

IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS XI DI MAN 3 LANGKAT

Mukhlizah Rahmah*¹, Irwan² Nurika Khalila Daulay³, Meutia Nauliy⁴,
Filia Dina Anggraeni⁵

Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

* Corresponding Author: rahmahmukhlizah08@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini tujuannya mengetahui bagaimana keadaan kepercayaan diri siswa, pelaksanaan konseling perorangan yang diberikan dalam membangun rasa percaya diri siswa dan bagaimana perencanaan yang dilaksanakan guru konseling perorangan membangun rasa percaya diri siswa di MAN 3 Langkat. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan rancangan studi kasus. Partisipan penelitian ini ialah guru bimbingan dan konseling dan siswa yang berjumlah 11 orang. Pengumpulan data dilaksanakan dengan Teknik observasi, dokumentasi dan wawancara. Adapun Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kondisi kepercayaan diri siswa/siswi di MAN 3 Langkat cukup baik, tapi walaupun begitu masih terdapat beberapa siswa yang tak percaya diri akan kemampuan yang dipunyainya, merasa pesimis bahwasanya cita-cita yang di inginkan tak akan tergapai, dan minimnya motivasi orang sekitar. Pengenalan konseling individual di sekolah dengan tujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di sekolah dinilai berhasil. Konselor memakai beberapa fase, termasuk fase yang memberikan kebebasan lebih kepada siswa untuk mengomunikasikan apa yang ingin mereka sampaikan. Hambatan dalam pelaksanaan layanan konsultasi individu antara lain kendala waktu pelayanan dan penentuan lokasi, sehingga layanan dapat berjalan dengan lancar namun menjadi kurang efisien karena kurangnya layanan khusus. disediakan dengan syarat itu.

Kata Kunci : Konseling Individual, Rasa Percaya Diri

Abstract

This study aims to find out how the condition of student self-confidence, the implementation of individual counseling is given in building student self-confidence and how the planning is carried out by individual counseling teachers in building student self-confidence at MAN 3 Langkat. This study uses a type of qualitative research, with a case study design. The participants in this study were guidance and counseling teachers and 11 students. Data collection was carried out using observation, documentation and interview techniques. The data analysis technique uses data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this study revealed that the condition of the students' self confidence at MAN 3 Langkat was quite good, but even so there were still some students who were not confident in their abilities, felt pessimistic that the goals they wanted would not be achieved, and lacked motivation. people around. The implementation of individual counseling in schools in building students' self-confidence at school is considered successful, the counseling teacher uses several stages including, which allows students to be more flexible in conveying the feelings they want to convey. Obstacles faced in the implementation of individual counseling services include obstacles in terms of determining the schedule for the implementation of services, then in terms of places that make the implementation of services carried out quite well but are still less effective because there is no special place provided.

Keywords: Individual Conseling, Confidence.

PENDAHULUAN

Salah satu unsur pendidikan yang terpenting ialah bimbingan dan konselin. Adanya layanan konseling di sekolah mencerminkan kesadaran dan komitmen para ahli dan profesional untuk mendukung siswa dalam mengembangkan potensi dirinya serta menolong mereka mengatasi dan mencegah fenomena yang tak diinginkan. Pada masa ini, siswa memerlukan banyak bimbingan dan bantuan untuk menyelaraskan tujuan hidupnya menuju masa depan yang lebih baik serta guna memperdalam wawasan dan pengetahuannya tentang dirinya dan lingkungan sekitarnya (Suhertina, 2014:63).

Salah satu elemen pelatihan yang memberi aktivitas penunjang bagi mahasiswa adalah bidang bimbingan karir. Dalam rangka meningkatkan mutu dan kualitas peserta didik, maka kegiatan konseling ditujukan kepada individu pada umumnya dan peserta didik pada khususnya. Hal ini sesuai dengan hukum Negara Republik Indonesia 20 Tahun 2003, Pasal 1 menjelaskan tujuan pendidikan nasional, yaitu pendidikan adalah upaya sadar dan terencana yang bertujuan untuk menciptakan suasana dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya dan punyai kekuatan spiritual keagamaan, kecerdasan, dan keluhuran budi pekerti. Karakter, kepribadian, pengendalian diri, dan kemampuan yang diperlukan bagi diri sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara (Syaqawi, 2019:114).

Salah satu landasan sikap dan perilaku manusia adalah rasa percaya diri, yaitu sikap yang memungkinkan seseorang berkembang sesuai kemampuan dan potensinya. Seseorang dengan sikap asertif dapat mengatur diri sendiri, mengelola emosinya tanpa pengaruh orang lain, dan mungkin punyai kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dan perilakunya. Namun, tak semua orang punyai rasa percaya diri yang baik. Tapi, kenyataannya fakta yang terlihat di lapangan menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum mengembangkan aspek sosialnya, misal kurang percaya diri. Hal ini terlihat pada siswa yang menunjukkan tanda-tanda kurang percaya diri, ditandai dengan sikap dan perilaku yang sering menimbulkan rasa takut dibandingkan keberanian. Saat diminta tampil di depan kelas, ia berperilaku pendiam dan pemalu, jarang bersosialisasi dengan teman-temannya, serta tidak mampu bersosialisasi dengan baik atau berinteraksi secara baik dengan orang disekitarnya. Rasa percaya diri siswa bisa menunjang perkembangannya, baik diri sendiri ataupun melalui lingkungan yang menyokong prestasinya. Percaya diri adalah meyakini segala aspek yang dimiliki, dan keyakinan ini membuat kita merasa mampu meraih beragam tujuan dalam hidup.

