

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *SHAME ATTACKING EXERCISE* BERDASARKAN Q.S ALI-IMRAN AYAT 139 UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMK NEGERI 1 MOJOSONGO

Lenie Kasih¹, Muhamad Rozikan²

¹leniekasih674@gmail.com, ²rozikanmuhamad@gmail.com

Program studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Islam Negeri Salatiga

Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of group counseling using the Shame Attacking Exercise technique based on Q.S Ali Imran verse 139 to help individuals overcome shame and improve students' self-confidence. The research method used is quantitative pre-experimental with a one-group pre-test and post-test design. The research participants consisted of 10 students with low self-confidence levels, selected through purposive sampling techniques. The instrument used was a self-confidence scale that had been tested for reliability. The results of the instrument consisted of 24 questions with a reliability value of 0.727. Data were analyzed using a T-Test. There was a significant difference in self-confidence scores before and after the treatment. The research results showed $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a positive effect on increasing students' self-confidence at SMK Negeri 1 Mojosongo. This study is expected to serve as a reference for school counselors in helping to improve students' self-confidence through group counseling using the Shame Attacking Exercise technique based on Q.S Ali Imran verse 139.

Keywords: *Group Counseling, Shame Attacking Exercise, Self-Confidence.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali Imran ayat 139 untuk membantu individu mengatasi rasa malu dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah *kuantitatif pre-eksperimental dengan one group pre-test and post-test design*. Partisipan penelitian berjumlah 10 siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah yang diambil melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala kepercayaan diri yang telah diuji reliabilitasnya. Hasil instrumen tersebut terdiri dari 24 item pertanyaan dengan nilai reliabilitas 0,727. Data dianalisis menggunakan Uji-T. Terdapat perbedaan skor kepercayaan diri yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Terbukti hasil penelitian menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mempunyai arti bahwa terdapat pengaruh positif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 1 Mojosongo. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi konselor sekolah dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali Imran ayat 139.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Shame Attacking Exercise, Kepercayaan Diri.*

PENDAHULUAN

Kemampuan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) terkait mengutarakan suatu pendapat di depan kelas saat presentasi maupun diskusi merupakan sebuah keterampilan yang penting dimiliki seseorang. Namun, banyak siswa SMK yang masih mengalami hambatan dalam menyampaikan pendapat, khususnya karena rendahnya kepercayaan diri.

Apabila seseorang melihat rendahnya rasa percaya diri pada siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti rasa malu, rasa takut salah, serta dukungan sosial yang kurang terpenuhi. Salah satu upaya untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri pada siswa ketika mengutarakan suatu pendapat di depan kelas adalah melalui konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* (menyerang rasa malu). Siswa yang cenderung lebih mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, berani menghadapi tantangan dan memiliki motivasi lebih untuk berprestasi siswa tersebut dikatakan memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Angelis, 2005). Namun tidak sedikit siswa yang masih mengalami permasalahan terkait kepercayaan diri. Rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat perkembangan siswa, baik dalam bidang akademik maupun sosial. Sejalan apa yang diungkapkan oleh Lauster bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang penting bagi siswa dalam mengembangkan potensi dirinya (Lauster, 2003). Siswa yang menunjukkan rasa percaya dirinya lebih mampu mengaktualisasikan dirinya, lebih bersemangat dalam menghadapi tantangan dan tentunya saat mengambil keputusan akan lebih memikirkan secara matang-matang risiko yang akan dilaluinya.

Seorang siswa SMK dalam kehidupannya seringkali dihiper suatu masalah terkait kepercayaan diri yang rendah. Permasalahan tersebut nantinya akan berimbas pada signifikan berupa prestasi akademiknya, interaksi sosial, dan transisi menuju dunia kerja. Oleh karena itu perlu adanya penanganan lebih lanjut yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada populasi siswa SMK ini.

Salah satu pendekatan yang berpotensi efektif adalah konseling rasional emotif khususnya berupa penerapan teknik *Shame Attacking Exercise*. Konseling rasional emotif ini berfokus bagaimana nantinya mengidentifikasi dan merubah suatu keyakinan-keyakinan emosional dan perilaku individu Froggat (2005). Teknik *Shame Attacking Exercise* ini membantu siswa bagaimana menantang rasa malu yang menghambat

perkembangan kepercayaan dirinya. Misalnya, terdapat seorang siswa SMK yang mempunyai keyakinan diri bahwa “saya akan dianggap bodoh jika bertanya di kelas”. Dapat dipandu oleh konselor secara sengaja melakukan tindakan yang sebelumnya dihindari, seperti mengajukan pertanyaan di depan kelas. Siswa harus mampu dan mau melakukan “penyerangan terhadap rasa malunya” ini secara berulang, siswa tersebut akan belajar bahwa konsekuensi negatif yang ditakutkan tidak terjadi, sehingga keyakinan irasionalnya, dapat diubah menjadi lebih rasional. Proses ini pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa dalam berinteraksi di lingkungan sekolah. Kepercayaan diri merupakan aspek penting bagi siswa SMK dalam mengembangkan potensi diri dan membangun interaksi yang positif di lingkungan sekolah. Kepercayaan diri (*self confident*) berasal dari kata latin “con” yang artinya untuk dan “fidere” yang artinya percaya (trust). Jadi confidence diartikan sebagai atribut yang dimiliki seseorang yang mempercayai kemampuan dan penilaian mereka sendiri, percaya diri, yakin, dan terkadang berani (Apriyanto, 2017). Menurut Hakim kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim, 2005).

Namun, disini tidak sedikit siswa SMK yang masih memiliki keyakinan irasional, seperti alami suatu ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain atau anggapan bahwa kesalahan adalah awal sesuatu yang memalukan. Keyakinan irasional tersebut pastinya akan menghambat kegiatan mereka baik secara aktif di kelas maupun kegiatan intra-sekolah maupun diluar sekolah.

