

Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Tarian Kabela

Meliana Febrianti Mokodongan¹, Tuti Wantu², Mohamad Awal Lakadjo³.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia.

E-mail: Melianimokodongan@gmail.com

Diterima: Juli 2025	Disetujui: September 2026	Dipublikasi: Oktober 2026
---------------------	---------------------------	---------------------------

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman dua alumni Sanggar Ma'arif NU Toruakat dalam mengembangkan kepercayaan diri melalui Tarian Kabela, tari tradisional Bolaang Mongondow. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain naratif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, serta dokumentasi foto dan video, kemudian dianalisis berdasarkan alur cerita, tema utama, konteks, dan perubahan pengalaman partisipan. Kedua partisipan awalnya mengalami kegugupan saat tampil di depan umum. Latihan rutin, pementasan, dukungan sosial sanggar, dan pemaknaan nilai budaya mereka kaitkan dengan tumbuhnya keberanian, ekspresi diri, keyakinan terhadap kemampuan pribadi, dan kebanggaan terhadap identitas Bolaang Mongondow. Karena melibatkan dua partisipan, hasil penelitian memberikan pemahaman kontekstual dan tidak dimaksudkan untuk membuktikan efektivitas tari secara umum.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling, Budaya Lokal, Kepercayaan Diri, Tarian Kabela.

Abstract

This study explores how two alumni of Sanggar Ma'arif NU Toruakat experienced the development of self-confidence through the Kabela Dance, a traditional dance from Bolaang Mongondow. Using a qualitative narrative design, data were collected through semi-structured interviews, observation, and photo and video documentation. The data were analyzed by tracing participants' stories, key themes, contexts, and perceived changes over time. Both participants described initial nervousness when performing in public. They associated regular practice, performances, social support in the dance studio, and engagement with Kabela's cultural values with greater courage, self-expression, confidence in their abilities, and pride in their cultural identity. With only two participants, the findings offer contextual insight rather than generalizable evidence of the dance's effectiveness.

Keywords: Guidance and Counseling, Local Culture, Self-Confidence, Kabela Dance.

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2025 by Meliana Febrianti Mokodongan, Tuti Wantu, and Mohamad Awal Lakadjo.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi situasi, menyelesaikan tugas, dan mengembangkan potensi secara optimal (Gori et al., 2023; Mega, 2024). Individu yang percaya diri cenderung lebih mampu mengelola kekhawatiran, mengambil keputusan, serta bertindak mandiri dan bertanggung jawab (Abubakar, 2018). Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri mendukung keterlibatan belajar dan perkembangan sosial-emosional peserta didik (Pritama, 2015; Sugito et al., 2023).

Meski demikian, sebagian remaja masih merasa malu saat berbicara di depan umum, sulit mengekspresikan pendapat, atau ragu mengambil keputusan (Rifai, 2018; Sestiani & Muhid, 2021). Sejumlah pendekatan telah digunakan untuk mendukung kepercayaan diri,

antara lain konseling individual berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) (Soreh et al., 2023), cognitive defusion (Saputra & Prasetiawan, 2018), Problem Based Learning (Isabela et al., 2021), role playing (Wijayanti, 2021), dan self-talk (Wahyuni, 2020). Pendekatan tersebut menunjukkan pilihan strategi yang beragam, tetapi pengalaman pengembangan kepercayaan diri melalui seni budaya lokal masih perlu dikaji dari sudut pandang individu yang menjalaninya.

Tarian Kabelá merupakan salah satu kesenian tradisional Bolaang Mongondow yang memuat nilai simbolik, termasuk penghormatan, kesopanan, dan keanggunan perempuan (Hilipito et al., 2019). Proses mempelajari dan menampilkan tarian memberi kesempatan bagi penari untuk berlatih, bekerja sama, dan tampil di hadapan publik. Nilai gerak, kostum, dan simbol budaya juga dapat menjadi sumber pemaknaan terhadap identitas lokal (Sitharesmi & Manay, 2023). Dari sudut pandang bimbingan dan konseling, pengalaman ini perlu ditelaah untuk memahami bagaimana aktivitas budaya dipersepsikan dalam perkembangan kepercayaan diri.

