

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK MELALUI
TEKNIK *PLAY THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

(Penelitian pada kelas XI Farmasi SMK Bumantara Muntilan)

SKRIPSI



Oleh :

Riva Himawati
13.0301.0069

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MELALUI
TEKNIK *PLAY THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

(Penelitian pada kelas XI SMK Bumantara Muntilan)

SKRIPSI



Oleh :

Riva Himawati

13.0301.0069

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK
PLAY THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN
DIRI SISWA**

(Penelitian pada kelas XI Farmasi SMK Bumantara Muntilan)

Diterima dan disetujui oleh Dosen pembimbing skripsi
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :
Riva Himawati
13.0301.0069

Magelang , 10 Agustus 2020

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing 2

Dra. Indiati, M.Pd.
NIP. 19600328 198811 2001

Astiwi Kurniati, M.Psi
NIK. 21700817

PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK *PLAY THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

(Penelitian pada kelas XI Farmasi SMK Bumantara Muntilan)

Oleh :
Riva Himawati
13.0301.0069

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh penguji :

Hari : Senin

Tanggal : 24 Agustus 2020

Tim Penguji Skripsi:

1. Dra. Indiaty, M.Pd. (Ketua / Anggota)
2. Astiwi Kurniati, M.Psi. (Sekertaris / Anggota)
3. Dr. Purwati, M.Si.,Kons. (Anggota)
4. Hijrah Eko Putro, M.Pd. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons.
NIP 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : **Riva Himawati**
N.P.M : 13.0301.0069
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Kelompok Melalui Teknik

Play Therapy Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari diketahui adanya plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 10 Agustus 2020

Yang Menyatakan



Riva Himawati

13.0301.0069

MOTTO

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

(Q.S Al Imran : 139)

PERSEMBAHAN

Dengan kehadiran Allah, skripsi ini
saya

persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua dan seluruh
keluarga besar yang senantiasa
memberikan semangat dan do'a.
2. Almamater Program Studi
Bimbingan dan Konseling Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah
Magelang.

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK *PLAY THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

(Penelitian pada kelas XI SMK Bumantara Muntilan)

RIVA HIMAWATI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok melalui teknik *play therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI Farmasi 2 SMK Bumantara Muntilan T.A 2019/2020

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre eksperimen dengan model *One group pretest-posttest design*. Subyek penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 8 siswa yang mempunyai percaya diri rendah yang akan mendapatkan perlakuan dengan layanan konseling kelompok melalui teknik *Play Therapy*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan kuesiner atau angket. Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik *Uji Paired Sample T Test*.

Hasil dari sig menunjukkan $p = 0,000 < 0,05$, hasil probabilitas menunjukkan 0,05 maka signifikan. Nilai t_{hitung} adalah -8.690 dengan t_{tabel} adalah -2,365 dengan demikian $-t_{hitung} < -t_{tabel}$. Hasil tersebut membuktikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya rata-rata kenaikan percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan ada peningkatan, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu bahwa hipotesis H_a diterima, yaitu konseling kelompok melalui teknik *play therapy* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa. dan menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *play therapy* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa antara sebelum dan setelah diberikan tindakan konseling kelompok melalui teknik *play therapy*. Peningkatan skor tertinggi adalah 19,1 atau sekitar 17,61% dan skor terendah sebesar 9 atau sekitar 7,82%, rata-rata peningkatan skor sebesar 29 atau sekitar 28,71%. Selain itu peningkatan kepercayaan diri siswa ditandai dengan perubahan perilaku siswa yang tadinya terlihat gugup ketika berbicara dihadapan teman-temannya, bersuara lirih ketika berpendapat dalam diskusi kelompok menjadi lebih percaya diri dan mau mengemukakan pendapat ketika berdiskusi. tidak malu berbicara didepan teman-temannya, mau bersikap terbuka terhadap teman-temannya.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Percaya Diri, Play Therapy* .

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunianya menyelesaikan skripsi berjudul “ Efektivitas konseling kelompok melalui teknik *play therapy* untuk meningkatkan percaya diri siswa”.ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Progam Studi Bimbingan Konseling pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. M. Japar M. Si.Kons selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Dewi Lianasari, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dra. Indiaty M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Astiwi Kurniati M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran, memberi saran, masukan, pendapat dan nasihat sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMK Bumantara Muntilan yang telah memberi ijin melakukan penelitian.
6. Reni Wijayanti selaku guru pembimbing SMK Bumantara Muntilan yang telah menyediakan waktu terlaksananya penelitian.

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang turut membantu dan memberikan dukungan.

Magelang, 10 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Percaya Diri.....	8
1. Pengertian Percaya Diri.....	8
2. Aspek-aspek Percaya Diri	9
3. Ciri-ciri Percaya Diri	11
4. Faktor-faktor Percaya Diri.....	12
B. Konseling Kelompok Melalui Teknik <i>Play Therapy</i>	20
C. Efektifitas Konseling Kelompok Melalui Teknik <i>Play Therapy</i>	27
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	28
E. Kerangka Berfikir.....	30
F. Hipotesis Penelitian.....	31

BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
D. Subjek Penelitian.....	37
E. Setting Penelitian	38
F. Metode Pengumpulan Data.....	38
G. Instrumen Penelitian.....	39
H. Validitas dan Reliabilitas	39
I. Metode Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan.....	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Simpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Desain Penelitian One Group Pretest Posttest Design.....	32
Tabel 2	Kisi-kisi Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok Melalui Teknik Play Therapy Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa.....	33
Tabel 3	Penilaian skor angket percaya diri.....	39
Tabel 4	Validasi Instrumen.....	40
Tabel 5	Reliabilitas Instrumen.....	41
Tabel 6	Kategori Skor Pretest Angket Percaya Diri.....	43
Tabel 7	Data Sampel Penelitian.....	44
Tabel 8	Hasil Skor <i>Posttest</i> Experimen.....	50
Tabel 9	Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	52
Tabel 10	Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 11	Hasil Uji Homogenitas.....	54
Tabel 12	Paired Samples Test.....	55
Tabel 13	Peningkatan Skor Pretest dan Posttest.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	31
Gambar 2 Rumus Kategori.....	43
Gambar 3 Grafik Hasil Pretest	45
Gambar 4 Grafik Hasil <i>Posttest</i>	51
Gambar 5 Grafik Peningkatan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian Dan Surat Keterangan.....	66
Lampiran 2 Kisi-Kisi Angket Percaya Diri.....	69
Lampiran 3 Hasil Try Out Angket Percaya Diri	71
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	74
Lampiran 5 Daftar Item Skala Valid.....	77
Lampiran 6 Angket Percaya Diri (Try Out).....	79
Lampiran 7 Angket Percaya Diri (Pre-Test & Post Test)	82
Lampiran 8 Data Pretest.....	85
Lampiran 9 Kisi-Kisi Panduan Konseling Kelompok	87
Lampiran 10 Panduan Konseling Kelompok	90
Lampiran 11 Expert Judgement	137
Lampiran 12 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	147
Lampiran 13 Data Posttest	149
Lampiran 14 Hasil Analisis Parametrik	151
Lampiran 15 Daftar Hadir Bimbingan Kelompok	153
Lampiran 16 Buku Bimbingan Penulisan Skripsi.....	162
Lampiran 17 Dokumentasi Kegiatan Bimbingan Kelompok.....	169

