

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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.

Menurut Surya (2007:2) menyatakan bahwa kepercayaan diri yang melekat di dalam diri individu bukan merupakan bawaan sejak lahir melainkan hasil dari luar interaksi dengan lingkungannya. Sejalan dengan itu, Hakim (Intan, 2015) menyatakan bahwa “Kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada diri individu. Ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri.

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 di sekolah. Siswa akan mengalami kesulitan dalam

mengembangkan kemampuan mereka sehingga mengakibatkan mereka kurang memiliki kreatifitas.

Percaya diri identik dengan fase perkembangan remaja dalam proses pencarian jati diri. Komara (2016) mengatakan bahwa:“Remaja adalah masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perubahan atau perkembangan yang diantaranya mengalami perubahan kematangan mental, emosional, sosial, fisik, dan ditandai dengan adanya rasa senang bergaul dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan teman sebaya yang mereka anggap sebagai lingkungan yang unik dan nyaman untuk mengaktualisasikan diri dan mencari identitas bagi dirinya”

Slavin (2008) dalam Fiorentika et all (2016) Siswa sekolah menengah pertama berada pada kisaran umur 12 hingga 15 tahun,yang tergolong dalam kategori remaja. Dalam fase remaja awal, siswa SMP tentunya memiliki banyak permasalahan yang dihadapi diantaranya adalah kurangnya rasa percaya diri.Hal ini membuat remaja menjadi tidak percaya dri dalam menjalani tugas perkembangannya, terutama dalam hal belajar.

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 frustasi 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 dilakukan 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.

Melihat permasalahan yang telah dijabarkan di atas dan menyadari betapa pentingnya individu memiliki kepercayaan diri untuk dapat mengaktualisasikan diri, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang kemudian dituangkan dalam sebuah karya ilmiah yang berjudul “ Layanan Konseling Individu Pada Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa ”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja faktor-faktor penyebab kepercayaan diri rendah?
2. Bagaimanakah pelaksanaan layanan konseling individu pada peningkatan kepercayaan diri siswa
3. Bagaimana dampak layanan konseling individu pada peningkatan kepercayaan diri siswa

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor penyebab kepercayaan diri rendah
2. Untuk mengetahui bagaimanakah pelaksanaan layanan konseling individu pada peningkatan kepercayaan diri siswa
3. Untuk mengetahui bagaimana dampak layanan konseling individu pada peningkatan kepercayaan diri siswa

1.4 Mafaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam dunia pendidikan khususnya ilmu Bimbingan dan konseling.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan Bimbingan dan Konseling tentang

Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pada Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi guru BK di sekolah dan diterapkan dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa.

b. Bagi siswa

Siswa semakin memiliki konsep kepercayaan diri yang baik sehingga siswa memiliki motivasi untuk berprestasi, dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan baik

c. Bagi sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan maupun referensi dalam upaya peningkatan mutu pendidikan yang berkaitan dengan kepercayaan diri siswa di sekolah

1.4 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, maka peneliti memberikan batasan diantaranya adalah:

1. **Ruang Lingkup Ilmu**

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah Layanan Konseling Individu Dalam Membentuk Konsep Kepercayaan Diri Siswa

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek penelitian yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Lamasi Kabupaten Luwu tahun 2020 yang memiliki konsep kepercayaan diri rendah.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Kecamatan Lamasi Kabupaten Luwu Provinsi Sulawesi Selatan.

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun2020

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Salah satu aspek kepribadian yang menunjukkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah tingkat kepercayaan diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki oleh individu karena dengan kepercayaan diri individu dapat mengaktualisasikan dirinya, dan mengembangkan potensi diri serta berani menentukan pilihannya sendiri. Rasa percaya diri sangat penting untuk dikembangkan terutama untuk siswa, karena persaingan global, membuat siswa dituntut untuk tidak hanya pintar dari segi ilmu pengetahuan, tetapi juga memiliki keyakinan dan keberanian untuk menghadapi setiap tantangan global.

Ramadhani dan Putriani (2014) menyatakan bahwa “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”.

Sedangkan Menurut Setia dalam Kholidin (2018), kepercayaan diri adalah suatu keyakinan dalam diri individu tentang kemampuan diri, kebutuhan diri, dan standar diri yang sesuai dengan kemampuan diri, sehingga individu tersebut dapat bertindak sesuai norma dan mendapat hasil yang lebih optimal.

Fatimah dalam (Mirhan, 2016) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi sulit yang dihadapinya. Selanjutnya Radenbach dalam (Mirhan, 2016) menyatakan bahwa percaya diri bukan berarti menjadi keras atau seseorang yang paling sering menghibur dalam suatu kelompok, percaya diri tidak juga menjadi kebal terhadap ketakutan. Percaya diri adalah kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan, dengan demikian biarkan rasa percaya diri setiap orang digunakan pada kemampuan dan pengetahuan personal untuk memaksimalkan diri.

Rasa percaya diri pada umumnya muncul ketika seseorang akan melakukan atau terlibat didalam suatu aktivitas tertentu dimana pikirannya terarah untuk mencapai sesuatu hasil yang diinginkan. Dari dimensi perkembangan, rasa percaya diri dapat tumbuh dengan sehat bilamana ada pengakuan dari lingkungan. Rasa percaya diri yang baru dan sehat dikembangkan dari dalam kepribadian individu itu sendiri. Rasa percaya diri bukan dengan mengkompensasi kelemahan kepada kelebihan, namun bagaimana individu tersebut mampu menerima dirinya apa adanya, mampu mengerti seperti apa dirinya dan pada akhirnya akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan berbagai hal dengan baik.

2. Ciri-Ciri Percaya Diri

Ada beberapa ciri- ciri tertentu dari seseorang yang memiliki rasa percaya diri. Menurut Hakim dalam Yanti dan Fauzyah (2016) ciri-ciri orang yang memiliki

kepercayaan diri antara lain: (1)Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu, (2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang muncul di dalam berbagai situasi, (3)Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, (4) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya, (5)Memiliki kecerdasan yang cukup, (6)Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya,(7) Memiliki kemampuan bersosialisasi,(8) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik, (9) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup, (10) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah.

