



# PENGARUH SARAPAN TERHADAP PERILAKU PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK SD N 4 KUTOARJO

Djumiaturun

<sup>1</sup> SD Negeri 4 Kutoharjo, Kabupaten Rembang, email: [kasekmia@gmail.com](mailto:kasekmia@gmail.com)

## INFO ARTIKEL

### Sejarah artikel:

Diterima : Oktober 2023  
Direvisi : November 2023  
Disetujui : November 2023  
Terbit : Desember 2023

### Kata Kunci:

Pengaruh, sarapan, percaya diri, peserta didik

### Keywords:

List a few 3-5 key words here

## ABSTRACT

*The purpose of this study was to measure the magnitude of the influence of Breakfast (Friendly Greetings with Smiles and Hugs) on the Confident Behavior of SDN 4 Kutoharjo Students in the First Semester of the 2021/2022 Academic Year. This type of research is quantitative. The instrument in this study is a questionnaire (questionnaire). The population of the study was 357 learners. The sample of this study was 177 learners. The prerequisite test in this study is the Normality Test with the Kolmogorov-Smirnov Test. The hypothesis test in this study is the Paired Sample t Test. The result of the study was that there were differences in the confident behavior of students of SDN 4 Kutoharjo in the first semester of the 2021/2022 Academic Year before after breakfast. Before breakfast, the average self-confidence behavior belongs to the low category. After breakfast, the average self-confident behavior belongs to the high category. Such differences include significant according to a significance of 0.000 and a count  $t$  [58.06] which is greater than  $t_{table}$  (1.97353). This means that there is a large and significant effect of breakfast on confident behavior.*

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengukur besarnya pengaruh Sarapan (Salam Ramah dengan Senyum dan Pelukan) terhadap Perilaku Percaya Diri Peserta Didik SDN 4 Kutoharjo pada Semester I Tahun Pelajaran 2021/2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket). Populasi penelitian ini adalah 357 peserta didik. Sampel penelitian ini adalah 177 peserta didik. Uji prasyarat dalam penelitian ini adalah Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov Test. Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah *Paired Sample t Test*. Hasil penelitian adalah ada perbedaan perilaku percaya diri peserta didik SDN 4 Kutoharjo pada Semester I Tahun Pelajaran 2021/2022 sebelum dengan setelah Sarapan. Sebelum Sarapan, rata-rata perilaku percaya diri termasuk kategori rendah. Setelah Sarapan, rata-rata perilaku percaya diri termasuk kategori tinggi. Perbedaan tersebut termasuk signifikan sesuai dengan signifikansi sebesar 0,000 dan  $t_{hitung}$  [58,06] yang lebih besar daripada  $t_{tabel}$  (1,97353). Hal tersebut berarti ada pengaruh Sarapan yang besar dan signifikan terhadap perilaku percaya diri.

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, bidang pendidikan harus menerapkan kebijakan khusus berkaitan dengan dampak Pandemi Covid19. Terhitung sejak Maret 2020, pembelajaran tatap muka ditiadakan dengan menyesuaikan perkembangan kondisi hingga kondusif. Alternatif pembelajaran dilakukan dengan pembelajaran di rumah

dan sistem belajar *online* atau Daring (Dalam Jaringan). Peserta didik belajar dengan mandiri. Bimbingan dan interaksi antara peserta didik dengan guru menjadi terbatas. Dalam perkembangannya, kegiatan pembelajaran dilakukan secara terbatas, baik frekuensi pertemuan menjadi beberapa hari dalam satu minggu, durasi tiap pertemuan menjadi beberapa jam dan daya tampung kelas menjadi setengah. Pembelajaran Tatap Muka (PTM) yang selama ini dianggap sebagai hal yang wajar seolah-olah menjadi istimewa.

