

**KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA**Siti Nur Rahmawati<sup>1</sup><sup>1</sup>Universitas PGRI Semarang

Email:snrahma09@gmail.com.

**Info Artikel    Abstrak**

## Riwayat Artikel

Diterima:

18 Maret 2022

Disetujui:

8 April 2022

Publikasi:

28 Juni 2022

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan dan wawancara yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti, bahwa peneliti menemukan salah satu remaja yang mengalami rasa percaya diri yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku pendiam, tidak yakin atas kemampuan dalam dirinya sendiri, ragu-ragu, takut dalam menyampaikan gagasan, tegang, gugup, kurang bersosialisasi baik di lingkungan sekolah maupun lingkun tempat tinggal. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri individu. Peneliti menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* formula ABCDE dengan teknik dispute kognitif (*cognitive disputation*), Analisis Rasional (*Rational Analysis*) dan *home work assignment*. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif yang mempelajari masalah-masalah yang ada serta tata cara kerja yang berlaku. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Pada setiap pertemuan di fase intervensi, peneliti mengajak NH melakukan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* formula ABCDE dengan teknik dispute kognitif (*cognitive disputation*), analisis rasional (*rational analysis*) dan *home work assignment* untuk menemukan dan menyelesaikan masalah percaya diri rendah. Disimpulkan bahwa pendekatan konseling REBT dapat meningkatkan rasa percaya diri.

**Kata kunci :** Percaya Diri, Konseling Individu, Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

**Abstract**

*This research is based on the results of observations and interviews that have previously been carried out by researchers, that researchers found one teenager who experienced low self-confidence. This is indicated by quiet behavior, not sure of his own abilities, hesitating, afraid to convey ideas, tense, nervous, lack of socializing both in the school environment and the neighborhood where he lives. This study aims to increase the individual's self-confidence. The researcher uses the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling approach with ABCDE formula with cognitive dispute techniques (cognitive disputation), Rational Analysis (Rational Analysis) and home work assignments. This type of research is descriptive qualitative which studies the existing problems and the applicable working procedures. This research was conducted in 2 meetings. At each meeting in the intervention phase, the researchers invited NH to do Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ABCDE formula with cognitive dispute techniques (cognitive disputation), rational analysis (rational analysis) and home work assignments to find and solve problems with low self-esteem. It was concluded that the REBT counseling approach could increase self-confidence.*

**Keywords:** Self Confidence, Individual Counseling, Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Counseling

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu dari berbagai aspek perkembangan yang harus dilalui setiap individu. Masa remaja adalah masa transisi yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Masa remaja sering disebut masa dimana individu mencari jati dirinya. Pada masa remaja inilah yang nantinya menentukan bagaimana kepribadian individu akan dibentuk, maka dapat dikatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang paling penting dalam kehidupan individu. Oleh karena itu remaja harus diberi bimbingan serta arahan agar mampu menjadi pribadi yang baik, memiliki pengetahuan yang luas serta dapat meneruskan tugas perkembangannya ke masa dewasa dengan mulus tanpa adanya hambatan.

Menurut Kay (dalam Jahja, 2012), bahwa tugas perkembangan pada usia remaja adalah mampu menerima fisiknya sendiri beserta keragaman kualitasnya, mampu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok, mampu menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri. Percaya diri bisa diartikan sebagai keberanian dalam diri sehingga manusia mampu melakukan sesuatu yang dianggapnya benar. Percaya diri merupakan bekal bagi manusia dalam mengambil inisiatif untuk bertindak dan melakukan hal-hal baru yang akan mengantarkannya kepada kesuksesan. Percaya diri bukan satu-satunya kunci meraih kesuksesan hidup, setidaknya merupakan jalan yang utama untuk memunculkan potensi-potensi diri secara lebih optimal. Percaya diri yang rendah membuat individu menjadi pasif dan takut pada kegagalan sebelum individu tersebut mencoba melakukannya.