Oleh karna itu, orang yang punyai rasa percaya diri merasakan rasa optimis terhadap manfaat yang akan diperolehnya dari pencapaian tujuannya.. Menurut Thantaway dalam Pongky, rasa percaya diri ialah keadaan mental ataupun psikologis seseorang yang mempunyai rasa percaya diri yang kuat dalam bertindak atau berbuat satu tindakan. Orang yang insecure mempunyai harga diri yang negatif dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya karena orang yang tidak percaya diri sering kali mengisolasi dirinya dari dunia luar (Stiawan, 2014: 69). Menurut W.H. Miskell, rasa percaya diri diartikan sebagai keyakinan bahwa kemampuan yang dipunyai cukup dan kesadaran bahwa seseorang mempunyai kemampuan serta bisa menggunakannya dengan tepat (Sarastika, 2014).

Menurut Mastuti, orang yang percaya diri memiliki ciri-ciri yang berbeda-beda. Penelitian Sriyono (2017:82) Alat penelitian yang dipakai pada penelitian ini ialah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilaksanakan dengan guru kelas dan konselor serta dilakukan observasi terhadap kondisi lingkungan sekolah dan keberadaan sekolah. Teknik

analisis data meliputi pengumpulan data, pengelompokan data, analisis data dan interpretasi data yang dianggap sebagai hasil penelitian. Dari kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa peran guru pembimbing lebih efektif dalam memberi layanan bimbingan pada SMK Kelas XA pada tanggal 28 Oktober di Jakarta.

Berdasarkan observasi awal selama peneliti menjadi mahasiswa PPL di MAN 3 Langkat, peneliti menemukan bahwa beberapa siswa masih minim rasa percaya diri yang ditandai dengan banyak siswa yang malu-malu saat diunjuk untuk ke depan kelas dan bertasipisasi dalam beberapa kegiatan. Beberapa siswa enggan mengikuti perlombaan serta kurangnya sifat kompetitif di dalam kelas karena siswa kurang percaya diri dengan kemampuannya. Berdasarkan kejadian-kejadian yang penulis temui di bidang ini dan dengan mengacu pada teori-teori yang ada di bidang jasa penasehatan, yaitu dari konseling individual, berdasarkan penjelasan diatas bisa dipaparkan bahwasanya konseling individual dapat meningkatkan pemahaman rasa percaya diri siswa dan cara meningkatkan rasa percaya diri agar permasalahan siswa bisa terentaskan dan dihilangkan misal kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat dan kecenderungan untuk diam dan menyendiri di kelas, serta rasa enggan dan sering merasa minder ketika berada di dalam kelas saat diundang untuk berpartisipasi bersama temannya.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk Guna mengetahui bagaimana kondisi kepercayaan diri siswa MAN 3 Langkat. 2. Guna mengetahui bagaimana perencanaan yang dilakukan guru konseling Individual dalam membangun rasa percaya diri siswa di MAN 3 Langkat. 3. Guna mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling Individual yang diberikan dalam membangun rasa percaya diri siswa di MAN 3 Langkat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini ialah jenis penelitian kualitatif menerapkan pendekatan metode studi kasus. Moleong (2016:6) mengurai bahwasanya penelitian kualitatif ialah penelitian yang bertujuan mentafsirkan fenomena yang dialami subjek penelitian, misal perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lainnya, secara komprehensif dan melalui uraian berbentuk perkataan dan bahasa, dalam kontek alam tertentu dan menggunakan metode alam yang berbeda. Penelitian ini mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling untuk membangun rasa percaya diri. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi (partisipatif dan nonpartisipatif) dengan instrumen berupa pedoman observasi dan catatan lapangan, dokumentasi berupa arsip seperti foto, catatan, dan dokumen tertulis, serta wawancara yang dilakukan untuk menggali informasi secara mendalam melalui tanya jawab terarah.

Teknik analisis data menggunakan analisis kualitatif dengan model Miles dan Huberman dalam Sugiyono, yaitu melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara induktif. Proses analisis dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus-menerus hingga data mencapai kejenuhan. Keabsahan data diuji melalui berbagai kriteria, di antaranya *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* (Sugiyono, 2019). Uji kredibilitas dilakukan melalui perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, triangulasi sumber, teknik, dan waktu, analisis kasus negatif, penggunaan bahan referensi, serta member check. Dengan demikian, validitas data dapat terjamin sehingga hasil penelitian benar-benar mencerminkan kondisi yang terjadi pada subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan umum penelitian ialah hasil yang berketerkaitan dengan identitas lembaga yang jadi tempat terjadinya penelitian. Adapun temuan umum penelitian ini antarlain: Lembaga pendidikan Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat ialah sekolah negeri dengan akreditasi A. Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat ialah satu-satunya lembaga pendidikan agama tingkat Aliyah yang ada di ibu kota kabupaten. Sejak tahun 2018 berubah nama dari MAN 1 Stabat sesuai dengan Keputusan Menteri Agama Nomor 206 Tahun 2018 tentang Perubahan Nama Madrasah Aliyah Negeri di Provinsi Sumatera Utara. Tahun Semula Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat merupakan Madrasah Aliyah swasta persiapan negara (MASPN) yang didirikan oleh Dr. H. Maksun Abidin Shaleh pada tahun 1996 dan langsung menjadi direktur madrasah dan yayasannya.