Pada masa *New Normal*, peserta didik mengikuti kembali kegiatan PTM dengan mengikuti protokol kesehatan, diantaranya pemakaian masker, pengecekan suhu tubuh dan cuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* serta menjaga jarak. Terhitung sejak Januari 2021 atau Semester II Tahun Pelajaran 2020/2021, PTM kembali dilakukan dan terus berkembang dengan berbagai pertimbangan, diantaranya tingkat risiko penyebaran *Covid19*, kesiapan fasilitas pelayanan kesehatan, kesiapan satuan pendidikan, akses terhadap sumber belajar dari rumah, kondisi psikososial peserta didik, kebutuhan layanan pendidikan bagi anak yang orang tuanya bekerja di luar rumah, ketersediaan akses transportasi ke satuan pendidikan, mobilitas warga dan kondisi geografis daerah. Pelaksanaan PTM tersebut berbeda-beda antara satu daerah dengan daerah yang lain.

SDN 4 Kutoharjo termasuk sekolah di Kecamatan Rembang yang melaksanakan kegiatan PTM terbatas. Kegiatan tersebut semakin berkembang, baik frekuensi, durasi maupun daya tampung. Namun perilaku percaya diri peserta didik termasuk kategori rendah dengan rata-rata sebesar 1,428. Hasil kunjungan antar kelas dan wawancara dengan guru kelas menyatakan bahwa peserta didik tidak berani bertanya ketika tidak paham maupun ingin tahu, takut dan ragu-ragu dalam menjawab dan berpendapat, tidak berani mengerjakan di depan kelas dan tidak mendapat pujian atas usaha yang dilakukan dan penghargaan atas prestasi yang diraih. Hasil kunjungan antar kelas dan wawancara dengan guru kelas sebagai berikut:

**Tabel 1.** Analisis perilaku percaya diri hasil kunjungan antar kelas dan wawancara dengan guru kelas.

No	Indikator	Kunjungan	Wawancara	Rata-rata
1	Peserta didik berani bertanya ketika tidak paham	1	2	1,5
2	Peserta didik berani bertanya ketika ingin tahu	1	1	1
3	Peserta didik tidak takut dan ragu-ragu dalam menjawab	2	2	2
4	Peserta didik tidak takut dan ragu-ragu dalam berpendapat	1	2	1,5
5	Peserta didik berani mengerjakan di depan kelas	2	2	2
6	Peserta didik mendapat pujian atas usaha yang dilakukan	1	1	1
7	Peserta didik penghargaan atas prestasi yang diraih	1	1	1
Rata-rata		1,285	1,571	1,428

Kategori	Rendah	Rendah	Rendah
----------	--------	--------	--------

Pada hakikatnya, setiap manusia mempunyai rasa percaya diri dengan kadar yang berbeda-beda. Percaya diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Tanpa kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang (Rachmaatillah, T. dan Fatimah, S, 2018). Percaya diri juga bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan), melainkan diperoleh dari pengalaman hidup serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri (Mirawati, 2016).

Menurut Ghufroon dan Risnawita (2011), seseorang dengan percaya diri yang tinggi mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya. Ia lebih tenang, tidak memiliki rasa takut dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Begitu juga menurut Mastuti dan Aswi (2008), percaya diri membuat seseorang mampu mengambil keputusan dan menentukan pilihan yang tepat, akurat, efisien dan efektif, bertindak, memotivasi untuk mengembangkan dan memperbaiki diri serta melakukan berbagai inovasi sebagai kelanjutannya.

Percaya diri merupakan salah satu aspek yang penting bagi peserta didik dalam meraih kesuksesan di bidang akademis maupun non akademis. Hal tersebut didukung oleh Tanjung dan Amelia (2017), peserta didik dengan kepercayaan diri yang tinggi dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Oleh karena itu, menurut Kamil (2018), sekolah dituntut untuk mampu membuat peserta didik berkembang secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Sejalan dengan hal tersebut, maka perilaku percaya diri yang rendah perlu ditingkatkan. Kamnuron (2020) meningkatkan percaya diri peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga, baik beregu dengan sepak bola maupun perorangan dengan karate. Hasilnya adalah rasa percaya diri peserta didik termasuk tinggi dan tidak ada perbedaan rasa percaya diri antara peserta didik yang mengikuti kedua jenis ekstrakurikuler olahraga tersebut.

