



EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 SAMARINDA TAHUN AJARAN 2025

**Niken Novita Dewi^{1*}, Wahyu Widyatmoko², Dwi Sona³,
& Dhanang Suwidagdho⁴**

^{1,2,&3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarman, Jalan Kuaro, Samarinda, Kalimantan Timur 75117, Indonesia

⁴Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Tidar, Jalan Kapten Suparman Nomor 39, Magelang,
Jawa Tengah 56116, Indonesia

*Email: nikennovita31@gmail.com

Submit: 12-04-2026; Revised: 19-04-2026; Accepted: 22-04-2026; Published: 03-07-2026

ABSTRAK: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kepercayaan diri siswa yang ditunjukkan melalui kurangnya keberanian mengemukakan pendapat, partisipasi dalam pembelajaran, serta interaksi sosial di kelas. Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi siswa yang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar dan penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan data *pretest* dan *posttest*, diperoleh nilai *mean* sebelum diberikan *treatment* sebesar 74 yang termasuk kategori rendah, dan setelah diberikan *treatment* menunjukkan peningkatan dengan nilai *mean* 84. Hasil analisis uji t berpasangan diperoleh nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif selama 7 pertemuan. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Samarinda.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Kepercayaan Diri Siswa, Teknik Menulis Ekspresif.

ABSTRACT: This research is motivated by students' low self-confidence, demonstrated by a lack of courage to express opinions, participation in learning, and social interaction in the classroom. Self-confidence is an important aspect of students' personal development, influencing their learning success and adjustment. This study aims to determine the difference in students' self-confidence levels before and after being given group guidance services using expressive writing techniques. This research used an experimental research design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 8 students selected using a purposive sampling technique. Based on the pretest and posttest data, the mean score before treatment was 74, which is considered low, and after treatment, it showed an increase with a mean score of 84. The paired t-test analysis obtained a significance value of $0.001 < 0.05$, indicating a significant difference in students' self-confidence levels before and after being given group guidance services using expressive writing techniques for 7 meetings. Thus, group guidance services using expressive writing techniques have proven effective in increasing the self-confidence of 10th-grade students at SMA Negeri 2 Samarinda.

Keywords: Group Guidance, Student Self-Confidence, Expressive Writing Techniques.

How to Cite: Dewi, N. N., Widyatmoko, W., Sona, D., & Suwidagdho, D. (2026). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa melalui Teknik Menulis Ekspresif pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Samarinda Tahun Ajaran 2025. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(3), 1497-1505. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i3.1307>



PENDAHULUAN

Pendidikan menengah memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi akademik dan psikososial siswa. Salah satu aspek psikologis yang penting dalam menunjang keberhasilan belajar adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi dan tuntutan tertentu, termasuk dalam proses pembelajaran (Marsiwi *et al.*, 2023). Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif berpartisipasi, mampu mengemukakan pendapat, serta memiliki kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan siswa menjadi pasif, ragu terhadap kemampuan diri, serta kurang optimal dalam mengembangkan potensi akademiknya (Dewi & Safnowandi, 2020; Januaripin & Munasir, 2024).

Fenomena rendahnya kepercayaan diri masih ditemukan pada siswa sekolah menengah atas. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 2 Samarinda, sebagian siswa kelas X menunjukkan perilaku kurang berani berbicara di depan kelas, enggan menyampaikan pendapat, dan mudah merasa tidak mampu dalam situasi akademik maupun sosial. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang mampu membantu siswa mengekspresikan diri, memahami pengalaman personal, dan membangun keyakinan positif terhadap dirinya.

Layanan bimbingan dan konseling memandang bimbingan kelompok sebagai metode yang efektif untuk membantu perkembangan interpersonal dan psikologis siswa, karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar melalui dinamika kelompok (Affandi *et al.*, 2020). Di sisi lain, teknik menulis ekspresif dinilai mampu membantu individu mengungkapkan emosi, merefleksikan pengalaman, dan meningkatkan pemahaman diri (Pennebaker, 2018). Penelitian Syapitri *et al.* (2024) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, sedangkan penelitian Mordechay *et al.* (2019) menemukan bahwa teknik menulis ekspresif berkontribusi terhadap perkembangan aspek psikologis, seperti pengurangan kecemasan dan peningkatan penerimaan diri.

Namun demikian, temuan-temuan tersebut masih menunjukkan keterbatasan. Sebagian penelitian hanya menguji efektivitas bimbingan kelompok atau teknik menulis ekspresif secara terpisah, sehingga belum menjelaskan bagaimana efektivitas integrasi keduanya sebagai intervensi terpadu. Penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada aspek psikologis umum dan belum secara spesifik menguji peningkatan kepercayaan diri siswa SMA melalui desain eksperimen yang terukur.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat celah penelitian berupa belum optimalnya kajian mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik menulis ekspresif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA. Oleh karena itu, penelitian ini menguji efektivitas layanan bimbingan



kelompok dengan teknik menulis ekspresif menggunakan desain *one group pretest-posttest* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Samarinda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dengan hipotesis bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol, dengan pengukuran dilakukan sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Secara skematis, desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 = *Pretest* (pengukuran awal kepercayaan diri);

X = Perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif; dan

O_2 = *Posttest* (pengukuran akhir kepercayaan diri).

