

# Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja

Rodian O. Toy<sup>1</sup>, Erly Oviane Malelak<sup>2</sup>  
Institut Agama Kristen Negeri Kupang<sup>1,2</sup>  
Email: [diantoy06@gmail.com](mailto:diantoy06@gmail.com)<sup>1</sup>, [malelakerly@gmail.com](mailto:malelakerly@gmail.com)<sup>2</sup>

## Abstract:

*There are several phenomena related to adolescent self-confidence, namely feeling ashamed of appearance, not being able to socialize, not being able to voice their opinions when in public and they are given the opportunity to ask questions, they are more silent, and unable to display their skills because they are ashamed of their classmates. This study aims to see how effective group counselling with game techniques is to increase adolescent self-confidence. The research method used is the experimental method of one group pre-test and post-test design. The research subjects consisted of 5 students with low self-confidence who participated in group guidance activities with playing techniques for 6 sessions. The results showed that group counselling services with game techniques were effective in increasing adolescent self-confidence.*

**Keyword:** group counselling, games, self confidence.

Received February 17, 2023; Revised March 14, 2023; Accepted April 01, 2023

**How to Cite:** Toy, R. O., & Malelak, E. O. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 37-42.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa (Jackson & Goossens, 2020). Kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang artinya tumbuh atau bertumbuh menjadi pribadi yang dewasa. Pada konteks ini kata *adolescence* memiliki cakupan makna yang luas seperti kematangan dari berbagai aspek seperti segi mental, emosional, keadaan sosial dan juga fisik (Marwoko, 2019). Remaja sendiri menurut Piaget (dalam Marwoko, 2019) ialah usia dimana seseorang mulai terlibat atau berbaur dengan masyarakat dewasa. Pada kondisi ini anak tidak lagi menganggap dirinya di bawah tingkat penguasaan orang-orang yang lebih tua tetapi berada dalam tingkat yang sama, minimal dalam proses penyelesaian masalah.

Secara usia, remaja dikelompokkan menjadi tiga yaitu usia 10 sampai 15 tahun merupakan remaja awal, usia 15 sampai 18 tahun merupakan remaja madya, dan usia 18 sampai 22 tahun merupakan remaja akhir (Jackson & Goossens, 2020). Masa remaja biasanya disebut sebagai masa peralihan dari satu tahap perkembangan menuju pada tahap selanjutnya. Artinya, sesuatu yang sudah terjadi sebelumnya akan terbawa sampai masa sekarang bahkan ke masa depan. Ketika anak-anak mulai menginjak masa remaja maka haruslah meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan mulai mempelajari pola perilaku dan sikap baru agar menggantikan perilaku dan sikap yang sudah dilepaskan.

Masa remaja ditandai dengan ciri-ciri pertumbuhan biologis dan perkembangan psikologis (Marwoko, 2019). Pertumbuhan secara biologis dapat dilihat dengan tumbuh dan berkembangnya ukuran dan bentuk tubuh sedangkan secara psikologis ditandai dengan perkembangan emosi yang stabil. Proses pertumbuhan secara biologis ini disebut pubertas (Spear, 2002). Selain itu pada masa remaja juga terjadi transisi peran sosial utama (Sawyer et al., 2018). Terdapat beberapa ciri penting seperti terbentuknya hubungan yang matang dengan rekan yang lain, mampu menerima dan belajar perilaku sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dihargai secara mutlak oleh masyarakat, mulai menerima kondisi fisik dan mampu menggunakannya dengan tepat, mencapai kemandirian dalam aspek emosional dari orang tua dan orang dewasa yang lain. Tetapi pada fase pertumbuhan ini banyak remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, tidak bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, hidup dalam keadaan pesimis, takut untuk mengambil tanggung jawab, tidak mengenali atau mengetahui potensi yang dimiliki, serta takut untuk mengemukakan pendapatnya (Hidayati & Farid, 2016).