Perilaku percaya diri peserta didik SDN 4 Kutoharjo termasuk rendah pada masa *New Normal*. Perilaku percaya diri yang rendah tersebut terjadi sejak awal, yaitu sebelum kegiatan pembelajaran dimulai, dimana peserta didik memang tidak mempunyai kepercayaan diri yang memadai. Perilaku percaya diri yang rendah juga terjadi dalam kegiatan pembelajaran, dimana percaya diri peserta didik semakin berkurang. Menurut Kartono (2000), kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Secara khusus, Sukiman (2017) menyebutkan penyebab anak menjadi tidak percaya diri, yaitu memberi julukan negatif pada anak, berprasangka negatif pada anak, banyak melarang anak, reaksi berlebihan ketika anak salah, memaksa anak melakukan sesuatu di luar kemampuannya, tidak memberikan anak peran dan tanggung jawab di rumah dan hubungan orang tua dengan anak yang kurang menyenangkan.

Penulis sebagai kepala sekolah berupaya meningkatkan perilaku percaya didik dengan perlakuan tertentu. Perlakuan tersebut dilakukan terhadap peserta didik dan melibatkan guru kelas sebelum masuk kelas. Perlakuan tersebut disebut dengan Sarapan. Sarapan merupakan singkatan dari Salam Ramah dengan Senyum dan Pelukan. Kegiatan tersebut terdiri dari mengucapkan salam sambil berjabat tangan, tersenyum dan berpelukan. Jenis kegiatan tergambar dalam simbol yang ditempelkan tepat di dinding yang berdekatan dengan pintu. Peserta didik tidak sekedar melakukan baris-berbaris, tetapi juga harus mengucapkan salam sambil berjabat tangan, tersenyum atau berpelukan. Sarapan dilakukan sebelum masuk kelas oleh guru dan peserta didik sesuai dengan rombongan belajarnya masing-masing. Dalam kegiatan tersebut, peserta didik memilih salah satu jenis kegiatan yang dikehendaki dan guru menyesuaikan respon. Perlakuan tersebut diharapkan meningkatkan perilaku percaya diri peserta didik sejak awal dan bertahan beberapa saat selama kegiatan pembelajaran.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2011), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini dilakukan di SDN 4 Kutoharjo yang terletak di sekitar Alun-Alun Kota Rembang dan beralamat di Jl. KH. Mansyur No. 6 RT 1 RW 3, Kelurahan Kutoharjo, Kecamatan Rembang, Kabupaten Rembang. Tempat penelitian berdekatan dengan beberapa sekolah lainnya, yaitu SDN 1, 3 dan 5 Kutoharjo. Penelitian ini dilakukan pada periode akhir Semester I Tahun Pelajaran 2021/2022.

Dalam penelitian ini, variabel terdiri dari dua, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Sarapan, yaitu peserta didik mengucapkan salam sambil berjabat tangan, tersenyum atau berpelukan dengan guru kelas. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku percaya diri peserta didik.

Populasi penelitian ini adalah peserta didik SDN 4 Kutoharjo, sebanyak 356 peserta didik. Sampel untuk populasi sebanyak 360 (sebagai pembulatan dari 357 peserta didik) sebanyak 177. Sampling dalam penelitian ini adalah *probability sampling*. Teknik teknik sampling dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket). Kuesioner (angket) terdiri dari daftar pernyataan yang berkaitan dengan dependen atau terikat, yaitu Perilaku Percaya Diri. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat yang digunakan data dalam penelitian ini adalah Uji Normalitas. Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov Test. Uji hipotesis yang digunakan data dalam penelitian ini adalah *Paired Sample t Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, instrumen terdiri dari 65 item pernyataan, baik pernyataan positif maupun pernyataan negatif. Uji instrumen dilakukan terhadap 24 obyek secara acak, masing-masing 2 obyek dari setiap rombongan belajar yang terdiri dari putra dan putri.