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu. Perkembangan pada masa remaja ini akan menentukan perkembangan individu tersebut pada masa selanjutnya. Salah satu perkembangan individu yang paling menonjol pada masa remaja adalah perkembangan sosialnya. Hal ini terjadi karena pada masa ini remaja sudah mengenal adanya kepentingan dan kebutuhan yang sama dengan teman sebayanya. Penerimaan kelompok terhadap diri remaja serta rasa ikut serta dalam kelompok akan memperkuat penilaian diri yang positif pada masa remaja. Oleh karena itu, manusia perlu memiliki kepercayaan diri yang menunjang penerimaan lingkungan terhadapnya.

Kurangnya percaya diri pada seseorang akan membuat orang tersebut kurang mempercayai kemampuan yang dimiliki dan lebih menutup diri kepada orang lain seperti yang diutarakan oleh Thantaway (2005: 87) bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis dari seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Widjaja (2016 : 5) mengungkapkan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan

harapan atau keinginan. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri, maka banyak masalah akan timbul. Karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya.

Manusia sebagai makhluk sosial memerlukan orang lain dalam kehidupannya. Manusia berinteraksi dengan lingkungan yang menjadi tempat untuk bergaul, baik pergaulan di rumah, sekolah, dan masyarakat oleh karena itu manusia perlu memiliki kepercayaan diri yang menunjang penerimaan lingkungan terhadapnya. Kepercayaan diri sangat penting untuk kehidupan seseorang kedepannya. Karena percaya diri membuat manusia merasa nyaman berada di lingkungan tempat individu tersebut berada sehingga individu merasa yakin terhadap suatu langkah dan keputusan yang diambil guna mencapai tujuan yang diharapkan. .

Orang yang percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi dibanding orang yang tidak percaya diri. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga mampu bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalankannya (Iswidharmanjaya & Enterprise, 2014:40-41).

Maka dari pada itu diperlukan adanya bimbingan dari guru pembimbing, dalam hal ini guru pembimbing adalah orang yang paling

tepat. Guru pembimbing dapat melakukan pola bimbingan yang berbeda contohnya melalui layanan konseling kelompok.

Menurut Nurihsan (Kunanto,2013:7) yang mengatakan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan..

Konseling kelompok dapat dimanfaatkan oleh siswa sebagai wadah untuk mengemukakan pendapat, untuk meningkatkan kepercayaan diri yang mulai dari kelompok kecil dan untuk menambah pengetahuan wawasan siswa. Dengan konseling kelompok, upaya untuk meningkatkan percaya diri siswa dapat dilakukan. Konseling kelompok juga dapat digunakan sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan percaya diri siswa. Dalam layanan bimbingan kelompok ada beberapa teknik yang dapat digunakan salah satunya dengan teknik *play therapy*.

Play therapy merupakan kegiatan belajar dalam bentuk terapi bermain yang berfungsi untuk mengurangi atau menghilangkan hambatan-hambatan atau gangguan-gangguan dengan cara melakukan aktifitas yang menyenangkan Chalidah (2005 : 133). Jenis permainan yang digunakan dalam terapi bermain adalah permainan yang bisa meningkatkan kerja sama kelompok seperti:.,lempar bola, potret diri, curhat yuk, perahu kertas, tebak kata.

Melalui terapi bermain dapat membantu menciptakan suasana hangat dan menyenangkan selama proses konseling kelompok sehingga konseli terhindar dari suasana kaku, tegang, canggung, nervous, seperti : permainan tebak kata, pesan berantai, kata berkait, kata konselor, strip three.

Beberapa penelitian sebelumnya terkait *play therapy* pernah dilakukan, diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Zainal Aqib pada tahun 2013 , penelitian tersebut berjudul“ Peningkatan Profesionalitas Guru Untuk Mengentaskan Masalah Siswa Dengan Teknik Asosiasi Bebas Dan *Play Therapy* Dalam Konseling Kelompok” Di SMK Muhammadiyah 1 Brebek Nganjuk. Penelitian ini menunjukkan interaksi antara metode Asosiasi Bebas dan *Play Therapy* dalam konseling kelompok dapat membantu mengentaskan masalah siswa kelas XI TKJ SMK Muhammadiyah 1 Brebek

Penelitian lainnya yang juga terkait dengan layanan konseling kelompok melalui teknik *play therapy* adalah penelitian yang dilakukan oleh Yuniati pada tahun 2013. Penelitian tersebut berjudul “ Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan” pada siswa kelas VI SMP N 13 Semarang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik bermain memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan interaksi sosial siswa dengan adanya peningkatan skor post test siswa sebanyak 16,15%. Peningkatan kemampuan dalam

berinteraksi ditandai dengan adanya indikator dalam aspek sosial pada siswa sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa di SMK Bumantara Muntilan, JL.Klangon, KM 1 Ngablak, Keji, Muntilan, Kecamatan Muntilan , Kabupaten Magelang, dikelas XI Farmasi ada beberapa siswa yang masih kurang percaya diri. Hal ini terbukti saat diskusi belajar dikelas masih ada beberapa siswa yang kurang percaya diri saat mengemukakan pendapat dihadapan teman-temannya terlihat dari sikap cemas dan gugup saat berbicara. Bersuara kecil saat berbicara dihadapan teman-temannya. Kurangnya minat dalam mengikuti organisasi disekolah, hal ini disampaikan oleh Ibu Reni Wijayanti selaku guru BK.