Individu yang mempunyai percaya diri tinggi selalu yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sebagai akibatnya bisa menuntaskan persoalan yang dihadapi. Tetapi pada kenyataannya setiap individu tidak sama serta mempunyai percaya diri yang tidak sama pula. Bagi mereka yang memiliki percaya diri rendah memerlukan banyak sekali trik serta cara tertentu untuk mampu menumbuhkan percaya diri dalam setiap tindakan dan perilaku (Sarastika, 2014). Bicara mengenai percaya diri dan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri, tentunya sangat berkaitan erat dengan cara berpikir dan mengenali diri sendiri dimulai dari kelebihan serta kekurangan dalam diri yang menuntut untuk menghargai dan menerima diri sendiri. Namun tidak bermaksud untuk menyombongkan diri. Percaya diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dari diri individu.

Menurut Lauster (dalam Ghufron & Risnawita, 2012:34) mengemukakan bahwa kepercayaan diri dapat diperoleh individu melalui pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Mengingat betapa pentingnya kepercayaan diri bagi setiap individu, maka kita perlu menumbuhkan kepercayaan dalam diri kita. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka ia memiliki keyakinan serta tekad yang kuat bahwa apa yang dilakukan akan berhasil. Sedangkan Willis (dalam Ghufron dkk) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Ciri – ciri percaya diri artinya keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh benar-benar akan apa yang dilakukannya, optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang dirinya, harapan serta kemampuan, Objektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang ada, bukan dari kebenaran pribadi atau berdasarkan dirinya sendiri, Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang sudah menjadi konsekuensinya, Rasional atau realistis, yaitu analisa terhadap suatu persoalan, suatu hal, sesuatu kejadian dengan

menggunakan pemikiran yang diterima oleh logika dan sesuai dengan kenyataan (Lauster, 2002).

Berdasarkan realita di lapangan yang diperoleh dari hasil kegiatan observasi serta diperkuat dengan hasil wawancara yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan bahwa salah satu remaja yang bertempat tinggal di lingkungan sekitar peneliti mengalami percaya diri yang rendah. Hal ini ditandai dengan sifat cenderung pendiam, tidak yakin atas kemampuan dalam dirinya sendiri, ragu-ragu, takut dalam menyampaikan gagasan, tegang, gugup, kurang bersosialisasi, bahkan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain.

Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi oleh remaja tersebut (NH), yaitu memiliki rasa percaya diri yang rendah perlu dilakukan upaya peneliti untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri NH dengan menggunakan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik home work assignment. Hal ini dikarenakan penyebab utama dari rasa tidak percaya diri tersebut adalah karena perasaan yang berasal dari dalam diri NH sendiri yang mana selalu merasa tidak mampu, merasa kurang. Perasaan kurang percaya diri muncul diakibatkan dari cara berpikir NH yang irrasional.

Konseling individu merupakan sebuah kegiatan pemberian bantuan yang diberikan guna membantu mengembangkan kepribadian serta potensi yang dimiliki oleh individu yang dilakukan secara perorangan dan secara langsung terutama dalam hal percaya diri. Konseling dianggap sebagai salah satu upaya layanan yang utama dalam mengentaskan permasalahan klien karena dalam layanannya konseling selalu teratur, terarah, serta terkontrol (Prayitno dan Erman, 2009).

Dalam menangani permasalahan konseli yang mempunyai pemikiran irasional, Albert Ellis mengemukakan bahwa teori A-B-C. Ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu yaitu *Antecedent event* (A), yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Belief (B), yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan arena itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif. Emotional consequence (C), yaitu konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB. Albert Ellis menambahkan setelah konsep ABC maka menyusul D dan E. D (*disputing irrational belief*) atau melakukan dispute pikiran irasional. E (*effective new philosophy of life*) atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif.