Sementara itu, Fatimah dalam (Yanti dan Fauzyah,2016) menjelaskan tentang ciri individu dengan konsep kepercayaan diri rendah memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan oleh kelompok, (2)Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan, (3) Sulit menerima realita diri dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri,(4)Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif, (5) Takut gagal sehingga menghindari segala risiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil, (6) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus, (7)Selalu menempatkan diri sebagai yang terakhir, (8)Mempunyai sikap mudah menyerah pada nasib, (9) Sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan serta bantuan orang lain.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa anak yang kurang memiliki konsep kepercayaan diri positif biasanya selalu memandang negatif tentang dirinya sendiri pada saat beraktivitas dalam proses pembelajaran sehingga selalu merasa tidak mampu mengerjakan sesuatu, selalu merasa takut memulai sesuatu dan selalu merasa gagal dalam bertindak. Orang yang kurang percaya diri selalu merasa ada kekurangan di dalam dirinya dibandingkan dengan orang lain. Anak yang ragu terhadap kemampuan diri sendiri biasanya kurang dapat menyampaikan pesan kepada orang lain karena salah satu faktor penyebab tidak percaya diri datang dari kemampuan berkomunikasi yang rendah.

3. Faktor Yang Memengaruhi Kepercayaan Diri

Faktor- faktor yang memengaruhi kepercayaan diri menurut Hakim (2005: 26) adalah sebagai berikut:

a. Keadaan keluarga.

Keadaan keluarga disini diartikan bahwa kelengkapan anggota keluarga masih utuh atau tidakakan mempengaruhi kepercayaan diri individu. Asal usul keluarga juga dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang.

b. Kondisi ekonomi keluarga.

Perkembangan kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi ekonomi keluarga. Seorang yang berasal dari keluarga mampu akan lebih percaya diri dibandingkan dengan keluarga yang kurang mampu.

c. Kondisi tempat tinggal.

Kondisi tempat tinggal juga dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Status rumah yang ditempati baik itu rumah sendiri maupun rumah yang di kontrakan

d. Kondisi lingkungan rumah.

Kondisi lingkungan rumah yang tidak menyenangkan dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang.

e. Latar belakang orang tua

Latar belakang status perkawinan orang tua juga akan berpengaruh terhadap perkembangan mental dan fisik seseorang.

f. Pola pendidikan keluarga.

Yang dimaksud dengan pola pendidikan keluarga adalah cara kedua orang tua dalam mendidik anak. Ada yang *over protected*, *otoriter* dan ada yang demokratis.

Sedangkan menurut Komara (2016) dalam Jumalia (2018) mengemukakan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain:

1) Faktor internal, meliputi:

a. Konsep diri.

Terbentuknya rasa kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari suatu pergaulan kelompok. Pergaulan kelompok memberi dampak positif juga dampak negatif. Konsep diri seseorang, yakni kesadaran seseorang akan keadaan yang membawa pengaruh besar dalam penentuan tingkah laku.

b. Harga diri.

Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai dirinya secara rasional bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.

c. Konsep fisik.

Perubahan kondisi fisik berpengaruh pada kepercayaan diri. Fisik yang sehat dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri yang kuat. Sedangkan fisik yang kurang baik menyebabkan siswa lemah dalam mengembangkan kepercayaan diri.

2) faktor eksternal, meliputi:

a. Pendidikan.

Tingkat pendidikan yang rendah akan cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah. Sedangkan individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung mandiri dan tingkat kepercayaan dirinya tinggi.

b. Pekerjaan.

Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan rasa kepercayaan diri. Kepuasan dan rasa bangga didapatkan karena mampu mengembangkan diri.

c. Lingkungan dan pengalaman hidup.

Lingkungan disini adalah lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat. Dukungan yang baik diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi.

4. Memupuk Rasa Percaya Diri

Menumbuhkan rasa percaya diri yang profesional harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting mengingat bahwa individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa tidak percaya diri yang sedang dialaminya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika individu mengalami krisis kepercayaan diri. Hakim (2007) mengemukakan sikap-sikap hidup positif yang mutlak harus dimiliki dan dikembangkan oleh mereka yang ingin membangun rasa percaya diri yang kuat, yaitu: (1) Bangkitkan kemauan yang keras, (2) Membiasakan untuk berani, bersikap dan berfikir positif, (3) Membiasakan diri untuk berinisiatif, (4) Selalu bersikap mandiri, (5) Belajar dari pengalaman, (6) Membangun pendirian yang kuat, (7) Pandai membaca situasi, (8) Pandai menempatkan diri, (9) Pandai melakukan penyesuaian dan penempatan pada orang lain.

Sedangkan menurut Widarso (2005) dalam Putri (2011) menjelaskan ada tujuh pilar untuk menumbuhkan kepercayaan diri, yaitu:

1. Menyadari bahwa semua orang adalah ciptaan Tuhan yang dikarunai hak-hak dasar seperti hak hidup, hak merdeka, hak mencari kebahagiaan. Jadi individu tidak perlu merasa minder dan malu yang menyebabkan tidak percaya diri
2. Individu harus mandiri, karena pribadi yang mandiri memiliki kemampuan untuk membentuk pikiran, mencapai keputusan dan melaksanakan dorongan serta disiplin mereka sendiri.

3. Individu harus memiliki kelebihan untuk menumbuhkan rasa percaya diri. Seseorang harus berusaha menanamkan keunggulan dan kelebihan diri dan kemudian mengembangkannya dengan sungguh-sungguh
4. Memiliki pengetahuan luas yang dapat dilakukan dengan cara rajin membaca, memiliki rasa ingin tahu yang besar, dan tidak malu untuk bertanya
5. Seseorang perlu belajar untuk berfikir realistis
6. Bersikap asertif, artinya individu tulus mengakui kelebihan orang lain tetapi pada saat yang sama dapat menegakkan haknya juga. Dengan kata lain ketika memperjuangkan haknya sendiri ia tidak merampas hak orang lain
7. Menggunakan bahasa verbal dan non verbal dengan tepat karena orang yang kurang percaya diri cenderung tidak dapat menggunakan bahasa non verbal dengan tepat. Misalnya saat melakukan kontak mata ketika sedang berinteraksi

Agar seseorang dapat menumbuhkan kepercayaan diri hendaknya individu mempunyai sikap positif, kesadaran, kekuatan, keyakinan akan kemampuannya sendiri. Karena dengan hal tersebut bisa menjadi modal utama dalam menumbuhkan rasa percaya diri.