Suhardita (2011) mengemukakan bahwa masa remaja selalu identik dengan masa penuh tekanan dan salah satu tekanan atau permasalahan yang dialami oleh remaja terkait dengan ketidakpercayaan diri. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perilaku yang ditampilkan seperti, ketika diberikan kesempatan untuk bertanya saat berlangsungnya pembelajaran di kelas mereka lebih banyak diam dan tidak menyuarakan pendapatnya, tidak mampu bersosialisasi dengan teman sekelasnya, enggan menyampaikan pendapatnya di depan banyak orang, serta tidak percaya dengan penampilan fisik yang dimiliki dan potensi yang ada pada dirinya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan juga ditemukan fenomena-fenomena tersebut, diantaranya: (1) siswa malu untuk mengemukakan pendapat mereka di depan kelas maupun banyak orang, (2) tidak berani bertanya kepada guru pada saat pembelajaran berlangsung, (3) tidak percaya diri dengan penampilan serta fisik yang dimiliki, (4) tidak mampu bersosialisasi dengan teman sekelas, (5) tidak percaya dengan potensi yang dimiliki karena malu. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan kepercayaan diri pada remaja berada pada kategori sedang (Fitri et al., 2018, dan Suhardita, 2011).

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam perkembangan remaja (Walgitto, 2000). Menurut Romlah dalam (Pranoto, 2016) menjelaskan bahwa seseorang yang kurang percaya diri memiliki karakteristik sebagai berikut; pertama, kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya. Kedua, takut untuk mengambil atau menjalankan sebuah tanggung jawab. Ketiga, takut untuk membentuk opini sendiri dan hidup dalam keadaan pesimis. Keempat, tidak mampu menyuarakan pendapatnya di depan umum. Kelima, mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimiliki. Keenam, ketika diberikan kesempatan untuk bertanya pada saat pembelajaran berlangsung mereka lebih memilih diam. Kepercayaan diri yang rendah juga ditandai dengan hal-hal yang bertolak belakang dengan beberapa karakteristik kepercayaan diri berikut; keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, dan rasional (Ghufron & Risnawati, 2016)

Ketidakpercayaan diri juga dipengaruhi oleh beberapa beberapa faktor yakni, sering terabaikan, kritik yang berlebihan, pengaruh orang tua dan keluarga, pencapaian, penampilan fisik, pengalaman negatif, dan, pengalaman mendapatkan kekerasan di masa anak-anak (Pranoto, 2016). Lebih lanjut Ghufron dalam (Amri, 2018) kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni, konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan, penampilan, gaya bertutur kata, gaya bertingkah laku, dan fisik. Teknologi dan informasi juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja (Fitri et al., 2018).

Mirhan & Kurnia (2016) mengemukakan manfaat kepercayaan diri yaitu, (1) percaya diri membangkitkan emosi positif, (2) berani untuk menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain, dan berani menjadi diri sendiri, (3) percaya akan kemampuan akan kemampuan atau potensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan dan hormat dari orang lain, (4) memiliki pengendalian diri yang baik, (5) mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi luar dirinya, (6) berani tampil di depan umum tanpa memiliki rasa minder, dan (7) berani menyuarakan pendapat dan opini tanpa takut dikritik oleh orang lain.

Ketidakpercayaan diri juga memiliki beberapa dampak bagi kehidupan seseorang diantaranya, merasa tidak senang dengan kritikan orang lain, cenderung menyendiri, pemalu dan penakut, tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki, tidak mampu beradaptasi dengan orang-orang baru, sering merendahkan diri, dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain (Amri, 2018). Kepercayaan diri juga memiliki dampak positif dan membuat proses belajar lebih efektif (Akbari & Sahibzada, 2020). Hal ini bermakna bahwa remaja dengan kepercayaan diri yang rendah akan memberikan dampak negatif bagi proses belajar mereka.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidakpercayaan diri diantaranya dengan menggunakan bimbingan kelompok (Pranoto, 2016), konseling kelompok (Rahayuningdyah, 2016, dan Imro'atun, 2017), yang dapat dilaksanakan menggunakan teknik permainan. Teknik permainan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik permainan dapat membuat siswa belajar berinteraksi dengan siswa lainnya yang di mana kurangnya percaya diri terjadi ketika siswa berhadapan dengan orang lain, menghilangkan sifat malu dan gugup, menanamkan kepercayaan pada diri sendiri, mengembangkan apresiasi dan

sikap yang baik, menghargai dan menghormati pendapat dan pikiran orang lain serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk melahirkan daya kreasi masing-masing (Suhardita, 2011). Oleh karena itu perlu mengkaji lebih dalam tentang keefektifan konseling kelompok dengan teknik permainan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian merupakan siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Kupang yang berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel diperoleh melalui penyebaran angket *pretest* kepada populasi, dan ditetapkan 5 orang siswa dengan kriteria tingkat kepercayaan diri yang rendah. Data dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*.