Hal tersebut diperkuat saat penulis mengobservasi siswa di kelas pada tanggal 20 Agustus 2019, beberapa siswa masih kurang percaya diri saat memperkenalkan diri satu per satu, Siswa juga kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya, terlihat dari sikap cemas dan gugup saat berbicara di hadapan teman-temannya.

Menurut guru BK, siswa kurang percaya diri karena memiliki latar belakang pendidikan keluarga rendah, kurangnya kasih sayang orang tua (broken home), penampilan fisik kurang dan kecerdasan yang kurang menunjang, dan kurang memiliki kemampuan dalam bersosialisasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “efektifitas konseling kelompok dengan teknik *play therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:.

1. Sikap siswa yang terlihat gugup ketika berbicara dihadapan teman-temannya, dan bersuara lirih ketika berpendapat dalam diskusi kelompok
2. Ketika diskusi kelompok siswa malu mengemukakan pendapatnya.
3. Kurangnya kasih sayang dari orang tua karena berasal dari keluarga broken home.
4. Perbedaan status sosial menjadikan siswa yang status sosialnya lebih rendah merasa minder.
5. Kurang minat dalam mengikuti organisasi di sekolah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Efektifitas Konseling Kelompok Melalui Teknik *Play Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa” kelas XI SMK Bumantara Muntilan”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah konseling kelompok melalui teknik *play therapy* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok melalui teknik *play therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan tentang layanan konseling kelompok melalui teknik *play therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
- b. Sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan percaya diri siswa dengan layanan konseling kelompok melalui teknik *play therapy*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, memberikan kontribusi mengenai layanan konseling kelompok menggunakan teknik *play therapy* untuk meningkatkan percaya diri siswa.
- b. Bagi peneliti, mampu memberikan ilmu pengetahuan dan ketrampilan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *play therapy* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Keyakinan individu terhadap dirinya, baik remaja maupun orang dewasa timbul karena mereka memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan bagian dari perkembangan kepribadian seseorang bersikap dan bertingkah laku sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar. Pengertian percaya diri akan diuraikan dibawah ini.

Widjaja (2016:5) berpendapat bahwa, “Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk berperilaku sesuai dengan harapan atau keinginan”. Orang yang memiliki kepercayaan diri akan merasa yakin untuk berperilaku dengan apa yang diharapkan atau diinginkannya. Pendapat ini sejalan dengan Hakim (2005:6) Pengertian rasa percaya diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Keyakinan tersebut yang akan memantapkan individu untuk memasuki lingkungannya dan dapat mencapai tujuan yang diharapkannya.

Kurangnya percaya diri pada seseorang akan membuat orang tersebut kurang mempercayai kemampuan yang dimiliki dan lebih menutup diri kepada orang lain seperti yang diutarakan oleh Thantaway

(2005 : 87) Menyebutkan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan, kemampuan, kelebihan yang dimiliki seseorang untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Bila seseorang kurang memiliki rasa percaya diri akibatnya akan membuat seseorang tersebut menjadi pribadi yang tertutup dan kurang dalam bersosialisasi.

2.Aspek-aspek Percaya Diri

Kepercayaan diri individu dapat dinilai dari beberapa aspek. Aspek aspek dari rasa percaya diri menurut Widjaja (2016 : 62) sebagai berikut:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif mengenai dirinya bahwa ia paham dengan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis (berpikir positif) , yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuannya.
- c. Obyektif, yaitu seseorang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

- e. Rasional, yaitu analisis terhadap satu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Menurut Afiatin dan Martinah (2000:67-69) merumuskan beberapa aspek dari lauster dan Guilford yaitu :

- a. Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki. Ia langsung merasa optimis, cukup ambisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang AS lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.
- b. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini dilandasi oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide-idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.
- c. Individu memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Ia bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi. Berdasarkan uraian diatas, maka dalam penelitian ini penulis membagi indikator kepercayaan diri menjadi tiga macam, yaitu:

- a. Mampu berinteraksi dengan lingkungan
- b. Memiliki tanggung jawab
- c. Berani bertanya dan menyampaikan pendapat

Aspek rasa percaya diri dalam penelitian ini adalah seseorang atau individu yang memiliki rasa percaya diri yaitu seseorang yang memiliki rasa keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, memiliki pemikiran rasional, mampu berinteraksi dengan lingkungan, memiliki ketenangan sikap, berani bertanya dan mengemukakan pendapat, serta bertanggung jawab.

3.Ciri-ciri Percaya Diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan yang lain, artinya individu tersebut memiliki ciri – ciri tersendiri. Menurut Widjaja (2016 : 53) ciri – ciri individu yang memiliki rasa percaya diri antara lain :

- a. Percaya pada kemampuan diri sendiri.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri.
- d. Berani mengungkapkan pendapat
- e. Bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu
- f. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- g. Mampu menetralsir ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu.
- h. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar belakang keluarga yang baik

- k. Bersikap positif dalam menghadapi masalah
- l. Yakin pada diri sendiri.
- m. Tidak bergantung pada orang lain.
- n. Merasa dirinya berharga.
- o. Tidak menyombongkan diri.
- p. Memiliki keberanian untuk bertindak

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri adalah orang yang memiliki keyakinan, mandiri dalam memutuskan sesuatu, mudah bergaul, bersikap positif, berani mengemukakan pendapat, dan tidak sombong.

4.Faktor-faktor Percaya Diri

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.Faktor–faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri menurut Widjaja (2016 : 64) antara lain :

- a. Faktor Internal
 - 1). Konsep diri

Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya individu yang mempunyai rasa percaya diri. memiliki konsep diri positif.

2). Harga diri

Harga diri yaitu penampilan yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Akan tetapi, individu yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

3) Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada rasa percaya diri. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.

b. Faktor Eksternal

1). Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi percaya diri seseorang atau individu. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2). Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

3). Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka harga diri juga akan berkembang dengan lebih baik.

4). Pengalaman Hidup

Kepercayaan diri yang diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan, biasanya paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhartian.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada seseorang atau individu, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, dan keadaan fisik.

Sementara faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan, dan pengalaman hidup.

5. Cara Meningkatkan Percaya Diri

Kepercayaan diri mempengaruhi kesuksesan individu. Semakin besar rasa percaya diri, maka peluang untuk sukses juga semakin besar. Hal ini dapat terjadi karena semakin individu tersebut merasa percaya diri maka akan semakin yakin pada kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menghadapi tantangan menuju kesuksesan.