Dr. H. Maksun AS merupakan sosok yang menaruh perhatian besar terhadap pendidikan agama. Untuk itu, ia mendirikan MASPN di kota Stabat dengan tujuan mengembangkan ilmu agama yang kemudian dapat menjadi landasan bagi anak-anak untuk mengenyam pendidikan di MASPN. Selain itu, ia juga bermimpi akan ada sekolah agama negeri tingkat menengah di kota Stabat, ibu kota kabupaten, karena di kota ini hanya ada sekolah negeri negeri yaitu Sekolah Menengah Negeri Stabat dan Sekolah Menengah Negeri Stabat. SMK Negeri, namun masih belum ada sekolah agama. Cita-cita tersebut telah ada di hati dan pikirannya sejak tahun 1985. Ia berusaha mewujudkan cita citanya dengan mendirikan MASPN yang kemudian rencananya akan dialihkan menjadi milik negara. Terakhir, MASPN dinasionalisasi berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia No. 558 tanggal 21 Desember 2003. Dengan terbitnya SK ini, MASPN resmi menjadi Madrasah Aliyah Negeri 1 Stabat dan lokasi sekolahnya. Sempat tertunda dengan diterbitkannya Surat Keputusan Pemberian dan Penggunaan Sebidang Tanah PTPN II seluas 20.250 m² oleh Bupati Langkat H. SyamsulArifin, SE pada tahun 2004 (rencana terlampir). MAN 3 Langkat mempunyai guru sebanyak 64 orang dan tenaga pengajar sebanyak 57 orang, sedangkan jumlah siswa per kelas sebanyak 36 orang.

Sesuai hasil observasi, studi dokumentasi dan wawancara yang dilaksanakan pada siswa dan guru BK di MAN 3 Langkat diperoleh hasil terkait implementasi konseling individual untuk membangun rasa kepercayaan diri siswa yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

Implementasi Layanan Konseling Individu Untuk Membangun Rasa Kepercayaan Diri Siswa

Oleh karena rumusan masalah dalam penelitian ini, peneliti mencari jawaban atas pertanyaan bagaimana cara mengatasi rasa kurang percaya diri siswa melalui konseling individual. Ia kemudian melakukan wawancara dengan beberapa informan, termasuk profesor konsultan dan mahasiswa Universitas Nicholas Copernicus. bahasa MAN 3. Peneliti sebelumnya telah meminta izin kepada kepala sekolah melakukan penelitian di sekolahnya.

Prosesi bimbingan dan konseling di sekolah sangat aktif, karna peneliti sendiri yang mengkaji laporan konselor dan menemukan bahwa konselor juga melakukan kegiatan yang berkaitan dengan konseling dan konseling. Direktur kemudian meminta peneliti untuk menjumpai Guru BK yang akan mendampingi dan mendukungnya dalam prosesi penelitian.

Pada pertanyaan "Bagaimana Kepercayaan Diri Siswa di MAN 3 Langkat?" Informan A menyatakan :

"Menurut saya, rasa percaya diri siswa di sekolah ini cukup baik, banyak siswa yang aktif belajar dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah, namun meskipun demikian

tidak dapat dipungkiri pasti ada siswa yang kurang percaya diri. Hal ini dapat kita lihat dari ketidakmampuan kita mengutarakan pendapat, rasa malu kita ketika mengajukan pertanyaan di depan kelas, kegagalan kita mengerjakan pekerjaan rumah dan meniru teman, kurangnya hubungan baik yang dimiliki teman sekelas kita, dan lain-lain. Hal ini karena saya melihat langsung di praktek bahkan laporan dari tutor dan guru mata pelajaran pun berdasarkan AUM (Problem Disclosure) yang saya lakukan untuk mengetahui permasalahan apa saja yang sering dihadapi siswa dan mana yang cukup mengganggu saat pembelajaran. Mempelajari. Setelah mengikuti dan menganalisis tes AUM, saya melihat bahwa beberapa siswa kurang percaya diri dengan keterampilan mereka. Setelah menganalisis data, kami guru BK mengambil tindakan untuk membantu siswa mengatasi rendahnya harga diri. Mirip dengan mencari layanan konseling tatap muka, hal ini akan membantu siswa merasa lebih nyaman mengkomunikasikan apa yang ingin mereka sampaikan."

