COGNITIVE: JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN
http://ejournal.arshmedia.org/index.php/cognitive
ISSN: 3026-1686 (*Online*)

IMPLEMENTASI IMPACT KONSELING DENGAN PEMANFAATAN PROPERTI SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Anna Aisa
Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia
annaaisa@iainmadura.ac.id

Keywords
Impact counseling, Simple properties, Self-confidence,

Abstract
This research aims to describe the application of impact counseling by using simple propertes to increase students' self-confidence at SMPN 1 Pamekasan. The approach used is descriptive qualitative. Research data was collected through observations, documentations and interviews with guidance and counseling teachers as implementers of impact counseling services and ASM students as recipients of impact counseling services who have lack of self-confidence. The research results show that impact counseling is implemented through 4 stages, namely Report Card, Contract, Focus, and Fannel, abbreviated as RCFF. These stages enable counseling sessions to be more effective, active and shorter so that they can help ASM students to increase their self-confidence.

Kata Kunci
Impact konseling, Propert sederhana, Kepercayaan diri,

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan impact konseling dengan pemanfaatan properti sederhana untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Pamekasan. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi dan wawancara terhadap guru BK sebagai pelaksana layanan impact konseling dan siswa ASM sebagai penerima layanan impact konseling yang memiliki permasalahan kurang percaya diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi impact konseling dengan pemanfaatan properti sederhana memiliki 4 tahap yang perlu dilewati, yaitu *Raport, Contract, Focus, Fannel* atau bisa disingkat dengan istilah RCFF. Tahapan tersebut dapat membuat sesi konseling lebih efektif, aktif dan singkat sehingga dapat membantu siswa ASM untuk meningkatkan kepercayaan diri.

©Cognitive: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling merupakan upaya untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah dan tantangan yang dihadapi, serta untuk membantu mereka mencapai perkembangan pribadi yang optimal (Febrini, 2020; Fenti, 2016; Zainal, 2020). Dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, guru BK dituntut untuk

lebih kreatif menggunakan media dan metode agar siswa sebagai sasaran layanan tidak bosan dan tidak merasa sungkan untuk menceritakan permasalahan yang mereka hadapi.

Salah satu asas dalam bimbingan dan konseling adalah asas keterbukaan, yaitu asas yang mendorong adanya keterbukaan pada diri konseli terkait permasalahan yang dimilikinya. Hal ini dilakukan agar konseli tidak terus mengalami keterpurukan dalam permasalahan yang mereka alami (Alhadi & Saputra, 2017). Namun yang sering terjadi di sekolah, siswa kesulitan dan enggan untuk bercerita permasalahan yang mereka alami. Hal ini membutuhkan usaha dari guru BK agar siswa bersedia dan mampu untuk mengekpresikan permasalahan yang mereka alami. Hal ini bertujuan agar permasalahan yang siswa alami dapat segera teratasi dan diselesaikan.

Masa remaja merupakan masa yang kompleks, dimana terjadi perubahan fisik, pola pikir dan perubahan psikis karena faktor hormonal yang belum stabil. Masa ini juga masa yang rawan dipengaruhi oleh keadaan sosial disekitarnya. Oleh kerena itu, peran orang tua dan orang dewasa lain disekitar menjadi suatu yang penting untuk mengarahkan sekaligus memberikan dukungan pada segala potensi positif yang mereka miliki (Ismail, 2022). Salah satu masalah yang banyak dialami siswa adalah krisis kepercayaan diri. Menurut guru BK di SMPN 1 Pamekasan, terdapat beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari gejala yang mereka tampakkan diantaranya ragu-ragu saat berbicara di depan kelas, diam saat ditanya oleh guru, dan cenderung tidak mau jika diajak untuk diskusi kelas. Gejala yang lain juga terlihat dari takut untuk menyampaikan pendapat, enggan menanggapi atau bertanya saat ada diskusi kelompok, mereka lebih suka diam dan cenderung pasif.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang didalamnya terdapat keyakinan tentang kemampuan, kekuatan dan keterampilan yang dimiliki (Komara, 2016). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri biasanya beranggapan bahwa dirinya mampu melakukan segala sesuatu dengan baik dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan kekuatan maupun keterampilan yang ia miliki. Menurut willis dalam (Tanjung & Amelia, 2018) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu dan yakin untuk menyelesaikan suatu permasalahan dengan situasi terbaik dan dapat memberikan kebahagiaan bagi orang lain.