Kepercayaan diri itu penting untuk dimiliki setiap individu, untuk itu akan dijelaskan mengenai cara meningkatkan rasa percaya diri. Menurut Widjaja (2016 : 76) cara meningkatkan percaya diri antara lain :

a. Jangan membandingkan diri dengan orang lain

Ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, pasti ia tidak akan menemukan perbandingan yang sama. Ketika ia menemukan orang lain lebih rendah dari dirinya, timbul sikap angkuh dan sombong serta cepat puas. Sebaliknya, ketika ia menemukan dirinya lebih rendah, ia akan merasa inferior atau rendah diri dan tidak mampu memaksimalkan potensi terbaik dirinya. Patut kita ingat bahwa konsep kesuksesan bukanlah membandingkan prestasi kita dengan orang lain, melainkan membandingkan dengan pencapaian kita sebelumnya.

b. Bersyukur

Bila kita terlalu fokus pada apa yang kita inginkan, pikiran menciptakan alasan mengapa kita tidak bisa memilikinya. Hal ini membawa kita untuk memikirkan kelemahan kita. Cara terbaik untuk menghindari hal ini adalah dengan cara berfokus pada rasa bersyukur. Sisihkan waktu untuk mengingat hal-hal yang membuat kita bersyukur. Ingat kesuksesan masa lalu kita, ketrampilan yang unik dan momentum positif lainnya

c. Duduk di barisan depan

Disekolah kebanyakan siswa lebih suka duduk dibarisan belakang karena memiliki rasa ketakutan. Hal ini mencerminkan kurangnya rasa percaya diri. Dengan memutuskan untuk duduk dibarisan depan, secara otomatis kita bisa melawan rasa ketakutan dan membangun rasa percaya diri.

d. Selalu berpikir positif

Hindari mendapatkan rasa kasihan dan simpati dari orang lain. Jangan pernah membuat orang lain memiliki rasa rendah terhadap kita. Mereka bisa seperti itu hanya dengan seizin kita.

Jika kita terus menerus benci dan merendahkan diri sendiri, orang akan melakukan dan menilai kita seperti itu. Kita harus berbicara positif tentang diri kita, tentang masa depan, dan tentang kemajuan kita.

e. Berbicaralah dan tersenyumlah

Penelitian membuktikan banyak orang takut berbicara atau bertanya pada grup diskusi atau acara umum. Mereka takut akan dinilai orang lain karena berbicara sesuatu yang konyol. Padahal, orang kebanyakan lebih menerima daripada yang kita bayangkan.

Kenyataannya, kebanyakan orang memiliki ketakutan yang sama persis. Dengan berusaha berbicara setidaknya sekali di setiap diskusi kelompok, kita akan menjadi pembicara yang baik, lebih percaya diri tentang pikiran kita. Selain itu, jangan lupa tersenyum. Coba untuk tersenyum sesering mungkin. Orang selalu menyenangi wajah yang penuh senyum.

f. Introspeksi

Carilah waktu untuk bercermin, melihat dan mempertimbangkan potensi diri. Arahkan pandangan pada sisi eksistensi yang baik, dan buang suatu yang buruk penyuram kehidupan terlebih dahulu. Mungkin selama ini fokus pandangan masih sisi negatif yang wajar dimiliki seorang manusia, sehingga potensi kebaikan terabaikan.

g. Bergaul dengan orang banyak

Mengenal beragam sifat dan macam-macam manusia dari pergaulan akan menambah wawasan kita tentang hidup. Dengan bergaul, kita dapat melihat bahwa diri kita pun ada kekurangan. Juga harus dihindari prasangka yang buruk terhadap orang lain. Karena prasangka ini sangat merusak pikiran positif dan membawa

kita pada keburukan moral yang akhirnya akan membatasi pada pergaulan.

h. Bergaul dengan orang yang memiliki percaya diri

Lingkungan membawa pengaruh besar pada seseorang. Jika kita terus menerus berbaur dengan orang yang memiliki rasa rendah diri, pengeluh dan pesimis, maka sebesar apapun percaya diri yang kita miliki pasti akan pudar dan tergeser mengikuti lingkungan kita.

Sebaliknya, jika kita dikelilingi orang-orang yang penuh kebahagiaan dan percaya diri, maka akan tercipta pula atmosfer positif yang membawa keuntungan bagi diri kita.

i. Latihan

Kapan pun kita ingin meraskan rasa percaya diri, kuncinya adalah latihan sesering mungkin. Dengan kemampuan yang terlatih, kita tak akan kesulitan menampilkan rasa percaya diri kapan pun itu dibutuhkan.

j. Jauhkan dari kekhawatiran yang sebetulnya tidak ada

Jika kita memiliki masalah kita sering takut pada kata orang lain tentang kita, pemikiran tersebut sebenarnya tidak ada. Sebenarnya tidak ada yang memikirkan kita. Kebanyakan mereka hanya memikirkan diri sendiri. Kebanyakan orang tidak mempunyai waktu untuk memikirkan kita.

k. Hindari mencari alasan

Begitu banyak orang mengurungkan niat mereka dengan mengajukan alasan yang tidak masuk akal dan sama sekali salah.

Ada beberapa alasan yang perlu dihindari, diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1). Saya tidak bisa
- 2). Saya tidak mampu
- 3). Pendidikan saya belum memadai.
- 4). Saya belum belajar

Siapapun dapat mencari alasan, maka dalam membangun kepercayaan diri, jangan sekali-kali membuat alasan. Hal-hal itu mungkin sangat menenangkan dan menentramkan hati. Akan tetapi, alasan-alasan hanya akan menghambat seseorang dari pencapaian.

1. Ganti ketakutan dengan strategi

Ketakutan itu sama dengan luka. Ketakutan menunjukkan apa yang mengganggu kita. Ketika berlatih untuk sebuah pertandingan, kita terluka, maka sejak itu, kita jadi takut melompat. Kita harus belajar menggantikan ketakutan dengan strategi.

B. Konseling Kelompok Melalui Teknik *Play Therapy*

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Nurihsan (Kurnanto,2013:7) yang mengatakan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.

Konseling Kelompok (Tohirin, 2007:171) yang mengartikan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan

Sedangkan menurut Harrison (Kurnanto,2013:7) konseling kelompok adalah konseling yang terdiri sari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 knselor yang dalam prsesnya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti, kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan diri dan ketrampilan- ketrampilan dalam mengatasi masalah.

Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah bantuan kepada individu dalam situasi kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok untuk membahas

berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah siswa.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (Thohirin 2007 : 173 - 174) Tujuan Konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa berkembang secara optimal.

c. Asas- asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004:115) asas-asas konseling kelompok sebagai berikut :

- 1). Asas Kerahasiaan, memegang peran penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan maupun tindakan) yang ada didalam konseling kelompok.
- 2) Asas Kesukarelaan, kehadiran, pendapat dan usulan anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.
- 3) Asas Keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul akan terdapat ragu – ragu atau kekhawtiran dari anggota.
- 4) Asas Kegiatan, hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan–tujuan bimbingan. Pemimpin

kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

- 5) Asas Kenormatifan, dimana kegiatan konseling kelompok setiap anggota kelompok harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.
- 6) Asas Kekinian, masalah yang dibahas dalam konseling kelompok harus bersifat sekarang, maksudnya masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami, yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari – hari yang membutuhkan penyelesaian segera.

d. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004: 18-19), prosedur konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu:

- 1) Tahap Pembentukan, yaitu tahap yang membentuk sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama.
- 2) Tahap Peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

- 3) Tahap Kegiatan, yaitu tahap kegiatan inti untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.
- 4) Tahap Pengakhiran, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

2. Play Therapy

a. Pengertian Play Therapy

Wakenshaw (dalam Chalidah, 2005 :122) menyatakan bahwa *play therapy* atau terapi bermain merupakan suatu pendekatan sistematis untuk mendapatkan kesadaran dalam dunia individu melalui wahana komunikasi untuk mengekspresikan perasaannya *play therapy* atau terapi bermain merupakan kegiatan belajar dalam bentuk terapi yang berfungsi untuk mengurangi atau menghilangkan hambatan – hambatan atau gangguan – gangguan dengan cara melakukan aktifitas yang menyenangkan (Chalidah, 2005: 133).

Laudert, (2002: 112) mendefinisikan *play therapy* sebagai hubungan interpersonal yang dinamis antara anak dengan terapis yang terlatih dalam prosedur terapi bermain yang menyediakan terapi permainan untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi dirinya (perasaan, pikiran, pengalaman dan perilakunya) melalui median bermain.

Menurut Firda Kurnia Widyasari kegunaan dari *play therapy* (terapi bermain) adalah membantu anak yang memiliki masalah emosional, kecemasan karena stress, tekanan atau depresi. Sehingga

perasaan-perasaan tersebut bisa berkurang dan anak-anak diharapkan bisa mengatasi masalahnya sendiri. Seorang anak yang mampu mengatasi permasalahan emosinya diharapkan menjadi individu yang lebih percaya diri. (Media Indonesia.com, Mei 2011)

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *play therapy* adalah suatu kegiatan permainan sebagai media terapi yang menyenangkan untuk membantu klien mencegah atau menyelesaikan hambatan – hambatan fisik, psikis, dan sosial untuk mencapai pertumbuhan yang optimal melalui kebebasan mengekspresikan diri.

b. Tujuan Play Therapy

Tujuan *play therapy* atau terapi bermain yaitu untuk mengurangi atau menghilangkan gangguan – gangguan atau penyimpangan – penyimpangan perilaku, fisik, psikis, sosial atau komunikasi. Serta mengembangkan kemampuan yang dimiliki secara optimal melalui kegiatan terapi bermain. (Chalidah, 2005 : 123).

c. Prosedur Play Therapy

Prosedur pelaksanaan *play therapy* diperlukan langkah– langkah yang sistematis sebagai berikut :

1) Identifikasi

Kegiatan identifikasi dapat dilakukan dengan menyebarkan angket, observasi, atau wawancara. Tujuan identifikasi adalah untuk mengumpulkan informasi dalam menentukan diagnosa dan penyusunan program *play therapy*.

2) Diagnosa

Hasil dari kegiatan observasi, wawancara atau penyebaran angket akan dianalisis untuk menentukan diagnosa permasalahan individu. Diagnosa dibutuhkan untuk menentukan prognosa dan penyusunan program *play therapy*.

3) Prognosa

Setelah ditentukan diagnosa permasalahan individu, maka langkah selanjutnya adalah merumuskan cara-cara atau bantuan yang akan diberikan kepada individu guna mengatasi permasalahannya.

4) Program Pelaksanaan *Play Therapy*

Menurut Chalidah (2005: 123) program pelaksanaan *play therapy* atau terapi permainan hendaknya berorientasi pada kemampuan-kemampuan yang hendak dikembangkan. Tujuan yang akan dicapai merupakan poin utama yang dicantumkan dalam program *play therapy*. Tujuan ini berhubungan dengan pengembangan fungsi fisik, psikis, pengindraan, perilaku, atau bicara.

Materi kegiatan adalah materi *play therapy* yang mengandung unsur seni, gerakan, seni grafis, atau seni suara. Waktu kegiatan disesuaikan dengan tujuan dan bahan materi. Urutan program pelaksanaan *play therapy* yaitu :

- 1) Tahap pembentukan
- 2) Tahap peralihan

- 3) Tahap pelaksanaan *play therapy*
- 4) Evaluasi kegiatan *play therapy* (terapi bermain)

Menurut Chalidah (2005:156) Tujuan evaluasi *play therapy* antara lain :

- 1) Untuk mengetahui potensi yang ada pada diri individu, baik dalam bentuk fisik (kemampuan fisik) maupun potensi mental dan sosial.
- 2) Untuk mengetahui perubahan, perkembangan dan kemajuan individu setelah mendapat *play therapy* (terapi bermain)
- 3) Untuk memperoleh masukan bukan sebagai bahan pertimbangan dan penentuan tindak selanjutnya.

3. Konseling Kelompok Melalui Teknik *Play therapy*.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok sering dijumpai suasana kaku, tegang, salah tingkah, grogi, atau terjadi kemacetan komunikasi, hal ini menghambat pencapaian tujuan dalam konseling kelompok, sehingga perlu diciptakan suasana menyenangkan, hangat, nyaman, dengan memberikan *play therapy* (terapi bermain) yang dapat menghidupkan dinamika kelompok sehingga antar anggota kelompok merasa akrab dan nyaman antara satu dengan yang lain.

Jenis permainan yang digunakan adalah permainan yang bisa meningkatkan kerja sama kelompok seperti: lempar bola, potret diri, curhat yu,kk, perahu kertas, tebak kata. Selain itu melalui terapi bermain dapat membantu menciptakan suasana hangat dan menyenangkan selama proses konseling kelompok sehingga konseli terhindar dari suasana kaku,

tegang, canggung, nervous, seperti : permainan tangkap bebek, , kata konselor, strip three, merendah meninggi, berhitung.

