

## LAYANAN KONSELING INDIVIDU PADA PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

**Feby Nawas**

*Email: feby.nws@gmail.com*

### **Abstract**

*This type of research in writing this thesis is a qualitative research using the phenomenological method. This data collection technique uses data collection tools, namely observation, interviews, and documentation. While the data analysis from the results of this study was carried out based on descriptive analysis, the analysis consisted of three lines of analysis, namely data reduction, categorization, and synthesis.*

*The objectives of this study were: (1) To describe the self-confidence of SMP N 1 Lamasi students, (2) To determine the factors causing self-confidence, (3) To find out how the implementation of individual counseling services (3) To determine the impact the use of individual counseling services.*

*Individual counseling services are important to be implemented in schools because they are in accordance with the various needs of students themselves, such as to increase student self-confidence. In accordance with the goals of individual counseling services, namely alleviating student problems, improving student abilities and developing student potentials then delivering students to achieve learning success.*

**Keywords:** *Konseling Individu, Kepercayaan Diri*

### **Abstrak**

Jenis penelitian dalam penulisan skripsi ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode fenomenologis. Teknik pengumpulan data ini menggunakan alat pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan analisis data dari hasil penelitian ini, ini dilakukan berdasarkan analisis deskriptif, analisis tersebut terdiri dari tiga alur analisis yaitu reduksi data, kategorisasi, dan sintesis.

Tujuan penelitian ini : (1) Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri pada siswa SMP N 1 Lamasi, (2) Untuk mengetahui faktor penyebab kepercayaan diri, (3) Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu (3) Untuk mengetahui dampak penggunaan layanan konseling individu.

Layanan konseling individu penting dilaksanakan di sekolah karena sesuai dengan berbagai kebutuhan siswa sendiri seperti untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Sesuai dengan tujuan layanan konseling individu yakni terentaskannya masalah siswa, kemampuan siswa ditingkatkan dan potensi siswa dikembangkannya kemudian menghantarkan siswa mencapai keberhasilan belajar.

**Kata kunci:** *Konseling Individu, Kepercayaan Diri*

## **Pendahuluan**

Kepercayaan diri merupakan satu hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu karena dengan adanya kepercayaan diri bisa menjadi modal utama dalam menjalani kehidupan. Banyak orang yang gagal karena kurangnya kepercayaan diri yang dimilikinya sehingga berdampak negatif terhadap segala aspek kehidupannya. Banyak orang berfikir bahwa kepercayaan diri merupakan hal mutlak yang tidak bisa dirubah meskipun sebenarnya kepercayaan diri itu dapat ditingkatkan melalui proses belajar, berlatih dan pembiasaan. Memang butuh waktu yang lama untuk mengembangkannya. Tapi dengan terus giat berlatih kepercayaan diri itu akan muncul dan tertanam dalam diri individu.

Salah satu aspek kepribadian yang menunjukkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah tingkat kepercayaan diri. Komara (2016) menyatakan bahwa “Kepercayaan diri adalah karakteristik pribadi seseorang yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri dan mampu mengembangkan serta mengolah dirinya sebagai pribadi yang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik”. Orang yang percaya diri akan memiliki konsep diri yang positif dan akan terus mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan.

Individu yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki penghargaan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka

tetap berfikir positif dan dapat menerimanya serta mau untuk bangkit lagi. Kepercayaan diri merupakan pondasi utama agar siswa memiliki motivasi dalam belajar. Seorang siswa yang tidak punya rasa percaya diri, akan menghambat perkembangan prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian serta membuat siswa tersebut tidak cakap bersosialisasi. Siswa tersebut kurang mempunyai keberanian untuk mengaktualisasikan dirinya dilingkungan sosial. Ketidakpercayaan diri membuat seseorang menjadi marah terhadap dirinya sendiri dan mengakibatkan terganggunya prestasi belajar.

Imro'Atun (2017) mengatakan bahwa "Kepercayaan diri merupakan satu bagian yang tidak dapat dilepaskan dari para siswa di sekolah, kepercayaan diri tersebut merupakan salah satu faktor pendukung bagi para siswa untuk mewujudkan cita-cita mereka". Memiliki kepercayaan diri dapat membantu siswa dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, mereka tidak mampu mengembangkan bakat, minat, dan potensi yang ada di dalam dirinya dan tidak mampu mengaktualisasikan diri dengan maksimal serta bersifat pasif sehingga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar yang

menurun disekolah. Siswa akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan mereka sehingga mengakibatkan mereka kurang memiliki kreatifitas.