Kepercayaan diri yang tinggi dapat menjadi kunci sukses dalam berbagai aspek kehidupan siswa (Fahmi & Slamet, 2016; Imro'atun Siti, 2017; Komara, 2016). Sedangkan kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan siswa takut untuk mencoba hal baru, merasa tidak dicintai dan diinginkan, punya kecenderungan untuk melempar kesalahan pada orang lain, memiliki emosi yang tidak terkontrol serta meremahkan kemampuan diri sendiri. Untuk itu, perlu adanya inovasi yang dilakukan guru BK untuk membantu siswa agar mereka tidak malu dan sungkan untuk bercerita.

Siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri menganggap dirinya tidak dicintai, merasa tidak diingankan, memiliki emosi yang kurang stabil dan disembunyikan, mudah putus asa, meremehkan bakat diri sendiri maupun orang lain, menunjukkan perilaku yang takut untuk mencoba hal baru dan memiliki kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas apa yang sudah dia perbuat (K.fiorentika, D.Santoso, 2016). Beberapa ciri siswa yang kurang percaya diri adalah: tidak banyak berbicara (berbicaya seperlunya saja/berbicara hanya jika ditanya atau jika dipaksa), menjawab hanya dengan kata "ya" atau "tidak", bahkan hanya mengangguk jika diskusi dikelas (pasif), sering menghindari kontak mata (menunduk/membuang pandangan ke arah lain), sering mengamuk untuk melepaskan kecemasan, sulit untuk meminta pertolongan atau bertanya pada orang yang belum dikenal, mengalami demam panggung di saat-saat tertentu dan sulit berbaur dengan lingkungan/situasi baru (butuh waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri) (Wijayanti, 2021).

Salah satu upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah melalui implementasi konseling impact. Konseling impact merupakan Sebuah pendekatan kreatif dalam konseling yang diperkenalkan oleh Dr. Ed. Jacobs, pakar konseling kreatif dari West Virginia University. Pendekatan ini menekankan multisensorik yang melibatkan dimensi verbal, visual dan kinestetik Konseling impact adalah suatu metode yang bertujuan untuk mengidentifikasi potensi siswa dan membantu mereka untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan fokus pada pemberdayaan dan peningkatan pemahaman diri (Najah, 2020; Roberts & David, 2016)

Impact konseling menekankan pentingnya membantu konseli atau siswa untuk memahami permasalaahan dan solusinya secara konkrit dan jelas (Rahmadian, 2012). Impact konseling juga menekankan pada penggunaan media konseling secara kratif, oleh sebab itu konseling ini juga disebut sebagai konseling kreatif (Gladding, 2011).

Implementasi impact counseling mengandung empat karakteristik yaitu: (1) multisensori, (2) motivasional, (3) marketing, dan (4) maps. Karakteristik multisensori berkaitan dengan pemanfaatan dimensi verbal, visual, dan kinestetik dalam proses konseling. Karakteristik motivasional berkaitan pada kemampuan guru BK dalam memotivasi siswa untuk merubah perilaku negatif ke perilaku yang lebih postif dan dapat bertanggung jawab dengan apa yang sudah dilakukan. Karakteristik marketing berkaitan dengan upaya guru BK untuk membuat setiap tahap dan proses konseling menjadi lebih menarik dan efektif sehingga siswa merasa nyaman dan tidak malu untuk menceritakan apa yang mereka alami dan rasakan. Karakteristik terakhir adalah maps merujuk pada tahap atau peta jalan yang perlu dilalui konselor selama sesi konseling, yaitu: *Rapport (R)*, *Contract (C)*, *Focus (F)*, *Funnel*, yang disingkat menjadi RCFF (Jacobs & Christine, 2012). Penelitian ini bermaksud untuk mendeskripsikan penerapan impact konseling dengan pemanfaatan properti sederhana untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