Peneliti kemudian melanjutkan mengajukan pertanyaan tentang penggunaan konseling individual di sekolah. Peneliti melakukan wawancara dengan guru pembimbing tentang penggunaan one on one counseling untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di sekolah: "Bagaimana pelaksanaan konseling individu dalam mengatasi rendahnya rasa percaya diri siswa di MAN 3 Langkat ?

Kemudian informan A menjawab :

"Pemanfaatan konseling individual di MAN 3 Langkat cukup baik, konseling individual ialah layanan yang paling sering dipakai siswa demi memecahkan masalah dan mengkomunikasikan pengalaman uniknya. Meskipun sekolah ini tidak memiliki sarana/prasarana khusus untuk layanan yang ditawarkan, kami juga sering memberikan layanan penjangkauan dan konseling kelompok kepada siswa. Sebelum melakukan servis, saya menyelesaikan AUM. Berdasarkan hasil analisis AUM saya bisa mengetahui permasalahan siswa dan berdasarkan analisis saya terdapat lima orang siswa yang mempunyai tingkat kemandirian yang rendah. -Memercayai. Oleh karena itu, saya melanjutkan terapi individu, yang membuat saya merasa lebih dekat dan akrab dengan para siswa serta memungkinkan mereka untuk berbagi perasaan dengan lebih bebas."

Lalu peneliti lanjut dengan pertanyaan tentang penggunaan konseling individual di sekolah, peneliti mewawancarai guru kelas tentang pelaksanaan konseling dan persoalan kepercayaan diri siswa di sekolah.

"Apa yang diperbuat wali kelas dalam membantu menimbulkan rasa kepercayaan diri pada siswa selama proses belajar mengajar?"

Informan A menjawab, "Kalau menumbuhkan kepercayaan diri siswa disini mas di setiap awal pelajaran saya memberi supaya siswa semangat memulai pembelajaran. Dan kadang dalam satu pertemuan saya gunakan untuk memberikan permainan agar siswa tidak bosan. di permainan itu alhamdulillah siswa aktif semua, dengan begitu siswa bisa percaya diri dalam permainan yang saya berikan. Namun masih ada beberapa siswa yang masih minim percaya diri, dan yang lebih banyaknya itu siswi. Selain itu saya juga memberikan tugas berbentuk diskusi agar siswa bisa aktif, seperti aktif bertanya dan aktif menjawab"

Kemudian informan B menjawab "ya pasti mas semua guru BK memberikan layanan yang dibutuhkan siswa, dan bukan hanya siswa yang bermasalah yang mendapatkan layanan, siswa yang berprestasi juga mendapatkan layanan khusus agar lebih meningkatkan prestasinya. Bukan hanya guru BK yang memberikan motivasi guru-guru lain terutama wali kelas yang selalu memberika semangat dan motivasi untuk lebih percaya diri."

Selain itu, peneliti melakukan pengabdian ini dengan beberapa langkah, pertama peneliti mencoba mengunjungi atau memanggil siswa yang bersangkutan, kemudian ia mulai menjelaskan kepadanya hal-hal yang perlu dilakukan seperti tujuan diadakannya pertemuan tersebut. dan lokasinya. Ia membantah masih banyak siswa di sekolah yang menganggap guru BK menakutkan. Kalau dipanggil ke ruang BK pasti orang-orang resah, jadi saya harus jelaskan maksud dari pelayanan ini. Peneliti kemudian mulai mendengarkan, memahami dan menanggapi cerita siswa dengan merasakan dan memikirkan apa yang dirasakan dan dipikirkan siswa. Hal ini memungkinkan siswa untuk lebih terbuka terhadap apa yang ingin disampaikan, terutama dengan jawaban yang positif. yang membuat percakapan menjadi lebih aktif.

Setelah dipastikan terdapat informasi yang cukup untuk mengetahui penyebab siswa tidak percaya diri, peneliti berusaha mengartikulasikan hasil diskusi kami, tidak lupa terus memberikan motivasi dan petunjuk untuk dijadikan bahan pertimbangan siswa. . Beberapa penyebab siswa kurang percaya diri antara lain kurangnya kepercayaan terhadap kemampuannya dan kurangnya motivasi dari orang-orang disekitarnya. Selain itu, pantau terus informasi dari guru siswa dan guru kelas. Pelayanan ini tidak hanya dilakukan satu kali saja, peneliti juga melaksanakan konseling individual kepada masing-masing anak minimal sebanyak 2 kali s upayapeneliti bisa lihat apakah ada kemajuan dalam apa yang telah mereka lakukan, apakah siswanya mengalami kemajuan, atau apakah ada kemajuan dalam apa yang diberikannya. dibuat. Tidak ada perubahan. Berdasarkan jawaban konselor, peneliti menyadari bahwa pelaksanaan konseling individual di MAN 3 Langkat berjalan cukup baik dan meliputi beberapa tahapan, antara lain penanganan terhadap siswa atau yang sering disebut dengan (sekarang), lalu penataan, sehingga menjelaskan maksud dan tujuan dilaksanakannya kegiatan tersebut, kemudian cobalah mendengarkan, memahami dan menjawab (3M), kemudian mengajukan insentif minimal dan pertanyaan terbuka untuk memperoleh lebih banyak diskusi dan informasi, kemudian empati, yaitu mencoba membuat anda merasakan apa yang dimaksud dengan kegiatan tersebut. perasaan siswa, sehingga bimbingan dan nasehat guru dapat lebih memahami perasaan siswa, kemudian merumuskan atau merangkum hasil pembicaraan. Bimbingan dan konselor melakukan segala yang mereka bisa untuk membantusiswa meningkatkan kepercayaan diri mereka. Hal ini tercermin dari penggunaan layanan konseling individual yang dilaksanakan lebih dari satu kali ke tiap anak terdampak dan lalu siswa terus dipantau dengan bertanya pada guru belajar atau pengajar ke rumah siswa tersebut mengenai perkembangannya.