Senada dengan temuan penelitian dari hasil pra observasi di SMK Negeri 1 Mojosoongo tersebut, penulis menemukan adanya percaya diri rendah yang dialami kalangan siswa yang ditandai ketakutan untuk menyampaikan gagasan atau pendapatnya kepada teman lain, merasa dianggap paling sok pinter, sok bisa dan memilih untuk diam karena takut salah bahkan cenderung menarik diri dari lingkungannya, takut akan kegagalan atau mencoba hal baru yang belum pernah dipraktikannya.

Contonya kegagalan siswa tidak percaya diri yang digambarkan dalam perilaku siswa. Misalnya dilakukan diskusi dalam sebuah kelas dibuat kelompok-kelompok nantinya siswa disuruh memperhatikan guru menerangkan sebuah materi. Selanjutnya tiap kelompok berpendapat tentang tanggapan, kritik, sanggahan, dan saran untuk hasil

penugasan materi atau soal yang diberikan guru, dimana setiap kelompok dilakukan secara random (acak) saat memaparkan hasil diskusinya. Biasanya masih terdapat siswa yang enggan (tidak mau) menyampaikannya dan memilih melemparkan jawabannya pada teman lain.

Penulis kemudian melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMK Negeri 1 Mojosoongo. Beliau mengungkapkan bahwa siswa terkadang mengalami keraguan diri, seperti ketika dihadapkan pada situasi sulit, dan terkadang memiliki pikiran negatif yang menghalangi mereka untuk bertindak sesuai dengan guru atau sesama siswa. Oleh karena itu, para siswa mulai mengalami perilaku tidak rasional yang menyebabkan mereka kehilangan rasa percaya diri. Akibatnya, mereka mulai merasa tidak tahu siapa dirinya, terus-menerus mempertanyakan diri sendiri, dan curiga terhadap orang lain ketika menemui masalah. Hasilnya, mereka menjadi lebih kooperatif ketika berinteraksi dengan siswa lain dan mulai menunjukkan pemikiran kritis ketika menghadapi situasi yang menantang. Disisi lain, siswa yang memiliki kepercayaan diri kuat akan berani mengambil risiko, jalin relasi sosial yang baik dan aktif jalin komunikasi (Bandura, 2018). Hal ini perlu diwujudkan bersama dan harus dicarikan solusinya. Konseling kelompok dapat dijadikan sebagai layanan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

Menurut Praytino (2016), terdapat beberapa layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan di sekolah untuk mengukur pertumbuhan siswa dalam diri seseorang secara optimal, dan peneliti memilih menggunakan layanan konseling kelompok. Alasan mengapa layanan konseling kelompok memiliki beberapa kelebihan antara lain, yaitu kebutuhan untuk penyesuaian diri, meningkatkan kemampuan sosial, kebutuhan untuk bertukar perasaan dan pikiran dan kebutuhan menjadi lebih mandiri (Verawaty,2017). Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Praytino (2016), menegaskan kembali bahwa layanan konseling ini dilakukan dalam konteks kelompok agar peserta lebih memperhatikan, merangkum dan mengatasi permasalahan yang muncul melalui dinamika kelompok. Menurut Latipun (2010:199), konseling kelompok adalah kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu klien menghadapi suatu masalah yang kaitannya dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok umumnya ditekankan untuk proses pencapaian fungsi-fungsi secara optimal dan proses remedial atau perbaikan. Bagi siswa konseling kelompok memiliki manfaat banyak sekali karena

melalui media interaksi dengan seluruh anggota kelompok mereka mampu mencukupi kebutuhan yang belum terpenuhi dalam dirinya sehingga nantinya bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar maupun teman sebaya dengan baik, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan kebutuhan untuk lebih bisa mandiri (Winkle, 2007:693).

Manfaat lain dari strategi manajemen tim yang dijalankan dengan baik mencakup penghematan waktu dan biaya yang dikeluarkan. Selain itu REBT disini dengan terdapat penambahan teknik shame attacking exercise digunakan untuk latihan merubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional, melalui layanan konseling kelompok siswa akan lambat laun merubah pola pikirnya lebih positif atau rasional.

Alasan ketertarikan peneliti ingin merubah pola pikir yang sebenarnya tidak seburuk yang mereka pikirkan. Selain itu peneliti ingin muncul terus rasa percaya diri siswa kelas X meningkat dan ingin menerapkannya lewat pendekatan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan konseling yang memfokuskan pada perubahan pola pikir dan sikap individu melalui identifikasi, penilaian, dan restrukturisasi keyakinan irasional yang mungkin dimiliki.

Penulis lebih memilih memakai teknik tersebut karena di dalamnya nantinya konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malu, takut ketika berpendapat di dalam diskusi kelompok. Sejalan dengan pendapat menurut Froggat (2005), *Shame Attacking Exercise* nantinya melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu, bimbang, khawatir dengan secara sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang, ketidaksetujuan lingkungan sekitarnya.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan shame attacking exercise berdasarkan Q.S Ali Imran ayat 139 dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program konseling di sekolah guna meningkatkan kesejahteraan siswa melalui peningkatan kepercayaan diri.

Selain itu, konselor juga dapat menggunakan Q.S Ali Imran ayat 139 sebagai dasar untuk membangun kepercayaan diri siswa. Konselor dapat membahas tentang kepercayaan diri dan kekuatan dalam Islam, serta mengajak siswa untuk memanfaatkan kekuatan tersebut dalam mengatasi rasa malu atau takut dalam mengungkapkan pendapat.

Sebenarnya Allah SWT telah berfirman dalam Al- Quran Surah Ali-Imran ayat 139 tentang derajat manusia lebih tinggi.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “ Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”. (Q.S Ali- Imran: 139).

