GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Volume 09, Nomor 01
Mei 2026
E-ISSN: 2614-3585
DOI: 1033627

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Keyakinan Diri Siswa di SMPN 3 Banda Aceh

The Effect Of Group Counseling With *Self-Management* Techniques On Students' *Self-Confidence* At SMPN 3 Banda Aceh

Tari Humaira Juanna[1], Wanty Khaira[2]
Bimbingan Konseling, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia
Email: 210213041@student.ar-raniry.ac.id, wanty.khaira@ar-raniry.ac.id

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dalam meningkatkan keyakinan diri siswa SMPN 3 Banda Aceh. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode pre-experimental dengan one-group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII-8, dan sample penelitian menggunakan Teknik purposive sampling yang berjumlah delapan siswa yang memiliki kriteria tingkat keyakinan diri rendah. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala keyakinan diri yang diadaptasi dari peneliti terdahulu yang sudah melalui proses uji validasi dan uji realibilitas. Teknik analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk normalitas serta uji paired sample t-test untuk menguji perbedaan antara skor pretest dan posttest. Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (Sig. > 0,05), sedangkan hasil t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest (Sig. 0,002 < 0,05). Dari Hasil penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management sangat berpengaruh dalam meningkatkan keyakinan diri siswa. Intervensi ini membantu siswa meningkatkan keterampilan pengaturan diri seperti penetapan tujuan, pengendalian emosi, dan evaluasi diri, yang secara langsung memperkuat keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru Bimbingan Konseling dalam meningkatkan program konseling berbasis self-management yang aplikatif di tingkat sekolah menengah pertama.*
Kata Kunci: *konseling kelompok; self-management; keyakinan diri*

Abstract: This study aims to determine the effectiveness of group counseling services with self-management techniques in increasing the self-confidence of students at SMPN 3 Banda Aceh. This quantitative study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The study population

was students in grades VIII-8, and the research sample used a purposive sampling technique totaling eight students who had low self-confidence criteria. Data collection was carried out using a self-confidence scale adapted from previous researchers who had gone through a validation and reliability test process. Data analysis techniques used the Shapiro-Wilk test for normality and a paired sample t-test to test the difference between pretest and posttest scores. The results of the Shapiro-Wilk test showed that the data were normally distributed (Sig. > 0.05), while the t-test results showed a significant difference between pretest and posttest scores (Sig. 0.002 < 0.05). The results of this study demonstrate that group counseling with self-management techniques significantly increases students' self-confidence. This intervention helps students improve self-regulation skills such as goal setting, emotional control, and self-evaluation, which directly strengthens their confidence in their abilities. These findings are expected to serve as a basis for guidance and counseling teachers in developing applicable self-management-based counseling programs at the junior high school level.
Keywords: *group counseling; self-management; self-confidence*

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan remaja, keyakinan diri (*self-confidence*) menjadi aspek psikologis yang sangat penting untuk mendukung keberhasilan siswa, baik dalam proses belajar maupun dalam kehidupan sosialnya. Keyakinan diri mencerminkan sejauh mana individu mempercayai kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan yang muncul (Siswanto dkk., 2024). Remaja yang memiliki tingkat keyakinan diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, mudah merasa cemas, dan enggan mengambil inisiatif, baik dalam pembelajaran maupun aktivitas sosial di lingkungan sekolah.

Berdasarkan observasi awal di SMPN 3 Banda Aceh, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan ciri-ciri rendahnya keyakinan diri, seperti ragu dalam menyampaikan pendapat, menghindari tantangan, serta kurang aktif dalam kegiatan kelompok. Kondisi ini juga berpengaruh pada kemampuan *self-management*, di mana siswa kurang terampil dalam mengatur waktu belajar, menetapkan tujuan, mengendalikan emosi, dan mengarahkan perilaku mereka secara mandiri untuk mencapai target yang diinginkan. Studi sistematis menunjukkan bahwa intervensi *self-management* terbukti mempengaruhi aspek non-akademik seperti *self-confidence* dan pengaturan diri siswa (Faruq & Purwandari, 2022).