**HASIL**

Pelaksanaan penelitian eksperimen menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik permainan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja pada SMPN 12 Kupang yang berjumlah 5 orang dengan tingkat kepercayaan diri rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas konseling kelompok dengan teknik permainan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja.

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen diketahui terdapat 5 orang remaja berada pada kriteria rendah, 14 orang pada kriteria sedang, dan 31 orang masuk kriteria tinggi. Kelima orang yang berada pada kriteria rendah dijadikan sebagai subjek penelitian. Hasil tes kelima orang siswa tersebut juga dijadikan sebagai data *pre-test*.

**Tabel 1. Hasil Pre-test Kepercayaan Diri**

No	Inisial Siswa	Hasil Pre-test	Kriteria
1	NJ	84	Rendah
2	AB	83	Rendah
3	DO	67	Rendah
4	ML	66	Rendah
5	VK	68	Rendah

Kelima subjek kemudian diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik permainan dengan gambaran umum sebagai berikut:

**Tabel 2. Perlakuan Konseling Kelompok dengan Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja**

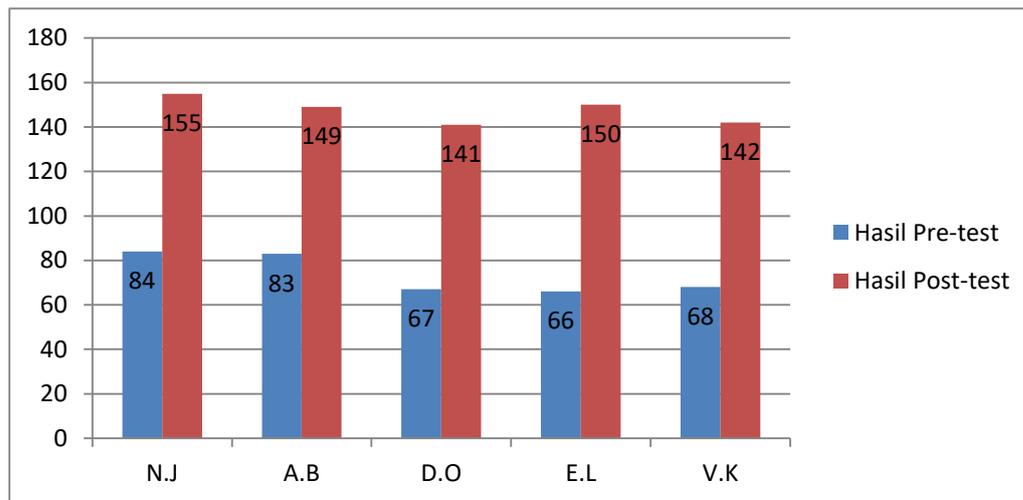
No	Tahapan	Sesi	Tujuan	Permainan	Waktu
1	Pembentukan dan peralihan	1	Terciptanya keakraban antar anggota kelompok	Rangkaian Nama	30-40 Menit
2	Kegiatan	2	Anggota kelompok memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya	Benar Salah	30-40 menit
3	Kegiatan	3	Anggota kelompok lebih optimis	Puzzle	30-40 menit
4	Kegiatan	4	Anggota kelompok lebih objektif	Susun Balok	30-40 menit
5	Kegiatan	5	Anggota kelompok lebih bertanggung jawab	Ular Tangga	30-40 menit
6	Pengakhiran	6	Mengakhiri sesi-sesi konseling kelompok	-	30-40 menit

Setelah diberikan intervensi dilakukan *post-test* untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik permainan dan hasil yang didapat menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri. Perbandingan hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMPN 12 Kupang

No	Inisial Siswa	Pre-test	Kategori	Post-test	Peningkatan
1	NJ	84	Rendah	155	71
2	AB	83	Rendah	149	66
3	DO	67	Rendah	141	74
4	EL	66	Rendah	150	84
5	VK	68	Rendah	142	74
<b>Total</b>		368		737	369
<b>Rata-rata: dengan N 5</b>		$368:5 = 73,6$		$737:5 = 147,4$	73,8

Untuk lebih jelasnya, hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada grafik 1 di bawah ini:



Grafik 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kepercayaan Diri Siswa

## PEMBAHASAN

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya dan mereka juga akan memandang diri sendiri sebagai katalisator, penggerak, dan pelopor, serta merasa bahwa kemampuan-kemampuan mereka lebih unggul dibanding kebanyakan orang lain, Lauster (2003). Kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik permainan.