Menurut Fiorentika et al (2016) mengatakan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akan memiliki sifat dan perilaku antara lain tidak mau mencoba suatu hal yang baru, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan, punya kecenderungan melempar kesalahan pada orang lain, memiliki emosi yang kaku dan disembunyikan, mudah mengalami rasa frustrasi dan tertekan, meremehkan bakat dan kemampuan diri sendiri, serta mudah terpengaruh oleh orang lain. Individu yang selalu beranggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa dirinya tidak berharga, merupakan gambaran dari orang yang mempunyai masalah kepercayaan diri. Hal ini dapat dimanifestasikan dalam bentuk tingkah laku yang kurang wajar atau menyimpang, misalnya: rendah diri, terisolir, merasa malu yang berlebihan dan prestasi belajar rendah".

Hasil observasi di SMP Negeri 1 Lamasi yang telah dilakukan sebelumnya menyimpulkan bahwa masih terdapat siswa yang menunjukkan gejala kurang percaya diri, terutama pada siswa kelas

VII. Hasil observasi tersebut ditemukan gejala-gejala kurang percaya diri seperti pada saat proses belajar mengajar berlangsung, siswa cenderung ragu-ragu dan grogi saat berbicara di depan kelas. Mereka juga enggan untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru dengan alasan takut salah sehingga akan ditertawai oleh temannya. Siswa merasa malu yang berlebihan ketika menjadi pusat perhatian.

Terdapat pula siswa yang hanya berdiam diri saat dipersilahkan untuk mengemukakan pendapatnya. Bahkan siswa tersebut sampai mengalami muka pucat dan tangan gemeteran serta merasakan ingin buang air kecil yang berlebihan. Pada saat jam istirahat, terdapat pula siswa yang hanya menyendiri di dalam kelas dan merasa minder untuk bergabung bersama dengan teman-temannya. Observasi peneliti lakukan dengan cara memasuki ruang kelas saat proses belajar mengajar sedang berlangsung.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan Guru BK dan Guru Mata Pelajaran juga menyimpulkan bahwa terdapat siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Menurut informasi dari Guru BK terdapat siswa yang telah dikonseling sebelumnya dengan kasus kurangnya

kepercayaan diri. Hasil konseling tersebut siswa mengakui bahwa mereka memiliki kepercayaan diri rendah. Mereka selalu takut dan selalu merasa tidak bisa untuk melakukan sesuatu. Perasaan minder selalu muncul setiap akan melakukan sesuatu. Selalu merasa malu dan grogi saat akan berbicara di depan kelas.

Hasil wawancara dari guru Mata Pelajaran didapatkan pula informasi bahwa terdapat siswa yang tidak aktif saat proses belajar mengajar berlangsung, cenderung diam dan tidak bersemangat dalam belajar. Ketika berbicara di depan kelas cenderung malu dan minder. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai belajar yang rendah di sekolah.

Penelitian yang di lakukan oleh Purwanti (2013) di SMP Negeri 2 Karangpucung didapatkan pula informasi bahwa terdapat siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling sekitar 60 dari 240 siswa kelas VIII mengalami masalah dengan kepercayaan diri. 15 siswa dari 34 jumlah siswa di kelas VIII F mengalami masalah kepercayaan diri. Informasi ini diperoleh berdasarkan hasil analisis DCM yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling. Kelas VIII F merupakan kelas yang siswanya pasif.

Siswa yang mengalami masalah kurang percaya diri merasa bahwa dirinya rendah, tidak yakin dengan kemampuan dirinya.

Permasalahan yang telah dijabarkan di atas tentunya harus mendapatkan penanganan yang menyeluruh. Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan salah satu sarana dalam membantu mengentaskan permasalahan peserta didik salah satunya yaitu permasalahan kepercayaan diri rendah. Bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting untuk dapat membantu terciptanya tujuan pendidikan itu sendiri. Guru BK merupakan salah satu pendidik yang memiliki peran sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki peserta didik sehingga mampu memberdayakan segenap potensi yang ada pada dirinya untuk dapat menjadi pribadi yang lebih baik.

Bimbingan dan konseling memiliki beberapa layanan yang dapat digunakan dalam membantu peserta didik untuk membantu mengentaskan permasalahan yang dialaminya. Salah satu layanan bimbingan dan konseling adalah layanan konseling individual. Menurut Sofyan Willis (2013) Konseling individual adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu

mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif. Konseling individu dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Tanggung jawab konselor dalam proses konseling adalah mendorong untuk mengembangkan potensi klien, agar dia mampu bekerja efektif, produktif dan menjadi manusia mandiri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Moleong (2012) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan, orang-orang yang diamati dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lamasi Kecamatan Lamasi Kabupaten Luwu Provinsi Sulawesi Selatan. Waktu penelitian dilakukan pada bulan September- Oktober Tahun ajaran 2020/2021

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu:

1. Wawancara

Jenis wawancara yang digunakan yaitu wawancara semi terstruktur. Wawancara jenis ini agak panjang dan rinci, berfokus pada subyek area tertentu yang diteliti, tetapi

dapat direvisi setelah wawancara berlangsung karena adanya ide baru yang muncul saat proses wawancara berlangsung.

