

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWA YANG BERMASALAH DALAM PERKEMBANGAN JASMANI DAN
KESEHATAN KELAS VIII SMP N 20 PEKANBARU
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

RestyRamadhanti¹R.Arlizon²Abu Asyari³

¹Mahasiswa Pendidikan Bimbingan dan Konseling Email: Chyresty@gmail.com
²Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling FKIP Universitas Riau

ABSTRACT

This research aims: 1) to describe the self-confidence of students with problems in the development of physical and health before the implementation of group counseling, 2) To reveal the self-confidence of students with problems in the development of physical and health after the implementation of group counseling, 3) to determine whether there differences in self-esteem of students with problems in the development of physical and health before and after counseling group, 4) to determine how much influence the group counseling on self-esteem of students with problems in the development of the body and health. How to sample using purposive sampling, ie there are 20 students whose low self-confidence to the development of physical and health. The research approach used is kauntitatif, the experimental design pattern of one-group pretest-posttest. Instrument in this study is the AUM AUM and questionnaires confidence. Research results are made known that there are significant differences to increase the confidence of students with problems in the development of physical and health from the determinant coefficient $r^2 = 0.70$, which means there is a 70% effect of counseling services group on the confidence of students with problems in the development of body and health.

Keywords: Group Counseling, Confidence, Physical Development and Health

PENDAHULUAN

Setiap manusia mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan didalam hidupnya. Perkembangan seseorang dari awal hingga akhir kehidupannya melibatkan perubahan. Terutama pada remaja. Dimana masa ini merupakan segmen yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada masa dewasa yang sehat (Konopka, dalam Yusuf, 2001 : 71).

Untuk dapat memahami para remaja, hal ini tidak pernah lepas dari memahami perkembangan kepribadiannya. Remaja yang merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana terjadi perubahan dalam diri seseorang, baik dalam bentuk fisik, sikap, cara berfikir, dan bertindak. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa ini terkadang menyebabkan kecanggungan remaja, untuk itu penyesuaian diri sangat diperlukan oleh seorang remaja, sehingga nantinya konsep dirinya akan baik.

Dari sekian banyak perubahan yang dialami oleh remaja, perkembangan fisik dipandang penting. Karena secara langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi

perilaku anak sehari-hari. Perubahan yang paling menyolok dan mudah diamati adalah perubahan fisiknya. Pfeiffer (dalam Hurlock, 1999:211) mengatakan bahwa pada masa remaja akan muncul keprihatinan perubahan fisiknya. Dia mengatakan bahwa hanya sedikit remaja yang mengalami rasa puas dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan hanya dialami beberapa bagian tubuh tertentu dan hal ini kebanyakan dialami oleh remaja yang memiliki kurang rasa percaya diri.

Pada pertengahan masa remaja, mereka mulai memperhatikan apakah tubuhnya terlalu kurus apa terlalu gemuk, pada umumnya remaja perempuan mengkhawatirkan bila dirinya terlalu gemuk ataupun terlalu tinggi, sedangkan remaja laki-laki bila terlalu kurus atau terlalu pendek.

Perubahan fisik hampir selalu diikuti dengan perubahan perilaku, sikap, dan kondisi emosional. Penampilan diri merupakan salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap perubahan-perubahan dalam perkembangan. Dalam hal ini perubahan-perubahan yang meningkatkan penampilan diri akan diterima dengan senang hati dan remaja akan bersikap yang menyenangkan, dan sebaliknya jika perubahan itu tidak meningkatkan penampilan dirinya, remaja akan menolak dan segala cara akan diusahakan untuk menutupinya. Jika seseorang tidak bisa bereaksi secara positif, timbulah rasa rendah diri (minder) yang akan berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.

Adapun gejala-gejala yang di temui dilapangan pada siswa kelas VIII SMP di Pekanbaru yang menggambarkan adanya kepercayaan diri rendah siswa terhadap JDK nya terutama dalam jasmaninya (gambaran tubuhnya). adalah sebagai berikut :

- a. Masih ada sebagian siswa yang tidak percaya diri karena pertumbuhan tubuhnya yang mencolok.
- b. Masih ada sebagian siswa yang merasa rendah diri karena kondisi tubuhnya yang kurang menarik.
- c. Masih ada siswa yang tidak puas dengan dirinya terutama tidak menerima kegemukannya atau sebaliknya tubuh yang terlalu kurus.

