

## ABSTRAK

**Diova Laviria Alfirazi. (2016). Efektivitas Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Group Exercise* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Akademik. Pembimbing Dr. Amin Budiamin, M.Pd.**

Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya peserta didik memiliki kepercayaan diri. Fenomena di lapangan menunjukkan terdapat sebagian peserta didik kurang percaya diri, yang ditunjukkan dengan adanya peserta didik yang tidak masuk kelas, penurunan nilai akademik, dan enggan bertanya di kelas. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah kepercayaan diri adalah, melalui bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Penelitian memiliki tujuan untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok teknik *group exercise* untuk meningkatkan kepercayaan diri akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dan desain penelitian *nonequivalent control group design*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri akademik. Sampel penelitian yaitu peserta didik kelas XI SMA PGRI 1 Bandung Tahun ajaran 2015/2016. Teknik analisis data menggunakan Uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri akademik. Rekomendasi hasil penelitian ditujukan kepada: 1) Guru Bimbingan dan Konseling agar menindaklanjuti hasil penelitian dengan teknik yang berbeda. 2) Peneliti selanjutnya, dapat memodifikasi teknik yang digunakan, dan melakukan perluasan subjek penelitian.

**Kata Kunci:** kepercayaan diri akademik, bimbingan kelompok, *group exercise*.

## **ABSTRACT**

**Diova Laviria Alfirazi. (2016).** *Usage Effectiveness Guidance Group Engineering Group Exercise to Improve Self Confidence Academic.* **Preceptor Dr. Amin Budiamin, M.Pd.**

*The background of this research is based on the importance of learners have confidence. The phenomenon in the field showed a minority of students lack confidence, which is shown by the learners who do not go to class, academic impairment, and are reluctant to ask in class. One effort to overcome the problem of confidence is, through the guidance of the group with group exercise techniques. The study has the aim to test the effectiveness of group counseling group exercise techniques to increase academic confidence. The study uses a quantitative approach with a quasi-experimental method and research design nonequivalent control group design. Data collection technique used scale academic confidence. Samples of research that students of class XI SMA PGRI 1 Bandung academic year 2015/2016. Data were analyzed using Mann-Whitney test. The results showed effective to increase academic confidence. Recommendations addressed to the research results: 1) Master of Guidance and Counseling in order to follow up the results of the study by different techniques. 2) Researchers further, can modify the techniques used, and to expand the research subjects.*

*Keywords: academic self-confidence, group counseling, group exercise.*