METODE

Penelitian ini menggunkanan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian kualitatif yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Ada tiga tahapan yang dilakukan yaitu : pertama, tahap pra lapangan yaitu orientasi meliputi kegiatan penentuan fokus, penyesuaian paradigma dengan teori dan disiplin ilmu, observasi awal ke lapangan yaitu SMPN 1 Pamekasan dilanjutkan dengan mengurus perizinan penelitian. Kedua, tahap kegiatan lapangan, yaitu meliputi pengumpulan data-data yang terkait dengan fokus penelitian. Ketiga, tahap analisis data, meliputi kegiatan mengolah dan mengorganisir data yang diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi kemudian dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks penelitian (sugiyono, 2019).

Pengumpulan data melalui obervasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan di SMPN 1 Pamekasan. Data yang di dapat dari guru BK sebagai pelaksana layanan impact konseling dan siswa ASM sebagai penerima layanan impact konseling yang memiliki permasalahan kurang percaya diri kemudian dilakukan analisis dengan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif digunakan untuk mendapatkan hasil informasi yang *legitimate* yang kemudian disajikan dalam bentuk uraian dan

diberikan pemahaman dan penjelasan mengenai implementasi impact konseling dengan pemanfaatan properti sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kreativitas Konselor

Kreatifitas merupakan hal yang penting dalam proses konseling (Fischer et al., 2000; Gladding, 2011) namun, proses kreatif tidak terjadi secara otomatis. Guru BK perlu memfasilitasi terciptanya suasana yang nyaman, aman dan mendukung sehingga proses konseling berjalan sesuai yang diharapkan yakni konseli atau siswa dapat menemukan solusi yang tepat tatas permasalahan yang dimiliki (Aisa et al., 2020), kreativitas konselor dalam proses konseling berhubungan erat dengan proses membantu konseli dalam proses mengalami (*experiencing*) suasana tertentu yang bersifat terapeutik (Rahmadian, 2012).

Konselor yang kreatif dalam proses konseling memiliki kemampuan untuk menggunakan pendekatan inovatif dan media yang menarik dalam membantu konseli mencapai pamahaman yang lebih dalam tentang diri mereka, mengatasi masalah dan mencapai tujuan mereka. Kreativitas dalam konseling dapat membuka pintu untuk mengatasi tantangan konseli dengan cara yang unik dan efektif (Saputra, 2018).

Ciri konselor yang kreatif dapat dilihat dari beberapa hal yaitu tidak terpaku pada satu pendekatan tertentu, namun dapat memadukan berbagai pendekatan dan Teknik sesuai situasi dan kebutuhan konseli, menggunakan media yang menarik seperti menggunakan seni, drama, music, permainan, propreti sederhana dan lain-lain dalam proses memberikan layanan konseling, mengajukan pertanyaan yang bersifat merangsang pemikiran konseli dan membantu mereka mendapatkan wawasan yang lebih dalam, menciptakan lingkungan dan suasana konseling yang nyaman dan aman sehingga konseli merasa bebas untuk bercerita, bersikap terbuka terhadap ide-ide dan solusi yang diusulkan oleh konseli dan dapat menggunakan analogi atau metafora untuk membantu konseli memahami masalah mereka dengan cara yang lebih sederhana, konselor juga dapat bekerja sama dengan konseli untuk menghasilkan ide-ide kreatif dan rencana tindakan yang inovatif.

Kreativitas dalam konseling adalah alat yang kuat untuk membantu konseli mengatasi masalah, menggali potensi mereka, dan mencapai perubahan yang positif.

