saja. Metode eksperimen diketahui sebagai alat ukur dari perlakuan yang diberikan terhadap perubahan perilaku dari subjek yang perlu diobservasi secara detail dan cermat.

Subjek penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ialah single subject design yang memfokuskan pada data seorang individu sebagai sampel penelitian yang dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif suatu perlakuan yang diberikan kepada konseli. Kriteria subjek dalam penelitian ini disesuaikan dengan kebutuhan penelitian yaitu salah satu siswa di SMK N 4 Kota Jambi dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Instrumen penelitian

Terdapat dua macam data yang harus terkumpulkan menurut Sutja (2017:149) diantaranya data proses dan data hasil (out- put). Data hasil adalah yang dijadikan target atau capaian sesuai dengan rumusan permasalahan sedangkan data proses adalah segala informasi mengenai tindakan yang menyangkut layanan. Metode yang digunakan adalah Metode observasi, Angket, dokumentasi.

Prosedur

Pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi terhadap anak tunagrahita ringan dengan menggunakan instrumen membaca huruf, suku kata, kata dan melengkapi suku kata menjadi kata yang tepat. Observasi yang dilakukan menggunakan metode subjek tunggal atau Single Subject Research (SSR) desain A-B-A', dimana peneliti dapat melihat kemampuan subjek yaitu kepercayaan diri. Oleh karena itu peneliti mengumpulkan data dengan mengamati subjek yang diberi intervensi oleh seorang guru di SMK Negeri 4 Kota Jambi. Adapun prosedur penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menentukan dan menetapkan perilaku yang akan diubah sebagai target behaviour, yaitu perilaku kepercayaan diri yang dimiliki subjek.
2. Pengukuran baseline-A dilakukan di dalam ruangan khusus pada jam yang telah disepakati. Setelah melaksanakan proses tes tersebut, data yang didapatkan dicatat kemudian dipresentasikan sebagai hasil untuk melihat kepercayaan diri yang dimiliki oleh subjek.
3. Pada tahap Baseline A', dilakukan kembali pengukuran terhadap tingkat kepercayaan diri, guna untuk mengetahui adanya perkembangan. Dengan test dan prosedur yang sama dapat ditarik kesimpulan atas keseluruhan penelitian yang telah dilakukan, sehingga dapat mengidentifikasi peningkatan kepercayaan diri pada subjek penelitian melalui pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong yang didapat dari pengolahan data yang dikumpulkan selama penelitian.

Teknik analisis data

Terdapat banyak cara atau teknik analisis yang dapat digunakan dalam penelitian, namun peneliti menggunakan teknik Formula A, yang digunakan untuk mengolah data tunggal atau data dari satu item pertanyaan. Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan melalui angket dan observasi diolah menggunakan rumus berikut:

$$p = \frac{\sum F}{\sum N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase yang dihitung

F : Frekuensi yang diperoleh

N : Jumlah keseluruhan responden/data

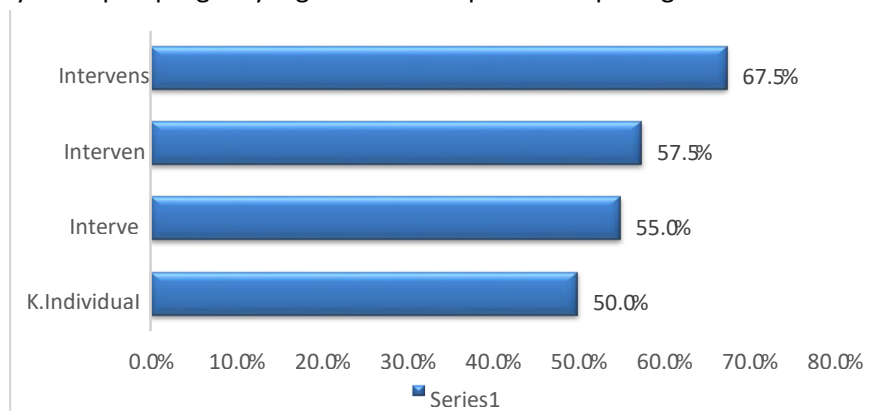
Adapun kriteria penafsiran presentasi yang digunakan menurut Sutja, dkk (2017:99) sebagai ukuran alternatif jawaban angket dalam penelitian ini menggunakan kriteria tafsiran presentase sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria penafsiran dari presentase