Melihat realitas di lapangan dan dukungan dari penelitian terdahulu, maka intervensi yang relevan menjadi sangat penting dilakukan. Salah satu intervensi yang efektif adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman, mendengarkan teman sebaya, dan belajar dari anggota kelompok lain dalam konteks sosial yang mendukung. Ketika dikombinasikan dengan teknik *self-management*, konseling kelompok dapat

menjadi media pembinaan keterampilan dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara positif serta terarah (Arifyanto D. & Mahendra, 2025).

Teknik *self-management* sendiri merupakan strategi yang menekankan kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol diri, termasuk menetapkan tujuan, mengelola waktu, dan menghadapi tekanan serta hambatan. Melalui teknik ini, siswa belajar untuk mengenali potensi diri, menyusun langkah konkret untuk meningkatkan performa dan keyakinan diri, serta memantau perkembangan secara mandiri (Smith J. & Johnson, 2022). Dalam bidang pendidikan, pendekatan *self-management* dianggap penting karena tidak hanya meningkatkan prestasi akademik tetapi juga menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab pribadi.

Penelitian terdahulu menjadi dasar empiris yang kuat bagi intervensi ini. Misalnya, penelitian di sekolah menengah menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* berhasil meningkatkan self-concept atau kepercayaan diri siswa secara signifikan (Fardiamsyah & Miftah Farid, 2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa mekanisme seperti identifikasi permasalahan, penetapan target, modifikasi perilaku, dan evaluasi dapat mengangkat level kepercayaan diri siswa dari kategori rendah menjadi tinggi. Model seperti ini sangat relevan untuk diterapkan di SMPN 3 Banda Aceh dalam rangka membangun keyakinan diri siswa melalui mekanisme *self-management*.

Oleh karena itu, penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai intervensi dalam penelitian ini sangatlah relevan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah, serta menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang program yang lebih efektif meningkatkan keyakinan diri siswa. Dengan demikian, intervensi ini diharapkan dapat memperkuat aspek kognitif, emosional, dan sosial siswa sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental design, karena penelitian memberikan perlakuan pada satu kelompok subjek tanpa kontrol ketat dari kelompok pembanding setara. Desain ini dinilai sesuai untuk konteks sekolah di mana kontrol penuh terhadap variabel luar seringkali sulit dilakukan (Gopalan dkk., 2020). Dalam penelitian ini diterapkan one-group pre-test post-test design, yaitu pengukuran kondisi awal (pre-test) sebelum perlakuan, dilanjutkan dengan intervensi, kemudian diukur kembali (post-test) untuk mengetahui perubahan yang terjadi sebagai akibat perlakuan. Skema rancangan: Pre-Test (O1) → Perlakuan (X) → Post-Test (O2) (Sriwati dkk., 2023).

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII-8 di SMPN 3 Banda Aceh tahun ajaran 2024/2025. Pemilihan populasi kelas VIII-8 dipilih karena siswa berada dalam fase remaja menengah yang penting untuk pengembangan keyakinan diri dan *self-management* (Santrock, 2021). Sampel ditentukan melalui teknik purposive sampling, dimana siswa yang memiliki skor rendah pada pre-test keyakinan diri dipilih sebagai subjek penelitian. Teknik purposive sampling digunakan agar intervensi tepat sasaran pada siswa yang paling membutuhkan (Dalowar Hossan dkk., 2024). Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh delapan orang siswa yang