Konselor yang kreatif mampu beradaptasi dengan kebutuhan konseli, menciptkan pengalaman konseling yang unik, dan merangsang pemikiran yang lebih dalam sehingga membantu konseli mencapai tujuan konseling dengan lebih baik (Abdi & Karneli, 2020; Andriyani, 2018; Budiono, 2021; V N.Vestera., & L. Sekarasih, 2019)

Implementasi Impact konseling pada Remaja ASM

Remaja ASM adalah siswa kelas 7 di SMPN 1 Pamekasan, ASM adalah anak tunggal, Orang tua ASM sudah bercerai sejak ASM berusia tiga tahun. Saat ini ASM datang ke guru BK atas kemaun sendiri karena ia memiliki masalah kurang percaya diri, karena merasa dari keluarga yang kurang mampu. ASM Tinggal Bersama kakek dan neneknya yang bekerja sebagai petani. Ibu ASM bekerja sebagai TKW di Malaysia sedangkan ayahnya menikah lagi dan tinggal Bersama keluarga barunya yang beda kota dengan tempat tinggal ASM.

Tahap awal konseling atau tahap *Rapport* (R) merupakan fase membangun hubungan saling percaya antara konselor atau guru BK dengan konseli atau siswa (Andriyani, 2018). Pada tahap ini ASM masih merasa malu untuk memulai bercerita, ASM lebih banyak menunduk dan memelankan intonasi suaranya. Melihat perilaku ASM, konselor mengambil sebuat kotak yang dirahasikan isinya. Konselor meminta ASM untuk menebak apa isi dari kotak terdsebut. *"saya punya kotak yang ada isi di dalamnya, bisakah kamu menebak apa isinya?"* Namun ASM tidak mengetahui dan berkata: *"Saya tidak tahu isinya bu, karena kotaknya tidak dibuka."* Mendengar jawaban dari ASM konselor mengatakan : *"kamu tidak tahu apa isi dalam kotak ini karena kotak ini masih tertutup dan belum terbuka kan? Begitu juga dengan saya, saya tidak mengetahui apa sebenarnya masalah yang kamu alami jika kamu tidak terbuka untuk bercerita sama ibu. Jadi, mari terbuka dan cerita apa yang kamu rasakan. Dalam konseling, ada asas kerahasiaan, ibu akan menjaga rahasia apapun yang sudah kita bicarakan hari ini. Jadi kamu jangan takut dan khawatir, insyaAllah rahasia kamu terjamin"*

Tahap raport merupakan Langkah awal dan termasuk tahap penting dalam proses konseling (Aisa, 2021). Pada tahap ini, konselor dan konseli bekerja sama untuk membangun hubungan yang positif dan saling percaya. Hubungan awal ini nantinya akan membentuk dasar untuk keberhasilan seluruh proses konseling. Ketika hubungan

awal berlangsung dengan baik dan saling percaya, maka konseli akan terbuka menceritakan permasalahan yang ia alami tanpa menutup-nutupi.

Tahap *Contract* (C) meruapakan tahap persetujuan baik secara implisit ataupun eksplisit antara konselor dan konseli dalam menetapkan tujuan, durasi, jadwal konseling, asas-asas, hak dan tanggung jawab konselor dan konseli dari sesi konseling yang akan dilaksanakan. Konselor berkata"*Tujuan dari konseling kali ini adalah untuk menyelesaiakn permasalahan yang kamu alami, yaitu kurang percaya diri untuk berbicara didepan umum*". Dilanjutkan dengan Batasan durasi "*Dalam sesi kali ini, kita punya waktu selama 45 menit, karena nanti jam istirahat sudah berakhir dan kamu harus mengikuti pelajaran selanjutnya, apakah kamu setuju?*". Dalam tahap ini, konseli sudah memiliki gambaran tersendiri kepada konsleor dan proses konseling yang ditawarkan oleh konselor. Tawaran layanan konseling dari awal hingga akhir ini disampaikan pada konseli untuk kemudian mendapatkan persetujuan agar ketika konseling dilaksanakan konseli bisa mengikutinya dengan aktif dan menaati semua peratuan dalam konseling.