Dalam ajaran Islam, kepercayaan diri merupakan anugerah yang berasal dari Allah SWT yang mana harus disyukuri atas segala nikmat yang diberikan dan dikembangkan dengan baik. Ayat Al-Qur'an tersebut menegaskan bahwa Allah SWT telah melimpahkan seluruh kelebihan dan potensi kepada orang-orang beriman. Kekuatan kepercayaan diri yang bersumber dari sebuah keyakinan akan karunia Allah SWT ini akan menjadi suatu modal utama bagi seorang individu untuk tidak merasa cepat puas, putus asa maupun menyerah dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang memiliki iman dan kepercayaan diri yang kuat akan cenderung lebih percaya pada kemampuan dirinya sendiri, pantang menyerah, serta optimistis dalam meraih suatu keberhasilan. Hal ini sejalan dengan perintah Allah SWT agar umat-Nya tidak boleh berputus asa, melainkan terus berusaha dengan keyakinan yang teguh. Kepercayaan diri yang kuat akan mendorong seseorang untuk mengoptimalkan seluruh potensi dan karunia yang telah diberikan oleh Allah SWT, sehingga seseorang tersebut akan mencapai hasil yang terbaik (Rahmawati & Kurniawan, 2019). Individu yang memiliki iman dan kepercayaan diri yang kokoh cenderung akan lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Hidayat et al., 2022). Mereka yang memiliki keyakinan dan rasa percaya diri sendiri yang kuat akan mampu bertahan dan menghadapi berbagai hambatan.

Meskipun ayat ini awalnya ditujukan kepada kaum Muslimin dalam konteks Perang Uhud, tetapi juga memiliki relevansi dan keterkaitan yang kuat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks pembelajaran sebagai seorang siswa antara lain:

1. Ketabahan mental dan kesadaran diri. Ayat di atas menunjukkan bahwa ketangguhan dan kekuatan mental, motivasi, dan rasa percaya diri sangat penting ketika seorang siswa menghadapi tantangan- tantangan belajar, tahapan seperti ujian atau materi yang sulit. Pengenalan diri dan kapasitas untuk belajar adalah fondasi kesuksesan.

2. Antusiasme dan Optimisme. Kebahagiaan dan kepositifan merupakan kunci untuk mengatasi tantangan belajar. Siswa yang optimis akan melihat kemunduran sebagai peluang untuk belajar lebih banyak dan memperbaiki diri. Harga diri yang tinggi dapat membantu siswa tetap termotivasi dan fokus dalam mencapai tujuan akademiknya.
3. Keimanan pada Kemampuan Sendiri dalam pendidikan, keyakinan dapat mencakup keyakinan pada kemampuan pribadi dan kemampuan untuk menghadapi tantangan. Keyakinan pada diri sendiri sebagai siswa adalah modal penting untuk mencapai kesuksesan akademik.
4. Penting *feedbacknya* (umpan balik) positif. Imputasi positif seperti yang tertuang dalam ayat tersebut merupakan penguatan dorongan-dorongan batin yang menggugah perilaku positif. Seorang pembelajar. Mereka yang mempunyai sikap positif mungkin akan lebih sadar diri dan optimis ketika menghadapi tantangan.

Dengan berbagi materi yang terkandung dalam bacaan ini, siswa dapat meningkatkan ketangguhan mental, memperkuat rasa percaya diri, dan memperkuat keinginan untuk belajar. Prinsip ini berlaku pada banyak aspek kehidupan sehari-hari dan tidak terbatas pada pendidikan (Ainul Yakin, 2020).

Anak dengan rasa percaya diri yang rendah akan cenderung merasa khawatir, cemas, takut dan pesimis (tidak yakin) dengan kemampuan yang ia miliki. Hal ini dapat menyebabkan reaksi fisiologis berupa sensasi dada berdebar-debar yang merupakan krisis psikologis. Kondisi ini dapat terjadi karena kurangnya pemahaman dan penerimaan diri sebagai individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi (Kurniawan, 2019). Sebaliknya, anak yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan lebih sigap dan mampu mengatasi hambatan serta mudah menyesuaikan diri dengan perubahan keadaan, sehingga akan membentuk pandangan positif terhadap dirinya.

Pikir seperti itu pasti berpotensi meningkatkan kondisi mental siswa. Muncul perasaan takut itulah akan menyebabkan seseorang terhambat akan pertumbuhannya maupun perkembangan dirinya maupun dukungan sosial, pendidikan, optimisme, dan manajemen waktu, siswa dapat mewujudkan potensi dirinya tanpa rasa takut. Ketika siswa di kelas didik bimbang, mereka tidak mampu berkomunikasi, tidak mampu menggunakan materi orang lain, dan pendapatnya tidak sesuai dengan pengalamannya.

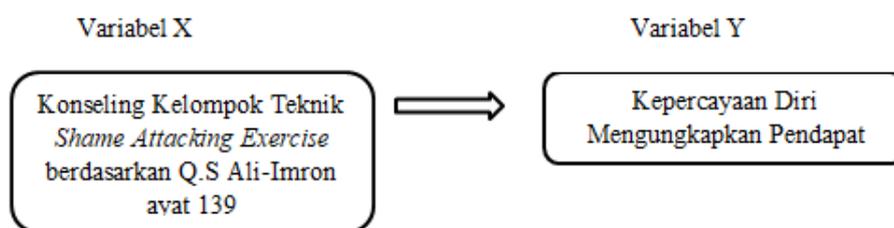
Mampu mengelola dan mengembangkan dirinya tanpa rasa takut. Anak di kelas yang tidak mampu berkomunikasi, tidak mampu memahami materi yang disampaikan oleh orang lain, dan pendapatnya tidak sesuai dengan pengalamannya, cenderung sulit mengembangkan dirinya tanpa terselip rasa percaya diri yang tinggi.

