

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswadi Kelas X C SMAN 2 Palu

Qisthy Fadlila Mh Badalu¹, Nurwahyuni², Dhevy Puswiartika³, Ridwan Syahran⁴
^{1,2,3,4}Universitas Tadulako, Indonesia

Correspondence Email: nurwahyuni.untad@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh konseling kelompok tehnik *selfcontrol* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Subjek penelitian ini berjumlah 8 siswa. Adapun tehnik yang digunakan dalam pengumpulan datanya yaitu kuesioner/angket. Data diolah dan di analisis secara deskriptif dan inferensial dengan menggunakan rumus wilcoxon sign rank test. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum diberikan konseling kelompok tehnik selfcontrol terdapat 8 siswa yaitu AH 41,6%, SH 41,6%, AA 31,6%, AF 31,6%, BCL 45,0%, DS 33,3%, MH 36,6%, dan MA 45,0% yang memiliki kurang percaya diri. Kemudian sesudah diberikan konseling kelompok tehnik selfcontrol terdapat 7 siswa yaitu AH 66,6%, SH 60,0%, AA 66,6%, AF 65,0% BCL 66,6% MH 66,6%, dan MA 58,3% yang memiliki klasifikasi percaya diri tinggi dan 1 siswa yaitu DS 81,6% yang memiliki klasifikasi percaya diri sangat tinggi. Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa kelas X C SMAN 2 Palu sesudah diberikan layanan konseling kelompok tehnik selfcontrol menjadi meningkat dibandingkan sebelumnya. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh konseling kelompok tehnik selfcontrol untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X C SMAN 2 Palu.

Kata kunci: Konseling kelompok, Tehnik selfcontrol, Meningkatkan kepercayaan diri

Abstract: *This study aims to explain the effect of group counseling on self-control techniques in increasing students' self-confidence. The subjects of this study amounted to 8 students. The techniques used in collecting data are questionnaires / surveys. The data were processed and analyzed descriptively and inferentially using the Wilcoxon sign rank test formula. The results of the descriptive analysis show that before being given group counseling with self control techniques there were 8 students, namely AH 41.6%, SH 41.6%, AA 31.6%, AF 31.6%, BCL 45.0%, DS 33.3%, MH 36.6%, and MA 45.0% who had less confidence. Then after being given group counseling with self-control techniques, there were 7 students, namely AH 66.6%, SH 60.0%, AA 66.6%, AF 65.0% BCL 66.6% MH 66.6%, and MA 58.3% who had a high self-confidence classification and 1 student, DS 81.6% who had a very high self-confidence classification. The results of inferential analysis showed that the self-confidence of students in class X C SMAN 2 Palu after being given group counseling services with self control techniques increased compared to before. The results prove that there is an effect of group counseling of self control techniques to increase the self-confidence of students of class X C SMAN 2 Palu.*

Keywords: *Increasing Self-Confidence, Group Counseling, Self-control Techniques*

PENDAHULUAN

Menurut (Nadhifa et al., 2020) konseling kelompok merupakan salah satu upaya untuk membantu siswa dalam suasana kelompok yang preventif dan kuratif, dengan tujuan memberikan kenyamanan dalam rangka tumbuh kembang siswa. Konseling kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan siswa dilakukan dengan pendekatan kehidupannya. Konseling kelompok dikatakan dirancang untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dan hambatan dalam menjalin interaksi dengan teman sebaya, termasuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Kehadiran suasana kelompok siswa yang terlibat dalam masalah mendidik mereka untuk bersikap toleran ketika saling menjelaskan mengapa mereka bertindak dengancara-cara tertentu yang mengarah pada konflik di antara mereka Mendorong sikap afirmatif (Syamila & Herdi, 2021).

Layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan layanan yang di lakukan perorangan namun dalam suasana berbentuk kelompok. Konseling kelompok terdiri dari 1-2 konselor dan 4-8 konseli. Agar konseling kelompok berjalan dengan baik, maka di usahakan suasana dalam kegiatan konseling yaitu susana hangat, terbuka, dan keakraban. Dalam konseling kelompok ada pengungkapan masalah dan pemahaman masalah konseli, menelusuri

sebab-sebab munculnya masalah. Oleh karena itu sebab layanan ini di rasa dapat menangani permasalahan kurangnya rasa percaya diri.

Teknik *self-control* adalah upaya membantu individu yang bermasalah dalam mengembangkan keterampilan, dan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih baik, Nevid dkk (dalam Heriansyah & Rahayu, 2017). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *self control* merupakan kemampuan individu dalam menjalankan usaha dan prosedur dalam membimbing tingkah laku sendiri yang bermasalah serta mengarahkan perilaku mereka untuk kearah yang lebih positif mencapai tujuan yang diinginkan. Teknik *self control* merupakan kemampuan individu dalam membimbing tingkah laku sendiri atau kemampuan yang menekankan pada tingkah laku Chaplin (dalam Wulandari, 2021).

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, peneliti menemukan bahwasannya banyak siswa yang memiliki permasalahan dalam kepercayaan diri siswa. Sebagai salah satu cara untuk mengatasi rasa percaya diri rendah adalah dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat judul "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di Kelas X C SMA Negeri 2 Palu.

LANDASAN TEORI

Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

Menurut Tohirin (dalam Magrur, Siregar & Silondae, 2020 : Febrianti, Setyawati & Atrup 2022). Konseling Kelompok adalah suatu upaya guru BK/Konselor dalam membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Dalam konseling kelompok, dinamika harus dapat dikembangkan secara baik, sehingga mendukung pencapaian tujuan layanan secara efektif.

Menurut Jannati, Z. (2023) teknik *Self control* dapat diartikan sebagai proses mengatur perilaku diri yang subjeknya terlibat secara langsung dengan melakukan beberapa kegiatan. Rumapea, A. Sinurat, S. & Barus, M. (2023) teknik *Self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku seperti, kemampuan untuk menekan atau merintangai implus-implus atau tingkah laku implusif. Utami, AS (2022) teknik *Self control* merupakan salah satu kecakapan individu dimana berfokus pada perubahan tingkah laku, mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku, agar individu nantinya dapat mengambil keputusan yang tepat serta membantu menghilangkan tindakan yang berlebihan.

Kepercayaan Diri

Lauster (Syam, A., & Amri, 2017) menjelaskan percaya diri adalah suatu keyakinan pada kemampuan diri sendiri, maka individu tidak akan merasa panik dalam membuat suatu hal apapun yang sesuai dengan keinginan dirinya. Siswa yang mempunyai kepercayaan diri bisa mempunyai sikap tanggung jawab dari segala apa yang dilakukannya, memiliki kesopanan ketika berinteraksi kepada orang lain, memiliki dorongan prestasi dan dapat mengenali diri dari segi kelebihan serta kekurangan yang mereka miliki. De Vega, A., Hapidin & Karnadi (2019) menjelaskan percaya diri sangat penting dimiliki oleh setiap siswa, dengan mempunyai percaya diri ini bisa mengatasi konflik serta tantangan baru, percaya bahwa dalam kondisi sulit ini bisa meningkatkan sikap baik, tanpa menghawatirkan keadaan serta kondisi yang ada di sekitarnya.

Sedangkan menurut Hakim (Vandini, 2016) menjelaskan percaya diri ini tidak tumbuh begitu saja melainkan ada tahapan pembentukan yang terjadi pada diri, sehingga terbentuknya rasa percaya diri. Rasa percaya diri harus terus dilatih agar berkembang dan bisa bermanfaat dalam kehidupan yang dijalani. Tentunya dalam hal ini siswa membutuhkan dukungan dari guru Bimbingan dan konseling (BK) untuk mendukung dirinya agar dapat termotivasi untuk mengembangkan rasa percaya diri, sehingga siswa dapat menyelesaikan permasalahan yang dialaminya.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pendekatan penelitian yang akan dipakai dalam menguji keefektifan konseling kelompok tentang percaya diri adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiono (2017) penelitian eksperimen di definisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental-semu (*quasi eksperimental*). Hastjarjo (2019) menjelaskan bahwa *eksperimen-kuasi* merupakan satu eksperimen yang penempatan unit terkecil eksperimen ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak dilakukan dengan acak (*nonrandom assignment*). Penggunaan penelitian quasi-eksperimen agar penelitian dapat mengetahui rendahnya tingkat percaya diri siswa di kelas X C SMA 2 Palu.

Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. *One Group Pretest-posttest Design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah di berikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*) Arikunto (dalam Aslami Dkk, 2019). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah memberikan angket tahap pertama, sebelum pelaksanaan konseling kelompok dan memberikan angket tahap kedua diberikan sesudah pelaksanaan konseling kelompok tentang cara mengatasi percaya diri siswa.

Tabel 1. One-Group Pretest-Posttest Design

Pre-	Perlakuan/Treat	Post-
O1	X	O2

Keterangan :

- O1 : Nilai pretest (sebelum diberilayananinformasikarir)
- O2 : Nilai posttest (setelah diberi layanan konseling kelompok teknik self control)
- X : Pemberian layanan konseling kelompok teknik self control

Rencanapenelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahap pretest
Pre-test dalam penelitian ini menggunakan angket konseling kelompok teknik self control sebelum diberikan layanan konseling kelompok /treatment
2. Pemberian treatment
Pemberian layanan konseling kelompok teknik self control di SMA N 2 PALU
Pemberian posttest
3. Dalam penelitian ini post-test dilakukan dengan menggunakan angket konseling kelompok teknik self control untuk mengetahui sejauh mana pengontrolan diri siswa untuk mengatasi kurangnya percaya diri siswa setelah diberi layanan/treatment.

Selanjutnya membandingkan perbedaan pre-test dengan post-test tersebut untuk menentukan apakah pemberian perlakuan yang diberikan efektif dalam pengontrolan diri siswa untuk mengatasi kurangnya percaya diri siswa setelah diberi layanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

a) Hasil Pre-Test Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Control

Hasil analisis deskriptif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X C di SMAN 2 PALU sebelum diberikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*, dapat dilihat pada table klasifikasi meningkatkan kepercayaan diri yang di tunjukan pada table 4.1 berikut ini:

Tabel 2. Klasifikasi Pre-Test Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

No	Responde n	Skor	Presentase %	Klasifikasikepercaya an Diri
1	AH	25	41,6%	Kurang Percaya
2	SH	25	41,6%	Kurang Percaya
3	AA	19	31,6%	Kurang Percaya
4	AF	19	31,6%	Kurang Percaya
5	BCL	27	45,0%	Kurang Percaya
6	DS	20	33,3%	Kurang Percaya
7	MH	22	36,6%	Kurang Percaya
8	MA	27	45,0%	Kurang Percaya

Berdasarkan uraian tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa kalsifikasi kepercayaan diri dari 8 siswa yang menjadi subjek penelitian, siswa AH memiliki presentase 41,6 % dengan kalsifikasi kurang tinggi, siswa berinisial SH memiliki presentase 41,6% dengan klasifikasi kurang tinggi, siswa berinisial AA memiliki presentase 31,6 % dengan klasifikasi kurang tinggi, siswa berinisial AF memiliki presentase 31,6% dengan klasifikasi kurang tinggi, siswa berinisial BCL memiliki presentase 45,0% dengan klasifikasi kurang tinggi, siswa berinisial DS memiliki presentase 33,3% dengan klasifikasi kurang tinggi, siswa MH memiliki presentase 36,6% dengan klasifikasi kurang tinggi, siswa berinisial MA memiliki presentase 45,0% dengan klasifikasi kurang tinggi.