Tahap *Focus* (F) tahap ini merujuk pada tahapan yang bertujuan untuk membantu konseli agar fokus pada satu permasalahan yang akan dibahas dan diselesaikan dalam sesi konseling. Saat masuk sesi konseling, terkadang konseli menceritakan berbagai permasalahan yang dialaminya. Sesi konseling akan tidak efektif apabila terlalu banyak permasalahan yang berusaha dipecahkan dalam satu waktu. Oleh karena itu konselor perlu membantu konseli untuk memutuskan permasalahan apa yang hendak ia selesaikan terlebih dahulu (Ismail, 2022)

Tahap *Funnel* (F) dalam tahap ini konselor dan konseli berdiskusi dan membahas permasalahan yang dialami konseli serta merancang alternatif solusi pemecahan masalah. ASM mulai berani bercerita tentang permasalahan yang ia alami "*Saya merasa malu dan minder dengan teman-teman bu, saya minder karena saya orang miskin, ibu dan ayah saya bercerai*" kemudian konselor memberikan pertanyaan "*Kemaren ibu melihat info di mading, kamu mendapatkan penghargaan karena kamu juara 1 lomba membuat buku dongeng antar kabupaten, disana saya juga melihat banyak teman-teman kamu yang mnegucapkan selamat dan juga ikut bangga pada kamu, apakah perilaku teman-teman kamu selama ini menjauhi kamu? Tidak kan? Apakah itu hanya pikiranmu saja*?"

Konselor menggunakan properti 1 botol bening berisi air putih, 1 kertas putih yang ada tanda panah ke kanan, 1 kertas yang dengan tulisan baik berada di kanan dan satu kertas putih dengan tulisan buruk berada di kiri. Kemudian konselor meletakkan botol kaca yang berisi air di depan tanda panah yang menghadap ke kanan, secara otomatis arah panah berbalik ke arah kiri dan menunjuk kertas dengan tulisan buruk. "*lihatlah arah panah yang sebenarnya mengarah ke tulisan baik, seketika mengarah pada tulisan buruk ketika ada botol kaca yang menghalanginya, kamu tau apa artinya?*" tanya konselor pada ASM, ASM hanya termenung sambil menunggu lanjutan penjelasan dari konselor "*Jika dihubungkan dengan permasalahan kamu, botol ini adalah pikiran negatif kamu terhadap teman-temanmu dan terhadap dirimu sendiri, kamu beranggapan bahwa teman-teman kamu tidak menyukaimu karena latar belakang keluarga kamu, tapi pada kenyataannya teman kamu menyukai kamu bukan dari latar belakang keluraga mu, mereka melihat kepribadian yang kamu miliki serta kebaikan yang sudah kamu lakukan untuk membantu mereka*".

ASM diam sejenak sambil mencermati apa yang sudah ia lihat dan ia dengar. Kemudian melanjutkan ceritanya *"saya pernah dihina oleh tetangga saya bu, saya dibilang anak yang pembawa sial, yang menyebabkan orang tua saya bercerai, ada juga yang menjelek-jelekkan saya pada kakek dan nenek saya, mereka bilang kalau saya sering tidak sekolah dan sering pergi keluar malam, padahal saat itu saya sedang membantu orang yang mengalami kecelakaan dan mengantarkannya ke rumah sakit"* .

Mendengar cerita ASM tadi guru BK mengeluarkan uang senilai seratus ribu rupiah kemudian meremasnya dan menginjak injak uang tersebut kemudian berkata *"kamu tau ini apa, uang seratus ribu kan? Tadi saya sudah remas-remas dan injak-injak sampai bentuknya tidak rapi lagi, apakah nilai uang ini berubah? Apakah uang ini sudah tidak berharga? Apakah uang ini sudah tidak bermanfaat lagi?"* ASM menjawab "*uang itu tetap uang senilai seratus ribu dan tetap berguna dan berharga*", guru BK memberikan makna dari simulasi dengan uang seratus ribu tadi, dengan berkata "*jika diibaratkan uang ini adalah kamu, meskipun kamu di remas, diinjak dihina dan dijelek-jelekkan oleh orang lain, kamu tetap berharga. Karena yang terpenting adalah nilai yang ada pada diri kamu, bukan penilaian dari orang lain. Kamu adalah anak yang kuat, tegar, sering membantu teman dan orang lain, kamu juga sangat menyayangi orang tua dan kakek nenek kamu, inilah nilai yang kamu miliki "*.