5. Pentingnya Kepercayaan Diri Bagi Siswa

Kepercayaan diri merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kesuksesan hidup seseorang, tak terkecuali siswa. Kepercayaan diri yang kuat akan menimbulkan sikap positif dalam memandang diri pribadi pada siswa, baik saat pembelajaran

berlangsung maupun dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang memiliki kepercayaan diri di sekolah akan berani menayakan kepada guru tentang hal-hal yang dirasa belum di pahami. Siswa yang percaya diri akan memandang pendidikan atau sekolah secara positif, yaitu sebagai tempat untuk menambah kemampuannya dalam menguasai lingkungan. Sekolah baginya adalah suatu yang menyenangkan, suatu yang menjadi keharusan, kebutuhan atau salah satu bagian dari kehidupannya sehari-hari.

Memiliki kepercayaan diri bagi siswa akan menjadikan siswa lebih kreatif, berani, dan senang bereksperimen. Hal-hal tersebut sangat berpengaruh terhadap pengembangan potensi, kecakapan, kemampuan yang dimilikinya. Sehingga dapat menjadikan bekal bagi kehidupan siswa tersebut di masa depan. Dengan demikian kepercayaan diri pada siswa sangatlah penting dalam membantu proses pembelajaran di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh siswa dalam pembelajaran sehingga dapat memotivasi siswa untuk meraih prestasi dalam belajar. Bila seseorang siswa memiliki rasa percaya diri yang kuat maka siswa tersebut akan percaya terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga akan menggali potensi diri untuk dapat dihargai oleh dirinya dan orang lain. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang kuat akan menganggap kegagalan bukan merupakan suatu yang menyedihkan, memalukan bahkan mematahkan semangat tetapi sebagai langkah untuk menuju keberhasilan. Selain itu, siswa yang memiliki kepercayaan diri mampu menyelesaikan tugas sesuai tahap perkembangannya dengan baik dan tidak bergantung pada orang lain dan selalu berfikir positif.

2.2 Konsep Dasar Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Layanan Konseling Individu

Konseling individual mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli serta konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya (Soffyan Willis, 2013).

Istilah konseling berasal dari bahasa Inggris “*Counseling*” yang mempunyai beberapa arti yaitu nasehat, anjuran, dan pembicaraan. Berdasarkan arti di atas, konseling secara etimologis berarti pemberian nasehat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran. Layanan konseling dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua orang individu, dimana konselor berusaha membantu konseli untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang akan dihadapinya (Tohirin, 2013:21).

Menurut kamus konseling dan terapi, istilah layanan konseling diartikan sebagai suatu hubungan profesional yang dilakukan oleh konselor untuk membantu konseli mendapatkan pengertian dan menjernihkan atau memperjelas pandangannya untuk dipakai sepanjang hidup sehingga konseli pada tiap kesempatan dapat menentukan pilihan yang berguna sesuai dengan sifat esensial khusus disekitarnya (Andi Mappiare, 2006:69).

Layanan konseling individu adalah layanan konseling dalam rangka membantu individu membahas dan mengentaskan masalah yang dialaminya dengan bertatap muka secara langsung dengan guru BK (Luddin, 2012:150).

Berdasarkan beberapa pengertian layanan konseling individu diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu adalah suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan bantuan secara langsung atau tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pengentasan masalah yang dihadapinya.

Dalam konseling terdapat hubungan yang dinamis dan khusus, karena dalam interaksi tersebut, konseli merasa diterima dan dimengerti oleh konselor. Dalam hubungan ini, konselor dapat menerima konseli secara pribadi dan tidak memberikan penilaian. Konseli merasa ada orang lain yang dapat mengerti masalah pribadinya dan mau membantu memecahkannya. Konselor dan konseli saling belajar dalam pengalaman hubungan yang bersifat khusus dan pribadi.

2.Tujuan Layanan Konseling Individu

Tujuan layanan konseling individu adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialaminya, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan kata lain konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialaminya.

Dorothy J. Blum (1998) dalam Yusuf (2016) mengemukakan bahwa tujuan konseling individual adalah (1) Membantu siswa mengembangkan sikap positifnya terhadap sekolah, belajar dan pekerjaan. (2) Membuat pilihan yang bertanggung jawab. (3) Bersikap peduli terhadap diri sendiri maupun orang lain. (4) Mengembangkan pengetahuan atau wawasan tentang pendidikan lanjutan dan pekerjaan masa depan.

Tohirin (2013:158) Secara lebih khusus, tujuan layanan konseling individu adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagai berikut :

- a. Fungsi pemahaman, maka tujuan layanan konseling individu adalah agar klien memahami seluk-beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif dan dinamis.
- b. Fungsi pengentasan, maka layanan konseling individu bertujuan untuk mengentaskan klien dari masalah yang dihadapinya
- c. Fungsi pengembangan dan pemeliharaan, maka tujuan layanan konseling individu adalah mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri klien.
- d. Fungsi pencegahan, maka tujuan layanan konseling individu adalah merupakan kekuatan bagi tercegah menjalarnya masalah yang sekarang tengah dihadapi serta diharapkan tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin akan timbul
- e. Fungsi advokasi, apabila masalah yang dialami klien berkaitan dengan dilanggarnya hak-hak klien sehingga klien teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling individu dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi.