Dalam aplikasinya, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terdiri dari beberapa tahap pelaksanaan, yaitu sebagai berikut : 1. *Melibatkan konseli*. Hal yang dilakukan dalam tahapan yang pertama yaitu: (1) membangun hubungan dengan konseli. Ini dapat dicapai menggunakan empati, kehangatan dan respek, (2) melihat permasalahan yang dialami dan datang karena ingin dibantu penyelesaian permasalahannya, (3) mungkin cara terbaik adalah melibatkan konseli dalam proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy*. 2. *Asesmen masalah, pribadi, dan keadaan*. Diawali dari apa yang salah dalam pandangan konseli, kemudian memeriksa beberapa gangguan sekunder : bagaimana perasaan konseli memiliki masalah, selanjutnya membawa ke asesmen umum : menentukan kemunculan gangguan secara klinis, menggali cerita pribadi dan sosial, asesmen kedalaman

suatu masalah, mencatat beberapa faktor kepribadian yang berhubungan, dan yang terakhir memeriksa faktor kausatif nonpsikologis seperti kondisi fisik, obat-obatan, gaya hidup atau faktor lingkungan. 3. *Menyiapkan konseli dalam proses konseling*. Menyiapkan konseli dalam proses konseling, diantaranya (1) klarifikasi tujuan perlakuan untuk memastikan tujuan perlakuan konkrit, spesifik, dan disetujui oleh konselor dan konseli serta menganalisis motivasi konseli untuk berubah, (2) mengenalkan kaidah dasar tentang Rational Emotif Behavior Therapy, (3) mendiskusikan pendekatan yang digunakan dan implikasinya dalam perlakuan, kemudian membangun kontrak. 4. *Implementasi program perlakuan*. Menganalisis masalah spesifik yang mana menjadi target masalah yang akan diselesaikan, memastikan kepercayaan yang dilibatkan, merubahnya, dan mengembangkan home work, mengembangkan perilaku yang fungsional untuk mengurangi kekhawatiran atau memodifikasi cara berperilaku, menambah strategi dan teknik yang sesuai seperti relaksasi, dan pelatihan keterampilan interpersonal. 5. *Evaluasi*. Sebelum berakhirnya proses intervensi biasanya konselor melakukan evaluasi terhadap perlakuan yang diberikan. Hal ini dilakukan untuk memeriksa apakah terjadi peningkatan yang signifikan tentang perubahan konseli dalam berfikir. 6. *Menyiapkan pengakhiran konseli*. Sesi konseling diakhiri jika konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga akan mengakhiri konseli jika konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

Peneliti menggunakan konseling individual pendekatan REBT untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja. Penelitian ini dilakukan kepada salah satu remaja sebagai subjek peneliti yang memiliki rasa percaya diri yang rendah yang ditunjukkan melalui tingkah lakunya yaitu berupa pendiam, tidak yakin atas kemampuan dalam dirinya sendiri, ragu-ragu, takut dalam menyampaikan gagasan, tegang, gugup, kurang bersosialisasi, bahkan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Selanjutnya ia diberikan intervensi berupa layanan konseling individual dengan pendekatan REBT yang dilakukan sebanyak dua kali sesi pertemuan.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah deskriptif kualitatif yang mempelajari masalah-masalah yang ada serta tata cara kerja yang berlaku. Data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata. Penelitian deskriptif kualitatif ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memperoleh informasi mengenai keadaan yang ada. Deskriptif kualitatif (QD) adalah istilah yang digunakan dalam penelitian kualitatif untuk suatu kajian yang bersifat deskriptif. Secara ringkas dapat dijelaskan bahwa deskriptif kualitatif (QD) adalah suatu metode penelitian yang bergerak pada pendekatan kualitatif sederhana dengan alur induktif. Alur induktif ini maksudnya penelitian deskriptif kualitatif (QD) diawali dengan proses atau peristiwa penjelas yang akhirnya dapat ditarik suatu generalisasi yang merupakan sebuah kesimpulan dari proses atau peristiwa tersebut.

Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Herdiansyah (2011: 158) mengatakan bahwa setelah proses pengumpulan data dilakukan, proses selanjutnya yaitu melakukan analisis data merupakan tahap pertengahan dari serangkaian tahap dalam sebuah penelitian yang mempunyai fungsi yang sangat penting. Sugiyono (2013: 335) mengatakan bahwa analisis data merupakan salah satu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori menjabarkan ke dalam unit - unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, setelah memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri maupun orang lain. Dari pendapat diatas, analisis data merupakan suatu proses menganalisis data secara sistematis

dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi menjadi sebuah data informasi yang dengan mudah dan bermanfaat untuk menjawab masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian. Ketiga langkah dalam analisis data kualitatif tersebut yang nantinya akan menjadi acuan peneliti dalam menganalisis data, sehingga tercapai suatu uraian secara sistematis, akurat, dan jelas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa subjek NH mengalami permasalahan yang berkaitan dengan rasa percaya diri yang rendah. Dapat dilihat dari tingkah lakunya yaitu ragu-ragu, takut dalam menyampaikan gagasan, tegang, gugup, kurang bersosialisasi, bahkan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut yang menyebabkan subjek memiliki rasa percaya diri yang rendah. Sebagaimana dikemukakan oleh Hendra (2007) bahwa individu yang kurang percaya diri menganggap bahwa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan atau mengerjakan sesuatu. Fatimah (2010) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Berdasarkan pendapat tersebut individu yang memiliki rasa percaya diri adalah individu yang memiliki sikap positif akan mampu mempunyai pribadi yang mandiri, tidak mudah menyerah dan dapat menyesuaikan diri dengan baik disituasi tertentu serta memiliki keyakinan diri yang akan menimbulkan sikap optimis, kemauan dalam berusaha dan individu dapat mengembangkan penilaian positif berupa memanfaatkan kelebihan yang dimiliki dengan mental fisik yang kuat.

Pada saat proses pelaksanaan konseling tahap pertama, konseling berjalan dengan lumayan lancar. Yang mana diawali dengan konseli mulai menceritakan permasalahan yang sedang dialami. Pada awalnya konseli masih terlihat bingung dan ragu untuk menceritakan permasalahannya, hal ini terlihat dari konseli yang tidak berani menatap mata konselor pada saat konseling berlangsung serta terkadang konseli kebingungan dalam menyusun kata – kata yang ia gunakan. Namun dengan seiring berjalannya waktu selama proses konseling berlangsung, dengan perlahan konseli mampu menceritakan permasalahan yang sedang dialaminya. Dalam hal ini konseli mengalami kurangnya rasa percaya diri serta pemikiran bahwa dirinya tidak mampu. Pada proses penutup konselin tahap pertama konselor meminta konseli untuk membuat kesimpulan dari apa saja yang telah dibahas selama proses konseling berlangsung. Setelah itu antara konselor dan konseli menetapkan rencana pada pertemuan sesi kedua untuk mengetahui perkembangan layanan yang diberikan kepada konseli, maka diperlukan adanya pemberian konseling lanjutan atau proses konseling tahap kedua. Yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan masalah konseli serta upaya – upaya yang telah dilakukan oleh konseli sesuai dengan penugasan yang telah diberikan oleh konselor. Hasil pelaksanaan konseling sesi pertama yaitu, konseli mampu mengetahui permasalahan yang sedang dialami.