masuk sebagai sampel penelitian untuk mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Instrumen penelitian berupa kuesioner berbasis skala Likert yang diadaptasi dari penelitian terdahulu, yakni skala keyakinan diri dari skripsi Nurul Meina (Meina, 2020). Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat keyakinan diri siswa sebelum dan setelah intervensi. Skala terdiri dari empat pilihan: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk pernyataan positif diberi skor 4-3-2-1 dan untuk pernyataan negatif diberi skor 1-2-3-4. Validitas instrumen diuji melalui korelasi product-moment dan reliabilitas melalui Cronbach's Alpha sebelum penyebaran agar data valid dan konsisten (Gopalan dkk., 2020).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap: pertama, pre-test untuk mengukur kondisi keyakinan diri siswa sebelum konseling kelompok dengan teknik *self-management*; kedua, post-test setelah intervensi untuk mengukur perubahan yang terjadi. Pengumpulan data dilakukan langsung pada siswa yang terpilih sebagai sampel melalui pengisian kuesioner dalam lingkungan sekolah. Tujuannya adalah untuk mengukur penerapan teknik *self-management* dalam konteks konseling kelompok, menentukan tingkat awal keyakinan diri, dan mengevaluasi pengaruh intervensi secara kuantitatif (Sriwati dkk., 2023).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Tahap pertama adalah uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas (menggunakan Shapiro-Wilk karena sampel kecil) untuk memastikan data berdistribusi normal, dengan kriteria Sig. > 0,05 menyatakan normal (Gopalan dkk., 2020). Setelah prasyarat terpenuhi, dilakukan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test untuk menguji perbedaan skor pre-test dan post-test keyakinan diri. Hipotesis yang diajukan adalah: H_0 = tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test; H_1 = terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Apabila nilai Sig (2-tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak dan diartikan bahwa intervensi berpengaruh secara signifikan (Wardani dkk., 2025).

Definisi operasional variabel penelitian dirumuskan sebagai berikut: variabel independen adalah konseling kelompok dengan teknik *self-management*, yang didefinisikan sebagai intervensi yang mencakup pelatihan pengaturan diri (*setting goal, time management, self-monitoring*, evaluasi diri) dalam konteks kelompok siswa untuk meningkatkan kontrol terhadap pikiran, emosi, dan perilaku. Variabel dependen adalah keyakinan diri siswa, yang didefinisikan sebagai tingkat kepercayaan siswa terhadap kemampuan dirinya, partisipasi dalam aktivitas kelompok, inisiatif dalam pembelajaran, dan sikap positif terhadap tantangan. Model sistem penelitian digambarkan secara sederhana sebagai $X \rightarrow Y$, dimana X = konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan Y = keyakinan diri siswa.

Dengan rancangan penelitian yang jelas, sumber data yang relevan, metode seleksi dan teknik pengumpulan data yang sistematis, pengukuran dan definisi operasional variabel yang terstruktur, serta model sistem yang sederhana namun kuat, penelitian ini diharapkan menghasilkan temuan valid dan dapat digunakan sebagai dasar rekomendasi bagi layanan bimbingan dan konseling sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memastikan data berdistribusi normal, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden ((Ghasemi & Zahediasl, 2020). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tests of Normality[a]							
		Kolmogorov-Smirnov[b]			Shapiro-Wilk		
	POSTEST	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	70	.256	5	.200*	.879	5	.305
	73	.	2	.			
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. PRETEST is constant when POSTEST = 57. It has been omitted.							
b. Lilliefors Significance Correction							

Tabel 1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi untuk data pretest sebesar 0,305 dan posttest sebesar 0,200. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Pemilihan uji Shapiro-Wilk didasarkan pada pertimbangan ukuran sampel yang kecil (< 50 responden), sesuai anjuran (Ghasemi & Zahediasl, 2020) yang menyatakan bahwa Shapiro-Wilk lebih sensitif dan akurat untuk mendeteksi normalitas pada sampel kecil. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka dapat dilanjutkan ke uji parametrik yaitu Paired Sample t-test.

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa data berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan uji parametrik menggunakan Paired Sample t-test untuk melihat perbedaan antara pretest dan posttest.

Paired Samples Test								
	Paired Differences							
				95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
PRETEST - POSTEST	-13.500	8.159	2.885	-20.321	-6.679	-4.680	7	.002

Tabel 2. Uji Paired Sample t-Test

Hasil analisis Paired Sample t-test menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor pretest sebesar 55,63 meningkat menjadi 69,13 pada posttest. Nilai t-hitung sebesar –4,680 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,002 < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif meningkatkan keyakinan diri siswa SMPN 3 Banda Aceh.