3.Tahapan Layanan Konseling Individu

Setiap tahapan proses layanan konseling individu membutuhkan keterampilan khusus. Namun keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan layanan konseling tidak mencapai *rapport*. Dinamika hubungan layanan konseling individu ditentukan oleh penggunaan keterampilan konseling yang bervariasi.

Dengan demikian proses layanan konseling tidak dirasakan oleh peserta sebagai hal yang menjemukan.

Soffyan Willis (2013) Pada umumnya ada beberapa tahapan dalam layanan konseling individu, diantaranya yaitu :

1. Tahap awal, tahap ini terjadi sejak siswa menerima guru BK hingga berjalan proses konseling dan siswa menemukan definisi masalah siswa.
2. Tahap pertengahan, berangkat dari masalah klien yang telah disepakati pada tahap awal kegiatan sebelumnya, selanjutnya adalah memfokuskan pada masalah penjelajahan masalah yang tengah dihadapi siswa dan bantuan apa saja yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali tentang masalah siswa.
3. Tahap akhir konseling, pada tahap ini ditandai oleh beberapa hal berikut: menurunkan kecemasan siswa, adanya perubahan perilaku siswa kearah positif, adanya rencana hidup di masa yang akan datang dengan program yang jelas, terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri.

Menurut Nurihsan (2017) tahapan konseling pada umumnya terbagi menjadi tiga tahapan yaitu sebagai berikut:

1. Tahap awal konseling

Tahap awal ini terjadi sejak klien bertemu konselor hingga berjalan proses konseling dan menemukan definisi klien. Adapun yang dilakukan konselor dalam proses konseling tahap awal adalah sebagai berikut: a) Membangun hubungan konseling dengan melibatkan klien yang mengalami masalah b)

Memperjelas dan mendefinisikan masalah c) Membuat peninjauan alternative bantuan untuk mengatasi masalah d) Menegosiasikan kontrak

2. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap ini memfokuskan pada: a) Penjelajahan masalah yang dialami klien dan b) Bantuan apa yang diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh pemahaman baru, alternative baru, yang mungkin berbeda dengan sebelumnya.

3. Tahap akhir

Pada tahap ini, konseling ditandai oleh beberapa hal berikut ini: a) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor memanyakan keadaan kecemasannya b) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik c) Adanya tujuan hidup yang jelas di masa yang akan datang dengan program yang jelas pula d) terjadinya perubahan sikap yang positif terhadap masalah yang dialaminya, dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar seperti orangtua, teman dan keadaan.

Selain beberapa tahapan diatas, Winkel dalam (Umairoh, 2018) menyatakan bahwa proses tahapan layanan konseling individual terbagi dalam lima fase tahapan, setiap fase memiliki keterkaitan dan hubungan dengan tahapan yang lain.

1. Pembukaan. Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah dalam wawancara layanan konseling

2. Penjelasan masalah. Konseli mengutarakan hal yang ingin dibicarakan dengan konselor, sambil mengutarakan sejumlah pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan hal itu
3. Penggalan latar belakang masalah. Oleh karena konseli pada fase ini belum menyajikan gambaran lengkap mengenai kedudukan masalah, diperlukan penjelasan lebih mendetail dan mendalam.
4. Penyelesaian masalah. Berdasarkan apa yang telah di gali pada fase sebelumnya, konselor dan konseli membahas bagaimana persoalan diatasi
5. Penutup. Bilamana konseli telah merasa mantap tentang penyelesaian masalah yang dikemukakan dengan konselor, proses layanan konseling dapat diakhiri.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Fiorentika et al pada tahun 2016 yang berjudul tentang keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dilakukan di SMP Negeri 20 Malang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self instruction* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 20 Malang. Kaitannya dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu keduanya membahas tentang upaya peningkatan kepercayaan diri pada siswa. Sedangkan perbedaannya terletak pada penggunaan teknik. Penelitian terdahulu menggunakan teknik *self instruction* sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan layanan konseling individu.

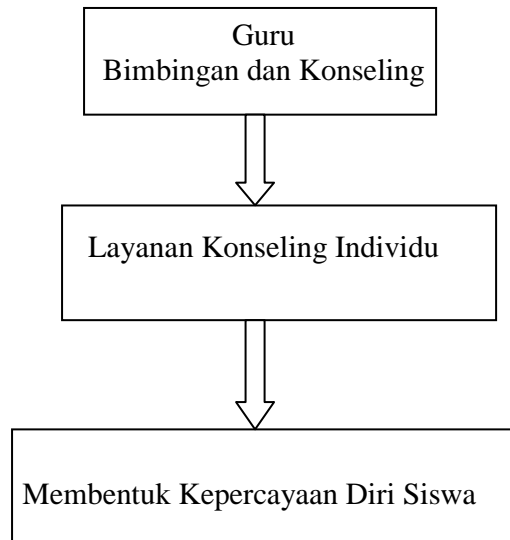
2.3 Kerangka Pikir

Layanan konseling individual adalah proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada individu yang mengalami suatu masalah, dalam suasana tatap muka dengan tujuan agar klien dapat meningkatkan pemahaman tentang dirinya, merubah perilaku dan mengembangkan potensi yang dimilikinya sesuai dengan pemahaman akan dirinya.

Setiap individu harus memiliki kepercayaan diri untuk mengembangkan potensinya. Kepercayaan diri adalah keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan sulit beradaptasi dengan lingkungan, sulit untuk mengembangkan potensi dirinya sehingga berdampak kepada hasil belajar yang rendah.

Masih terdapat siswa SMP Negeri 1 Lamasi yang memiliki kepercayaan diri yang rendah dengan menunjukkan gejala seperti: merasa malu saat berbicara di depan kelas, menutup diri dan enggan berinteraksi dengan teman sekolahnya, cenderung menghindari orang banyak, dan takut saat ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan yang diajukan. Oleh karena itu sangat penting bagi guru BK untuk bisa menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Salah satu layanan yang dapat diberikan oleh guru BK yaitu layanan konseling individu.