Pertanyaan berikutnya berkaitan pada kendala yang berkemungkinan terjadi ketika konseling berjalan, yang pertanyaanya "Apa kendala yang dihadapi guru BK dalam pelaksanaan konseling individu?"

Kemudian informan B menjawab :

"Saat melaksanakan konsultasi individu di MAN 3 Langkat, saya menemui beberapa kendala, antara lain jadwal yang tak pasti dan ruangan yang tidak mencukupi. Dari segi jadwal, tak ada jadwal khusus dalam penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah ini, jadwal tersebut hanya kosong bila guru mapel tak hadir ataupun bila guru mapel memperbolehkan siswa dipanggil dan tidak masuk kelas. Mengatur jadwal cukup sulit karna jadwal siswajuga sangat padat sehingga mereka dapat memanfaatkan layanan yang ditawarkan."

"Soal lokasi, selama ini saya melaksanakan konseling tatap muka di ruang konseling ya, cara ini kurang efektif, tapi di sekolah belum ada sarana dan prasarana atau dukungan yang memadai untuk melakukan tatap muka. konseling kecuali ruangan khusus" untuk konselor karir. Sekolah belum memiliki ruang yang didedikasikan untuk pemberian layanan. Selain itu kendala lain muncul dari diri siswa sendiri, karna siswa takut dipanggil ke ruang konseling dan konseling, mungkin merasa akan dipanggil, dimarahi, atau semacamnya oleh orangtuanya."

Hasil wawancara yang sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti di sekolah. Guru BK dan BK seringkali kesulitan memberikan layanan karena kurangnya waktu luang. Hal ini pula yang dirasakan peneliti ketika hendak mewawancarai siswa: sangatlah sulit mencari waktu luang melaksanakan wawancara terhadap siswa. Ruang yang tak memadai juga dianggap sebagai hambatan utama dalam memberikan layanan dan akhirnya konselor bimbingan melakukan layanan di ruang BK, seperti yang terjadi pada wawancara yang peneliti laksanakan bersama siswa, karna ruang yang tak mencukupi. Agar peneliti melaksanakan wawancara di teras kelas.

Penelitian yang dilaksanakan tak hanya mengaitkan guru BK saja, namun juga siswa yang ditemukan punyai rasa percaya diri yang rendah berdasarkan analisa yang dilaksanakan guru BK sendiri. Hasil wawancara dengan konselor diketahui terdapat lima siswa di kelas tersebut.

Wawancara dilaksanakan dengan siswa yang 1, adapun pertanyaannya sebagai berikut, "Bagaimana kepercayaan diri siswa di MAN 3 Langkat?" atau lebih jelasnya peneliti menyanyakan "kenapa kamu perlu membangun rasa percaya diri? "

Lalu informan B menjawab

"Saya tak percaya diri dengan kemampuan saya, saya sadar saya tertinggal jauh dari teman-teman. Jadi ketika guru memberikan tugas, saya sering menyontek karna saya yakin kalau mengerjakan sendiri pasti salah. Apalagi di kelas kimia ya Bun, misalnya kalau aku disuruh maju ke depan, Bun, mereka memanggilkku untuk maju ke depan dan bertanya, aku jadi malu untuk maju ke depan karena aku takut: "Teman temanku akan menertawakanku jika guru memarahiku karenajawaban yang salah, Bun."

sesudah melaksanakan wawancara, peneliti memberikan motivasi pada siswa yang diwawancarai, dengan harapan agar siswa semakin semangat belajar dan membuka wawasannya untuk mewujudkan potensi yang dimilikinya.

Lalu peneliti wawancarai siswa 2, pertanyaan yang ditanyakan sama seperti sebelumnya yaitu "Bagaimana kepercayaan diri siswa di MAN 3 Langkat? "

Kemudian informan menjawab :

"Sebenarnya kakak, aku bercita-cita menjadi tentara, tapi aku kurang percaya diri dengan tubuhku, tinggi badanku kurang, aku belum pernah berenang, berlari, dll. Selain itu, karena ekonomi keluargaku yang kurang mampu, aku kehilangan keyakinan bahwa mimpiku tidak akan menjadi kenyataan."

Lalu peneliti melanjutkan wawancara bersama siswa 3 dengan pertanyaan yang sama.