b) Hasil Post-Test Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Control

Hasil ananlisis deskriptif meningkatkan kepercayaan diri siswa sesudah di berikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*,dapat di lihat di tabel klasifikasi meningkatkan kepercayaan diri pada siswa yang di tunjukan pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 3. Klasifikasi dan presentase meningkatkan kepercayaan diri siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*

No	Responde	Skor	Presentase %	Klasifikasikepercayaan Diri
1	AH	40	66,6%	Kepercayaan Diri Tinggi
2	SH	36	60,0%	Kepercayaan Diri Tinggi
3	AA	40	66,6%	Kepercayaan Diri Tinggi
4	AF	39	65,0%	Kepercayaan Diri Tinggi
5	BCL	40	66,6%	Kepercayaan Diri Tinggi
6	DS	49	81,6%	Kepercayaan Diri Sangat Tinggi
7	MH	40	66,6%	Kepercayaan Diri Tinggi

8	MA	35	58,3%	Kepercayaan Diri Tinggi
---	----	----	-------	-------------------------

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa klasifikasi meningkatkan kepercayaan diri siswa dari 8 siswa yang menjadi subjek penelitian, siswa berinisial AH memiliki presentase 66,6% dengan klasifikasi tinggi, siswa berinisial SH memiliki presentase 60,0% dengan klasifikasi tinggi, siswa berinisial AA memiliki presentase 66,6% dengan klasifikasi tinggi, siswa berinisial AF memiliki presentase 65,0% dengan klasifikasi tinggi, siswa berinisial BCL memiliki presentase 66,6% dengan klasifikasi tinggi, siswa berinisial DS memiliki presentase 81,6% dengan klasifikasi sangat tinggi, siswa berinisial MH memiliki presentase 66,6% dengan klasifikasi tinggi, siswa berinisial MA memiliki presentase 58,3% dengan klasifikasi tinggi.

c) Hasil Analisis Deskriptif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Tehnik *Self Control*

Meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X C SMAN 2 PALU, sebelum diberikan layanan konseling kelompok tehnik *self control* dibandingkan dengan sesudah di berikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*, dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4. Klasifikasi dan Presentase meningkatkan kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*

No	Insial siswa	Sebelum Diberikan Layanan KKTSC		Sesudah Diberikan layanan KKTSC		Ket
		Presenta	Klasifikasi	Presenta	klasifikasi	
1	AH	41,6%	Kurang Percaya	66,6%	Kepercayaan Diri	Tinggi
2	SH	41,6%	Kurang Percaya	60,0%	Kepercayaan Diri	Tinggi
3	AA	31,6%	Kurang Percaya	66,6%	Kepercayaan Diri	Tinggi
4	AF	31,6%	Kurang Percaya	65,0%	Kepercayaan Diri	Tinggi
5	BCL	45,0%	Kurang Percaya	66,6%	Kepercayaan Diri	Tinggi
6	DS	33,3%	Kurang Percaya	81,6%	Kepercayaan Diri Sangat	Tinggi
7	MH	36,6%	Kurang Percaya	66,6%	Kepercayaan Diri	Tinggi
8	MA	45,0%	Kurang Percaya	58,3%	Kepercayaan Diri	Tinggi

Dari uraian tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa keseluruhan subjek peneliti telah mengalami peningkatan kepercayaan diri, yaitu siswa SMAN 2 Palu dapat diuraikan mengenai kepercayaan diri siswa kelas X C SMAN 2 Palu sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*. Hasil analisis deskriptif mengenai kepercayaan diri sebelum mengikuti konseling kelompok tehnik self control, dari 8 subjek penelitian yakni, AH, SH, AA, AF, BCL, DS, MH, dan MA.

Adapun peningkatan dari sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan tehnik *self control* menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan tehnik *self control* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri terhadap siswa.