## 2. Observasi

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui atau menyelidiki tingkah laku non verbal adalah dengan menggunakan teknik observasi. Teknik ini harus dimanfaatkan sebaik-baiknya karena merupakan teknik yang memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada peneliti untuk data yang dibutuhkan. Peneliti mengamati, melihat, menghayati, dan menafsirkan secara langsung kemudian mencatat kejadian yang sebenarnya.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini adalah hasil foto-foto, video maupun rekaman selama kegiatan penelitian dilaksanakan.

Subjek penelitian utama dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lamasi sebanyak 3 orang siswa yang dipilih berdasarkan kriteria sebagai berikut: 1.) siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lamasi, 2.) memiliki kepercayaan diri rendah, 3.) pernah mengikuti layanan konseling individu. Adapun subjek

penelitian tambahan yaitu guru BK dan wali kelas. Setelah olah data dilakukan maka data akan dicek kebenarannya dengan menggunakan *member checking* sebagai bentuk keabsahan data.

## Hasil dan Pembahasan

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Individu yang percaya diri yakin atas kemampuan diri sendiri serta memiliki penghargaan yang realistis terhadap diri sendiri, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif dan dapat menerimanya serta mau untuk bangkit lagi.

Kepercayaan diri merupakan pondasi utama agar siswa memiliki motivasi dalam belajar. Seorang siswa yang tidak punya rasa percaya diri, akan menghambat perkembangan prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian serta membuat siswa tersebut tidak cakap bersosialisasi. Siswa tersebut kurang mempunyai keberanian untuk mengaktualisasikan dirinya dilingkungan begati. Dan mengakibatkan terganggunya prestasi belajar.

Tingkat rasa percaya diri pada siswa di SMP Negeri 1 Lamasi sudah termasuk dalam kategori baik, meskipun masih terdapat beberapa anak yang menunjukkan sikap kurangnya kepercayaan diri antara lain: merasa malu saat tampil di depan kelas, merasa minder dengan temannya, cenderung menghindari, mudah cemas, dan tidak kreatif dalam menentukan sesuatu atau selalu bergantung ke orang lain. Maka hal ini sangat menjadi perhatian dari guru BK untuk membantu siswa mengentaskan permasalahan yang dihadapinya sehingga masalah siswa dapat terhentikan.

Kepercayaan diri yang rendah akan menghambat perkembangan individu dalam kehidupan sehari-hari. Rasa kepercayaan diri rendah muncul karena adanya rasa takut, rasa cemas dan rasa tidak mampu atau tidak yakin terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Kebanyakan siswa memiliki pikiran yang negatif terhadap dirinya sehingga menimbulkan perilaku yang negatif pula yang tercermin ke dalam sikap percaya diri rendah.

Adapun faktor penyebab kepercayaan diri rendah ada dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu seperti merasa malu dan takut karena

sering diejek di waktu SD karena memiliki berat badan berlebih, merasa malu dan minder karena memiliki ekonomi yang rendah dibanding teman-temannya. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti memiliki konsep diri introvert, pendiam dan pemalu sehingga merasa canggung dan malu saat berinteraksi dengan orang banyak. Berdasarkan wawancara dengan ibu Umi Hidayati selaku guru BK pada tanggal 17 september pukul 08.30 bertempat di ruangan BK sebagai berikut:

“Faktor penyebabnya tergantung dari siswa. Dari hasil konseling, ada yang faktor penyebabnya karena merasa malu karena sering diejek dan ditertawakan, ada juga yang merasa minder dengan dirinya karena ekonomi orangtuanya rendah di banding teman-teman lainnya sehingga ia merasa malu. Terdapat juga siswa yang membentuk semacam geng mereka mencari teman atau kelompok yang sesuai dengan hobi maupun yang sejalan dengan pemikiran mereka. Jadi dari hal itu menyebabkan siswa yang lain yang tidak memiliki ekonomi yang baik akan merasa terkucilkan sehingga memilih sendiri dan akhirnya membangun mainset tidak

percaya diri. Ada juga yang faktor penyebabnya karena dasarnya orangnya pendiam artinya dia memiliki sifat introvert. Intinya faktor penyebabnya ada dua yaitu faktor internal dan eksternal” (33-55)

Selanjutnya wawancara dengan AY selaku siswa yang pernah di konseling sebelumnya mengatakan bahwa:

“Badanku gendut kak.Susah lari.Teman-temanku dulu waktu SD juga sering ejek saya. Gendut..gendut”(36-38).

Berdasarkan wawancara dengan AY dapat disimpulkan bahwa hal yang membuatnya merasa malu adalah sering diejek karena memiliki berat badan yang berlebih, sehingga membuatnya merasa tidak percaya diri.