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis melihat bahwa kepercayaan diri sangat berpengaruh dalam masalah jasmani dan kesehatan siswa tinggi untuk menurunkan masalah siswa penulis merasa sangat perlu melakukan konseling kelompok untuk membuktikan keefektifan layanan konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan.

Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: 1) Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum dilaksanakan konseling kelompok, 2) Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sesudah dilaksanakan konseling kelompok, 3) Apakah terdapat perbedaan sebelum dan sesudah konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan, 4) Seberapa besar pengaruh Konseling Kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan.

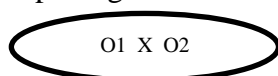
Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah; 1) Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum dilaksanakan konseling kelompok, 2) Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sesudah dilaksanakan konseling kelompok, 3) Untuk mengetahui perbedaan konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok, 4) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan judul penelitian, maka metode quasi eksperimen. Menurut Sandjaja dan Albertus Heriyanto (2006 : 125), penelitian eksperimen merupakan penelitian yang sistematis, logis dan teliti di dalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Dalam pengertian lain, penelitian eksperimen adalah penelitian dengan melakukan percobaan terhadap kelompok eksperimen, kepada tiap kelompok eksperimen dikenakan perlakuan-perlakuan tertentu dengan kondisi-kondisi yang dapat dikontrol. Dengan desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode *one-group pretest-posttest*.

Menurut Sugiyono (2012 : 110-111) hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum dengan keadaan sesudah diberikan perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :



Keterangan :

O1: Test sebelum diberi layanan konseling kelompok/sebelum treatment diberikan

O2: Test sesudah diberi layanan konseling kelompok/sesudah treatment diberikan

X : Treatment yang diberikan untuk melihat pengaruhnya dalam eksperimen

Data dan Alat Pengumpulan Data.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan. Dengan aspek-aspek yang diteliti adalah sebagai berikut :

TABEL.3
KISI – KISI ANGKET KEPERCAYAAN DIRI

| Variabel | Sub Variabel | Indikator | Jumlah Item | No. Item | |
|--------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | (+) | (-) |
| Percaya Diri | Keyakinan Diri | Kemauan dan usaha | 7 | 1, 7, 20, 44 | 27, 32, 39 |
| | | Optimis | 7 | 2, 8, 14, 45 | 21,33, 40 |
| | Sikap positif | Mandiri | 4 | 9, 34 | 15, 22 |
| | | Tidak mudah | 8 | 10, 23, 28, | 3, 16, 46 |

| | | | | | |
|--|------------------------|--|----|---------------|------------|
| | | menyerah | | 35, 41 | |
| | | Mampu menyesuaikan diri | 7 | 4, 11, 36, 42 | 17, 24, 29 |
| | Memanfaatkan kelebihan | Memiliki dan memanfaatkan kelebihan | 6 | 5, 12, 18, 37 | 25, 30 |
| | | Memiliki mental dan fisik yang menunjang | 7 | 6, 13, 19, 26 | 31, 38, 43 |
| | | Jumlah | 46 | 27 | 19 |

Sumber : Skripsi Meieke Kharolina – BK UNESA

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan teknik angket kepercayaan diri terdiri dari 46 item dengan option alternatif jawaban :

1. Ya
2. Tidak

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a). Untuk mengetahui persentase gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dapat digunakan teknik presentase dengan menggunakan rumus (Anas sudjiono, 2001:40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Data

b). Untuk menentukan rentang skorkategori tinggi, sedang, dan rendah dicari dengan menggunakan kurva dari PhopandanSirotnik (dalam R. Arlizon, 1998 : 23)

Dengan rumusan :

$$X_{ideal} - (Z \times S_{ideal}) \text{ s/d } X_{ideal} + (Z \times S_{ideal})$$

Keterangan :

X_{ideal} = Rata-rata ideal

Nilai Z = 1 (Rumus)

S_{ideal} = Simpangan baku ideal

c). Untuk menganalisis permasalahan pada penelitian ini maka digunakan uji t (t-tes) (dalam sugiyono, 2010 : 122) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \frac{S_1}{n_1} \frac{S_2}{n_2}}}$$