Pada saat proses pelaksanaan konseling tahap kedua, konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negative tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional (analisis rasional). Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar (dispute kognitif). Kemudian konselor memberikan tugas atau (home work assignment) kepada konseli yang bertujuan untuk melatih konseli agar bisa menjadi lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Tugas tersebut diberikan kepada konseli agar ia dapat lebih percaya diri dari sebelumnya. Konseli berlatih untuk berbicara di depan kaca, agar nantinya ketika berbicara di depan banyak orang tidak merasa grogi dan canggung lagi, kemudian konseli akan mempelajari materi yang mungkin nantinya akan dijelaskan oleh bapak/ibu guru agar ketika

ditunjuk untuk menjawab pertanyaan yang diajukan konseli bisa lancar dalam menjawabnya. Dan akan berusaha untuk yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta berusaha untuk selalu berpikir positif dalam mengerjakan segala hal. Setelah konseli menerapkan hal – hal tersebut konseli merasa lebih percaya diri daripada yang sebelumnya. Pada tahap penutup konselor meminta konseli untuk menyimpulkan apa saja yang telah dibahas pada saat proses konseling sesi pertama sampai dengan proses konseling sesi kedua. Hasil yang disepakati atau diperoleh antara konselor dan konseli pada konseling sesi kedua yaitu, konseli mampu mengetahui dan menerapkan upaya – upaya yang dapat dilakukan agar menjadi lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Konseling sesi kedua diakhiri dengan telah selesainya tugas yang diberikan konselor kepada konseli. Berdasarkan konseling tahap kedua diperoleh hasil bahwa konseli telah mengalami perubahan pada tingkat kepercayaan dirinya. Konseli menjadi lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya.

Menurut Ellis (dalam Corey, 2005), Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif (cognitive disputation), Analisis Rasional (Rational Analysis) dan home work assignment adalah konseling individu yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah dengan mengubah pikiran-pikiran irasional ke pikiran rasional. Alasannya menggunakan teknik dispute kognitif yaitu peneliti berusaha menghilangkan cara berfikir NH yang tidak logis atau irasional serta menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional tersebut. Teknik analisis rasional digunakan peneliti untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasionalnya. Setelah itu baru teknik home work assignment dilakukan peneliti kepada konseli dalam bentuk tugas rumah atau perjanjian yang diarahkan ke perilaku barunya sesuai keyakinan baru yang rasional untuk menjadikan konseli individu yang efektif, mandiri dan bahagia.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri individu mengalami peningkatan setelah diberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therap (REBT)*. Hal ini dapat dijadikan masukan bagi guru BK/Konselor di sekolah untuk menyelenggarakan layanan BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan menerapkan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti hanya menggunakan satu subjek saja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agestia, F. S. (2017). *Efektivitas Konseling Individu Menggunakan Cinema Therapy Untuk Menangani Percaya Diri Rendah Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ngantru Tulungagung 2016/2017*.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Cet 7, (Terjemahan E. Koswara). Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Ellis, Albert. *How to Stubbornly Refuse to make Yourself Miserable About Anything Yes anything (Terapi REBT)*. (Terjemahan Ikramullah Mahyuddin). Yogyakarta: B-first, 2007.
- Ghufron, M, N dan Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: AR-Ruz Media.
- Herdiansyah, Haris. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Jahja, Yudrik. 2012. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Kim, H., Sefcik, J. S., & Bradway, C. (2016). *Characteristics of Qualitative Descriptive Studies: A Systematic Review. Research in Nursing & Health*. 40(1), 23–42. doi:10.1002/nur.21768
- Masya, Hardiyansyah, R. D. (2016). Penggunaan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP wiyata karya natar kabupaten lampung selatan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 03(2), 317–330.
- Santrock, John W. 2003. Masa Perkembangan Anak. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarastika, P. 2014. *Stop Minder dan Grogi*. Yogyakarta: Araska.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Wahyudi, A., Utomo, N. B., & Dhalan, A. (2021). *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Pada Siswa Kelas VIII Tunagrahita di SLB Dharna Bhakti , Piyungan Tahun Pelajaran 2020 / 2021*. 1023–1030.
- Willis, Sofyan S. 2011. *Konseling Individual “Teori dan Praktek”*. Bandung: Alfabeta.