Desain tersebut mengacu pada pendapat Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa *one group pretest-posttest design* digunakan untuk mengetahui perubahan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Samarinda yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena peneliti menentukan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian (Arikunto, 2018). Adapun kriteria subjek penelitian meliputi: 1) siswa kelas X SMA Negeri 2 Samarinda; 2) memiliki tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil penyebaran skala kepercayaan diri; dan 3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan bimbingan kelompok. Penentuan kategori kepercayaan diri rendah dilakukan berdasarkan hasil skor skala kepercayaan diri menggunakan norma kategorisasi. Siswa yang memperoleh skor berada pada kategori rendah, yaitu skor $\leq 60\%$ dari skor ideal, ditetapkan sebagai subjek penelitian. Berdasarkan hasil penyaringan tersebut diperoleh 8 siswa sebagai subjek penelitian.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas: variabel bebas (*independent variable*), yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif; dan variabel terikat (*dependent variable*), yaitu kepercayaan diri siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan indikator kepercayaan diri menurut Lauster (2012), yaitu: 1) keyakinan terhadap kemampuan diri; 2) optimisme; 3) objektivitas; 4) tanggung jawab; dan 5) rasional dan realistis. Skala penelitian menggunakan model



Likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1.

Instrumen terdiri atas 30 item pernyataan yang mencakup pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Sebelum digunakan, instrumen diuji coba kepada siswa di luar subjek penelitian untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas item dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh 26 item valid dengan koefisien validitas berkisar antara 0,312-0,721 pada taraf signifikansi 5%. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* memperoleh nilai sebesar 0,882 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas tinggi. Selain skala kepercayaan diri, penelitian juga menggunakan pedoman wawancara *semi-terstruktur* sebagai data pendukung untuk memperoleh informasi mengenai kondisi siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti melakukan: 1) observasi awal di sekolah; 2) wawancara dengan guru bimbingan dan konseling; 3) identifikasi permasalahan terkait rendahnya kepercayaan diri siswa; 4) penyusunan instrumen penelitian; dan 5) uji validitas dan reliabilitas instrumen.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan terdiri atas kegiatan berikut:

1) *Pretest*

Peneliti memberikan skala kepercayaan diri kepada subjek penelitian untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri awal sebelum diberikan perlakuan.

2) Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif sebanyak 4 sesi pertemuan. Setiap sesi dilaksanakan selama ± 60 menit. Pelaksanaan layanan mengikuti tahapan bimbingan kelompok yang meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Rincian kegiatan *treatment* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rincian Pelaksanaan *Treatment*.

Sesi	Materi/Kegiatan	Aktivitas Menulis Ekspresif	Durasi
1	Pembentukan kelompok dan pengenalan diri	Menulis pengalaman yang membuat tidak percaya diri	60 menit
2	Mengenal emosi dan pikiran negatif	Menuliskan perasaan dan pengalaman pribadi	60 menit
3	Pengembangan potensi diri	Menulis kelebihan dan harapan terhadap diri sendiri	60 menit
4	Refleksi dan evaluasi diri	Menulis perubahan yang dirasakan setelah mengikuti layanan	60 menit

Teknik menulis ekspresif digunakan sebagai media untuk membantu siswa mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman emosional secara tertulis, sehingga siswa lebih mampu memahami dirinya dan meningkatkan kepercayaan diri. Teknik ini dapat membantu siswa mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

3) *Posttest*

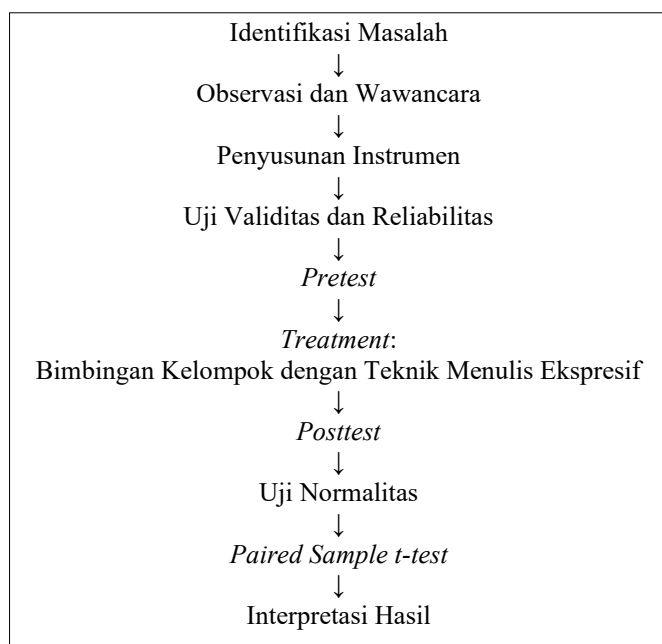
Setelah seluruh sesi *treatment* selesai dilaksanakan, peneliti memberikan *posttest* menggunakan skala kepercayaan diri yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri siswa setelah perlakuan.