Dengan kepercayaan diri yang lebih berani mengemukakan pendapatnya pada kelompok atau teman lain saat berdiskusi, menjadikan lebih hidup dan interaktif. Selain itu, memberikan kesempatan pertukaran gagasan dan sudut pandang yang berbeda. Dengan adanya kritik, saran dan sanggahan yang disampaikan dengan kepercayaan diri, diskusi lebih produktif, tidak membosankan dan mendalam. Akan mendorong munculnya solusi atau gagasan yang lebih baik lewat pertukaran pendapat secara terbuka. Manfaat lain meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan berpikir kritis dari peserta didik yang mengikuti diskusi, mereka ditantang untuk mengemukakan pendapat serta menanggapi secara logis.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang bekerja dengan sebuah angka yang didalam data tersebut berwujud bilangan (skor atau nilai, frekuensi atau peringkat), yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik, dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variabel tertentu mempengaruhi variabel yang lain (Cresswell,2009). Desain penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian *Pre-Eksperimen Design* dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*.

Tabel 1. Desain Penelitian



Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Mojosongo pada peserta didik kelas X TKI.2. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah peserta didik kelas X TKI.2 yang berjumlah 36 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik

purposive sampling. Kriteria pengambilan sampel pada penelitian ini yakni siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat yang rendah dibandingkan siswa yang lain. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 10 siswa yang memiliki tingkat rasa percaya diri khususnya dalam mengungkapkan pendapat dalam kategori rendah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan skala kecemasan, wawancara, observasi dan dokumentasi. Skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 24 instrumen yang telah dinyatakan valid dan realibel.

Instrumen yang digunakan adalah instrument kepercayaan diri yang bertujuan untuk mengetahui peningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMK Negeri 1 Mojosoongo. Pilihan jawaban terdapat pada item pernyataan terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pengujian instrument ini dilakukan dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas seperti kuesioner yang menentukan nantinya valid atau tidaknya instrument dalam mengukur suatu variabel penelitian. Hasil uji validitas skala kepercayaan diri berjumlah 24 pernyataan dengan melibatkan 36 responden. Tabel koefisien korlasi menampilkan hasil pengujian menggunakan koefisien korelasi total item. Berdasarkan hasil uji validitas, dari 24 item yang dinilai pada 36 responden terdapat dua belas item (nomer 1,2, 14,17,20,21,23,24,25,26,32,34). Sedangkan untuk 24 item lainnya dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

Uji reliabilitas digunakan untuk melihat konsistensi alat ukur dan apakah pengukuran dapat diandalkan dan tetap konsisten bila diulang. Uji reliabilitas instrument penelitian ini menggunakan uji *Cronbach's Alpha*. Instrumen penelitian dikatakan reliable (reliable) jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$. Skala kepercayaan diri mempunyai koefisien reliabilitas sebesar 0,727 dari total 24 item menurut hasil uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Nilai koefisien ini menunjukkan bahwa reliabilitas skala kepercayaan diri dapat diandalkan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *statistic deskriptif*. Statistik deskriptif merupakan statistik yang dipergunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan maupun menggambarkan data yang telah ditemukan tanpa bermaksud membuat kesimpulan secara umum (Sugiyono, 2016). Dalam menganalisis data dalam penelitian ini, penilit menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan menggunakan aplikasi SPSS 20,0 for Windows. Pengujian ini bertujuan untuk

mengetahui tingkat signifikansi peneliti tersebut. Menurut Susanto (2014:265) pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test yaitu jika nilai sig. < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan jika nilai sig. > 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Santrock (2018) menunjukkan bahwa siswa baru di SMK, terutama apabila melihat dari latar belakang yang berbeda, dimana menghadapi tantangan dalam hal menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang baru. Selama proses penyesuaian diri tersebut yang belum optimal dapat menghambat kemampuan siswa untuk berani dan percaya diri mengutarakan pendapat di depan kelas. Maka perlunya penanganan siswa SMK yang baru beradaptasi dengan lingkungan sekolah berbeda dari sebelumnya mungkin membutuhkan waktu dan dukungan untuk merasa dirinya bisa berpartisipasi aktif di kelas dan merasakan nyaman. Sekolah dapat memfasilitasi proses adaptasi ini melalui program-program orientasi, membantu kegiatan siswa baru beradaptasi. Berdasarkan teori efikasi diri (*self efficacy Theory*) memaparkan bahwa keyakinan individu tersebut terhadap kemampuannya mengaruhi perilakunya termasuk dalam hal percaya diri mengungkapkan pendapat (Bandura, 2019). Efikasi diri merupakan keyakinan individu tentang kemampuan mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Individu dengan efikasi yang memiliki tinggi cenderung lebih percaya diri dan lebih mampu menghadapi tantangan, sementara individu dengan efikasi diri cenderung meremehkan kemampuan mereka dan lebih mudah putus asa. Untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam peningkatan keberanian mengutarakan pendapat, nantinya sekolah mampu menyediakan layanan konseling kelompok dan bimbingan untuk membantu siswa mengatasi rasa malu, kecemasan, dan meningkatkan keyakinan diri mereka. Perasaan malu, cemas dan takut saat berbicara di depan kelas akan terus dialami oleh siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Kondisi psikologis tersebut akan berubah menjadi negatif yang semakin memperburuk situasi dan menghambat keberanian mereka. Hal tersebut sejalan apa yang diungkapkan oleh Corey (2008) bahwa meningkatkan penerimaan diri dan tanggungjawab peserta didik, tujuan lain agar siswa mampu menanamkan kesadaran diri dan realitas untuk dirinya sendiri. Dalam penelitian ini siswa hal mengerti bahwa yang mereka pikir suatu agak menakutkan

atau suatu hal yang memalukan yang tidak mungkin mereka bisa kerjakan itu sebenarnya bisa mereka mampu kerjakan (Corey, 2006).