Kemudian informan C menjawab :

"Aku merasa semua yang aku lakukan selalu salah, baik di sekolah maupun di rumah, sepertinya semua yang aku perbuat tak pernah benar, aku takut dicaci maki dan dikomentari, makanya aku lebih suka menyendiri karena saat aku sedang sendirian. tidak sendirian, saya merasa lebih tenang."

Peneliti wawancarai siswa 4 dengan menanyakan pertanyaan yang sama juga. Kemudian informan mengutarakan:

“Aku tidak yakin dengan penampilanku. Saat aku berjalan melewati kerumunan, aku merasa seperti orang-orang melihatku seolah-olah ada yang salah dengan penampilanku. Saat belajar pun aku sering merasa tak percaya dengan kemampuanku, misalnya saja kakak, aku mengerjakan pekerjaan rumah di rumah, lalu aku melihat jawabanku berbeda dengan temanku yang pintar di kelas. karena berbeda makanya aku ubah jawabanku dan akhirnya aku curang”.

Percakapan tersebut berlangsung lebih lama dari biasanya karna disini siswa banyak menyampaikan keluh kesahnya terhadap pembelajaran, sehingga peneliti berusaha memberikan nasehat dan motivasi pada siswa supaya bisa melaksanakan pembelajaran dengan baik dan sebagaimana mestinya di kemudian hari.

Peneliti kemudia melaksanakan prosesi dengan 1 siswa yaitu siswa 4, pertanyaanya yaitu, “Bagaimana kepercayaan diri siswa di MAN 3 Langkat?”

Kemudian Siswa A menjawab :

“Saya tak percaya diri ketika berbicara di depan umum. Saya merasa malu karena orang-orang di sekitar saya melihat dan memperhatikan saya ketika saya berbicara. Aku juga kurang percaya diri ketika mereka memintaku untuk memperkenalkan diri dan bertanya karena aku tidak “Aku tidak belajar”. Kenyataannya, saya tak tahu ingin jadi apa, sehingga saya terlalu malas untuk belajar.”

Dalam wawancara dengan beberapa siswa, peneliti menemukan bahwasanya masing-masing siswa punyai rasa percaya diri yang rendah dalam berbagai bidang. Ada yang merasa minder dengan hasil belajar yang telah diraihnyanya, lalu menyontek temannya supaya tak dimarahi gurunya, dan ada juga yang pesimis cita-citanya tak akan terwujud karna keterbatasan ekonomi. Masih ada anggota keluarga yang merasa minder dengan penampilanya. Mrasa sluruh orang memperhatikan mereka ketika mereka berjalan atau berbuat sesuatu. Lalu ada juga yang merasa tak percaya dengan kemampuannya karna cenderung sering menyalahkan dan merasa apa yang dilakukannya selalu salah. Oleh karena itu, para siswa tersebut tak mau atau condong tak peduli dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, perlu dikembangkan rasa percaya diri siswa MAN 3 Langkat.

Pembahasan Penelitian

Sesuai hasil data yang dikumpul dan dilaksankana peneliti lewat observasi dan wawancara. Proses analisa informasi penelitian kemudian dilakukan dengan menggunakan catatan lapangan dan dokumentasi. Peneliti kemudian menyampaikan simpulan mengenai konseling individual untuk mengatasi rendahnya rasa percaya diri siswa. Layanan konseling individual diberikan ketika siswa mempunyai persolan pribadi yang dapat mempengaruhi keefektifan siswa dalam belajar atau bersosialisasi dengan orang lain.

Saat peneliti bertanya kepada kepala MAN 3 Langkat bagaimana layanan konsultasi yang disajikan di MAN 3 Langkat. Dari pertanyaan tersebut peneliti mendapat informasi bahwa kegiatan layanan bimbingan di sekolah ini sangat aktif karena guru bimbingan selalu memberikan laporan mengenai permasalahan siswa di sekolah. Selain itu, guru BK juga rutin melakukan kegiatan pendampingan. Kemudian ketika peneliti bertanya langsung kepada

guru bimbingan bagaimana layanan bimbingan yang ada di MAN 3 Langkat, peneliti mendapat informasi bahwasanya pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah tersebut cukup baik, tapi ada beberapa hambatan pelaksanaannya. Layanan Konseling individu karna siswa yang membutuhkan layanan tersebut banyak, namun tenaga pengajar yang terlibat sangat terbatas. Oleh karena itu, terkadang tidak semua mahasiswa mampu memanfaatkan layanan bimbingan.

Ketika peneliti menanyakan tentang rasa percaya diri siswa MAN 3 Langkat, guru pembimbing menjawab bahwa prestasi siswa di sekolah cukup baik, diperkirakan mencapai 60% karena banyak siswa yang selalu aktif. dalam proses belajar mengajar serta berperan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah ini. Tapi tak bisa dipungkiri bahwasanya ada 40% siswa yang merasa tak percaya diri, hal ini terlihat dari ketidakmampuan mereka dalam mengutarakan pendapat saat mengerjakan pekerjaan rumah. mandiri dan selalu menyontek pekerjaan rumah orang lain kepada rekannya, tidak bisa bersosialisasi dengan baik dengan teman sekelasnya dan lain-lain.