Konseling kelompok dengan teknik permainan merupakan sebuah cara dalam pemberian konseling maupun psikoterapi untuk memecahkan masalah, analisis, dan diskusi untuk kepentingan tersebut, serta mampu menumbuhkan rasa empati kepada yang lain, dan memudahkan dalam penyesuaian diri dengan kondisi yang ada karena fungsi permainan adalah mengeluarkan masalah dari dalam diri seseorang (Utomo & Widiastuti, 2018). Bimbingan kelompok dengan teknik permainan juga teruji efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar (Mindari & Supriyo, 2015), meningkatkan kecerdasan emosi (Melianasari, 2016), meningkatkan kemampuan komunikasi antar pribadi (Fithriyana & Sugiharto, 2014), dan meningkatkan keterampilan sosial (Rici & Alawiyah, 2019). Hal ini yang mendasari dilakukannya penelitian untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik permainan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja.

Konseling kelompok dengan teknik permainan dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, dengan rincian pertemuan 1 adalah pertemuan perkenalan dan penciptaan hubungan baik. Pertemuan 2 sampai 5 diberi layanan konseling kelompok dengan teknik permainan, dengan diberi juga materi. Aspek yang menjadi acuan *treatment* mengacu pada teori Lauster (dalam Amri, 2018)) yakni meningkatkan keyakinan akan kemampnan diri, optimisme, objektif, dan tanggung jawab. Tujuan pemberian *treatment* adalah anggota kelompok mengalami peningkatan kepercayaan diri pada keempat aspek dimaksud. Pada pertemuan 6 dilakukan evaluasi layanan konseling kelompok dengan teknik permainan, setelah itu dilakukan *post-test* untuk.

Sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik permainan, kepercayaan diri remaja yang menjadi anggota kelompok berada pada kriteria rendah. Sehingga diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik permainan. Teknik permainan mulai diterapkan pada pertemuan kedua, yang juga berisi pemberian materi tentang

pengertian dan dampak dari tidak yakin akan kemampuan diri dan untuk meyakinkan anggota kelompok dengan cara mengajak mereka memainkan permainan benar salah, agar dapat membantu siswa dalam meyakinkan mereka untuk memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka.

Pertemuan ketiga bertujuan untuk meningkatkan sikap optimis. Kegiatan yang dilakukan berupa pemberian materi tentang pengertian, ciri-ciri, cara menjadi pribadi yang optimis, manfaat sikap optimis, serta dampak buruk dari tidak memiliki sikap optimis. Permainan yang digunakan yaitu *puzzle* yang bertujuan membantu remaja dalam merubah cara berpikir mereka yang pesimis atau putus asa. Pada pertemuan keempat bertujuan mengubah cara berpikir yang tidak rasional menjadi objektif yaitu dengan memberi materi tentang pengertian objektif dan menggunakan permainan susun balok. Permainan ini dapat mengasah kemampuan berpikir objektif dalam menarik setiap balok yang tersusun agar tidak jatuh. Pertemuan kelima bertujuan meningkatkan sikap bertanggung jawab. Kegiatan yang dilakukan berupa pemberian materi tentang pengertian dan jenis-jenis tanggung jawab, dan memainkan permainan memainkan permainan ular tangga. Setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik permainan maka terjadi peningkatan kepercayaan diri dari kepercayaan diri rendah menjadi menjadi kepercayaan diri tinggi, diketahui melalui saat berlangsungnya konseling kelompok dan diketahui melalui hasil *posttest* yang diberikan yaitu ke-5 siswa masuk dalam kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari skor yang diperoleh siswa pada pemberian *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*, yakni sebelum dan sesudah remaja mendapatkan *treatment* konseling kelompok dengan teknik permainan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Setiowati (2016), dan (Amelia et al., 2018). Penerapan teknik bermain dalam konseling kelompok selain dapat mengubah berbagai perilaku maladaptif, juga dapat meningkatkan minat anggota kelompok untuk terlibat aktif dalam konseling kelompok, terutama konseling kelompok dengan anggota anak-anak atau remaja awal, terlihat selama proses *treatment*.