Kurangnya rasa percaya diri merupakan suatu keakan atau keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman dan tidak mampu untuk mendamaikan kekuatan, harga diri, dan kesadaran dirinya sendiri. Penerimaan diri merupakan sikap seseorang terhadap segala kebutuhannya, dan sikap tersebut membuat dirinya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya . Berdasarkan ajaran Haryani, lingkungan belajar aktif dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa (Haryani, 2013). Hal tersebut dapat dilihat dari cara siswa bersikap ketika mengamati, bertanya, dan berinteraksi dengan orang lain. Keberanian tersebut menuntut adanya rasa percaya diri terhadap tingkat penjelasan guru ketika mengemukakan gagasan di depan umum. Pendapat menunjukkan tingkat pemahaman siswa. Teori yang sejalan dengan apa yang dilakukan peneliti berupa teori konstruktivisme mengutarakan disini siswa tidak hanya sebagai penerima informasi saja dari guru, tetapi juga membangun pengetahuan melalui interaksi di lingkungan sekitar. Nantinya siswa akan aktif berinteraksi dengan lingkungan akan mempunyai pengetahuan yang lebih komprehensif serta relevan dengan kehidupan nyata. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Davis (2004) yang menyatakan kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk berani mengutarakan pendapat karena mereka memiliki keyakinan bahwa pendapat mereka berharga dan dapat diterima oleh orang lain. Berani mengutarakan pendapat juga merupakan salah satu aspek kepercayaan diri, karena seseorang yang percaya diri akan lebih mudah mengungkapkan pendapatnya tanpa takut ditolak atau disalahkan

Dalam keterkaitan antara kondisi psikologis negatif dan kurangnya kepercayaan diri dalam mengutarakan pendapat dileas sangat erat, dan hal ini secara signifikan juga akan ikut menghambat pengembangan soft skills siswa tersebut seperti, komunikasi efektif disini peneliti saat melakukan penelitian terdapat siswa yang enggan menyampaikan ide secara jelas dan percaya diri. Kurang aktif berpartisipasi dan memberikan kontribusi dalam kegiatan kelompok cenderung pasif. Selain itu, siswa masih malu-malu untuk mengajukan pertanyaan kritis atau mengemukakan solusi serta mengemukakan ide-ide baru. Hasil wawancara menunjukkan sebgaiannya siswa belum bisa menampilkan kemampuan dirinya dalam hal percaya diri. Masih terdapat beberapa siswa yang malu-malu dan enggan untuk sukarela maju ke depan kelas untuk presentasi. Disini

guru tersebut harus menunjuk atau meminta secara langsung agar siswa tersebut mau maju kedepan kelas untuk melakukan presentasi. Situasi ini sesuai dengan penjelasan sebelumnya, dimana kondisi psikologis negatif dan rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat siswa dalam mengutarakan pendapat dan mengembangkan *soft skills* mereka.

Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali-Imran terhadap sepuluh siswa di SMK Negeri 1 Mojosongo yang dijadikan sampel peneliti. Rendahnya tingkat kepercayaan diri pada siswa tersebut dapat menimbulkan permasalahan yang cukup besar apabila dibiarkan. Hal ini perlu diwujudkan bersama dan harus dicarikan solusinya. Konseling kelompok dapat dijadikan sebagai layanan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Selain itu menciptakan lingkungan kelas yang mendukung dan aman siswa mampu berpartisipasi secara aman tanpa adanya keterpaksaan, memberikan penguatan positif dan umpan balik yang mampu membangun semangat siswa agar nantinya mereka merasa dihargai saat mengutarakan pendapat. Pelayanan konseling kelompok di laksanakan selama empat kali pertemuan. Sebelum diberikan treatment, peneliti terlebih dahulu memberikan pretest untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

Berdasarkan dari hasil penelitian secara deskriptif dan menelusuri hasil pengamatan yang telah dijelaskan sebelumnya, menunjukkan bahwa kepercayaan diri dalam mengutarakan pendapat siswa sebelum menerima layanan konseling kelompok menggunakan teknik *shame attacking exercise* menunjukkan hasil pada kriteria rendah. Di sisi lain, rasa percaya diri berupa keberanian mengungkapkan pendapat siswa sudah ketika diberi konseling kelompok dengan menggunakan metode latihan serangan rasa malu (*shame attacking exercise*) latihan ini menunjukkan hasil berdasarkan kriteria yang ketat atau tinggi. Berdasarkan hasil pretest, wawasan keberanian siswa menunjukkan kedudukan relatif mereka dalam kriteria jangka panjang.

Hal ini disebabkan oleh kecenderungan siswa yang terlalu berhati-hati dalam mengemukakan gagasannya di dalam kelas misalnya saat melakukan presentasi siswa juga cenderung ragu-ragu dan gelisah ketika menjelaskan gagasan, mereka takut apabila pendapatnya tidak diterima orang lain atau bahkan takut ditertawakan karena mungkin pemikiran awal yang masih negatif (irasional) terkait takut juga kurang memahami pembahasan yang sedang dibicarakan. Selain itu siswa yang ragu-ragu kemungkinan

besar akan menjelaskan gagasan yang tidak jelas atau kurang jelas. Perasaan-perasaan itulah yang membuat siswa enggan untuk lebih percaya diri saat mengutarakan pendapatnya di kelas.

Apabila melihat dari perolehan hasil *post-test*, pada proses kegiatan konseling kelompok berjalan dengan baik, mampu kita melihatnya terhadap peningkatan suatu kemajuan yang ditunjukkan oleh anggota kelompok (siswa). Beberapa siswa sudah menunjukkan progress yang jauh lebih baik dan bagus daripada pertemuan sebelumnya. Para anggota kelompok menjawab bahwa mereka sudah mampu sedikit demi memberikan afirmasi positif pada diri mereka dan mencoba untuk belajar mengungkapkan kalimat-kalimat positif, bagaimana mereka menyerang rasa malu, serta takut dalam diri mereka saat mengungkapkan pendapat ketika presentasi didepan kelas. Para siswa menjawab bahwa mereka jauh lebih pede, merasa berkurang gugupnya dan tidak perlu menghiraukan orang lain (teman) saat presentasi didepan kelas, yang semula masih malu-malu, takut dan khawatir setelah diberikan layanan siswa lebih fokus pada kekuatan dan potensi mereka, pada kelemahan dan kekurangan mereka. Ketika dalam sesi konseling kelompok siswa mengalami suatu perubahan yang cukup signifikan dari yang awalnya terlihat malu dan takut untuk berpendapat, menjadi berani dan mau mencoba untuk berpendapat. Ini merupakan perubahan yang sangat penting yang harus sering terjadi pada siswa, karena pengalaman belajar mereka akan sangat berharga jika digunakan di ruang kelas. Peneberanian melatih siswa untuk tidak takut sebelum mencoba melakukan sesuatu hal.