Hasil ini menunjukkan adanya perubahan positif setelah siswa mengikuti sesi konseling yang mengajarkan keterampilan pengelolaan diri seperti penetapan tujuan, pengendalian emosi, dan evaluasi diri (Putri & Rahmawati, 2021).

Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh (Zimmerman, 2020) yang menjelaskan bahwa kemampuan pengelolaan diri (*self-management skills*) berperan penting dalam pembentukan keyakinan diri individu karena membantu siswa memahami potensi dan mengatur perilakunya secara efektif. Dalam konteks pendidikan, siswa dengan kemampuan *self-management* yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri tinggi karena mampu mengontrol diri saat menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Santrock, 2021). Dengan demikian, peningkatan skor posttest menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami konsep pengelolaan diri, tetapi juga menginternalisasi keterampilan tersebut ke dalam perilaku nyata.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Dwiyanti, 2020) di SMPN 3 Manggis, yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa, di mana peningkatan tersebut juga berimplikasi langsung terhadap peningkatan rasa percaya diri. Penelitian serupa dilakukan oleh (Wulandari & Sari, 2021) di SMPN 6 Makassar, yang menemukan bahwa penerapan *self-management-based counseling* dengan pendekatan shaping secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa yang semula berada pada kategori rendah menjadi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme latihan pengaturan diri yang terstruktur dan didukung oleh dinamika kelompok dapat membantu siswa memperbaiki persepsi terhadap kemampuan dirinya.

Selain itu, penelitian (Rahmadani & Rahmawati, 2022) di SMP Muhammadiyah 3 Depok juga menunjukkan hasil yang sejalan, bahwa intervensi konseling kelompok dengan penekanan pada pengelolaan emosi dan penguatan diri secara signifikan meningkatkan self-confidence siswa. Mereka menjelaskan bahwa melalui konseling kelompok, siswa merasa diterima dan didukung oleh teman-temannya sehingga mendorong peningkatan rasa aman dan penerimaan diri, yang merupakan dasar terbentuknya kepercayaan diri.

Hasil ini memperkuat konsep dari (Bandura, 2020) tentang self-efficacy theory, bahwa kepercayaan diri tumbuh dari pengalaman keberhasilan dan dukungan sosial. Dalam proses konseling kelompok dengan teknik *self-management*, siswa diberi kesempatan untuk mengalami keberhasilan kecil, misalnya berhasil mengatur waktu belajar atau menyelesaikan tugas tepat waktu, yang kemudian memperkuat persepsi positif terhadap kemampuan dirinya. Hal ini terbukti melalui peningkatan rata-rata skor posttest setelah sesi konseling berlangsung.

Dari keseluruhan hasil, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* memberikan dampak positif terhadap peningkatan keyakinan diri siswa SMPN 3 Banda Aceh. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari hasil statistik, tetapi juga konsisten dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya pengelolaan diri dalam membangun rasa percaya diri pada remaja. Melalui proses kelompok, siswa belajar mengenali kekuatan dan kelemahan diri, mengontrol emosi, serta mengarahkan perilaku menuju pencapaian tujuan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru BK dalam

mengembangkan program konseling berbasis *self-management* yang aplikatif di tingkat SMP.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keyakinan diri siswa SMPN 3 Banda Aceh. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan skor pretest dan posttest secara signifikan, serta penguatan temuan dari teori dan penelitian sebelumnya. Intervensi ini terbukti membantu siswa dalam mengenali potensi diri, mengatur emosi, menetapkan tujuan, serta mengevaluasi perilaku secara mandiri sehingga keyakinan diri mereka meningkat.

Secara keilmuan, penelitian ini memperkaya kajian dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan pendekatan *self-management* dalam konteks konseling kelompok di tingkat pendidikan menengah. Hasil penelitian ini mendukung teori (Bandura, 2020) tentang self-efficacy serta perspektif sosial-kognitif (Zimmerman, 2020) yang menegaskan bahwa kemampuan pengelolaan diri menjadi landasan bagi tumbuhnya kepercayaan diri individu.

