Upaya meningkatkan kepercayaan diri melalui bimbingan konseling

Oleh:

AAN ASEF RICHVAL (152071000023)

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah

[Asefrichval25@gmail.com](mailto:Asefrichval25@gmail.com)

ABSTRAK

Usia remaja merupakan siswa yang masih duduk di bangku SMA antara usia 15 – 17 tahun. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak yang penuh ketergantungan menuju masa pembentukan bertanggung jawab. Perubahan yang terjadi di masa remaja akan mempengaruhi perilaku individu. Pada masa remaja inilah siswa harus memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk melangkah karena aspek kepercayaan diri ini merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian siswa. Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh setiap siswa, karena aspek kepercayaan diri ini mempengaruhi dalam setiap proses belajarnya, baik dalam belajar di kelas, di rumah atau di manapun.

Adapun tujuan dalam penelitian ini konselor memberikan solusi kepada klien untuk mengetahui gambaran kondisi kepercayaan diri, serta klien agar nantinya dapat meningkatkan kepercayaan diri.

TEORI PENDUKUNG

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa ingin berinteraksi dengan manusia lainnya. Ketika seorang anak masuk dalam lingkungan sekolah, maka anak berperan sebagai siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan mudah bersosialisasi dengan baik dan lancar dalam memperoleh pemahaman tentang ilmu pengetahuan yang diberikan dalam sekolah. “Pendidikan adalah proses pembudayaan dan pemberdayaan manusia yang sedang berkembang menuju kepribadian mandiri untuk dapat membangun dirinya sendiri dan masyarakat. Konsekuensinya pendidikan harus mampu menyentuh dan mengendalikan berbagai aspek perkembangan manusiaan”.[[1]](#footnote-1)

Dapat dijelaskan bahwa dalam rangka mewujudkan manusia Indonesia yang cakap serta berilmu dapat dikembangkan melalui kegiatan sekolah yaitu kegiatan kokulikuler, intrakulikuler, dan ekstrakulikuler, disamping itu bimbingan konseling juga ikut andil di dalamnya, yakni membimbing siswa meraih pengembangan diri yang optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan tuntutan lingkungan yang positif. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak–kanak yang penuh ketergantungan menuju masa pembentukan bertanggung jawab. Perubahan yang terjadi di masa remaja akan mempengaruhi perilaku individu. Pada masa remaja inilah siswa harus memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk melangkah karena aspek kepercayaan diri ini merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian siswa. Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh setiap siswa, karena aspek kepercayaan diri ini mempengaruhi dalam setiap proses belajarnya, baik dalam belajar di kelas, di rumah atau di manapun.[[2]](#footnote-2)

Ketidakpercayaan diri dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor dari dalam diri individu itu sendiri dan faktor dari lingkungan individu. Faktor dari dalam diri individu adalah rasa benci, rasa takut, kecemasan, tidak dapat menerima kenyataan hidup dan tidak dapat mengaktualisasikan kemampuan yang ada pada dirinya. Faktor lingkungan yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain faktor keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Faktor dari dalam diri individu dan faktor dari lingkungan individu merupakan sumber permasalahan bagi individu yang mengalami ketidakpercayaan diri. Meskipun kepercayaan diri diidentikkan dengan kemandirian, orang yang percaya dirinya tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan antar personal. Berdasarkan pemaparan uraian di atas, dalam upaya memberikan bantuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa peneliti akan meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok.

HASIL PENELITIAN

1. Tes AUM

2. Kesimpulan dari hasil tes AUM

Dari pemaparan data diatas dapat disimpulkan bahwa klien RA banyak mengalami masalah pada bidang kesehatan dengan jumlah persantase yang ada sebanyak 22%, pada urutan kedua yaitu pada masalah masa depan, cita-cita, pendidikan, dan pekerjaanyang mencapai sebanyak 17%, serta pada masalah pergaulan atu muda-mudi mencapai 16%.

Masalah yang paling besar sangat paling menonjol ialah terdapat pada kesehatan mencapai 22%, berdasarkan pada pengakuan klien bahwa ia mengaku kurangnya kepercayaan pada dirinya, sehingga klien menganggap bahwa dirinya tidak mampu melakukan apa yang bisa dilakukan oleh orang lain.

Tes BDI (Becks Depression Inventory)

|  |  |
| --- | --- |
| Kategori | Skor |
| Minimal | 0-9 |
| Ringan | 10-18 |
| Sedang | 19-29 |
| Berat | 30-63 |

Kesimpulan

Dari hasil angket yang diisi klien RA memiliki tingkat depresi yang rendah yaitu 7 , sehingga klien tidak memiliki hal depresi.

Tes Gaya Belajar

Hasil tes gaya belajar

Kesimpulan

Dapat terlihat bahwa dari hasil tes menunjukkan bahwa RA termasuk dalam gaya belajar kategori kinestetik sebanyak 50% sedangkan auditorial sebanyak 29% dan visual sebanyak 21% dengan perolehan tes gaya belajar diatas dapat disimpulkan bahwa RA memiliki gaya belajar kinestetik. Klien mengaku bahwa ia lebih paham jika materi yang diajarkan guru langsung diperaktekan. Dan juga klien tidak bisa diam lebih lama melainkan lebih suka melakukan banyak bergerak.

Tes Kecerdsan Majemuk

Hasil dari Tes Kecerdsan Majemuk

Kesimpilan

Dari hasil adanya pemaparan hasil data diatas klien RA memiliki kecerdasan interpersonal yang memiliki hasil sebanyak 23% hal ini dapat dilihat pada persentase keenam diatas. Selain memiliki persentase paling tinggi ada 3 diantara nya yakni kecerdasan spasial memiliki persentasi sebanyak 19%, kedua kecerdasan majemuk sebanyak 16%, dan ketiga kecerdasan majemuk.

DAFTAR PUSTAKA

Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang : UNNES Press

Angelis, Barbara D. 2005. *Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Nurdyansyah, N., & Fahyuni, E. F. (2016). Inovasi Model Pembelajaran Sesuai Kurikulum 2013.Sidoarjo: Nizamia learning center.

Fahyuni, Eni Fariyatul. 2017. Bimbingan dan Konseling Islami di Sekolah. Sidoarjo: Umsida Press

Fahyuni, Eni Fariyatul. Siti Masitoh & Rusijono. The Guided-Inquiry-Worksheet Stimulating Process Skills and Concept Understanding in Indonesia Junior High School. Asian Journal of Education and Social Studies. *3(1): 1-10, 2019; Article no.AJESS.44645*

Istikomah, EF Fahyuni, I Fauji. Integration of Schools and Madrassa into Pesantren in Indonesia. Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), volume 1251st International Conference on Intellectuals' Global Responsibility (ICIGR 2017)

1. Mungin Eddy Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*. (Semarang : UNNES Press, 2005), 6-7 [↑](#footnote-ref-1)
2. Barbara D Angelis, *Percaya Diri*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), 34 [↑](#footnote-ref-2)