Konseling Kelompok melalui teknik play therapy (terapi bermain) adalah layanan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta didik dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok dengan menggunakan terapi bermain yang berfungsi untuk mengurangi atau menghilangkan gangguan-gangguan atau hambatan –hambatan melalui aktifitas yang menyenangkan. Sehingga dapat mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu.

Konseling kelompok melalui terapi bermain diharapkan dapat membantu siswa yang memiliki masalah kurang percaya diri agar komunikasi dan sosialisasi siswa dapat berkembang secara optimal untuk pencapaian tujuan menjadi individu yang lebih percaya diri. Terapi bermain juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk bersikap terbuka, mengutarakan pendapat, dengan berusaha menciptakan suasana yang nyaman, tidak tegang saat konseling kelompok berlangsung.

C. Efektifitas Konseling Kelompok Melalui Teknik *Play Therapy*

Kurangnya percaya diri pada siswa pada seseorang akan membuat orang tersebut kurang mempercayai kemampuan yang dimiliki dan lebih menutup diri kepada orang lain seperti yang diutarakan oleh Thantaway (2005 : 87) menyebutkan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk

berbuat atau melakukan suatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Memperhatikan hal tersebut berharap kegiatan konseling kelompok melalui terapi bermain dapat membantu siswa mengatasi hal-hal yang menghambat atau mengganggu dengan melakukan aktifitas permainan yang menyenangkan, sehingga komunikasi dan sosialisasi siswa dapat berkembang secara optimal. Kegunaan dari terapi bermain adalah membantu anak yang memiliki masalah emosional, kecemasan karena stress, tekanan atau depresi. Sehingga perasaan-perasaan tersebut bisa berkurang dan anak-anak diharapkan bisa mengatasi masalahnya sendiri. Seorang anak yang mampu mengatasi permasalahan emosinya diharapkan menjadi individu yang lebih percaya diri. .

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Beberapa penelitian sebelumnya terkait *play therapy* pernah dilakukan, diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Zainal Aqib pada tahun 2013 , penelitian tersebut berjudul “ Peningkatan Profesionalitas Guru Untuk Mengentaskan Masalah Siswa Dengan Teknik Asosiasi Bebas Dan *Play Therapy* Dalam Konseling Kelompok” Di SMK Muhammadiyah 1 Brebek Nganjuk. Penelitian ini menunjukkan interaksi antara metode Asosiasi Bebas dan *Play Therapy* dalam konseling kelompok dapat membantu mengentaskan masalah siswa kelas XI TKJ SMK Muhammadiyah 1 Brebek. Penelitian sebelumnya berjudul “Pengaruh Teknik Permainan Pass The Compliment dalam layanan Bimbingan Kelompok terhadap peningkatan

Self-Esteem siswa Sekolah Dasar” oleh Sulistyani Peteri Ramadhani Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dari kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan 'pass the compliment' terhadap self-esteem siswa kelas VI SDN Manggarai 17 Pagi. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh data bahwa: nilai asymp. Sig = 0,028 < nilai Signifikan a = 0,05 . Hal ini menunjukkan bahwa H₀ ditolak, dan H₁ diterima. Sehingga dapat dimaknai, terdapat pengaruh yang signifikan pada peningkatan self-esteem responden setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik permainan "pass the compliment.

Penelitian lainnya yang juga terkait dengan layanan konseling kelompok melalui teknik *play therapy* adalah penelitian yang dilakukan oleh Yuniati pada tahun 2013. Penelitian tersebut berjudul “ Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan” pada siswa kelas VI SMP N 13 Semarang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik bermain memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan interaksi sosial siswa dengan adanya peningkatan skor post test siswa sebanyak 16,15%. Peningkatan kemampuan dalam berinteraksi ditandai dengan adanya indikator dalam aspek sosial pada siswa sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan.

Kegiatan konseling kelompok melalui teknik *play therapy* yang dilakukan secara berkelompok akan membantu siswa yang kurang percaya diri agar mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik. Kegiatan *play therapy* juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk bisa bersikap lebih

terbuka dalam mengemukakan pendapatnya dikelas dengan berusaha menciptakan suasana yang nyaman.

Dari penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok melalui teknik *play therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

E. Kerangka Berfikir

Kepercayaan diri siswa untuk bergaul dan belajar sangat diperlukan. Pada kenyataannya masih ada cukup banyak siswa yang kurang percaya diri. Hal ini dapat terlihat pada perilaku siswa yang terlihat cemas dan gugup saat mengemukakan pendapat ketika diskusi belajar, bersuara lirih saat berbicara dihadapan teman-temannya., ini akan membuat siswa tidak maksimal dalam hal bergaul dan belajar disekolah.

Langkah untuk mengatasi permasalahan ini dengan menggunakan layanan konseling kelompok melalui teknik *play therapy* (terapi bermain) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. terapi bermain dilakukan selama proses konseling kelompok sehingga dapat menghidupkan dinamika kelompok dan mengurangi perasaan tegang saat konseling kelompok berlangsung. Seperti: lempar bola, potret diri, curhat yuk, perahu kertas, tebak kata.

Kerangka yang lebih jelas diuraikan pada gambar dibawah ini :



Gambar 1
Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata Hipo (hypo) dan tesis (thesis). Hipo yang berarti kurang dari, sedangkan tesis berarti pendapat. Jadi hipotesis merupakan suatu kemungkinan jawaban dari masalah yang dijalankan. Hipotesis timbul sebagai dugaan yang bijaksana dari peneliti atau diturunkan dari teori yang ada (Margono, 2010 : 80-81).