Item pernyataan positif adalah item nomor 1-30 dan item nomor 50-65, sedangkan item pernyataan negatif adalah item nomor 31-49. Dari keseluruhan item, maka hanya item nomor 46 yang mempunyai  $r_{hitung}$  lebih kecil daripada  $r_{tabel}$ . Dengan demikian, item nomor 46 adalah tidak valid dan tidak digunakan sebagai item pernyataan dalam kuesioner (angket). Realibilitas item dengan *Cronbach Alpha* sebesar 0,911 yang termasuk baik. *Cronbach Alpha* lebih besar daripada ambang batas sebesar 0,6, sehingga realibilitas instrumen termasuk konsisten.

Uji instrumen menunjukkan bahwa item pernyataan yang valid sebanyak 64 dan realibilitas instrumen termasuk konsisten. Dengan demikian, instrumen penelitian benar-benar memenuhi kriteria sebagai kuesioner (angket), dimana pernyataan yang valid dan realibilitas yang konsisten. Dalam penelitian ini, Uji Normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov *Test* karena sesuai dengan jumlah sampel yang besar, yaitu 177 ( $177 > 50$ ). Ambang batas dalam menentukan sampel besar atau kecil adalah 50. Sampel yang kurang dari 50 termasuk kecil dan sampel yang lebih dari 50 termasuk besar. Signifikansi Kolmogorov-Smirnov *Test* sebesar 0,067 yang lebih besar daripada signifikansi 0,05 ( $0,067 > 0,05$ ), sehingga terdistribusi normal dan dianalisis lebih lanjut dengan *Paired Sample t Test*. Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah *Paired Sample t Test* pada data sebelum perlakuan (*pre test*) dan setelah perlakuan (*post test*) sebagai berikut:

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi perilaku percaya diri sebelum perlakuan (*pre test*) dan setelah perlakuan (*post test*).

No	Perilaku percaya diri	Sebelum perlakuan ( <i>pre test</i> )		Setelah perlakuan ( <i>post test</i> )	
		f	%	f	%
1	Rendah (118-138)	124	70,056	0	0
2	Sedang (139-159)	53	29,943	39	22,033
3	Tinggi (160-180))	0	0	76	42,937
4	Sangat tinggi (181-202)	0	0	62	35,028
Jumlah		177	100	177	100

Sesuai dengan analisis data di atas, maka perilaku percaya diri peserta didik sebelum perlakuan (*pre test*) sebagian besar termasuk kategori rendah, tidak ada yang termasuk kategori tinggi maupun sangat tinggi dan perilaku percaya diri peserta didik setelah perlakuan (*post test*) termasuk kategori tinggi, sangat tinggi dan sedang dan tidak ada yang termasuk kategori rendah.

**Tabel 3.** *Paired Samples Statistics.*

#### **Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Mean	Error
--	------	---	----------------	-----------	-------

Pair	PRE.TEST	135.06	177	5.485	.412
1	POST.TEST	172.33	177	13.905	1.045

Sesuai dengan analisis data di atas, maka rata-rata perilaku percaya diri peserta didik sebelum perlakuan (*pre test*) sebesar 135,06 yang termasuk kategori rendah dan rata-rata perilaku percaya diri peserta didik setelah perlakuan (*post test*) sebesar 172,33 yang termasuk kategori tinggi.

Tabel 4. *Paired Sample t Test*.

#### Paired Samples Test

Paired Differences								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
IPRE.TEST								
iPOST.TES								
IT	-37.277	8.542	.642	-38.544	-36.010	-58.060	176	.000

Sesuai dengan analisis data di atas,  $t_{hitung}$  sebesar - 58,06 dan signifikansi sebesar 0,000. Sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,97353. Signifikansi sebesar 0,000 adalah lebih kecil daripada signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga ada perbedaan perilaku percaya diri peserta didik sebelum perlakuan (*pre test*) dan setelah perlakuan (*post test*) yang signifikan.