Tahap Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik parametrik dengan bantuan program SPSS versi 25. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50. Apabila data berdistribusi normal, maka analisis dilanjutkan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Dasar pengambilan keputusan dilakukan dengan ketentuan: jika nilai signifikansi (*sig.*) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan; dan jika nilai signifikansi (*sig.*) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil wawancara dianalisis secara deskriptif sebagai data pendukung untuk memperkuat interpretasi hasil penelitian.

Alur Penelitian

Alur penelitian dalam studi ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*.

Dengan alur tersebut, penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa secara sistematis, terukur, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif terhadap data *pretest*, *posttest*, dan peningkatan kemampuan siswa, disajikan pada Tabel 2.



Tabel 2. Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, dan Peningkatan.

No.	Nama	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori	Peningkatan
1	ADF	52	Rendah	70	Sedang	18
2	EKS	54	Rendah	75	Sedang	23
3	CNA	50	Rendah	79	Tinggi	29
4	MFW	53	Rendah	80	Tinggi	27
5	SBR	47	Rendah	69	Tinggi	22
6	MRR	54	Rendah	75	Tinggi	21
7	HLZ	51	Rendah	78	Tinggi	27
8	SPH	48	Rendah	76	Sedang	28
Jumlah		409		602		193
Rata-rata		51.12		75.25		24.13

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri siswa setelah intervensi bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Secara deskriptif, nilai rata-rata *pretest* sebesar 51,12 ($SD= 2,64$) meningkat menjadi 75,25 pada *posttest* ($SD= 3,99$). Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada rerata, tetapi juga pada rentang skor individu, di mana seluruh siswa mengalami kenaikan dengan selisih peningkatan antara 18 hingga 29 poin. Peningkatan tertinggi dialami oleh CNA sebesar 29 poin (dari 50 menjadi 79), sedangkan peningkatan terendah terjadi pada ADF sebesar 18 poin (dari 52 menjadi 70). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun seluruh peserta mengalami peningkatan, intensitas perubahan bersifat heterogen antar individu.

Ditinjau dari kategori, sebelum intervensi seluruh siswa (100%) berada pada kategori rendah. Setelah intervensi, terjadi pergeseran kategori yang cukup signifikan, yaitu 5 siswa (62,5%) berada pada kategori tinggi dan 3 siswa (37,5%) pada kategori sedang, serta tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori rendah. Perubahan ini menunjukkan adanya perbaikan yang bersifat praktis dan terukur, bukan hanya peningkatan skor numerik. Jika dilihat secara individual, ADF, EKS, dan SPH berpindah dari kategori rendah ke sedang, sedangkan CNA, MFW, SBR, MRR, dan HLZ meningkat hingga kategori tinggi.

Temuan ini juga diperkuat oleh konsistensi pola peningkatan pada seluruh subjek. Tidak adanya penurunan skor menunjukkan bahwa intervensi memiliki efek yang stabil pada semua peserta. Kenaikan rerata sebesar 24,13 poin (sekitar 47,1% dari skor awal rata-rata) mengindikasikan efek intervensi yang relatif besar dalam konteks perubahan psikologis siswa.

Hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) mengonfirmasi bahwa perbedaan sebelum dan sesudah intervensi bersifat signifikan secara statistik. Namun, kekuatan temuan ini tidak hanya terletak pada signifikansi statistik, tetapi juga pada bukti perubahan kategori yang menunjukkan transformasi nyata dalam tingkat kepercayaan diri siswa dari dominasi kategori rendah menuju dominasi kategori sedang-tinggi.

Secara empiris, pola ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan skor, tetapi juga menggeser struktur distribusi psikologis peserta. Dengan demikian, terdapat indikasi kuat bahwa bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik menulis ekspresif memberikan dampak yang bersifat komprehensif, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun perilaku kepercayaan diri siswa.



Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, temuan ini mengonfirmasi sekaligus memperluas hasil penelitian sebelumnya. Studi Safaruddin *et al.* (2020) menunjukkan bahwa menulis ekspresif efektif meningkatkan kepercayaan diri melalui ekspresi emosi, namun belum menekankan peran konteks sosial. Sedangkan penelitian Hartini *et al.* (2025) dan Perengkungan & Sundah (2023) menegaskan efektivitas bimbingan kelompok, tetapi tidak secara spesifik mengintegrasikan teknik reflektif individual. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru berupa bukti empiris bahwa integrasi kedua pendekatan tersebut menghasilkan efek yang lebih optimal dibandingkan jika digunakan secara terpisah.

Dari sisi metodologis, meskipun hasil menunjukkan peningkatan yang konsisten, desain *one group pretest-posttest* tetap memiliki keterbatasan dalam mengontrol variabel luar. Oleh karena itu, interpretasi kausal perlu dilakukan secara hati-hati, meskipun pola data deskriptif dan inferensial saling mendukung. Ukuran sampel yang relatif kecil ($n=8$) juga membatasi generalisasi temuan, sehingga penelitian lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih kuat sangat direkomendasikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diintegrasikan dengan teknik menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Seluruh subjek penelitian menunjukkan peningkatan skor kepercayaan diri setelah mengikuti rangkaian intervensi, dengan kenaikan skor individu berkisar antara 18 hingga 29 poin. Perubahan ini juga diikuti oleh pergeseran kategori kepercayaan diri dari kategori rendah pada saat *pretest* menjadi kategori sedang hingga tinggi pada saat *posttest*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak secara statistik, tetapi juga secara praktis terlihat pada perubahan perilaku siswa dalam aspek keyakinan diri, keberanian berpartisipasi, dan keterbukaan dalam berinteraksi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif direkomendasikan sebagai salah satu strategi intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pelaksanaannya diharapkan dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan agar memberikan dampak yang lebih optimal. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti *true experimental design* dengan kelompok kontrol, serta melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam agar validitas internal dan daya generalisasi hasil penelitian meningkat. Kajian terhadap variabel lain, seperti *self-efficacy*, kecemasan akademik, dan kesejahteraan psikologis, perlu dilakukan untuk memperluas kontribusi ilmiah teknik menulis ekspresif dalam layanan bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi praktis bagi guru BK dalam mengembangkan layanan.



Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya penggunaan desain *one group pretest-posttest* yang belum mampu mengontrol variabel luar secara optimal, keterbatasan jumlah sampel, serta perbedaan tingkat keterbukaan siswa dalam mengikuti kegiatan menulis ekspresif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan mampu merancang intervensi yang lebih adaptif dengan mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi efektivitas layanan, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan aplikatif dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Secara khusus, penulis menyampaikan apresiasi kepada pihak SMA Negeri 2 Samarinda yang telah memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru bimbingan dan konseling yang telah membantu dalam proses pengumpulan data, observasi, dan wawancara. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang konstruktif selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi secara aktif dalam setiap tahapan penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Affandi, S., Hadiwinarto, H., & Mishbahuddin, A. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa di SMP N 17 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 254-261. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.3.254-261>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dewi, I. N., & Safnowandi, S. (2020). The Combination of Small Group Discussion and ARCS (MODis-ARCS Strategy) to Improve Students' Verbal Communication Skill and Learning Outcomes. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran Matematika dan IPA IKIP Mataram*, 8(1), 25-36. <https://doi.org/10.33394/j-ps.v8i1.2478>
- Hartini, N. F., Ikhsan, M., & Arnita, F. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 60-68. <https://doi.org/10.32585/advice.v7i2.7295>
- Januaripin, M., & Munasir, M. (2024). Kepercayaan Diri sebagai Prediktor Prestasi Akademik Siswa. *Kamaliyah : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 114-128. <https://doi.org/10.69698/jpai.v2i1.575>
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Marsiwi, D. T. L., Ismanto, H. S., & Baihaqi, M. A. (2023). Kepercayaan Diri Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran : Perbedaan Gender. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5255-5261. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.14178>



- Mordechay, D. S., Nir, B., & Eviatar, Z. (2019). Expressive Writing - Who is it Good for? Individual Differences in the Improvement of Mental Health Resulting from Expressive Writing. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 115-121. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101064>
- Parengkungan, J., & Sundah, A. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di Kelas XI SMA Negeri 1 Tondano. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(25), 1035-1043. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10576635>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226-229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Prayitno, P. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Safaruddin, N. U., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2020). Efektivitas *Expressive Writing* dalam Meningkatkan *Self-Esteem* Pecandu Narkoba di Program Rehabilitasi BNN Baddoka. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 12(1), 27-36. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss1.art3>
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Syapitri, N., Romiaty, R., & Pangestie, E. P. (2024). Bimbingan Kelompok Teknik *Contextual Teaching and Learning* (CTL) Efektif Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan*, 24(2), 125-137. <https://doi.org/10.52850/jpn.v24i2.9722>