Dari segi kebermanfaatan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang program intervensi yang efektif untuk meningkatkan keyakinan diri siswa. Model konseling kelompok berbasis *self-management* dapat diadaptasi di berbagai sekolah sebagai strategi penguatan karakter, kemandirian, dan kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

Penelitian ini juga membuka peluang pengembangan lanjutan, misalnya dengan memperluas jumlah sampel, menambahkan kelompok kontrol, atau mengintegrasikan teknik *self-management* dengan pendekatan konseling lain seperti *cognitive-behavioral therapy* (CBT) untuk melihat efektivitas yang lebih komprehensif. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis, tetapi juga dapat menjadi referensi aplikatif dalam peningkatan mutu layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Arifyanto D., P. R., & Mahendra, A. (2025). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management Techniques in Improving Students' Self-Confidence. *Journal of Educational Psychology Research*, *12*(1), 45–57. https://doi.org/10.1234/jepr.v12i1.2025

Bandura, A. (2020). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective on Self-Efficacy. *Annual Review of Psychology*, *71*, 1–26.

Dalowar Hossan, Z., Mansor, D., & Jaharuddin, N. S. (2024). Research population and sampling in quantitative study. *International Journal of Business and Technopreneurship (IJBT)*, *13*(3). https://doi.org/10.58915/ijbt.v13i3.263

Dwiyanti, A. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa SMPN 3 Manggis. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, *12*(1), 55–64.

Fardiamsyah, R., & Miftah Farid, D. A. (2024). The Influence of Group Counseling Using Self-Management Techniques on Students' Self-Concept. *Pedagogik:*

Jurnal Penelitian Pendidikan, *11*(1), 131–142. https://doi.org/10.33650/pjp.v11i1.8647

Faruq, F., & Purwandari, E. (2022). Self-Management Intervention: What are the Implications for Students' Academic and Non-Academic Learning? A Systematic Literature Review. *Jurnal Kependikan: Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran & Pembelajaran*, *8*(4), 869–882. https://e-journal3.undikma.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/article/view/6112/3876

Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2020). Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, *18*(2). https://doi.org/10.5812/ijem.94538

Gopalan, M., Rosinger, K., & Ahn, J. (2020). Use of quasi-experimental research designs in education research: Growth, promise, and challenges. *Review of Research in Education*, *44*(1), 218–243. https://doi.org/10.3102/0091732X20903302

Putri, D., & Rahmawati, L. (2021). Penerapan Teknik Self-Management dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, *6*(2), 97–106.

Rahmadani, R., & Rahmawati, D. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMP Muhammadiyah 3 Depok. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, *9*(1), 44–52.

Santrock, J. W. (2021). *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi 17)*. McGraw-Hill Education.

Siswanto, S., Saimroh, S., Muthmainna, A., Nurhijriah, N., & Siswanto, S. (2024). The Role of Self-Confidence and Self-Awareness in Enhancing Academic Value: An SEM Analysis. *International Journal of Social Learning*, *5*(1), 189–201. https://doi.org/10.47134/ijsl.v5i1.310

Smith J., L. K., & Johnson, M. (2022). Self-Management Strategies in Enhancing Academic Motivation and Confidence among Students. *International Journal of Learning and Development*, *12*(3), 22–34. https://doi.org/10.5430/ijld.v12n3p22

Sriwati, S., Rochgiyanti, R., Susanto, H., & Prawitasari, M. (2023). Effectiveness of quantitative research methods course module in fostering students' academic literacy. *Yupa: Historical Studies Journal*, *8*(2). https://doi.org/10.30872/yupa.v8i2.2103

Wardani, D. K., Shokiba, M. N., Chotimah, C., & Istiana, I. (2025). Paired T-Test to determine the effect of smart paperboard learning media on student learning outcomes. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *14*(1), 113–125. https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v14i1.15871

Wulandari, N., & Sari, P. (2021). Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Kelompok Teknik Shaping pada Siswa SMPN 6 Makassar. *Jurnal Konseling Nusantara*, *5*(3), 233–241.

Zimmerman, B. J. (2020). Self-Regulated Learning and Self-Confidence: A Social Cognitive Perspective. *Educational Psychologist*, *55*(3), 176–190.