Kerangka pikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar. 2.1 Kerangka Pikir

Penjelasan :

Pelaksanaan layanan konseling individu berperan dua pihak yaitu guru BK dan peserta didik. Dalam layanan ini konselor harus menguasai setiap tahapan dalam proses konseling agar berjalan dengan efektif. Dengan kegiatan ini peserta didik dapat mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya dan peran guru BK adalah membantu menyelesaikan permasalahan tersebut. Selanjutnya dengan adanya layanan konseling ini akan membentuk kepercayaan diri siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

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.

3.2 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

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

3.3 Sumber Data

Data adalah segala fakta yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun informasi, sedangkan sumber data adalah sumber suatu fakta ditemukan. Menurut Lofland (1984) dalam (Moleong, 2018) sumber data dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berkaitan dengan hal itu sumber data dapat dibagi menjadi dua yaitu:

1. Sumber data primer

Sumber data primer adalah kata-kata atau ucapan lisan dan tindakan orang-orang yang diamati atau diwawancarai secara langsung yang dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman video, pengambilan foto atau film. Dalam hal ini data primer di dapat dari hasil wawancara dengan subjek penelitian secara langsung yaitu siswa SMP Negeri 1 lamasi

khususnya kelas VII yang memiliki konsep kepercayaan diri rendah, hasil wawancara dengan kepala sekolah, guru BK dan guru wali kelas.

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data tidak langsung yang mampu memberikan data tambahan serta penguatan terhadap data penelitian. Data sekunder dapat berupa buku, majalah ilmiah, disertasi, atau tesis, jurnal penelitian, buku riwayat hidup, buku terbitan pemerintah.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

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.

3.5 Subjek Penelitian

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.

3.6 Keabsahan Data

Setelah olah data dilakukan maka data akan dicek kebenarannya dengan menggunakan *member checking* sebagai bentuk keabsahan data.

3.7 Teknik Analisis Data

Menurut Moleong (2018) Teknik analisis data adalah proses pengorganisasian dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Secara umum proses analisis datanya mencakup: Identifikasi satuan (unit). Pada mulanya diidentifikasi adanya satuan yaitu bagian terkecil yang ditemukan dalam data yang memiliki makna bila dikaitkan dengan fokus penelitian. Langkah berikutnya adalah membuat koding atau memberikan kode pada setiap satuan supaya tetap dapat ditelusuri sumber datanya. Yang ketiga yaitu menyusun kategorisasi kedalam bagian-bagian yang memiliki kesamaan dan diberi label.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran umum sekolah

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Lamasi Kecamatan Lamasi Kabupaten Luwu. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada kepala sekolah dan beberapa staf tata usaha mengemukakan bahwa SMP Negeri 1 Lamasi didirikan pada tanggal 01 Januari 1977. Luas tanah yang dimiliki yaitu 1900m. Kepala sekolah yang pertama kali menjabat pada saat itu adalah bapak Yohanis Serang, S.Pd. Hingga kini tahun 2020, SMP Negeri 1 Lamasi sudah di jabat oleh 8 orang kepala sekolah. Saat ini SMP Negeri 1 Lamasi dijabat oleh bapak Darman, S.Pd, Msi.

Visi SMP Negeri 1 Lamasi yaitu menjadikan sekolah tempat untuk meningkatkan kemampuan serta penguasaan IPTEK dan Imtaq untuk mengembangkan keterampilan, sikap, moral dan budi pekerti sesuai budaya bangsa. Sedangkan misi SMP Negeri 1 Lamasi yaitu memberikan pendidikan secara tepat guna dan berhasil guna dengan dukungan orangtua/wali siswa dalam proses berfikir untuk menyimpulkan sendiri pelajaran agar bermanfaat untuk diri dan lingkungannya.

SMP Negeri 1 Lamasi dari tahun ke tahun selalu mengalami perubahan kearah yang lebih baik. Ruang kelas dan beberapa bangunan semakin banyak. Jumlah siswa dari tahun ke tahun pun semakin meningkat. Layanan Bimbingan Konseling di sekolah ini juga semakin meningkat, pada tahun- tahun

sebelumnya SMP Negeri 1 Lamasi hanya memiliki 1 orang guru BK PNS yang terangkat pada tahun 2009. Namun seiring waktu dengan meningkatnya kebutuhan akan guru BK maka kini SMP Negeri 1 Lamasi memiliki 3 orang guru BK. Dengan adanya guru BK ini sikap dan kedisiplinan siswa semakin meningkat dari tahun sebelumnya.

4.1.2 Keadaan tenaga pendidik dan kependidikan

a. Guru

Guru merupakan komponen penting di sekolah yang turut andil dalam menentukan perkembangan dan kemajuan suatu sekolah. Pada saat ini SMP Negeri 1 Lamasi memiliki jumlah guru sebanyak 61 orang baik yang berstatus honorer maupun yang berstatus PNS. Secara lebih terperinci dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Jumlah guru PNS dan honorer SMP Negeri 1 Lamasi

No	Guru	Jumlah
1.	PNS	36
2.	Honorer	25
Jumlah		61

Sumber: tata usaha SMP N 1 Lamasi

b. Staf Tata Usaha

Staf tata usaha sekolah adalah bagian dari teknis penyelenggaraan sistem administrasi dan informasi pendidikan disekolah. Informasi yang tata usaha kelola penting sebagai basis pelayanan dan bahan pengambilan keputusan sekolah. SMP Negeri 1 Lamasi saat ini memiliki 16 tenaga staf tata usaha sekolah yang terdiri dari 2 staf tata usaha PNS dan 14 staf tata usaha honorer. Uraian lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Jumlah staf tata usaha

No	Staf Tata Usaha	Jumlah
1.	PNS	2
2.	Honorer	14
Jumlah		16

Sumber Tata usaha SMP N 1 Lamasi

c. siswa

Jumlah siswa SMP Negeri 1 Lamasi dari tahun ke tahun selalu mengalami peningkatan Namun pada 3 tahun terakhir jumlah siswa mengalami penurunan dengan selisih 2 hingga 3 siswa. Pada tahun 2020 jumlah keseluruhan siswa yaitu sebanyak 832 yang terdiri dari: siswa laki-laki kelas VII sebanyak 130 orang, siswa perempuan kelas VII sebanyak 157 orang, siswa laki-laki kelas VIII sebanyak 139 orang, siswa perempuan kelas VIII sebanyak 140 orang, siswa laki-laki kelas IX sebanyak 107 orang dan siswa perempuan kelas IX sebanyak 159 orang. Untuk uraian lebih jelas akan disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 Jumlah siswa