Penelitian terdahulu telah membahas hubungan kegiatan tari dengan kepercayaan diri, antara lain pada remaja sanggar tari (Nurfitri et al., 2025) dan kegiatan pagelaran seni tari di sekolah (Wulandari et al., 2025). Namun, kajian yang dirujuk dalam artikel ini belum secara khusus menelusuri bagaimana alumni memaknai pengalaman belajar, tampil, dan berinteraksi melalui Tarian Kabelá dalam konteks Sanggar Ma'arif NU Toruakat. Pendekatan naratif dapat membantu menggambarkan pengalaman tersebut menurut urutan waktu dan makna yang diberikan partisipan, termasuk peran dukungan sosial serta identitas budaya.

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana dua alumni Sanggar Ma'arif NU Toruakat memaknai keterlibatan mereka dalam Tarian Kabelá dalam kaitannya dengan perkembangan kepercayaan diri. Kajian ini diharapkan memperkaya pembahasan layanan bimbingan dan konseling berbasis budaya lokal dengan menempatkan pengalaman personal partisipan sebagai sumber utama pemahaman.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain naratif untuk memahami pengalaman personal dalam keterlibatan pada Tarian Kabelá dan perkembangan kepercayaan diri. Penelitian dilaksanakan di Sanggar Ma'Arif Nu Toruakat Kecamatan Dumoga, Kabupaten Bolaang Mongondow pada April 2025. Partisipan terdiri atas dua alumni Sanggar Ma'arif NU Toruakat yang dipilih secara purposif berdasarkan pengalaman aktif mengikuti latihan dan pertunjukan Tarian Kabelá. Dalam pelaporan, partisipan disebut R.M. dan K.N. Peneliti berperan sebagai instrumen utama, terlibat langsung dalam pengumpulan data, dan menjaga prinsip etika selama interaksi dengan partisipan.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi lapangan, dan dokumentasi berupa foto serta video. Pedoman wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, persepsi, dan refleksi partisipan. Wawancara direkam dan ditranskripsikan secara verbatim, sedangkan catatan observasi dan dokumentasi menjadi data pendukung. Analisis naratif dilakukan dengan mengidentifikasi alur cerita, tema utama, konteks pengalaman, serta urutan perubahan dari waktu ke waktu (Creswell, 2015).

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik, pengecekan anggota (member check), dan refleksi peneliti untuk mempertimbangkan kemungkinan bias. Dokumen tertulis, foto, serta video pertunjukan digunakan untuk melengkapi dan memeriksa kesesuaian narasi wawancara.

HASIL TEMUAN

Data dari wawancara mendalam, observasi lapangan, dan dokumentasi dianalisis secara naratif untuk menelusuri pengalaman dua alumni Sanggar Ma'arif NU Toruakat. Temuan disusun secara kronologis ke dalam tiga tahap, yaitu masa lalu sebelum mengenal Tarian Kabel, masa kini setelah aktif berlatih dan tampil, serta masa depan yang mencerminkan aspirasi partisipan.

1. Masa Lalu: Kepercayaan Diri Sebelum Mengetahui Tarian Kabel

Sebelum bergabung dengan Sanggar Ma'arif NU Toruakat, kedua partisipan, R.M. dan K.N., menggambarkan rasa gugup dan kecanggungan ketika tampil di depan umum. R.M. menceritakan bahwa pertemuannya dengan Tarian Kabel mengubah cara pandangya terhadap diri sendiri. Melalui latihan rutin dan interaksi sosial di sanggar, R.M. merasa lebih berani tampil dan lebih mampu menghadapi kegugupan yang sebelumnya menghambat kegiatan sosial dan organisasinya. K.N. juga memaknai filosofi gerakan tarian sebagai pengenalan terhadap nilai estetika, sopan santun, serta kebanggaan pada identitas budaya sebagai perempuan Bolaang Mongondow.