Nilai mutlak dari  $t_{hitung}$  [58,06] adalah lebih besar daripada  $t_{tabel}$  (1,97353), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya perbedaan perilaku percaya diri peserta didik sebelum perlakuan (*pre test*) dan setelah perlakuan (*post test*) diterima dan perbedaan tersebut termasuk signifikan. Perilaku percaya diri peserta didik sebelum perlakuan (*pre test*) dari hasil kunjungan antar kelas dan wawancara dengan guru kelas termasuk kategori rendah. Demikian pula dari sebelum perlakuan (*pre test*) dengan kuesioner (angket), perilaku percaya diri peserta didik sebelum perlakuan (*pre test*) sebagian besar (70,056 %) termasuk kategori rendah, tidak ada yang termasuk kategori tinggi maupun sangat tinggi. Rata-rata perilaku percaya diri peserta didik sebelum perlakuan (*pre test*) sebesar 135,06 yang termasuk kategori rendah.

Rendahnya perilaku percaya diri peserta didik karena tidak mempunyai percaya diri yang memadai sejak awal maupun percaya diri yang semakin berkurang. Peserta didik dengan perilaku percaya diri yang tidak memadai sejak awal ini dimulai dari rumah. Mereka berperilaku percaya diri yang rendah karena berbagai sebab. Selain itu, perilaku percaya diri peserta didik juga berkurang, cepat maupun lambat akan berperilaku percaya diri yang rendah pula. Mengingat pentingnya percaya diri bagi peserta didik, maka perlu diberikan perlakuan untuk meningkatkan perilaku percaya

diri tersebut. Dalam penelitian ini, perlakuan untuk meningkatkan perilaku percaya diri peserta didik dengan Sarapan, singkatan dari Salam Ramah dengan Senyum dan Pelukan. Peserta didik berbaris rapi sebagai persiapan masuk kelas, kemudian memilih salah satu menu sesuai dengan jenis kegiatan, yaitu mengucapkan salam sambil berjabat tangan, tersenyum dan berpelukan. Menu tersebut tertempel di dinding kelas. Peserta didik mengambil keputusan dalam Sarapan yang diharapkan melatih perilaku percaya dirinya sebelum kegiatan pembelajaran dan mempersiapkan fisik dan mentalnya. Sedangkan guru kelas menyesuaikan respon, baik dalam menjawab salam sambil berjabat tangan, tersenyum maupun berpelukan.

Dalam penelitian ini, perlakuan dengan Sarapan berlangsung pada bulan November sebelum masuk kelas, terhitung tanggal 5-25 November 2021. Dengan perlakuan yang intensif tersebut, diharapkan berdampak terhadap perilaku percaya diri peserta didik. Sesuai dengan data setelah perlakuan (*post test*), perilaku percaya diri peserta didik termasuk kategori tinggi, sangat tinggi dan sedang dan tidak ada yang termasuk kategori rendah. Rata-rata perilaku percaya diri peserta didik setelah perlakuan (*post test*) sebesar 172,33 yang termasuk kategori tinggi. Berdasarkan rata-rata perilaku percaya diri, maka ada perbedaan yang signifikan antara sebelum perlakuan (*pre test*) dengan setelah perlakuan (*post test*).

Rata-rata perilaku percaya diri sebelum perlakuan (*pre test*) sebesar 135,06 yang termasuk kategori rendah. Selain itu, peserta didik tidak yang mempunyai perilaku percaya diri yang termasuk kategori tinggi maupun sangat tinggi. Sedangkan rata-rata perilaku percaya diri peserta didik setelah perlakuan (*post test*) sebesar 172,33 yang termasuk kategori tinggi. Lebih lanjut, peserta didik tidak ada yang mempunyai perilaku percaya diri yang termasuk kategori rendah. Demikian halnya dengan uji hipotesis dengan *Paired Sample t Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0,000, sehingga lebih kecil daripada signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Artinya adalah ada perbedaan yang signifikan perilaku percaya diri peserta didik sebelum perlakuan (*pre test*) dengan setelah perlakuan (*post test*). Perlakuan dengan Sarapan meningkatkan perilaku percaya diri peserta didik secara signifikan, dari kategori rendah menjadi kategori tinggi.