Hasil Analisis Inferensial

Pengujian hipotesis dilakukan secara statistik dengan menggunakan rumus *wilcoxon*

sign rank test. Perhitungan analisis hasil tersebut menggunakan tabel persiapan T Wilcoxon sebagai berikut:

Tabel 5. Data Kepercayaan Diri siswa kelas X C SMAN 2 Palu sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*

No	X	Y	D	Rd	Rd	Rd
AH	25	40	-15	5	-5	0
SH	25	36	-11	7	-7	0
AA	19	40	-21	2	-2	0
AF	19	39	-20	3	-3	0
BCL	27	40	-13	6	-6	0
DS	20	49	-29	1	-1	0
MH	22	40	-18	4	-4	0
MA	27	35	-8	8	-8	0
Jumlah T Wilcoxon					-35	0

Tabel 5 diatas pada data kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah dapat dilihat pada rendahnya kepercayaan diri siswa yaitu -35. Sesudah diberikan layanan konseling kelompok tehnik *self control* adanya peningkatan kepercayaan diri siswa.

Pada uji nilai T Wilcoxon dapat dilihat dari uji T. Dimana jika uji hipotesis $< 0,05$ maka H_0 diterima jika sebaliknya $> 0,05$ maka H_0 ditolak. Dari hasil uji T Wilcoxon diketahui nilai signifikan 0,012 berarti ($0,012 < 0,05$) maka H_0 diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah jelaskan sebelumnya, maka selanjutnya dalam pembahasan penelitian ini akan diuraikan mengenai gambaran tentang kepercayaan diri siswa kelas X C SMAN 2 Palu. sebelum diberikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*. Terdapat 8 siswa (AH,SH,AA,AF,BCL,DS,MH dan MA) dengan Kurang Percaya Diri. Kurangnya presentase kepercayaan diri siswa dapat dijabarkan pada masing masing subjek penelitian. AH memiliki presentase kepercayaan diri sebesar 41,6% sebelum di berikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*, perilaku kepercayaan yang di lakukan AH di antaranya gugup dan tidak percaya diri dalam berpendapat,malu untuk maju di depan kelas menjawab pertanyaan guru karna kurang percaya diri dengan jawabannya. SH memiliki presentase kepercayaan diri 41,6% sebelum di berikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*,perilaku kepercayaan diri yang di lakukan SH di antaranya malu untuk maju di depan kelas ketika di tunjuk guru,merasa dirinya kurang mampu dalam segala hal,tekanan dari teman dan merasa tidak di terima dalam kelompok.AA memiliki presentase kepercayaan diri 31,6% sebelum diberikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*, perilaku kepercayaan diri yang di lakukan AA diantaranya gugup dan tidak percaya diri dalam berpendapat,malu untuk maju ke depan kelas menjawab pertanyaan guru,ragu dengan jawaban sendiri, dan takut salah. AF memiliki presentase kepercayaan diri 31,6% sebelum di berikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*, perilaku kepercayaan yang di lakukukan di lakukan AF di antaranya timbulnya perasaan takut,gugup untuk maju ke depan kelas untuk menjawab pertanyaan guru, ekspektasi berlebihan,mempunyai perasaan cemas terhadap diri sendiri dan tidak percaya diri kepada kemampuannya sendiri. BCL memiliki presentase kepercayaan diri 45,0% sebelum di berikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*, perilaku kepercayaan yang di lakukan BCL di antaranya gugup dan tidak percaya diri,memilki rasa takut dalam berpendapat,ekspektasi yang berlebihan dan merasa insecure terhadap penampilannya.

DS memiliki presentase kepercayaan diri 33,3% sebelum diberikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*, perilaku kepercayaan diri yang di lakukan DS di antaranya merasa insecure dengan penampilan, sulit percaya terhadap diri sendiri dan sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain. MH memiliki presentase kepercayaan diri 36,6% sebelum di berikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*, perilaku kepercayaan yang di lakukan MH di antaranya malu untuk berpendapat, mempunyai perasaan cemas terhadap diri sendiri, merasa insecure dengan penampilannya, dan pesimis. MA memiliki presentase kepercayaan diri 45,0% sebelum diberikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*, perilaku kepercayaan diri yang di lakukan MA diantaranya timbulnya perasaan takut, malu untuk berpendapat, sering merasa cemas insecure dengan penampilan, dan ragu dengan kemampuannya.