Hipotesis merupakan pernyataan yang masih perlu diuji kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok melalui teknik play therapy efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* yaitu desain penelitian yang hanya menggunakan kelompok eksperimen sebagai bahan penelitian. Bentuk penelitian dalam *pre-experimental design* menggunakan *one group pretest-posttest design* yaitu desain penelitian dengan cara diberikan *pre test* terlebih dahulu pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan, Sugiyono (2014: 74). Desain ini secara umum dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel. 1
Desain Penelitian One Group Pretest Posttest Design

Grup	Pretest	Variabel terikat	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : Pengukuran (pre test) untuk mengukur percaya diri siswa sebelum diberi layanan konseling kelompok

X : Perlakuan / Pelaksanaan Konseling Kelompok

O₂ : Pengukuran sesudah (Post test) untuk mengukur tingkat percaya diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Dengan demikian dampak perlakuan ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil pretest dan posttest. Sebelum melakukan perlakuan, peneliti menyusun panduan konseling kelompok, kisi-kisi panduan pelaksanaan konseling kelompok dalam tabel berikut:

Tabel 2
Kisi-kisi Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok Melalui Teknik Play Therapy Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa

No	Tema	Tujuan	Kegiatan	Tahap Konseling Kelompk <i>Play Therapy</i>	waktu
1	Kontrak waktu, pengenalan konseling kelpmok melalui Teknik <i>play therapy</i> dan percaya diri	<p>a. Siswa mengerti dan mampu mengikuti konseling kelompok melalui Teknik <i>play therapy</i> dan memahami apa itu percaya diri.</p> <p>b. Siswa memiliki pengalaman melalui konseling kelompok</p>	<p>a.Lembar evaluasi</p> <p>b.Lembar Penugasan</p>	<p>1. Tahap Pembentukan</p> <p>2. Tahap Peralihan</p> <p>3. Tahap Inti</p> <p>4.Tahap Evaluasi</p>	±45 menit
2	<i>Introduction Play therapy</i> (Permainan “ Lempar Bola”)	<p>a. Agar siswa yakin pada kemampuan yang dimiliki</p> <p>b. Siswa mempunyai keberanian memperkenalkan diri dihadapan teman-temannya</p>	<p>a.Lembar evaluasi</p> <p>b.Lembar Penugasan</p>	<p>1. Tahap Pembentukan</p> <p>2. Tahap Peralihan</p> <p>3. Tahap Inti</p> <p>4.Tahap Evaluasi</p>	±60 menit

3	<i>Who I am Play Therapy</i> (Permainan “Potret Diri)	a. Siswa mampu memahami dan mengungkapkan kelebihan dan kelemahan diri sendiri dan mendapat pengakuan dari teman-temannya.	a.Lembar evaluasi b.Lembar Penugasan	1. Tahap Pembentukan 2. Tahap Peralihan 3. Tahap Inti 4.Tahap Evaluasi	±60 menit
4	<i>Self Confidence Play Therapy</i> (permainan “Curhat Yuk”)	a. Siswa mampu mengungkapkan perasaan secara terbuka,tidak malu menceritakan masalah yang sedang dialami, serta menumbuhkan sikap kepedulian terhadap teman	a.Lembar evaluasi b.Lembar Penugasan	1. Tahap Pembentukan 2. Tahap Peralihan 3. Tahap Inti 4.Tahap Evaluasi	±60 menit
5	<i>Time Work, Play Therapy</i> (Permainan “Perahu Kertas”)	a. Siswa mampu menumbuhkan sikap tanggung jawab, melatih kerja sama dalam menyelesaikan masalah dan mempererat hubungan antar teman. b. Siswa memiliki pengalaman konseling kelompok melalui teknik play therapy tentang rasa tanggung jawab	a.Lembar evaluasi b.Lembar Penugasan	1. Tahap Pembentukan 2. Tahap Peralihan 3. Tahap Inti 4.Tahap Evaluasi	±60 menit

6	<i>Comunication, Play Therapy</i> (Permainan” Tebak Kata”)	a. Siswa berani mengungkapkan pendapatnya dan bertanya, melatih kemampuan berkomunikasi	a.Lembar evaluasi b.Lembar Penugasan	1. Tahap Pembentukan 2. Tahap Peralihan 3. Tahap Inti 4.Tahap Evaluasi	±60 menit
7	Evaluasi konseling kelompok	a. Anggota kelompok dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan setelah dilaksanakannya konseling kelompok, mengetahui sejauh mana perubahan pada anggota kelompok dalam meningkatkan kepercayaan dirinya melalui Teknik play therapy.	a.Lembar evaluasi b.Lembar Penugasan		±60 menit

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang diteliti dan berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2014 : 38). Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan timbulnya variabel terikat, Sugiyono (2014:38).

Variabel bebas dalam kelompok ini adalah konseling kelompok melalui Teknik *play therapy*

2. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan suatu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas, Sugiyono (2014 : 39).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah percaya diri.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Konseling kelompok melalui teknik *play therapy*

Konseling Kelompok melalui teknik *play therapy* adalah layanan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok dan melalui teknik *play therapy* yang berfungsi untuk mengurangi atau menghilangkan hambatan-hambatan atau gangguan-gangguan dengan cara melakukan aktifitas yang menyenangkan, sehingga dapat mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu.

2. Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk berperilaku sesuai dengan harapan atau keinginan. Orang yang memiliki kepercayaan diri akan merasa yakin untuk berperilaku dengan apa yang diharapkan atau diinginkannya. seseorang atau individu yang memiliki rasa percaya diri mempunyai beberapa aspek diantaranya seseorang yang memiliki rasa keyakinan akan kemampuan diri, optimis, memiliki pemikiran rasional,

mampu berinteraksi dengan lingkungan, berani bertanya dan mengemukakan pendapat, serta bertanggung jawab.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2005 : 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka ditarik kesimpulan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian yang dinilai baik hasil perhitungan maupun pengukuran. Dalam penelitian ini, populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMK Bumantara Muntilan.

2. Sampel Penelitian

Menurut Mardalis (2009 : 55) mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian dari seluruh individu yang menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2012 : 62), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan angket instrument percaya diri yaitu 8 siswa kelas XI Farmasi 2 SMK Bumantara Muntilan yang mempunyai percaya diri rendah.

3. Sampling

Menurut Suharsimi (2006 : 146) menjelaskan bahwa sampling adalah cara untuk mengambil sampel. Menurut Emzir (2009 : 97), sampling adalah suatu proses menyeleksi porsi dari populasi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016:24).

Pertimbangan penentuan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Kelas yang dijadikan sampel adalah XI Farmasi 2 Bumantara Muntilan.
- b. Pemilihan anggota kelompok berdasarkan rekomendasi guru BK SMK Bumantara Muntilan..

E. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di di SMK Bumantara Muntilan, JL.Klangon, KM 1 Ngablak, Keji, Muntilan, Kecamatan Muntilan , Kabupaten Magelang, dengan subjek penelitian siswa kelas XI SMK Bumantara Muntilan.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah prosedur sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Nazir, 2014: 15). Pengumpulan data dilakukan dengan cara kuesioner atau angket. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang dikehendaki jawaban pendek

dan jawabannya diberikan dengan membubuhkan jawaban tertentu. Angket yang digunakan adalah angket percaya diri.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Alat atau pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (ST), sangat tidak setuju (STS). Dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel. 3
Penilaian skor angket percaya diri

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dalam penelitian ini menggunakan skala likert dibuat dalam bentuk checklist, yaitu responden hanya perlu memberikan tanda checklist (V) pada jawaban yang dikehendakinya.