Berdasarkan hasil pelaksanaan konseling kelompok *Shame Attacking Exercise* berdasarkan nilai-nilai Q.S Ali-imran ayat 139 dijelaskan pada tabel 1. Terlihat perbandingan skor awal *pretest* dan skor *akhir post-test* tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Tabel 1. Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

No.	Nama	Pre-test	Post-test	Selisih
1.	AD	41	90	49
2.	BI	42	90	48
3.	EL	45	85	40
4.	EW	45	86	41
5.	FS	46	93	47
6.	LZ	48	90	42
7.	MK	41	93	52

8.	NI	45	94	49
9.	OE	42	91	49
10.	SA	48	96	48
Total		443	908	465
Mean		44,30	90.80	46,5
Minimum		41	85	44
Maximum		48	96	48

Pada tabel.1 diatas menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dari kelas eksperimen. Kepercayaan diri dalam peningkatan keberanian mengutarakan pendapat siswa sebelum diberikannya treatment berada pada kategori rendah. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti melalui guru BK dan guru kelas di SMK Negeri 1 Mojosongo. Dibuktikan kembali dengan skala kepercayaan diri yang disebar oleh peneliti, siswa yang berada pada skor rendah tersebut masuk pada kelas eksperimen atau sampel untuk nantinya diberikan penanganan lebih lanjut berupa treatment kegiatan konseling kelompok *Shame Attacking Exercise* berdasarkan nilai-nilai Q.S Ali-Imran ayat 139. Apabila melihat dari hasil skor tersebut rata-rata siswa pada kelas eksperimen sebelum diberikan treatment nilainya sebesar 44,30. Dimana skor tersebut masuk dalam kategori sangat rendah. Sehingga perlu adanya penanganan konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* lebih lanjut berdasarkan nilai-nilai Q.S Ali-Imran ayat 139, agar siswa yang memiliki tingkat rasa percaya diri rendah maupun sangat rendah dapat menyesuaikan diri dengan siswa lainnya.

Dimulai melalui tahap *pretest* dimana jumlah populasi siswa diberi instrument skala kepercayaan diri, kemudian setelah didapatkannya hasil pretest dan mendapatkan 10 sampel penelitian dengan 6 siswa dalam kategori rendah dan 4 siswa dalam kategori sangat rendah. Peneliti disini melakukan treatment yang diberikan kepada sampel penelitian sebagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam peningkatan keberanian mengutarakan pendapat didepan kelas. Treatment menggunakan layanan konseling *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali-Imran ayat 139. Treatment diberikan selama 4 kali pertemuan. Setelah selesai diberikan treatment, peneliti kemudian mmenyebarkan ulang post-test kepada seluruh sampel berjumlah 10 orang siswa X TKI 2. Apabila melihat dari hasil perolehan nilai post-test menunjukkan konseling kelompok *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali-Imran ayat 139 efektif untuk

meningkatkan kepercayaan diri siswa khususnya dalam peningkatan mengutarakan pendapat didepan kelas di SMK Negeri 1 Mojosongo.

Setelah tahap treatment diberikan, tahap selanjutnya adalah *post-test*. Tahapan ini dilakukan dengan cara menyebar kembali kuesioner kepada siswa baru yang diberikan layanan (kelompok eksperimen). Berikut hasil analisis deskriptif dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 20.0 for Windows:

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	10	7	41	48	44.30	2.669
Post-Test Eksperimen	10	11	85	96	90.80	3.425
Valid N (listwise)	10					

Berdasarkan tabel deskriptif statistik diatas, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam skor rata-rata (mean) dari hasil *pre-test* ke *post-test*. Skor rata-rata pre-test adalah 44,30, sedangkan skor rata-rata post-test sebesar 90, 80. Selisih antara kedua skor rata-rata adalah 46,5 poin. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan setelah pre-test dan post-test efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengutarakan pendapat di depan kelas. Selain itu setelah melihat berdasarkan rentang skor (range) juga meningkat dari *pre-test* ke *post-test*, dari 7 menjadi 11. Ini berarti variasi atau perlakuan tertentu yang dilakukan peneliti skor menunjukkan siswa semakin luas setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok teknik *Shame Attacking Exercise* berdasarkan nilai-nilai Q.S Ali Imran ayat 139.

Analisis data dalam uji hipotesis ini menggunakan uji *one group pre-test and post-test design* yang digunakan adalah uji *Paired Samples Test*. Berikut hasil data yang diperoleh dari uji *Paired Samples Test*:

Tabel 3. Uji *Paired Samples Test*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreTest - PostTest	-46.500	4.035	1.276	-49.386	-43.614	-36.446	9	.000

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, diketahui nilai sig. (2- tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, penelitian ini sejalan dengan teori yang digunakan dan dapat menguatkan penelitian sebelumnya yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* efektif berdasarkan Q.S Ali-Imran ayat 139 efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 1 Mojosoongo.