Hasil wawancara dengan H selaku siswa yang juga pernah dikonseling sebelumnya terkait kepercayaan diri rendah mengatakan bahwa:

“Saya pernah dibilang kasihan kamu tidak ada teman mainnya di sekolah. Selalu suka menyendiri di dalam kelas”(36-38).

Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa penyebab kepercayaan diri yang rendah bahwa siswa memiliki sifat introvert.

Hasil wawancara dengan WTH selaku siswa ketiga yang pernah di

konseling sebelumnya terkait kepercayaan diri rendah mengatakan bahwa:

“Ayah saya sudah meninggal sejak saya kelas 4 SD. Ibuku hanya buruh tani. Biasa pergi menanam padi jika musim tanam” (34-36)....,“Iya terkadang saya merasa malu teman-teman saya semua punya Hp sedangkan saya tidak. Tapi karena ibu saya tidak ada uang makanya saya tidakmenyuruh ibuku untuk membeli walaupun biasa saya merasa minder di sekolah” (39-44)

Upaya yang telah dilakukan oleh guru BK terkait permasalahan kepercayaan diri rendah yang terjadi pada beberapa anak di SMP Negeri 1 Lamasi yaitu berupa pemberian layanan konseling individu. Peran layanan konseling individu yaitu diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.Layanan konseling digunakan saat terdapat siswa yang bermasalah

Layanan konseling dilakukan sesuai dengan tahapan yang ada yaitu pertama, tahap awal dimana pada tahap ini proses perkenalan dan membangun hubungan saling percaya antar guru BK dan siswa. Kedua, tahap pertengahan (kerja) dan ketiga tahap akhir yaitu tahap evaluasi dan tindak lanjut. Layanan konseling dilakukan dalam dua kali



pertemuan. Melalui layanan konseling individu siswa dapat menceritakan semua masalah yang dihadapinya tanpa merasa takut ceritanya akan diketahui oleh semua orang.

Perubahan yang terjadi pada siswa setelah mengikuti layanan konseling individu yaitu terjadi peningkatan kepercayaan diri pada siswa secara perlahan-lahan. Siswa AY yang sebelumnya merasa malu akan ditertawakan saat tampil di depan kelas kini sudah memberanikan diri maju di depan kelas. Siswa H yang merasa malu dan canggung saat berinteraksi dengan teman-temannya kini mulai berinteraksi dengan temannya. Dan siswa WTH yang merasa minder karena memiliki ekonomi yang rendah dibandingkan dengan teman-teman kelasnya kini lebih merasa percaya diri dengan dirinya.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana yang telah penulis paparkan pada bab IV hasil dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Faktor penyebab kepercayaan diri rendah pada siswa kelas VII SMP N 1 Lamasi ada dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah faktor yang diakibatkan dari luar diri individu.

Faktor eksternal seperti faktor ekonomi dan faktor sosial. Siswa yang memiliki ekonomi rendah akan merasa minder terhadap teman-temannya yang memiliki ekonomi cukup baik. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu. Faktor internal seperti konsep diri. Siswa yang memiliki sifat introvert akan merasa malu dan tidak percaya diri di dalam kelas.

2. Proses pelaksanaan layanan konseling individu di SMP N 1 Lamasi sudah berjalan dengan efektif. Layanan konseling di laksanakan sesuai dengan tahapan-tahapan yang ada. Pertama yaitu tahap awal dimana pada tahap ini dilakukan pembentukan *rapport*. Kedua yaitu tahap pertengahan atau tahap kerja. Ketiga yaitu tahap akhir. Peran layanan konseling individu yaitu diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Layanan konseling digunakan saat terdapat siswa yang bermasalah sedangkan yaitu suatu latihan kontrol diri. Artinya pola pikir siswa yang salah seperti saya tidak percaya diri karena saya malu dan takut ditertawakan padahal

mereka belum mencobaakan digantikan dengan pola pikir yang benar.

3. Perubahan pada diri siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah setelah mengikuti layanan konseling yaitu terjadi peningkatan kepercayaan diri rendah secara signifikan. Siswa yang sebelumnya merasa malu dan takut saat berbicara di depan kelas sudah mulai memberanikan diri untuk maju berbicara di depan kelas. Siswa yang merasa minder terhadap teman-temannya karena memiliki kondisi ekonomi rendah kini lebih merasa percaya diri terhadap dirinya.

#### **Daftar Rujukan**

- Fiorentika, K., Santoso, D. B., dan Simon, I. M. (2016). Keefektifan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 104-111.
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50-57.
- Komara LB. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa. *Psikopedagogia*. Vol. 5

Moleong. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.

Purwanti, S. R. (2013). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas Viii F Smp Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap (*Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang*).

Willis Sofyyan. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung : Alfabeta