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Instrumen

Data try out yang diperoleh segera dianalisis untuk menguji validitas instrumen tersebut. Analisis butir menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 25.00 for windows.

Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai r yang diperoleh (r_{hitung}) lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%.

Tabel 4
Validasi Instrumen

NO ITEM	R hitung	R table	keterangan	NO ITEM	R hitung	R table	Keterangan
1	0,355	0,171	gugur	29	0,355	0,100	Gugur
2	0,355	0,550	valid	30	0,355	0,368	Valid
3	0,355	0,637	valid	31	0,355	0,015	Gugur
4	0,355	0,754	valid	32	0,355	0,012	Gugur
5	0,355	0,403	Valid	33	0,355	0,485	Valid
6	0,355	0,455	valid	34	0,355	0,496	Valid
7	0,355	0,425	valid	35	0,355	0,372	Valid
8	0,355	0,674	valid	36	0,355	0,209	Gugur
9	0,355	0,401	valid	37	0,355	0,375	Gugur
10	0,355	0,559	valid	38	0,355	0,062	Gugur
11	0,355	0,442	valid	39	0,355	0,500	Valid
12	0,355	0,652	valid	40	0,355	0,629	Valid
13	0,355	0,367	valid	41	0,355	0,697	Valid
14	0,355	0,599	valid	42	0,355	0,285	Gugur
15	0,355	0,531	valid	43	0,355	0,621	valid
16	0,355	0,687	valid	44	0,355	0,736	valid
17	0,355	0,200	gugur	45	0,355	0,187	gugur
18	0,355	0,374	valid	46	0,355	0,424	valid
19	0,355	0,506	valid	47	0,355	0,233	gugur
20	0,355	0,088	gugur	48	0,355	0,660	valid
21	0,355	0,482	valid	49	0,355	0,069	valid
22	0,355	0,546	valid	50	0,355	0,264	gugur
23	0,355	0,546	valid	51	0,355	0,440	valid
24	0,355	0,386	valid	52	0,355	0,655	valid
25	0,355	0,383	valid	53	0,355	0,674	valid
26	0,355	0,381	valid	54	0,355	0,628	valid
27	0,355	0,401	valid	55	0,355	0,399	valid
28	0,355	0,646	valid				
<hr/>							
jumlah	valid	42					
	gugur	13					

2. Reliabilitas Instrumen

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai α lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dalam perhitungan menggunakan teknik conbach alpha.

Tabel 5
Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.900	.912	55

3. Prosedur Penelitian

a. Tahap Persiapan Penelitian

Beberapa macam tindakan dan memahami etika penelitian yang dilakukan diantaranya adalah membuat perencanaan, merencanakan kerja sama, menyusun instrumen, melaksanakan try out instrumen, validasi panduan.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Pelaksanaan *Pretest*

2) Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Play Therapy*.

3) Pelaksanaan *Posttest*

c. Tahap Penyusunan Hasil Penelitian

I. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic parametric* dengan *Paired Sample T Test* Metode ini dipilih karena pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical program for Social Science*) versi 25.0 for windows.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Percaya Diri

Percaya diri merupakan suatu keyakinan, kemampuan, kelebihan yang dimiliki seseorang untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Bila seseorang kurang memiliki rasa percaya diri akibatnya akan membuat seseorang tersebut menjadi pribadi yang tertutup dan kurang dalam bersosialisasi.

2. Konseling Kelompok melalui teknik *play therapy*

Konseling Kelompok melalui teknik *play therapy* adalah layanan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta didik dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok dengan menggunakan terapi bermain yang berfungsi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui kegiatan yang menyenangkan. Sehingga dapat mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu. .

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *play therapy* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Hal ini dibuktikan bahwa signifikansi 0,000 kurang dari 0,05, maka H_0 ditolak. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ada perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa hipotesis konseling kelompok melalui

teknik *play therapy* untuk meningkatkan percaya diri siswa dapat diterima, sehingga konseling kelompok melalui teknik *play therapy* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa.

B. Saran

1. Bagi sekolah, diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan kurang percaya diri
2. Bagi guru pembimbing, Ketika menemukan siswa yang kurang percaya diri, maka guru pembimbing dapat menerapkan *play therapy* sebagai upaya mengembangkan kemampuan yang dimiliki siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, teknik *play therapy* dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan kurang percaya diri bukan satu-satunya teknik yang digunakan untuk mengentaskan permasalahan tersebut, sehingga dalam mengatasi permasalahan yang terkait kurangnya percaya diri dapat menggunakan strategi ataupun teknik lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Afiatin, T & Martinah, 2000. *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. Jurnal Psikologika. No 6/67-69.
- Azwar. (2012). *Metode Penelitian* : Yogyakarta. Pustaka pelajar.
- Chalidah.Ellah S.(2005). *Terapi Bermain (Bagi anak yang memerlukan layanan pendidikan khusus)*. Jakarta :Direktorat PPTK dan KPT Dirjen Dikti Dipdiknas.
- Emzir. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: PurwaSuara
- Iswidharmanjaya, Derry dan Enterprise, Jubille. 2014. *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta:Gramedia.
- Kurnanto, Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta.
- Mardalis. 2009. *Populasi dan Sampel Penelitian*.
- Margono.S. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*.Jakarta : Rineka Cipta.
- Nazir, moh. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Nurihsan ,Achmad Juntika. 2006. *Strategi Layanan Bimbingan Konseling*. Bandung : PT Refika Aditama
- Prayitno dan Erman Amti.2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2005. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif danKualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.2016.*Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

- Thantaway. 2005. *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling* . Yogyakarta: Kanisius
- Tohirin, 2007, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Widjaja, Hendra. 2016. *Berani tampil beda dan percaya diri*. Yogyakarta : Araska Publisher
- Zainal Aqib. “ *Peningkatan Profesionalitas Guru Untuk Mengentaskan Masalah Siswa dengan teknik Asosiasi Bebas dan Play therapy dalam Konseling Kelompok.*“, Skripsi (tidak diterbitkan) STIT Muhammdiyah Paciran Lamongan.