2. Masa Kini: Perkembangan Kepercayaan Diri Melalui Pengalaman Menari

Setelah aktif berlatih dan mengikuti pementasan, kedua partisipan menggambarkan diri mereka lebih berani mengikuti kegiatan di luar sanggar. R.M. menyebut keterlibatannya sebagai bendahara seminar nasional, koordinator acara festival Hari Bahasa Arab Sedunia, serta peserta program intensif bahasa Arab di IAIN Sultan Amai Gorontalo. K.N. menceritakan keikutsertaannya dalam beberapa kompetisi, yaitu Juara 1 Syahril Qur'an HMJ Ekonomi Syariah, Juara 1 badminton putri UKM Olahraga, dan Juara 2 Syahril Qur'an UKM Tilawah. Dalam narasi mereka, pengalaman tari menjadi salah satu pengalaman yang mendukung keberanian berinteraksi dan berpartisipasi, meskipun capaian tersebut tidak dapat diatribusikan hanya pada kegiatan tari.

3. Masa Depan: Komitmen dan Aspirasi Setelah Mengikuti Tarian

Pengalaman menari ikut membentuk cara kedua partisipan memandang masa depan. R.M. memaknai keterlibatannya dalam Tarian Kabel sebagai salah satu pengalaman yang mendorong cita-citanya menjadi guru bahasa Arab dan membantu siswa membangun kepercayaan diri melalui ekspresi seni serta refleksi diri. K.N. bercita-cita menjadi pendidik dan ibu yang baik, serta menanamkan nilai spiritual dan budaya kepada generasi berikutnya. Aspirasi tersebut menunjukkan bahwa partisipan menghubungkan pengalaman menari dengan peran sosial dan nilai yang ingin mereka bawa ke masa depan.

PEMBAHASAN

Narasi kedua partisipan memperlihatkan bahwa kepercayaan diri mereka berkembang melalui proses yang bertahap, bukan perubahan yang terjadi secara instan. Keduanya menghubungkan latihan berulang, kesempatan tampil, dan interaksi dengan anggota sanggar

dengan keberanian yang mereka rasakan dalam situasi sosial lain. Pengalaman tersebut memberi ruang bagi partisipan untuk mengenali kemampuan, menghadapi rasa malu, dan menerima diri secara lebih positif. Pemaknaan Tarian Kabel sebagai bagian dari budaya Bolaang Mongondow juga muncul sebagai sumber kebanggaan dan identitas. Karena data berasal dari cerita dua alumni, temuan ini lebih tepat dipahami sebagai pemaknaan personal dalam konteks tertentu, bukan sebagai bukti bahwa tari secara langsung menyebabkan peningkatan kepercayaan diri pada semua penari.

Pengalaman masa lalu menjadi titik pembanding bagi perubahan yang diceritakan partisipan. Sebelum mengenal Tarian Kabel, keduanya menggambarkan rasa malu, kegugupan ketika berbicara atau tampil di depan umum, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Latihan serta pementasan memberi kesempatan untuk mengulang pengalaman tampil dalam lingkungan sanggar. Pola ini sejalan dengan Wulandari et al. (2025), yang melaporkan bahwa kegiatan pagelaran tari memberi siswa kesempatan mengekspresikan diri di hadapan publik. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada konteks sekolah dasar, sedangkan studi ini berfokus pada dua alumni sanggar. Karena konteks dan partisipannya berbeda, perbandingan ini menunjukkan kesamaan tema, bukan hasil yang sepenuhnya setara.

Selain pengalaman latihan, dukungan sosial di sanggar muncul dalam narasi sebagai kondisi yang membantu partisipan merasa diterima, belajar bersama, dan berani mencoba. Dukungan tersebut berjalan beriringan dengan rasa bangga terhadap budaya yang mereka tampilkan. Nilai penghormatan dan kesopanan yang dipahami partisipan dari Tarian Kabel menjadi bagian dari cara mereka memaknai diri dan komunitas. Smith (2025) membahas bagaimana tari tradisional dapat menjadi sarana transmisi budaya dan pembelajaran holistik. Walaupun konteks budaya dalam penelitian Smith berbeda, kajian tersebut membantu menjelaskan bahwa aktivitas tari dapat memuat proses sosial dan kultural, bukan hanya latihan gerak.