Keterangan

\bar{x}_1 = Rata- rata sampel 1

\bar{x}_2 = Rata- rata sampel 2

s_1 = Simpangan baku sampel 1

s_2 = Simpangan baku sampel 2

s_1^2 = Varian sampel 1

s_2^2 = Varian sampel 2

r = Korelasi antara dua sampel

d). Untuk mencari korelasi antara 2 sampel atau r, digunakan rumus korelasi product moment (Sugiono, 2010 : 288), sebagai berikut :

$$r = \frac{\sum x_1 x_2}{\sqrt{\sum x_1^2 \sum x_2^2}}$$

Untuk melihat pengaruh maka hasil r nyadikuadratkan “ r^2 ”.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum dan sesudah konseling kelompok di SMP N 20 Pekanbaru Tahun Ajaran 2012/2013, terlebih dahulu dicari tolok ukur dengan menggunakan kurva normal oleh “Phopan dan Sirotnik (dalam R.Arlizon 1995 : 10)”, cara yang ditempuh adalah dengan membuat rentang skor dalam kategori tinggi, sedang, rendah.

$$\begin{aligned} \text{Kategori sedang} &= x \text{ ideal} - (Z \times S \text{ ideal}) \text{ s/d } x \text{ ideal} + (Z \times S \text{ ideal}) \\ &= 23 - (1 \times 11,5) \text{ s/d } 23 + (1 \times 11,5) \\ &= 11,5 \text{ s/d } 34,5 \\ &= 11-34 \text{ (Pembulatan)} \end{aligned}$$

Dengan demikian rentang skor gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan kelas VIII SMP N 20 Pekanbaru yaitu :

$$\begin{aligned} \text{Kategori Tinggi} &= 35 - 46 \\ \text{Kategori Sedang} &= 11 - 34 \\ \text{Kategori Rendah} &= 0 - 10 \end{aligned}$$

TABEL.4
TOLOK UKUR SKOR KEPERCAYAAN DIRI YANG DIRASAKAN
SISWA KELAS VIII SMPN 20 PEKANBARU

| NO | Rentang Skor | Kategori |
|----|--------------|----------|
| 1. | 35 – 46 | Tinggi |
| 2. | 11 – 34 | Sedang |
| 3. | 0 – 10 | Rendah |

Sumber : Data Olahan Penelitian 2013

Merujuk pada tolok ukur diatas, maka gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dapat dilihat pada hasil berikut :

1. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Yang Bermasalah Dalam Perkembangan Jasmani dan Kesehatan Sebelum Diberikan Konseling Kelompok.

Berdasarkan tolok ukur gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum dilaksanakan konseling kelompok dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

TABEL.5
TOLOK UKUR KEPERCAYAAN DIRI SISWA YANG
BERMASALAH DALAM PERKEMBANGAN JASMANI DAN
KESEHATAN SEBELUM KONSELING KELOMPOK

| NO | Kategori | Rentang Skor | Frekuensi | % |
|----|----------|--------------|-----------|------|
| 1. | Tinggi | 35 – 46 | 0 | 0 |
| 2. | Sedang | 11 – 34 | 20 | 100% |
| 3. | Rendah | 0 – 10 | 0 | 0 |
| | Jumlah | | 20 | 100% |

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum diberikan konseling kelompok keseluruhan berada pada kategori sedang yaitu 100% dan tidak ada yang berada pada kategori rendah maupun tinggi.

2. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Yang Bermasalah Dalam Perkembangan Jasmani dan Kesehatan Sesudah Diberikan Konseling Kelompok.

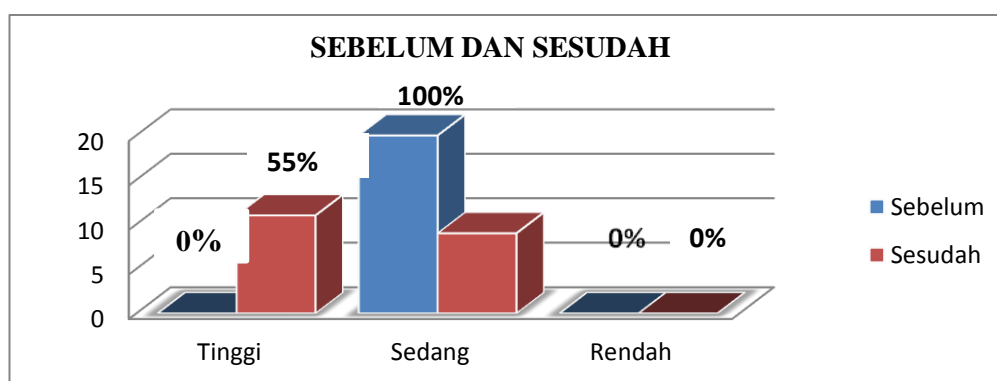
Berdasarkan tolok ukur kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sesudah dilaksanakan konseling kelompok dapat dilihat pada tabel berikut ini :