Dalam Q.S. Ali Imran ayat 139 ini memberikan bimbingan dan ajaran spiritual yang kuat untuk meningkatkan keimanan anggota kelompok. Dengan menganalisis ayat ini dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, siswa dapat menjadi individu yang lebih sadar diri yang mampu mencapai keberhasilan yang disebutkan dalam Q.S. Ali-Imran ayat 139 (Qur'an Hadits.com, 2024). Disini penerapan konselor terhadap anggota kelompok dengan menerapkan serta mempraktikkan membaca lalu memahami makna ayat-ayat al quran surah Ali-Imran ayat 139, sebagaimana diteliti oleh Mar'atu dan Chaer (2016), seara signifikan menurunkan tingkat kecemasan santriwati Aliyah di Pondok Pesantren Ar-Rohmah Ngawi. Hal tersebut anggota lama kelamaan akan mengalami ketenangan dalam membaca maupun menghafal surah tersebut secara terus-menerus namun juga mengalami rekonstruksi kognitif yang berasal dari ayat Al-Qur'an yang dibaca tersebut, dipahami arti beserta tafsirnya sehingga memiliki pemahaman yang tepat dalam menilai suatu permasalahan dan mendapatkan petunjuk dari makna kandungan Al-Quran tersebut.

Dalam mengetahui efektif atau tidaknya layanan konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* yaitu dengan melakukan langkah membandingkan nilai hasil dari pre-test dan post-test dari nilai yang telah diolah dengan menggunakan SPSS

20 setelah diberikan *treatment*, siswa yang sebelumnya memiliki rasa percaya diri sangat rendah dalam mengutarakan pendapat dengan rata-rata 44,30 mengalami peningkatan dan memperoleh skor rata-rata 90,80 dimana skor tersebut berada dalam skor kategori tinggi.

Pada setiap pertemuan peneliti juga menanyakan bagaimana kabar dan apa yang sudah mereka kerjakan setelah diberikan layanan sebelumnya. Para anggota kelompok menjawab bahwa mereka sudah mampu sedikit demi memberikan afirmasi positif pada diri mereka dan mencoba untuk belajar mengungkapkan kalimat-kalimat positif, bagaimana mereka menyerang rasa malu, serta takut dalam diri mereka saat mengungkapkan pendapat ketika presentasi didepan kelas. Para siswa menjawab bahwa mereka jauh lebih pede, merasa berkurang gugupnya dan tidak perlu menghiraukan orang lain (teman) saat presentasi didepan kelas, yang semula masih malu-malu, takut dan khawatir setelah diberikan layanan siswa lebih fokus pada kekuatan dan potensi mereka, pada kelemahan dan kekurangan mereka. Selain itu semula pemikiran mereka yang masih irasional terlalu menekankan pada dirinya bahwa ia tidak bisa melakukan hal tersebut menjadi lebih mampu menghargai diri mereka sendiri dan yakin dengan kemampuan mereka. Konselor terus memberikan keyakinan positif kepada siswa diajarkan untuk fokus pada manfaat dari presentasi, seperti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka, dan membangun kepercayaan diri mereka.

Dilihat dari hal tersebut adanya peningkatan kepercayaan diri siswa dalam mengembangkan keberanian dan ketegasan dalam mengungkapkan pendapat mereka. Perubahan yang terjadi dalam diri mereka sedikit demi sedikit sudah muncul keberanian agar tidak membiarkan rasa takut dan keraguan menghambat mereka untuk berbicara. Selain itu dilihat berdasarkan hasil data penelitian, keefektifan juga dapat dilihat dari raut wajah siswa dari setiap pertemuan tingkat nyaman, tenang dan keceriaan siswa selalu mengalami peningkatan yang signifikan dan juga perubahan dari cara menyampaikan pendapatnya serta nada bicaranya terlihat lebih jelas, lantang dibandingkan awal pertemuan konseling yang masih banyak diam, dan malu-malu.

Sebelum diberikan layanan konseling kelompok kepercayaan diri siswa SMK Negeri 1 Mojosoongo mendapatkan nilai rata-rata masuk dalam kategori sangat rendah dan setelah diberikan layanan nilai rata-rata menjadi yang termasuk dalam kategori tinggi. Dimana jumlah skor tersebut merupakan akumulasi dari semua aspek tanggung jawab sesuai dengan judgement instrument kepercayaan diri. Serta pemberian layanan konseling

kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali-Imran ayat 139 dirasa efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 1 Mojosongo. Hal ini dibuktikan melalui pengujian hipotesis melalui versi 20 dengan hipotesis ditetapkan sebagai berikut:

1. Ha = Konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali-Imran ayat 139 efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 1 Mojosongo.
2. H0 = Konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali-Imran ayat 139 tidak efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 1 Mojosongo.

Model pembelajaran kooperatif ini tidak hanya efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga memberikan kontribusi pada perkembangan psikologis yang positif bagi siswa (Olivantina et al., 2018). Dengan menciptakan ruangan yang aman untuk berbagi, siswa dapat mengembangkan kemampuan interpersonal yang penting untuk masa depan mereka. Berdasarkan pengamatan, siswa yang mengikuti latihan menyerang rasa malu (*Shame Attacking Exercise*) dalam layanan konseling kelompok merasa lebih dihargai dan didengarkan. Peneliti ini menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan keberanian siswa untuk mengungkapkan pendapat, yang memberikan kontribusi pada perasaan dihargai saat mengutarakan pendapat. Hasil peneliti menunjukkan perubahan signifikan dalam keberanian siswa, dari kategori sedang menjadi tinggi setelah mengikuti program ini. Dengan menciptakan ruangan yang nyaman, kondusif saling terbuka, siswa dapat mengekspresikan dirinya tanpa terhalang rasa malu, takut, yang mendukung pengembangan kepercayaan diri mereka.