Fase *Funnel* merujuk pada tahap mendiskusikan sebuah permasalahan dengan cara tertentu sampai tercapai tingkat pemahaman (*insight*) baru yang lebih dalam. Dengan menggunakan properti sederhana seperti yang dilakukan guru BK, membuat ASM memahami secara nyata gambaran permasalahan yang dihadapi serta bagaimana cara untuk bisa mengatasi perasaan-perassan yang tidak mengenakkan dalam dirinya. Sehingga perasaan kurang percaya diri itu perlahan memudar dan berganti dengan perasaan positif yang dapat direfleksikan dengan perubahan perilaku.

Rangkaian fase RCFF disempurnakan dengan fase *closing* atau penutup yang terdiri dari *follow up* dan *feedback* dari konseli Ketika sudah memperoleh pemahaman (*insight*) yang positif tentang permasalahan yang ia alami. ASM perlahan mulai menunjukkan perilaku percaya diri yaitu memulai percakapan dan komunikasi dengan teman sekelasnya, berani untuk menyapa teman Ketika berpapasan, ASM juga mulai aktif di kelas saat jam Pelajaran berlangsung.

Indikator kepercayaan diri yaitu, percaya pada kemampuan diri, berani menerima penolakan, berpikir positif, dan memiliki kontrol diri. Hal ini dapat diwujudkan dengan perilaku nyata berupa mampu menjalin komunikasi yang baik dengan lawan bicara, dengan intonasi suara yang sesuai dan tidak berlebihan, tidak mudah tersinggung dengan apa yang orang lain katakan, menghormati pendapat orang lain, berperilaku santun dan mampu mengelola emosi dengan baik (Sahputra et al., 2016).

KESIMPULAN

Konsleor dituntut untuk mempunyai kreativitas dalam meningkatkan layanan bimbingan dan konseling dalam upaya mencapai tujuan yang efektif dan maksimal. Kreativitas tidak muncul secara otomatis namun bisa dipelajari dan dilatih. Konselor yang kreatif dalam proses konseling memiliki kemampuan untuk menggunakan pendekatan inovatif dan media yang menarik dalam membantu konseli mencapai pamahaman yang lebih dalam tentang diri mereka, mengatasi masalah dan mencapai tujuan mereka. Media yang menarik tidak selalu menggunkan teknologi yang canggih dan mahal, properti sederhana seperti kotak bekas, botol air, uang dan kertas juga dapat membantu pelaksanaan konseling dengan cukup efektif.

Konsep dasar kreativitas konselor adalah bagaimana berkreasi dengan menggunakan media sederhana namun mengena di hati dan pikiran konseli sehingga konseli dapat merasakan bagaimana proses konseling dalam memcahkan permasalahan yang dihadapi. Hal ini merupakan bagian inti dari impact konseling yang menekankan ragam pendekatan multisensori yang menyentuh ranah visual, verbal dan kinestetik. implementasi impact konseling dengan pemanfaatan properti sederhana memiliki 4 tahap yang perlu dilewati, yaitu *Raport, Contract, Focus, Fannel* atau bisa disingkat dengan istilah RCFF. Tahapan tersebut dapat membuat sesi konseling lebih efektif, aktif dan singkat sehingga dapat membantu siswa ASM untuk meningkatkan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). *Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual*. Guidance, 17(02), 9–20. https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166

Aisa, A. (2021). *Terapi Mewarnai Solusi Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Kuliah Online*. rg/10.19105/EC.V2I2.4943