Lalu sesuai penjelasan guru pembimbing yang menganalisis permasalahan siswa, peneliti mendapat informasi bahwa 40% siswa tidak percaya dengan kemampuannya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru bimbingan dan konseling MAN 3 Langkat biasanya akan menyelesaikan masalah rasa percaya diri melalui layanan konseling individual. Diharapkan dengan adanya layanan ini, siswa dapat lebih leluasa menyampaikan gagasannya kepada layanan bimbingan dan nasehat guru. Ketika peneliti menanyakan bagaimana penerapan konseling individual meningkatkan rasa percaya diri siswa insecure di MAN 3 Langkat, guru bimbingan memberikan jawaban bahwa penerapan konseling individual akan meningkatkan rasa percaya diri siswa. Siswa telah berhasil dengan baik karena konseling individu adalah layanan yang sangat sering digunakan untuk membantu siswa memecahkan masalah mereka dan mengkomunikasikan kepada mereka ketidaknyamanan di sekolah.

Meskipun MAN 3 Langkat Medan belum menyediakan sarana dan prasarana khusus untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling, namun guru BK selalu memberikan layanan informasi dan melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling secara individu bahkan kelompok. Dalam memberikan pelayanan kepada siswa, guru bimbingan dan konseling melakukan AUM. Dengan diterapkannya AUM, para guru pembimbing menyadari permasalahan yang ada pada siswanya dan berdasarkan analisa yang dilakukan mereka terdapat 6 orang siswa yang mempunyai tingkat percaya diri yang rendah di MAN 3 Langkat. Oleh karena itu, konselor akan menyarankan 6 siswa yang paling tidak percaya diri untuk melakukan konseling satu lawan satu. Melalui layanan ini, guru merasa lebih dekat dengan siswa dan dapat membantu mereka belajar serta memecahkan permasalahan mereka dengan lebih mudah.

Di MAN 3 Langkat, konsultan melalui beberapa tahapan dalam melakukan pelayanan konsultasi individu. Ini termasuk konselor yang mencoba menelepon atau mengunjungi siswa yang bersangkutan. Pembimbing kemudian menjelaskan apa yang harus dilakukan siswa untuk keperluan mengadakan pertemuan. Tidak dapat dipungkiri bahwa banyak siswa di MAN 3 Langkat yang menganggap bahwa bimbingan konselor itu menakutkan, dan yang dipanggil ke ruang bimbingan pasti adalah orang-orang yang mempunyai masalah berat, maka dari itu bimbingan dari guru bimbingan dan dewan harus mendiskusikannya. maksud dan tujuan diadakannya pertemuan ini. Kemudian konselor mendengarkan dan memahami cerita yang disampaikan siswa, memikirkan dan merasakan apa yang siswa pikirkan dan

rasakan, sehingga dalam pertemuan ini siswa merasa lebih nyaman dan terbuka dalam menjelaskan apa yang ingin dijelaskan dan terutama dalam memberikan reaksi. Cerita yang positif dapat mengarahkan siswa untuk lebih aktif dalam bercerita. Selain itu, jika informasi yang dikumpulkan tentang alasan siswa tidak memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan merasa minder dirasa cukup, konselor merumuskan hasil percakapan yang dilakukan dan memberikan dorongan dan motivasi kepada siswa. Siswa. Beberapa penyebab siswa tidak memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan merasa minder adalah karena merasa tidak memiliki fisik yang menarik, tidak percaya pada kemampuannya dan kurang mendapat dorongan dari orang-orang disekitarnya. Perlu diketahui bahwa layanan ini tidak dilakukan satu kali saja, melainkan setiap anak mendapat konseling individu minimal dua kali sehingga konselor dapat mengecek perkembangan anak dan perubahan signifikan apa saja yang terlihat pada anak pasca konseling individu. Dengan demikian berdasarkan jawaban konselor peneliti dapat menilai bahwa pelaksanaan konseling individual di MAN 3 Langkat melalui penggunaan tahapan yang berbeda-beda yaitu menjelaskan maksud dan tujuan pelayanan, kemudian mencoba mendengarkan, merespon dan memahami (3M). Kemudian memberikan motivasi dan mengajukan pertanyaan terbuka sehingga dapat memperoleh informasi secara detail tentang apa yang dialami siswa guna memahami perasaan siswa, kemudian konselor akan merangkum dan merumuskan hasil diskusi yang berlangsung. Dalam hal ini, guru pembimbing akan semaksimal mungkin membantu siswa untuk meningkatkan rasa percaya dirinya. Hal ini dibuktikan dengan terselenggaranya layanan bimbingan individu bagi mahasiswa minimal sebanyak dua kali. Kemudian konselor bimbingan selalu menjaga siswa melalui pengawasan teman sekelas yang kurang percaya diri atau langsung melalui kepala sekolah. Ketika ditanya kendala apa saja yang ditemui konsultan dalam pelaksanaan konsultasi individu kursus MAN 3 Langkat, konsultan menjawab bahwa ia menemui beberapa kendala dalam pelaksanaan konsultasi individu kursus MAN 3 Langkat, yaitu jadwal yang tidak menentu dan tempat yang tidak mencukupi. Tentang jadwal ini dalam MAN 3 Langkat tak terdapat jam khusus dalam implementasi pelayanan bimbingan dan konseling.