Temuan ini juga dapat dibaca melalui pembahasan Rifai (2018) mengenai kepercayaan diri dan dukungan keluarga, serta penelitian Nurfitri et al. (2025) tentang konsep diri dan kepercayaan diri pada remaja sanggar tari. Dalam penelitian ini, pengalaman keberhasilan dan penerimaan sosial tampak terkait dengan keyakinan partisipan untuk mengambil peran di luar kegiatan tari. Gagasan self-efficacy dari Bandura (1997) memberi kerangka untuk memahami bagaimana pengalaman menguasai tugas dan menyelesaikan tantangan dapat memperkuat keyakinan pada kemampuan diri. Namun, penelitian ini tidak mengukur self-efficacy secara terpisah, sehingga teori tersebut digunakan sebagai lensa interpretasi, bukan sebagai variabel yang diuji.

Implikasi bagi bimbingan dan konseling terletak pada kemungkinan penggunaan seni budaya lokal sebagai kegiatan pengembangan diri yang relevan dengan konteks peserta didik. Rahim et al. (2024) membahas pemanfaatan tari dan lagu tradisional dalam layanan BK, sedangkan pengalaman partisipan dalam studi ini menunjukkan potensi latihan, kerja sama, ekspresi, dan pemaknaan identitas budaya sebagai bahan kegiatan pengembangan diri. Meski demikian, penelitian ini tidak menguji Tarian Kabel sebagai intervensi BK yang terstruktur. Karena itu, temuan tidak dapat dipakai untuk menyimpulkan efektivitasnya secara umum. Guru BK dapat mempertimbangkannya sebagai aktivitas pendukung apabila sesuai dengan minat, kenyamanan, dan latar budaya siswa.

Kesaksian partisipan memperjelas makna pengalaman tersebut. R.M. menyatakan, “Setiap

saya membawakan tarian Kabel ini saya selalu merasa bahagia dan rasa kecintaan saya pada tarian ini terus tumbuh, rasa percaya diri saya meningkat karena membawakan tarian Kabel.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa rasa bahagia, kecintaan pada tari, dan kepercayaan diri saling berkaitan dalam pemaknaan R.M. K.N. juga mengatakan, “Awalnya saya gugup, tapi makin sering tampil, saya jadi lebih berani dan bangga dengan budaya sendiri.” Kutipan K.N. menekankan latihan berulang dan kebanggaan budaya sebagai bagian penting dari pengalaman yang ia ceritakan. Kedua kutipan ini memperkuat temuan naratif tentang bagaimana partisipan memahami perubahan diri mereka.

Jika dilihat melalui perspektif kepercayaan diri, kedua narasi menunjukkan bahwa keberanian tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan gerakan tari, tetapi juga dengan kesiapan menghadapi perhatian orang lain, berinteraksi, dan mengambil tanggung jawab. Hal ini sejalan dengan pembahasan Rifai (2018), yang menempatkan dukungan lingkungan sebagai aspek penting dalam kajian kepercayaan diri. Pengalaman partisipan juga selaras dengan Smith (2025) mengenai peran praktik budaya dalam membangun identitas. Meski demikian, bukti yang tersedia berasal dari pengalaman yang dilaporkan partisipan dan tidak menunjukkan besarnya perubahan atau hubungan sebab-akibat secara terukur.