Aisa, A., (2020). *Layanan Cybercounseling Pada Masa Pandemi Covid-19*. Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, 1(2), 35–47. https://doi.org/10.1905/EC.V1I2.3715

Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). *Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual*. Jurnal Fokus Konseling, 3(2), 108. https://doi.org/10.26638/jfk.384.2099

Andriyani, J. (2018). *Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga*. At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam, 1(1), 17–31. https://doi.org/10.22373/taujih.v1i1.7189

Budiono, S. (2021). *Konseling Kreatif Dan Inovasi Dalam Penelitian Tindakan Bidang Bimbingan Dan Konseling.* ACTION : Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas dan Sekolah, 1(1), 62–68. https://doi.org/10.51878/action.v1i1.360

Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). *Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa*. Jurnal Hisbah, 13(1), 69–84. http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdpd/article/view/17758

Febrini, D. (2020). *Bimbingan dan Konseling*. CV Brimedia Global. http://repository.iainbengkulu.ac.id/5129/1/BIMBINGAN DAN KONSELING_NASKAH BUKU_DENI FEBRINI.pdf

Fenti, H. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. PT RajaGrafindo Persada.

Fischer, J. S., Priore, R. L., Jacobs, L. D., Cookfair, D. L., Rudick, R. A., Herndon, R. M., Richert, J. R., Salazar, A. M., Goodkin, D. E., Granger, C. V, Simon, J. H., Grafman, J. H., Lezak, M. D., Hovey, K. M. O. R., Perkins, K. K., Barilla-clark, D., Schacter, M., Shucard, D. W., Davidson, A. L., … Mf, K. (2000). *Neuropsychological Effects of Interferon β-1a in Relapsing Multiple Sclerosis*. 885–892.

Gladding, S. T. (2011). *the Creative Arts in Counseling Creative Arts in Counseling*. American Counseling Association.

Imro'atun Siti. (2017). *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama.* Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2(2), 50–57. http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbkhttp://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/654

Ismail, T. (2022). *View Of Kreativitas Konselor Dalam Pengembangan Media Bimbingan Dan Konseling Impact (Bejana Waktu).* Aflah Consilia : Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 01, No. 1, 2022 http://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/aflah/index

Jacobs, E. E., & Christine, j. S. (2012). *Impact Therapy The Courage to Counsel*. Impact Therapy Associates.

K.Fiorentika, D.Santoso, I. M. S. (2016). *Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol. 1, No. 3, 2016, hlm.104—111

Komara, I. B. (2016). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa*. Psikopedagogia *5*(1), 33–42.

Najah, H. A. (2020). *Implementasi Bimbingan Dan Konseling Impact Islami Pada*

Siswa SMK1 Karanganyar Purbalingga. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, 16(2), 152–165. https://doi.org/10*.14421/hisbah.2019.162-04

Rahmadian, A. A. (2012). *Impact Counseling : Sebuah Pendekatan Kreatif Dalam Konseling*. Prosiding International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling", 32–36.

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). *My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. Computers in Human Behavior, 54*, 134–141. https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.07.058

Sahputra, D., Syahniar, S., & Marjohan, M. (2016). *Kontribusi Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa serta Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling.* Konselor, 5(3), 182. https://doi.org/10.24036/02016536554-0-00

Saputra, W. N. E. (2018). *Konseling Kreatif Berfokus Solusi: Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling Berfokus Solusi.* University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 151–155.

Sugiyono. (2019). Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.

Tanjung, Z. dan, & Amelia, S. H. (2018). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 2–6.

Vestera, N. R., & Sekarasih, L. (2019). *Gambaran Penyebab Perilaku Phubbing pada Pelanggan Restoran. Jurnal Psikologi Sosial, 17(2), 86–95. https://doi.org/10.7*454/JPS.2019.12

Wijayanti, E. Y. (2021). *Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Metode Role Playing*. AL-TARBIYAH: Jurnal Pendidikan (The Educational Journal), 31(1), 40. https://doi.org/10.24235/ath.v31i1.8494

Zainal, A. (2020). *Bimbingan dan Konseling*. Yrama Widya.