Penelitian ini juga menemukan bahwa siswa yang awalnya menunjukkan tingkat rasa percaya diri rendah dalam mengutarakan suatu pendapat didepan kelas mulai mengalami suatu peningkatan kepercayaan diri pada siswa jauh lebih besar dibandingkan dengan siswa yang sudah memiliki percaya diri. Ini mendukung penggunaan teknik ini membantu siswa yang merasa kesulitan dalam mengekspresikan dirinya saat mengutarakan pendapat, serta lebih menekankan pentingnya interaksi dalam kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri. Temuan ini didukung oleh penelitian-penelitian lainnya yang menemukan bahwa teknik *Shame Attacking Exercise* dapat meningkatkan percaya diri siswa, mengurangi kecemasan sosial, meningkatkan keterampilan

komunikasi, mendorong pemikiran positif dan latihan belajar untuk bangkit kembali dari pengalaman negatif yang membantu mereka membangun ketahanan emosional serta mentalnya (Purwanti,I. 2018). Selain itu penelitian lain juga menengaskan bahwa pendekatan REBT (Rasional Emotif Behavior Therapy) membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam menyebarkan pendapat mereka, meningkatkan kepercayaan diri secara signifikan (Vivi, I., & Ike. 2018).

SIMPULAN

Kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 1 Mojosongo sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *shame attacking exercise* berdasarkan Q.S Ali-Imron ayat 139 mempunyai rasa percaya diri dalam mengutarakan pendapat saat presentasi di depan kelas dalam kategori cukup, hal ini dibuktikan dengan hasil *pre-test* yang mana mendapatkan skor rata-rata 44,30 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali-Imron ayat 139 kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan dengan skor rata-rata 90,80 yang mana masuk dalam kategori tinggi.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali Imran ayat 139 dilaksanakan mulai tanggal 24 Mei 2024 sampai dengan tanggal 15 Juli 2024. Layanan konseling kelompok *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali-Imran ayat 139 dilakukan secara bertahap 4 kali pertemuan.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali-Imron ayat 139 efektif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 1 Mojosongo. Hal ini dibuktikan dengan uji hipotesis dengan menggunakan uji paired sample test diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dan untuk *pretest* dan *posttest* dengan rata-rata 44,30 dan 90,80 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat diketahui terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, yang artinya konseling kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* berdasarkan Q.S Ali-Imron ayat 139 dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengungkapkan pendapat di SMK Negeri 1 Mojosongo.

REFERENSI

- Ainul, Yakin. (2020). "Metode Diskusi Dalam Pembelajaran Menurut Perspektif Islam," *in Annual Conference on Islamic Education and Thought (ACIET)*, vol. 1, 157–63.
- Angelis, B. D. (2005). "Confidence Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian". Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Anggraeni, S. D. (2016). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. *Artikel Skripsi*, 1-9.
- Apriyanto, T. e. (2017). Tirto Apriyanto dkk. "Psikologi olahraga : Student Handbook". Gowa: PT Edukasi Pratama Mandiri.
- Aya, Mamlu'ah. (2019). "Konsep Percaya Diri dalam Al-Quran Surat Al-Imran Ayat 139." *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman 01*, no. 01: 30–39.
- Corey. (2006). "Theory and Praticice of Group Counseling". USA: E-book.
- Cresswell, J.(2009). Educational Research: "Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitatif Research". Pearson Education.
- Dariyo, Agoes. 2007. "Psikologi Perkembangan". Bandung: Refika Aditama.
- Davis, P. (2004). "Meningkatkan Rasa Percaya Diri" (Terjemahan). Yogyakarta : Torrent Books.
- Fauzan, Lutfi. 1994. "Modul pendekatan-pendekatan Konseling Kelompok". IKIP Malang.
- Froggatt. (2005). "Rational Emotive Behavior Therapy". New Zeland: To the Author.
- Glading, S.T. (1995) . Group Work : "A Counseling Specialty". Englewood Cliffs: Prentice.
- Ghufron, M. N., Rini R. S. (2011). "Teori-Teori Psikologi". Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, T. (2005). "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri". Jakarta: Puspa Swara
- Hidayat, R., Rahmat, A., & Kurniawan, D. (2022). "The Effect of Self-Confidence and Religiosity on Student Academic Achievement". *Jurnal Pendidikan Islam*, 11 (1), 17-32.
- Latipun. (2010). "Psikologi Konseling". Malang: UMM Press.
- Lauster, P. (2003). "The Personality Test". London: Routledge.
- Mamlu'ah, Aya. (2019). "Konsep Percaya Diri dalam Al Quran Surat Ali Imran Ayat 139", *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*, Vol. 01 No.01.
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2016). "Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-Ayat Alquran Terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati". *PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30 – 48.

- Nalole, Martianti. (2010).” Kemampuan Guru Menerapkan Keterampilan Bertanya pada Pembelajaran Matematika di Kelas IV No.64 Kota Timur Kota Gorontalo”. *Jurnal Inovasi*. 7(2). 814-824.
- Olivantina, R. A., Olivantina, O., & Suparno, S. (2018). “Peningkatan Kepercayaan Diri Anak melalui Metode Talking Stick”. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(2), 331–340. <https://doi.org/10.21009/JPUD.122.14>
- Pratiwi. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar pada Siswa SMA Negeri X. *Journal Psikologi Teori & Terapan*, 43-49.
- Purwati, I. (2018). “Implementasi Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar”. *Skripsi, IAIN Raden Intan Lampung*.
- Rahmawati, I., & Kurniawan, A. (2019). “The Role of Self-Confidence in Improving Student Learning Outcomes”. *Jurnal Pembangunan Pendidikan*, 7 (2), 125-132.
- Siregar. (2023). “Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Korban Bullying Pada Anak Usia SD”. *Cokroaminoto Journal Of Primary Education*, 2654-6426.
- Sugiyono. (2016). “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*”. PT Alfabet.
- Susanto, Ahmad. (2014). “*Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*”. Jakarta: Kencana Pranada Media Group.
- Vivi, I., & Ike. (2018). “Latihan Serangan Rasa Malu dalam REBT”. *Jurnal KOPASTA*.
- Winkel, WS dan M.M Sri Hastuti. (2007). “*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*”. Yogyakarta: Media Baru.