Kurangnya kepercayaan diri siswa disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya, merasa gugup, cemas, sulit percaya terhadap diri sendiri, sering membandingkan diri dengan orang orang lain, sehingga siswa takut dan ragu untuk berpendapat. Hal tersebut membutuhkan bahwa kurangnya kepercayaan diri siswa kelas X C SMAN 1 Palu tergolong rendah. Rendahnya kepercayaan diri siswa mengalami penurunan kepercayaan diri di sebabkan karena siswa merasa insecure dalam hal berpendapat dan penampilan, maka dari itu siswa merasa malu dan sulit untuk berbaur dengan teman dan memilih untuk menyendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan di atas dari hasil penelitian yang di lakukan, maka dapat di tarik kesimpulan yaitu gambaran kepercayaan diri siswa kelas X C SMAN 2 Palu sebelum di berikan layanan konseling kelompok tehnik *self control*, terdapat 8 siswa yang memiliki klasifikasi kurang percaya diri yaitu siswa berinisial AH, SH, AA, AF, BCL, DS, MH, dan MA.

Sesudah di berikan gambaran kepercayaan diri pada siswa mengikuti layanan konseling kelompok tehnik *self control*, kepercayaan diri siswa kelas X C terjadi peningkatan. dari ke 8 siswa tersebut setelah melakukan layanan konseling kelompok tehnik *self control* menjadi klasifikasi kepercayaan diri tinggi.

Hasil penelitian yang diperoleh dari nilai T Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) yang berbunyi rata-rata skor kepercayaan diri siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self control* tidak lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata skor kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *self control* ternyata H_0 ditolak. sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *self control* dapat mereduksi kepercayaan diri pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- De Vega, A., Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan Verbal terhadap Kepercayaan Diri (Self-Confidence). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 433–439.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. Aslami, A.D, Aniq, M & Endah, D. (2019). Keefektifan Model Cooperative Learning Tipe Talking Stick Terhadap Hasil Belajar Matematika. Vol. 2, No.3, Hal 363-370
- Heriansyah, M., & Rahayu, S. M. (2017). Teknik Self Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling VOL 1 No.2p-ISSN:2541, e-ISSN: 2580-6467*.
- Jannati, Z. (2023). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Dalam menumbuhkan Rasa Malu (Haya') Remaja Di Desa Pedamaran. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(2), 57- 61.
- Magrur, R. Y., Siregar, N. R., & Silondae, D. P. (2020). Pengaruh LayananKonseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal IlmiahBening: Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 117-124
- Nadhifa, F., Habsy, B. A., & Ridjal, T. (2020). Konseling Kelompok Realita Untuk

Qisthy Fadlila Mh Badalu . Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswadi Kelas X C Sma N 2 Palu.

Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah? Perspektif Ilmu Pendidikan,34(1), 49–58.<https://doi.org/10.21009/pip.341.6>

Rumapea, A., Sinurat, S., & Barus, M. (2023). Hubungan Self Control dengan Adiksi Smartphone pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 879-886.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D*. Bandung: Alfabeta

Syam, A., & Amri, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87–102.

Syam, A., & Amri, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87– 102.

Syamila, D., & Herdi, H. (2021). Konseling Online: Pemanfaatan Teknologi dalam Layanan Konseling Kelompok di SMP Global Islamic School Jakarta. *Jurnal Paedagogy*, 8(4), 475

Utami, AS (2022). Teknik Penerapan Self Control Untuk Mengurangi Kecanduanm Nonton Drama Korea Pada Siswa di SMP Negeri 1 Polewali.

Utami, U. (2021). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Di Sman 01 Abung Tinggi Lampung Utara Tahun Ajaran 2020/2021* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

Vandini, I. (2016). (2016). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3).

Vandini, I. (2016). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3).

Wulandari, I. (2021). Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kebiasaan Membolos