Jenis permainan yang digunakan turut mempengaruhi keefektifan penelitian ini. Permainan yang digunakan telah teruji efektif dalam beberapa penelitian terdahulu diantaranya permainan ular tangga telah teruji efektif meningkatkan kepercayaan diri anak (Fransisca et al., 2020), tanggungjawab (Putri & Ramli, 2016), maupun meningkatkan motivasi belajar (Afandi, 2015, dan Maisyarah & Firman, 2019). Permainan *puzzle* efektif meningkatkan kepercayaan diri dan prestasi belajar (Oktafiani, 2016), interaksi sosial (Rochmah, 2013, dan (Hermawati & Rosada, 2021). Permainan lain yang dikembangkan yaitu permainan susun balok yang dirancang dengan menyesuaikan pada tujuan konseling.

## SIMPULAN DAN SARAN

Konseling kelompok dengan teknik permainan efektif meningkatkan kepercayaan diri remaja. Hal ini dilihat dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*. Adapun beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu, hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh guru BK/Konselor sekolah dalam melaksanakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Perlu dilakukan penelitian eksperimen lanjutan dengan menggunakan kelompok kontrol.

## DAFTAR RUJUKAN

- Afandi, R. (2015). Pengembangan media pembelajaran permainan ular tangga untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dan hasil belajar IPS di Sekolah Dasar. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 1(1), 77–89.
- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' self-confidence and its impacts on their learning process. . . *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1–15.
- Amelia, V. R., Masril, M., & Irman, I. (2018). Pengaruh Permainan dalam Konseling Kelompok terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh. *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1(2), 459–466.
- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–170.
- Fithriyana, A., & Sugiharto, D. Y. P. (2014). Bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi untuk meningkatkan kemampuan komunikasi antar pribadi siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2).
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5.
- Fransisca, R., Wulan, S., & Supena, A. (2020). Meningkatkan percaya diri anak dengan permainan ular tangga edukasi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 630–638.

- Ghufron, M. N., & Risnawati, S. R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Gajah Mada University Press.
- Hermawati, F. T., & Rosada, U. D. (2021). Pengembangan Media Puzzle untuk Meningkatkan Interaksi Sosial pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Piyungan. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(2), 1707–1715.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja Khoiril Bariyyah Hidayati. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137–144.
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 50–57.
- Jackson, S., & Goossens, L. (2020). *Handbook of adolescent development*.
- Kadek Suhardita. (2011). Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Edisi Khusus*, 1, 127–138.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepercayaan diri*. PT. Bumi Aksara.
- Maisyarah, E., & Firman, F. (2019). Media Permainan Ular Tangga, Motivasi Dan Hasil Belajar Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 32–38.
- Marwoko, C. A. G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*, 26(1), 60–75.
- Melianasari, D. (2016). Penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik permainan simulasi dan untuk meningkatkan kecerdasan emosi Siswa. *Pedagogia*, 14(2).
- Mindari, T., & Supriyo, S. (2015). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(2).
- Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (2016). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup*. 86–96.
- Oktafiani, D. (2016). Upaya Meningkatkan Sikap Percaya Diri Dan Prestasi Belajar Ips Melalui Permainan Crossword Puzzle Dengan Media Video Di Kelas IV SDN Karanglo. (*Doctoral Dissertation UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO*).
- Pranoto, H. (2016). UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMA NEGERI 1 SUNGKAI UTARA LAMPUNG UTARA. *Jurnal Lentera Pendidikan LPPM UM METRO*, 1(1).
- Putri, S., & Ramli, M. (2016). Pengembangan Media Permainan Simulasi Ular Tangga Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa Smp. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 40–46. <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p040>
- Rahayuningdyah, E. (2016). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 1(2).
- Rici, O. T. W., & Alawiyah, T. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Kerjasama untuk meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(5).
- Rochmah, S. (2013). Penggunaan Media Permainan “Puzzle” dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa di SMA Negeri Kesamben Jombang. (*Doctoral Dissertation, State University of Surabaya*).
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Setiowati, A. (2016). Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Teknik Permainan Pada Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 2(1).
- Spear, B. (2002). Adolescent growth and development. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.
- Utomo, E. T., & Widiastuti, R. (2018). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa The Use of Game Technique of Group Guidance Improve Students' Emotion Regulation Ability. *Konseling*.
- Walgito, B. (2000). *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Andi.