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	VII	130	157	287
2.	VII	139	140	279
3.	IX	107	159	266
JUMLAH				832

Sumber: Tata usaha SMP N 1 Lamasi

d.Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana adalah segala fasilitas yang menunjang proses belajar mengajar di sekolah. Sarana dan prasarana yang ada di SMP Negeri 1 Lamasi sudah cukup memadai karena SMP Negeri 1 merupakan Sekolah yang menjadi

favorit di wilayah Lamasi. Adapun uraian sarana dan prasarana SMP Negeri 1 Lamasi dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Sarana dan prasarana

NO	Jenis Ruangan	Jumlah	Keterangan
1.	Ruangan Kepsek	1	Baik
2.	Ruangan Wakasek	1	Baik
3.	Ruangan Kelas	18	Baik
4.	Ruangan Tata Usaha	2	Baik
5.	Ruangan BK	1	Baik
6.	Ruangan Guru	1	Baik
7.	WC/Kamar Kecil	5	Baik
8.	Aula	1	Baik
9.	UKS	1	Baik
10.	Perpustakaan	1	Baik
11.	Koperasi	1	Baik
12.	Laboratorium Komputer	1	Baik
13.	Ruangan OSIS	1	Baik
14.	Laboratorium IPA	1	Baik
15.	Mushollah	1	Baik

Sumber: Tata Usaha SMP Negeri 1 Lamasi.

4.1.3 Deskripsi Informan

1. Informan Umi Hidayati

Adalah seorang koordinator guru BK pada SMP Negeri 1 Lamasi yang telah melakukan layanan konseling individu menggunakan teknik self instruction pada peningkatan kepercayaan diri siswa. Beliau beragama Islam dan beralamat di desa Wiwitan kec. Lamasi timur.

2. Informan AY

Adalah seorang siswa laki-laki kelas VII I yang memiliki berat badan berlebihan, selalu merasa malu dan takut ditertawai. AY beragama Kristen Protestan dan beralamat di desa Seriti kec. Lamasi timur.

3. Informan H

Adalah seorang siswa laki-laki kelas VII H yang memiliki sifat suka menyendiri dan merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang banyak. H beragama Islam dan tinggal di desa Wiwitan Kec. Lamasi

4. Informan WTH

Adalah seorang siswi perempuan kelas VII H yang memiliki sifat pendiam dan selalu merasa minder terhadap teman sekelasnya karena ia memiliki kondisi ekonomi yang kurang baik. WTH beragama Kristen Protestan dan tinggal di desa Salupao kec. Lamasi Timur.

5. Informan Remita

Adalah seorang walikelas VII I yang selalu memantau setiap perkembangan anak didiknya terutama dalam hal belajar. Ibu Remita dalam penelitian ini adalah sebagai informan tambahan

6. Informan Dewi Lestari

Adalah seorang walikelas VII H yang selalu memantau perkembangan anak didiknya dan selalu bekerja sama dengan guru BK jika terdapat anak didiknya yang mengalami permasalahan sehingga mengganggu aktivitas belajarnya.

4.1.4 Gambaran kepercayaan diri subjek

Kepercayaan diri adalah pondasi utama agar siswa mempunyai motivasi dalam belajar. Seorang siswa yang tidak memiliki rasa percaya diri maka akan menghambat proses perkembangan intelektual siswa tersebut.

1. Kepercayaan diri dalam belajar

Hasil wawancara dengan AY selaku siswa kelas VII I yang dilakukan pada tanggal 20 September 2020, jam 10 pagi bertempat di dalam ruang kelas

“Ketika belajar saya lebih suka diam. Saat guru menyuruh saya menjawab pertanyaan di depan, Saya tidak berani karena merasa malu” (8-11)

“Saya merasa malu karena dulu saya sering ditertawakan karena badan saya yang gendut” (13-14)

Wawancara dengan H selaku siswa kelas VII H, pada tanggal 21 September 2020 jam 8.30 yang bertempat di dalam ruang kelas

“Saya sangat senang belajar terutama pelajaran SBK karena hobi saya menggambar. Tapi saya tidak suka jika saya disuruh maju ke depan kelas karena saya merasa malu dilihat oleh semua orang yang ada di dalam kelas” (8-14)

“Iya kak, saya sering ditanya apakah sudah mengerti atau belum. Terkadang walaupun belum mengerti saya jawab saja sudah mengerti bu. Karena saya merasa malu jika disuruh jelaskan yang belum saya pahami. Nanti ketika pulang kerumah baru saya mencari sendiri di google apa yang belum saya pahami” (18-25)

Hasil wawancara dengan WTH selaku siswa kelas VII H pada tanggal 22 september jam 08.30 bertempat di depan teras ruang kelas:

“Saya merasa senang ketika belajar tapi saya sedikit malu dan minder ke teman-teman saya karena saya sendiri yang tidak punya HP di dalam kelas” (9-12)

“iya sering kak, saya malu berbicara karena semua orang melihat kesaya sehingga saya merasa tidak percaya diri” (17-19)

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga siswa tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat gejala kepercayaan diri rendah dalam belajar yaitu merasa malu saat berbicara didepan kelas, merasa minder di dalam kelas, serta merasa tidak

nyaman dan canggung saat berinteraksi dengan temannya. Hal tersebut di perkuat dengan pernyataan dari ibu Remita dan ibu Dewi Lestari selaku wali kelas dari masing-masing siswa tersebut. Ibu Remita menjelaskan bahwa:

“siswa sangat antusias meskipun ada beberapa siswa yang menunjukkan sikap biasa-biasa saja mungkin karena dia tidak menyukai mata pelajaran tertentu atau mungkin karena dia merasa tidak percaya diri” (15-20).