Presentase (%)	Tafsiran tingkatan
89-100	Sangat tinggi
60-88	Tinggi
41-59	Sedang
12-40	Rendah
<12	Sangat rendah

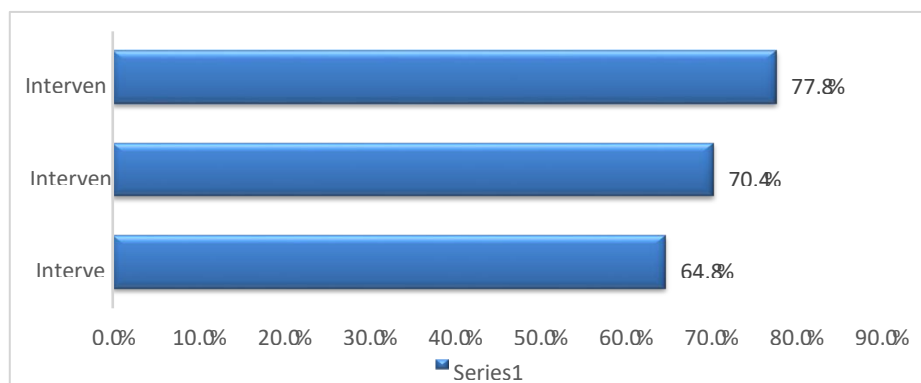
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan pelaksanaan konseling individual dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan kepercayaan diri, dari hasil jawaban angket konseli dapat terlihat progres peningkatannya. Adapun progres yang dimaksud dapat dilihat pada grafik berikut :



Grafik 1 Rekapitulasi tingkat kepercayaan diri konseli

Sedangkan perkembangan pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong yang dilakukan peneliti pada setiap intervensi dapat dilihat pada grafik berikut :



Grafik 2 Rekapitulasi proses pelaksanaan teknik kursi kosong

Berdasarkan tampilan data pada grafik I dan II maka adapun dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri konseli terus mengalami peningkatan selama mengikuti proses pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong. Pada awal pelaksanaan kegiatan tepatnya sebelum konseling individual dilakukan, diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri konseli berada pada tingkat sedang (50.0%). Setelah pelaksanaan intervensi I diketahui tingkat kepercayaan diri konseli adalah 55.5% meningkat sebesar 5%, dan pada intervensi II diketahui tingkat kepercayaan diri konseli yaitu 57,5% mengalami peningkatan hanya sebesar 2.5% saja. Pada akhir pelaksanaan intervensi III, persentase tingkat kepercayaan diri konseli mencapai 67.5% dan berada pada tingkat yang tinggi. Nilai tersebut mengalami peningkatan sebesar 10% dibandingkan intervensi sebelumnya dan meningkat sebesar 17,5% dibandingkan sebelum dilakukannya layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong. Berdasarkan hasil penilaian terhadap pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong, diketahui bahwa persentase terlaksananya seluruh aspek kegiatan mencapai 77.8%. Hal ini memberikan gambaran bahwa tersisa sebesar 21.2% aspek pelaksanaan kegiatan yang belum tercapai secara optimal. Namun berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri konseli.

Terdapat banyak teknik yang dapat digunakan dalam menerapkan proses layanan konseling individual agar berjalan dengan maksimal, salah satunya adalah teknik kursi kosong. Sutja (2016:200) memaparkan teknik kursi kosong adalah suatu teknik konseling Gestalt yang digagas oleh Frederick S.Perls yang bertujuan untuk membantu individu dalam pemahaman dan kesadaran akan tanggung jawab mengenai perasaan, pikiran, perbuatan, pengalaman dan posisi dirinya dalam lingkungan tersebut. Teknik ini dapat membantu mengentaskan permasalahan seperti konflik pikiran, emosi dan sikap. Hasil penelitian ini pada dasarnya sejalan dengan penelitian yang memiliki relevansi, seperti penelitian yang dilakukan Nandari (2019) membuktikan bahwa konseling individu melalui pendekatan Gestalt dengan teknik kursi kosong topdog versus underdog efektif untuk menangani peserta didik korban bullying dengan kepercayaan diri yang rendah. Penelitian lain juga membuktikan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok siswa yang diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong dengan kelompok siswa yang tidak diberikan perlakuan dimana siswa yang telah diberikan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong memiliki rasa percaya diri yang lebih baik (Supriadi, Suarni & Putri, 2014).