Secara keseluruhan, pengalaman dua alumni ini menunjukkan bahwa Tarian Kabel memiliki makna personal, sosial, dan kultural dalam cerita mereka tentang perkembangan kepercayaan diri. Temuan tersebut dapat menjadi titik awal bagi guru BK untuk merancang kegiatan eksplorasi diri, kerja sama kelompok, atau refleksi budaya yang sesuai dengan konteks sekolah. Penggunaan tari sebaiknya tidak menggantikan layanan konseling yang diperlukan siswa, tetapi dapat menjadi pilihan kegiatan pendukung apabila sesuai dengan kebutuhan dan persetujuan peserta didik. Penelitian lanjutan perlu melibatkan lebih banyak partisipan dan konteks sanggar yang beragam untuk melihat apakah pola pengalaman serupa muncul pada kelompok lain.

SIMPULAN

Narasi dua alumni Sanggar Ma’arif NU Toruakat menunjukkan bahwa mereka mengaitkan keterlibatan dalam Tarian Kabel dengan perkembangan kepercayaan diri. Mereka menceritakan kegugupan dan kecanggungan pada tahap awal, kemudian memaknai latihan rutin, pengalaman tampil, dukungan sosial, dan nilai budaya sebagai bagian dari proses tumbuhnya keberanian untuk mengekspresikan diri dan berpartisipasi dalam kegiatan lain. Kebanggaan terhadap identitas budaya Bolaang Mongondow juga menjadi bagian penting dalam pengalaman tersebut.

Temuan ini memberi indikasi bahwa Tarian Kabel dapat dipertimbangkan sebagai kegiatan pendukung dalam layanan bimbingan dan konseling, terutama untuk membuka ruang ekspresi diri, kerja sama, dan refleksi identitas budaya. Namun, penelitian ini melibatkan dua partisipan dan menggunakan pendekatan naratif tanpa pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan atau kelompok pembanding. Oleh karena itu, hasilnya tidak membuktikan hubungan sebab-akibat dan tidak dapat digeneralisasi kepada seluruh penari.

Penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam, menelusuri pengalaman dalam jangka waktu lebih panjang, atau menggunakan mixed methods untuk menggabungkan narasi dengan pengukuran kepercayaan diri. Dalam penerapannya, guru

BK perlu menyesuaikan kegiatan dengan minat, kenyamanan, dan konteks budaya peserta didik. Dengan pertimbangan tersebut, seni budaya lokal dapat dieksplorasi sebagai salah satu pilihan kegiatan pengembangan diri, bukan sebagai pengganti layanan konseling yang dibutuhkan siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Gorontalo (UNG), atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama penelitian ini. Para penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sanggar Ma'Arif Nu Toruakat Kecamatan Dumoga, Kabupaten Bolaang Mongondow dan seluruh informan atas waktu, informasi, dan kontribusi berharga mereka dalam penelitian ini. Terakhir, para penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyelesaian penelitian ini.

PERTIMBANGAN ETIS

-

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Para penulis menyatakan bahwa *ChatGPT* digunakan semata-mata sebagai alat penyuntingan bahasa dan koreksi (*proofreading*) untuk memperbaiki tata bahasa dan pengetikan serta sebagai bahan diskusi. *ChatGPT* tidak digunakan untuk menghasilkan temuan penelitian, menganalisis data, mengembangkan argumen ilmiah, atau membuat keputusan substantif terkait isi naskah. Para penulis tetap bertanggung jawab penuh atas isi, interpretasi, kesimpulan, keakuratan, dan orisinalitas artikel ini.

KONTRIBUSI PENULIS

M.M bertanggung jawab atas konseptualisasi penelitian, dan metodologi. T.W bertanggung jawab atas pengumpulan data, analisis data, dan interpretasi temuan, M.A.L berkontribusi dalam penyusunan draf naskah, tinjauan kritis dan revisi naskah. Ketiga penulis telah meninjau dan menyetujui versi akhir naskah.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang terkait dengan penelitian, kepenulisan, atau publikasi artikel ini.