Dalam penelitian ini, peserta didik mempunyai pilihan dan waktu dalam Sarapan. Menurut Sukiman (2017), cara meningkatkan percaya diri adalah memberikan pilihan dan waktu. Dengan memenuhi hal tersebut, Sarapan turut meningkatkan percaya diri peserta didik. Menurut Mastuti dan Aswi (2008), seseorang dengan percaya diri yang tinggi mengambil keputusan dan menentukan pilihan (Amri,S. 2018). Demikian pula dalam Sarapan, peserta didik memilih dan memutuskan jenis kegiatan yang dikehendaki, sehingga percaya diri.

Meningkatkan percaya diri dilakukan dengan beberapa cara yang berbeda. Penelitian oleh Badrul Kamil dilakukan dengan layanan konseling kelompok dengan Latihan Asertif. Perlakuan pada kelompok eksperimen memberikan dampak dengan peningkatan rasa percaya diri. Demikian pula penelitian oleh Andri Kamnuron dilakukan dengan kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga beregu (sepak bola) dan perorangan (karate). Siswa-siswi yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga beregu (sepak bola) dan perorangan (karate) sama-sama mempunyai percaya diri

yang tinggi dan tidak ada perbedaan yang signifikan, walaupun siswa-siswi yang mengikuti sepak bola mempunyai percaya diri lebih tinggi daripada karate.

Dalam penelitian ini, perlakuan pada peserta didik dengan Sarapan, dimana peserta didik memilih dan memutuskan untuk mengucapkan salam sambil berjabat tangan, tersenyum atau berpelukan dengan guru kelas ketika baris-berbaris masuk kelas. Sarapan yang cukup intensif ini meningkatkan perilaku percaya diri peserta didik. Hal tersebut terbukti dengan perbedaan rata-rata perilaku percaya diri peserta didik sebelum perlakuan (*pre test*) dan setelah perlakuan (*post test*). Bahkan perbedaan tersebut termasuk signifikan.

Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan, maka Sarapan berpengaruh besar terhadap perilaku percaya diri peserta didik. Sebelum Sarapan, perilaku percaya diri peserta didik termasuk kategori rendah. Setelah Sarapan, perilaku percaya diri peserta didik termasuk kategori tinggi.

## SIMPULAN

Sesuai dengan rumusan masalah, hasil penelitian dan pembahasan, maka simpulan dalam penelitian ini adalah Sarapan (Salam Ramah dengan Senyum dan Pelukan) berpengaruh besar terhadap Perilaku Percaya Diri Peserta Didik SDN 4 Kutoharjo pada Semester I Tahun Pelajaran 2021/2022. Ada perbedaan perilaku percaya diri peserta didik yang signifikan sebelum Sarapan dan setelah Sarapan. Perilaku percaya diri peserta didik sebelum Sarapan termasuk kategori rendah. Sedangkan perilaku percaya diri peserta didik setelah Sarapan termasuk kategori tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*. 3(2). P.156-170
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita, Rini. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kamil, Badrul. (2018). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training. Lampung: Konseli, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5. No. 1. Mei 2018.
- Kamnuron, Andri. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. Purwokerto: PAJU, *Physical Activity Journal*. Vol. 1. No. 2. April 2020.
- Kartono, Kartini. (2000). *Psikologi Anak*. Jakarta: Alumnus.
- Mastuti dan Aswi. (2008). *Kiat Percaya Diri*. Jakarta: Buku Kita.
- Mirawati. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Bertanya di depan Kelas di SMA Budi Agung Medang. *Kognisi Jurnal*. 1(1). p.12-23
- Rachmaatillah, T. dan Fatimah, S. (2018). Pengaruh Bimbingan Pribadi-Sosial Terhadap Peningkatan Sikap Percaya diri. *FOKUS*. 1(1). p.21-28
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.



- Sukiman. 2017. *Membantu Anak Percaya Diri, Seri Pendidikan Orang Tua*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tanjung, Zulfriadi dan Amelia, Sinta Huri. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. Padang: *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)*, Vol. 2, No. 2. Juli 2017.