Sedangkan ibu Dewi Lestari mengungkapkan bahwa :

“Sikap siswa saat mengikuti pelajaran di kelas cukup baik, ketika bel berbunyi mereka bergegas masuk kelas dan duduk tenang siap belajar. Tidak di pungkiri memang dalam proses belajar mengajar mereka cenderung diam dan merasa malu ketika akan berbicara di depan kelas sekedar menjawab pertanyaan yang saya ajukan” (34-42)

1. Kepercayaan diri dalam bersosialisasi

Hasil wawancara dengan Ibu Remita selaku wali kelas 7 H terkait kepercayaan diri dalam bersosialisasi:

“Mereka sopan kepada guru. Sering mereka menyapa saya maupun guru lain hanya sekedar senyum saja. Kalau sikap siswa terhadap temannya juga baik tidak pernah ada masalah yang terjadi di kelas walaupun terdapat semacam suatu kelompok atau yang biasa dikenal dengan istilah genk.” (43-50)

Hasil wawancara dengan ibu Dewi Lestari selaku wali kelas VII I terkait kepercayaan diri dalam bersosialisasi:

“Mereka lebih banyak diam dan jarang berinteraksi dengan temannya baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Tetapi jika dilihat secara kasat mata mereka baik dan sopan kepada guru. Mereka juga jarang membuat keributan atau pelanggaran di sekolah

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas terkait kepercayaan diri siswa dalam bersosialisasi menyimpulkan bahwa siswa bersikap sopan terhadap gurunya tetapi terhadap teman di sekolah, siswa jarang berinteraksi dan cenderung diam.

4.1.5 Faktor Penyebab Kepercayaan Diri Rendah di SMP N 1 Lamasi

Rasa tidak percaya diri seringkali menjadi satu masalah yang sangat serius, jika dibiarkan akan menghambat perkembangan individu. Secara umum faktor penyebab kepercayaan diri pada siswa yaitu: faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal seperti ekonomi keluarga, pola asuh orangtua, pendidikan sedangkan faktor internal seperti konsep diri.

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 tidak menyuruh ibuku untuk membeli walaupun biasa saya merasa minder di sekolah” (39-44)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut peneliti menyimpulkan bahwa penyebab rasa tidak percaya diri pada siswa WTH yaitu karena faktor ekonomi. Siswa merasa malu terhadap teman-temannya yang memiliki faktor ekonomi yang baik. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan informan guru BK dan siswa dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kepercayaan diri rendah adalah faktor ekonomi, faktor sosial dan faktor konsep diri. Ketiga hal tersebut membuat pemikiran siswa selalu negatif sehingga menghasilkan perilaku yang negatif pula kemudian menghasilkan sikap percaya diri rendah.

4.1.6 Pelaksanaan Layanan Konseling Individu di SMP Negeri 1 Lamasi

Layanan konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling. Layanan konseling individu sangat penting dilaksanakan di sekolah sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa salah satunya adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dalam wawancara dengan ibu Umi Hidayati selaku guru BK pada tanggal 17 September 2020 jam 08.30 terkait pelaksanaan layanan konseling individu:

“Pelaksanaan layanan konseling individu di SMP Negeri 1 ini dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan yang ada dan dilakukan dalam 2 kali pertemuan. Setiap pertemuan berlangsung kurang lebih 45 menit” (78-81)

“Peran layanan konseling individu yaitu diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Layanan konseling digunakan saat terdapat siswa yang bermasalah”

Berdasarkan wawancara tersebut disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling individu dilakukan sesuai dengan tahapan yang ada yaitu tahap awal, tahap pertengahan dan tahap akhir. Layanan konseling dilakukan selama 2 kali pertemuan. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan siswa AY terkait proses pelaksanaan layanan konseling yang pernah diikuti sebelumnya:

“Saya di berikan layanan konseling selama kurang lebih 1 jam saya juga diberikan motivasi dan semangat untuk lebih percaya diri. Selain itu saya juga disuruh untuk mengubah cara saya berfikir karena yang ada difikiranku itu belum tentu benar” (47-52)

Hasil wawancara dengan siswa H mengatakan bahwa:

“Layanan konseling diadakan dua kali pertemuan. Setiap pertemuan waktunya 1 jam” (56-58).

Hasil wawancara dengan siswa WTH juga mengemukakan bahwa:

“layanan konseling diadakan selama 1 jam. Saya diberi intruksi dari guru BK untuk memikirkan yang positif-positif saja. Tidak boleh merasa minder dan malu” (48-51).

Berdasarkan wawancara dengan guru BK dan siswa bahwa layanan konseling individu dilaksanakan berdasarkan tahap-tahap yang ada. Waktu pertemuan berlangsung selama 1 jam setiap kali pertemuan. Dengan layanan konseling individu rasa percaya diri pada siswa dapat meningkat.

4.1.7 Dampak layanan konseling individu terhadap kepercayaan diri siswa

Layanan konseling individu telah banyak diterapkan oleh guru BK di setiap sekolah dengan perpaduan berbagai macam teknik konseling. Di SMP N 1 Lamasi layanan konseling individu telah digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dalam wawancara dengan ibu Remita selaku wali kelas VII H pada tanggal 18 September 2020 mengatakan bahwa:

“Iya ada perubahannya secara perlahan-lahan. Mulai dari cara berinteraksi dengan teman maupun guru. Dan juga sikap dalam proses belajar mengajar sudah agak lebih baik dari sebelumnya. Sudah berani tampil di depan kelas” (61-66).