TABEL. 6
TOLOK UKUR KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMPN 20
PEKANBARU SESUDAH KONSELING KELOMPOK

| NO | Kategori | Rentang Skor | Frekuensi | % |
|----|----------|--------------|-----------|------|
| 1. | Tinggi | 35 - 46 | 11 | 55% |
| 2. | Sedang | 11 - 34 | 9 | 45% |
| 3. | Rendah | 0 - 10 | 0 | 0 |
| | Jumlah | | 20 | 100% |

Sumber : Data olahan penelitian 2013

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sesudah konseling kelompok lebih dari separuh berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 55%, sedangkan sisanya berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 45%. Tidak ada responden pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya mengetahui persentase sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dapat dilihat pada grafik batang di bawah ini:



Gambar. 3 Grafik Rekapitulasi Kepercayaan Diri Siswa Yang Bermasalah Dalam Perkembangan Jasmani dan Kesehatan Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling Kelompok

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum bimbingan kelompok keseluruhan berada pada kategori sedang sedangkan sesudah diberikan konseling kelompok lebih dari separuh berada pada kategori tinggi. Artinya terjadi peningkatan terhadap masalah kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sesudah konseling kelompok.

3. Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Yang Bermasalah Dalam Perkembangan Jasmani dan Kesehatan Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling Kelompok.

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji "t" maka diperoleh hasil $t_{hitung} = -18,25$ (tanda negatif disini bukanlah tanda aljabar artinya tidak menunjukkan arah dari besaran koefisien yang menyertainya, oleh karena itu tanda negatif diabaikan saja karena tidak mempengaruhi makna perhitungan), dengan

$dk=38$ dan bila taraf kesalahan ditetapkan sebesar $5\% = 2,042$. Maka dapat dilihat harga t_{hitung} lebih besar dari harga t_{tabel} pada taraf 5% ($18,25 > 2,042$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok kelas VIII SMP N 20 Pekanbaru.

4. Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Yang Bermasalah Dalam Perkembangan Jasmani dan Kesehatan.

Dari hasil uji korelasi dapat diperoleh nilai $r = 0,84$ maka koefisien determinan (r^2) adalah $0,70$ artinya pengaruh konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan di kelas VIII SMP N 20 Pekanbaru adalah 70% sedangkan 30% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang terdapat pada diri siswa tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan maka diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Yang Bermasalah Dalam Perkembangan Jasmani dan Kesehatan di SMP N 20 Pekanbaru Sebelum Diberikan Konseling Kelompok.

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat diketahui gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan di SMP N 20 Pekanbaru tahun ajaran 2012/2013 sebelum diberikan konseling kelompok yaitu ditemukan keseluruhan siswa berada pada kategori sedang dan tidak ada yang berada pada kategori rendah maupun tinggi.

2. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Yang Bermasalah Dalam Perkembangan Jasmani dan Kesehatan di SMP N 20 Pekanbaru Tahun Ajaran 2012/2013 Sesudah Diberikan Konseling Kelompok.

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat diketahui gambaran kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sesudah diberikan konseling kelompok yaitu ditemukan sebanyak 11 orang siswa atau sebesar 55% pada kategori tinggi, 9 orang atau sebesar 45% pada kategori sedang, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah. Artinya terjadi peningkatan terhadap kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan tahun ajaran 2012/2013 sesudah diberikan konseling kelompok.

Hal ini didukung oleh teori **Menurut Ohlsen (1977)** konseling kelompok adalah suatu hubungan khas antara konselor dan beberapa klien untuk mendiskusikan kesulitan-kesulitan dan gangguan-gangguan mereka, untuk mempraktikkan keterampilan interpersonal, dan untuk mempraktikkan tingkah laku baru. Artinya konseling kelompok dapat membantu memberikan kesulitan ataupun gangguan yang dihadapinya siswa yang akhirnya dapat membantu mereka sehingga mereka dapat mempraktikkan tingkah laku yang baru.

3. Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Yang Bermasalah Dalam Perkembangan Jasmani dan Kesehatan di SMP N 20 PEKANBARU Tahun Ajaran 2012/2013 Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling Kelompok.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah di analisis dengan menggunakan uji “ t “, maka diperoleh hasil $t_{hitung} = -18,25$ (tanda negatif disini bukanlah tanda aljabar artinya tidak menunjukkan arah dari besaran koefisien yang menyertainya, oleh karena itu tanda negatif diabaikan saja karena tidak mempengaruhi makna perhitungan). Harga t_{hitung} tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga t_{tabel} , dengan $dk = 38$ pada taraf kesalahan di tetapkan sebesar 5%, maka diperoleh harga $t_{tabel} = 2,042$.

Dapat dilihat bahwa harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu ($18,25 > 2,042$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok di SMP N 20 Pekanbaru tahu ajaran 2012/2013.

4. Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Yang Bermasalah Dalam Perkembangan Jasmani dan Kesehatan di SMP N 20 PEKANBARU Tahun Ajaran 2012/2013.

Dari hasil uji korelasional dapat diperoleh nilai $r = 0,84$, maka koefisien determinan (r^2) adalah 0,70, artinya pengaruh konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan di SMP N 20 PEKANBARU adalah 70% sedangkan 30% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terdapat pada diri siswa maupun lingkungan siswa tersebut.

Kesimpulan dan Rekomendasi

a). Sebelum diberikan layanan konseling kelompok sebagian besar kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan berada pada kategori sedang. b). Sesudah diberikan konseling kelompok sebagian besar motivasi berprestasi siswa yang memiliki peringkat sepuluh terendah berada pada kategori sedang, pada kategori tinggi terdapat peningkatan, dan hanya sebagian kecil motivasi berprestasi siswa terdapat pada kategori rendah. c). Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok di SMP N 20 PEKANBARU yaitu berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan uji “ t ” maka diperoleh harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu ($18,25 > 2,042$)) pada taraf signifikan 5%. d). Berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinan diperoleh nilai $r^2 = 0,70$ yang berarti terdapat 70% sumbangan layanan konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang bermasalah dalam perkembangan jasmani dan kesehatan di SMP N 20 Pekanbaru.

Adapun rekomendasinyasebagaiberikut :

a). Kepada guru BK di sekolah hendaknya dapat memberikan layanan konseling kelompok agar membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dan dapat mengembangkan potensi diri siswa di dalam dinamika kelompok. b).Kepada sekolah khususnya guru agar dapat memperhatikan dan membantu siswa dalam mengembangkan aspek kepribadian siswa terutama kepercayaan diri siswa dan memberikan pemahaman tentang bagaimana siswa menerima dirinya sesuai dengan potensi yang telah dimilikinya.c). Kepada siswa lebih sering melakukan aktualisasi diri contohnya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga dengan itu akan lebih percaya diri terhadap situasi apapun.

Daftar Pustaka

- Abimanyu, 1996. *Teknik-teknik Dasar Konseling*. Jakarta : Ghalia Indonesia
Anas Sudijono. 2000. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo
Bimo Walgito.2002.*Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta, Andi Yogyakarta
Dewa Ketut Sukardi. 1989. *Bimbingan Karir di Sekolah-sekolah*. Jakarta. CV.Ghalia Indonesia
Elizabeth B. Hurlock .2003. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
Hartono. 2008. *Statistik Untuk Penelitian*. Pekanbaru : Zanafa
Hendra, Surya. 2004. *Rahasia Membangun Percaya Diri*. Jakarta: PT Elex Komputindo
Mega Rukmana, Hartauli. 2012. *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Siswa Percaya Diri Rendah Kelas X SMA N Plus Porvinsi Riau Tahun Ajaran 2011/2012*. Pekanbaru: Universitas Riau
Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia
Prayitno Dan Erma Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Depdikbud
Mohammad Ali dan Mohammad Asrori.2009. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Bumi Aksara
Saam. 2009. *Psikologi Konseling*. Pekanbaru : CV. Witra Inzani Universitas Riau
Soetjningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto
Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
Sugiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
Thursan Hakim. 2004. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Pustaka Swara
Winkel. 1991. *Bimbingan dan Konseling Institut Pendidikan*. Pekanbaru. FKIP – UNRI