Sutja (2016:229) memaparkan langkah langkah dalam teknik kursi kosong adalah sebagai berikut:1) Konselor meminta konseli untuk berperan sesuai dengan dirinya sesuai dengan masalah yang hendak di entaskan. 2) Konseli diminta berbicara sesuai dengan dirinya secara utuh dan lengkap. Sumber masalah atau lawan bisa dilakukan oleh konselor. 3) Konseli dapat bermain peran, dimana peran lawan yang awalnya dimainkan oleh konselor dapat diperankan oleh konseli. 4) Dialog diarahkan secara mendalam dan dipertajam, jangan dihentikan sebelum didapatkan solusi dalam dialog tersebut. 5) Diskusi mengenai pengalaman dalam permainan kursi kosong. Penelitian ini diawali dengan melaksanakan konseling individual dan dilaksanakan dalam tiga intervensi dimana masing masing intervensi terdapat satu kali tindakan. Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling individual dengan teknik kursi kosong yang diungkapkan oleh Young (2013) yaitu:

1. Tahap pertama dalam pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong yaitu peneliti menjelaskan alasan penggunaan teknik kursi kosong. Selain itu, peneliti juga menjelaskan konsep dan cara pelaksanaan kegiatan teknik kursi kosong disertai penyetelan kursi yang nantinya digunakan konseli.
2. Tahap kedua ialah tahap memperdalam pengalaman yang dialami oleh konseli. pada tahap ini konseli diminta untuk memainkan peran sebagai diri sendiri dan orang lain yang berkaitan dengan pengalamannya. Peneliti membantu konseli untuk mempersiapkan diri sehingga dapat menghayati dengan sepenuh hati perannya saat itu.
3. Tahap ketiga adalah tahap konseli untuk mengekspresikan diri sesuai peran yang sedang dilakukannya. Selama proses ini, peneliti tidak boleh bersikap menghakimi konseli. Konseli diberi kebebasan untuk mempraktikkan pengalamannya dan bukan mendeskripsikan.
4. Tahap keempat merupakan tahapan bagi peneliti untuk membantu konseli memperdalam kembali pengalaman yang dialami konseli dengan terus memberikan dorongan kepada konseli untuk mengekspresikan argumen lain dan membangkitkan respon emosional.
5. Tahap kelima ialah tahapan dimana peneliti memberikan arahan kepada konseli untuk saling bertukar peran dengan imajiner atau diri sendiri dalam suatu simulasi kejadian.
6. Tahap keenam merupakan tahap terakhir dimana peneliti memfokuskan kegiatan untuk membuat suatu rencana yang disetujui oleh konseli. Selain itu, biasanya peneliti akan memberikan suatu tugas yang harus dilakukan oleh konseli sebagai upaya untuk merubah keadaan yang dialami oleh konseli.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

Penerapan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong di SMK Negeri 4 Kota Jambi terbukti efektif sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri pada subjek penelitian. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan kepercayaan diri subjek pada setiap intervensi penelitian yang dilakukan. Pada *Baseline-1* sebelum dilaksanakan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong diketahui bahwa nilai kepercayaan diri subjek sebesar 50,0% berada pada kategori sedang. Setelah mengikuti pelaksanaan pada intervensi I kepercayaan diri meningkat menjadi 55,0% dan kembali meningkat 57,5% pada intervensi ke II. Puncak peningkatan terjadi pada intervensi III dimana kepercayaan diri subjek meningkat sebesar 10% dan berada pada kategori yang tinggi. Artinya dalam *Baseline-2* kepercayaan diri yang dimiliki oleh subjek penelitian mengalami total peningkatan sebesar 17,5%.

layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong dalam penelitian ini difokuskan kepada peningkatan kemampuan subjek untuk menjalin hubungan dan berkomunikasi dengan orang lain melalui penyelesaian masalah yang dimiliki. Dalam setiap pelaksanaan tahapannya, subjek diarahkan untuk mampu menyikapi keadaan dengan baik dan mampu mengekspresikan perasaan yang dimiliki. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk dapat mendewasakan subjek, sehingga dapat mengentaskan permasalahan lain yang berkaitan dengan kepercayaan dirinya baik dalam lingkungan sekolah, teman sebaya, ataupun masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Achdiyat, M., & Lestari, K. (2016). Prestasi Belajar Matematika Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Siswa di Kelas. *Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA Vol. 6 No. 1*, 50-61.
- Busmayaril, B., & Umairroh, E. (2018). Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Menggunakan Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal) Vol. 5 NO. 1*, 35-44.
- Erford, B. (2016). *Professional school counseling: A handbook of theories, programs, and practices*. Austin: PRO-ED, Inc.
- Fadilla, D., Noer, S., & Gunowibowo, P. (2017). Efektivitas Guided Discovery Learning Ditinjau dari Kemampuan Representasi Matematis dan Self Confidence. *Jurnal Pendidikan Matematika Universitas Lampung Vol. 5 No. 7*, 815-829.
- Fatoni, M. (2018). Teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban bullying di UIN Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Fiorentika, K., Santoso, D., & Simon, I. (2016). Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No. 3*, 104-111.
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia Vol. 4 No. 1*, 1-5.
- Ghufron, M., & Risnawita. (2013). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamid, P. (2005). *Metoda Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Harahap, C. (2019). Penggunaan Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung. *Skripsi: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*.
- Hartono, & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi Konseling (Edisi Revisi)*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Idrus, M., & Rohmiati, A. (2011). Hubungan Kepercayaan Diri Remaja Dengan Pola Asuh Orang Tua Etnis Jawa. *Jurnal Psikologi Yogyakarta*, 25-35.
- Jumroh, J., Mulbasari, A., & Fitriyasi, P. (2018). Self Efficacy Siswa dalam Pembelajaran Matematika dengan Strategi Inquiry Based Learning di Kelas VOO SMP Palembang. *Jurnal Pendidikan Matematika RAFA Vol. 4 No. 1*, 29-42.
- Kresna, K., & Rahmasari, I. (2020). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Siswa Tunarungu. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian Vol. 18 No. 1*, 1-7.
- Lauster, P. (2006). *Tes kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Lestari, P., Tobing, C., & Harifah, N. (2020). Layanan penguasaan konten melalui teknik bermain peran dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No. 2*, 394-399.
- Monnalisza, & Neviyarni. (2018). Kepercayaan Diri Remaja Panti Asuhan Aisyiyah dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia Vol.3 No. 2*, 77-83.
- Pratiwi, I., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X". *Jurnal Psikologi Teori & Terapan Vol.7 No.1*, 43-49.
- Safika, R., & Trihastuti, M. (2020). Faktor-Faktor Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP katolik Ricci II Bintaro. *Jurnal Psiko-Edukasi. Vol 18 No. 1*, 1-15.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Manajemen Cetakan Ke-3*. Bandung: Alfabeta.

- Surtini. (2020). Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bukit Batu Kabupaten Bengkalis. Pekanbaru. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Sutja, A., Emosda, Herlambang, S., & Nelyahardi. (2017). *Penulisan skripsi untuk prodi Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Wahana Resolusi.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia Vol. 2 No. 2*, 1-4.
- Tawney, & David. (1987). *Single Subject Research in SpeCall Education*. Columbus: Charles E Merrill Publishing Company.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi) Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wahyuni, N. (2020). Penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar. *Skripsi: Universitas Negeri Makassar*.
- Widjaja, H. (2016). *Berani Tampil Beda dan Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska.
- William, J. (2011). *Dasyatnya terapi bicara positif teknik kursi kosong therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Willis, S. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek Bandung*. Bandung: Alfabeta.
- Yulianto, F., & Nashori, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Prestasi Alat Tes Kwon Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Vol. 3 No. 1*, 55-62.
- Yusuf, A., & Haslinda. (2019). Implementasi Teknik Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Vol. 2 No. 1*, 158-166.
- Zulamri, Z. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 2 No. 2*, 19-36.