Selanjutnya wawancara dengan ibu Dewi Lestari selaku wali kelas VII I:

“Perubahan itu pastinya ada yah. Meski tidak seberapa. Karena ini kan kita mau mengubah sikap yang tentunya sangat sulit harus membutuhkan tahap demi tahap. Tapi perubahannya termasuk cukup baik. Siswa yang telah di konseling saya perhatikan di kelas sudah mulai aktif berbicara dengan teman-teman sekitaran tempat duduknya. Ada juga siswa yang sudah berani untuk maju kedepan menjawab pertanyaan meskipun itu jawaban hasil dari bertanya kepada temannya. Tapi saya tetap apresiasi karena sudah berani untuk maju menulis jawabannya di papan tulis” (75-90)

Wawancara dengan siswa AY pada tanggal 20 September 2020 mengatakan bahwa:

“Iya ada. Dulu saya malu sekali kak kalau disuruh maju ke depan kelas, malu kalau mereka mngejek saya gendut seperti waktu saya SD dulu. Tapi sekarang saya sudah mulai berani kak karena belum tentu apa yang saya ada di pikiran saya itu enar. Ibu ummi jugabilang kita tidak boleh malu-malu kalau mau berhasil. Semenjak itu saya selalu berfikir untuk tidak malu-malu lagi” (56-64).

Wawancara dengan siswa H pada tanggal 21 September 2020 pukul 08.30 mengatakan bahwa:

“Iya. Sekarang saya lebih merasa nyaman diajak berbicara sama teman kelasku. Saya mulai berani berdiskusi sama mereka tentang pelajaran yang belum saya pahami” (61-65)

Wawancara dengan siswa WTH pada tanggal 22 September 2020 pukul 09.00 bertempat di teras ruang kelas mengatakan bahwa:

“Iya kak.Sekarang saya sudah tidak peduli lagi mau ada hp atau tidak.Saya sudah tidak merasa minder lagi. Saya mau 41egat belajar untuk membahagiakan ibu saya” (55-58)

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK, wali kelas VII H dan wali kelas VII I serta ketiga siswa dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti layanan konseling individu terjadi perubahan yang baik pada siswa. Atau dengan kata lain dampak dari penggunaan layanan konseling individu yang di laksanakan di SMP Negeri 1 Lamasi adalah terjadi peningkatan kepercayaan diri pada siswa.

Siswa yang sebelumnya merasa malu saat tampil di depan kelas, merasa minder dengan temannya karena faktor ekonomi yang membuatnya tidak percaya diri dan merasa malu untuk berinteraksi dengan teman kelasnya, kini sudah berani untuk tampil di depan kelas, sudah tidak merasa minder lagi dan sudah mulai nyaman berinteraksi dengan teman kelasnya. Memang perubahan pada diri siswa terjadi secara perlahan-lahan karena perubahan sikap memang membutuhkan waktu yang tidak cepat.

4.2. 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. 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 menghindar, 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-temanya. 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.

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 pengenalan 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

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.

5.2 SARAN

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat di paparkan beberapa saran yang peneliti temukan di lapangan saat melakukan penelitian ini yang berjudul Layanan Konseling Individu Pada Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah SMP Negeri I Lamasi

Kelancaran sebuah layanan konseling di sekolah tidak luput dari pengaruh kepala sekolah. Kepala sekolah harus memberikan fasilitas layanan konseling dengan baik serta memaksimalkan kinerja guru BK sehingga kualitas dalam pemberian layanan konseling dapat berjalan dengan efektif. Jumlah guru BK yang ada disekolah juga harus sesuai dengan jumlah murid yang ada. Dalam kode etik BK , seorang guru BK hanya melayani 150 siswa. Sehingga dengan melihat jumlah siswa yang ada pada SMP Negeri 1 Lamasi yaitu sebanyak 832 siswa, harus membutuhkan tenaga guru BK lagi demi kelancaran dan keefektifan layanan konseling.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling harus bekerja lebih giat lagi karena melihat tidak seimbannya antara jumlah guru BK yang ada di SMP Negeri 1 Lamasi dengan jumlah siswa yang ada. Guru BK harus lebih akrab dengan siswa sehingga guru BK dapat dengan mudah memantau perkembangan siswa di sekolah. Kerjasama dengan guru mata pelajaran maupun walikelas juga harus lebih ditingkatkan lagi.

3. Bagi siswa

Siswa hendaklah bersikap jujur dan terbuka kepada guru bimbingan dan konseling dalam mengungkapkan permasalahan yang dialaminya, keterbukaan ini sangat penting dalam proses pengentasan masalah. Keterbukaan dalam layanan konseling juga merupakan penentu keberhasilan suatu layanan konseling. Siswa tidak perlu merasa cemas dan takut masalahnya akan terbongkar jika menceritakan semuanya ke guru BK karena di dalam layanan konseling terdapat asas kerahasiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar M. Luddin. (2012). *Psikologi Konseling Bandung* : Citapustaka Media Perintis
- 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.
- Habibah, A. (2013). Penerapan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran retell story pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Jurnal BK Unesa*, 2013, 3.1
- Hakim. (2005). *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta : Gramedia
- 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.
- Intan. (2015). Peran Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa *Jurnal Formatif* 5(3): 210-219.
- Jumalia, (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Kemampuan Komunikasi Matematika Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII Smp Negeri 5 Majene. *Skripsi*. Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Makassar.
- Kholidin, F.I. (2018). Keefektifan Penggunaan Teknik Guided Imagery untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Tesis*. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Komara LB. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa. *Psikopedagogia*. Vol. 5
- Mappiare. A. (2006). *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta. Raja Grafindo Pustaka.
- Moleong. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Mirhan. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Nurihsan J. A. (2017) Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi

- 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*).
- Ramadhani, T. N., dan Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22-32.
- Surya. (2007). *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: PT Elex Media
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi) Edisi Revisi*. Jakarta : Rajawali Pers
- Umairoh. E. (2018) Penggunaan Konseling Individual Dalam Membantu Mengatasi Masalah Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas XI SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung. (*Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung*)
- Yanti, P. G., dan Fauzyah, D. R. (2016). Pengaruh Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) terhadap Kemampuan Membaca Puisi. *Lingua*, 12(2), 133-140.
- Yusuf Syamsu. (2016). *Konseling Individual*. Bandung: PT Refika Aditama
- Willis Sofyyan. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung : Alfabeta