PENDANAAN

Penelitian ini didanai secara pribadi oleh para peneliti dan tidak menerima pendanaan eksternal dari organisasi pemerintah, komersial, nirlaba, maupun organisasi eksternal lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2018). *Pengaruh layanan konseling kelompok behavioral terhadap percaya diri siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Gorontalo* [Skripsi sarjana, Universitas Negeri Gorontalo]. UNG Repository.
<https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/111414011/pengaruh-layanan-konseling->

Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Tarian Kabela

- Meliana Febrianti Mokodongan, Tuti Wantu, dan Mohamad Awal Lakadjo

kelompok-behavioral-terhadap-percaya-diri-siswa-kelas-vii-di-smp-negeri-3-gorontalo.html

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Creswell, J. W. (2015). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson.

Gori, Y., Fau, S., & Laia, B. (2023). Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Toma tahun pelajaran 2022/2023. *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 2(1), 123–133. <https://doi.org/10.57094/faguru.v2i1.652>

Hilipito, M. A. K., Sugiarto, B. A., & Mamahit, D. J. (2019). Tarian Adat Kabela Daerah Bolaang Mongondow Dalam Kartu Augmented Reality. *Jurnal Teknik Informatika*, 14(1), 35–42.

Isabela, Surur, M., & Puspitasari, Y. (2021). Penerapan Model PBL (Problem Based Learning) untuk Meningkatkan Kemampuan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 2729–2739.

Mega, E. (2024). *Memperkuat kepercayaan diri: Motivasi meningkatkan rasa percaya diri*. Penerbit Andi.

Nurfitri, A., Khuzaimah, U., & Saragih, E. F. (2025). Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Remaja Sanggar Tari Lembaga Kesenian Bunga Tanjung. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 19(1), 10–17.

Pritama, D. (2015). *Studi tentang upaya guru dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SD Negeri 1 Pengasih. Basic Education*, 4(12). <https://journal.student.uny.ac.id/pgsd/article/view/1136>

Rahim, M., Wantu, T., & Smith, M. Bin. (2024). Tari dan Lagu Tradisional Daerah Gorontalo sebagai Teknik Bimbingan dan Konseling. *Jambura Guidance and Counseling Journal*, 5(Mei), 51–57.

Rifai, M. E. (2018). *Pentingnya kepercayaan diri dan dukungan keluarga dalam kecemasan matematika*. Sindunata.

Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan percaya diri siswa melalui teknik cognitive defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 14–21. <https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p014>

Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Tarian Kabel

- Meliana Febrianti Mokodongan, Tuti Wantu, dan Mohamad Awal Lakadjo

- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying : Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251.
- Sitharesmi, R. D., & Manay, H. (2023). Kabel as Local Content Enrichment for a Non Traditional Choreography at Gorontalo. In *Proceedings of the Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)* (Vol. 1). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0_65
- Smith, D. E. K. (2025). Resetting a heartbeat: Cultural transmission and holistic learning through Alaska Native dance. *Anthropology & Education Quarterly*, 56(1). <https://doi.org/10.1111/aeq.12528>
- Soreh, F., Mambu, M., Ginting, C., Sahabat, E., Pontoh, I., Dongkilat, M., Kasenda, R. Y., & Wantah, M. E. (2023). Penerapan pendekatan REBT (rational emotif behavior therapy) dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMK Negeri 1 Tomohon melalui konseling individu. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 9(3), 1540–1544. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i3.5186>
- Sugito, R. W., Wantu, T., & Kau, M. A. (2023). Pengaruh bimbingan kelompok teknik tugas terhadap percaya diri mahasiswa baru tahun ajaran 2021/2022. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 59–65. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v3i1.1863>
- Wahyuni, N. (2020). *Penerapan teknik self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar* [Skripsi sarjana, Universitas Negeri Makassar]. Universitas Negeri Makassar Repository. <https://eprints.unm.ac.id/25218/1/NUR%20WAHYUNI-%201644041019-%20PPB%20%28BK%29.pdf>
- 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), 40–56. <https://doi.org/10.24235/ath.v31i1.8494>
- Wulandari, J., Pasaribu, S. A., Adelia, S., & Rizky, F. (2025). Meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui kegiatan pagelaran seni tari di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Bukit Lawang. *Khidmat: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(1), 38–42. <https://doi.org/10.65311/j.khidmat.v3i1.1415>