Apabila jadwal kosong atau guru pembelajaran berhalangan hadir, maka jam tersebut akan digunakan guru pembimbing untuk memberikan layanan konseling. Sangat sulit untuk menetapkan jadwal pemberian layanan bimbingan dan konseling karena jadwal belajar siswa terlalu padat untuk menampung layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Dari segi spasial, selama ini guru BK lebih banyak melakukan konsultasi individu di ruang BK.

Cara ini kurang efisien dan efektif karena MAN 3 Langkat Medan belum mempunyai sarana dan prasarana yang mendukung dan layak untuk melaksanakan konsultasi individu di luar ruangan guru BK. Pusat pendidikan tak memiliki ruang khusus untuk melaksanakan tawaran nasihat individu. Kemudian muncul masalah lain bagi siswa. Hal ini disebabkan karena siswa merasa takut ketika dipanggil ke ruangan konselor. Mereka takut dipanggil ke orang tuanya, ditegur atau sejenisnya. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling kesulitan melaksanakan penawaran karena tidak mempunyai jadwal luang dan tidak mempunyai ruangan yang cukup.

Seperti halnya siswa MAN 3 yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah condong kurang bersosialisasi dengan teman sebayanya dan juga tidak berpartisipasi aktif dalam prosesi pembelajaran karena merasa tidak mampu mengungkapkan pendapatnya, atau sering merasa apa yang diinginkan. Melakukan

sesuatu yang salah atau merasa malu berlebihan meskipun sesuatu tidak terjadi selalu merupakan hal yang salah. Di sinilah konseling individu berperan untuk mengetahui penyebab rendahnya rasa percaya diri siswa. Dengan mengetahui penyebabnya, guru akan berusaha membantu meningkatkan rasa percaya diri, memotivasi dirinya, menyarankan kegiatan yang mungkin disukainya dan menyarankan usaha. Di atasnya. Sebuah cara untuk membantu siswa mengatasi perasaan kurang percaya diri.

Kepercayaan diri menurut Lindenfield (1997: 31) "bahwa orang yang percaya diri adalah orang yang puas dengan dirinya sendiri." "Kepercayaan diri adalah keyakinan dalam jiwa manusia bahwa setiap tantangan dalam hidup harus diatasi dengan sesuatu. , Angelis" (2005:102). Keyakinan muncul dari pemahaman bahwa jika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, mereka harus melakukannya. Rasa percaya diri ini berasal dari pemahaman individu bahwa dirinya mempunyai tekad untuk melakukan apa pun hingga tujuan yang diinginkan tercapai. Rasa percaya diri datangnya dari dalam diri individu dan dari perilaku luar/individu.

Percaya diri adalah perasaan yakin terhadap kemampuan diri karena mampu mencapai prestasi tertentu, dan bila prestasi tinggi maka seseorang semakin percaya diri. Selain itu, rasa percaya diri merupakan salah satu ciri kehidupan bermasyarakat, suatu sikap yang menerima kenyataan, menimbulkan kesadaran, berpikir positif, mempunyai kemandirian dan menimbulkan rasa aman, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang tampak tenang, tidak ragu-ragu, dan mampu. menawarkan sesuatu yang disukai orang lain. Penelitian mengenai tingkat kepercayaan diri mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Sri Wahyuni yaitu, memiliki rasa percaya diri, berani mengambil keputusan, berpikir positif terhadap diri sendiri dan berani mengemukakan pendapat untuk diungkapkan kepada orang lain. tanpa paksaan. (Wahyuni, 2014).

Terbukti efektivitas program konseling sosial tatap muka dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa memberikan informasi dan tambahan pada beberapa program yang ada untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri telah diselaraskan para peneliti terdahulu seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Nissa Kurniawati mengenai "Meningkatkan rendahnya rasa percaya diri siswa saat bergerak di depan kelas melalui konseling realitas pada siswa Kelas VII SMP Teuku Umar Semarang". Tahun Pelajaran 2011/2012" memaparkan bahwasanya rasa percaya diri siswa untuk maju ke kelas siswa Kelas VII SMP Teuku Umar meningkat setelah mendapat bimbingan realita. (Nissa Kurniawati, 2012, hal. viii).

Penelitian Kadek Suhardita tentang "Efektivitas penggunaan teknik gamifikasi dalam konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa" memaparkan bahwasanya program intervensi yang menggunakan teknik gamifikasi dalam konseling kelompok bisa meningkatkan rasa percaya diri siswa. Kelas. (Suhardita, 2011, hal. 127).

Penelitian lain yang memperkuat penelitian terdahulu ialah penelitian Cucu Sutisna (2010, p. 79) mengenai peningkatan rasa percaya diri siswa lewat strategi konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya rasa percaya diri siswa yang awalnya rendah dapat diperkuat melalui konseling kelompok. Berbagai teknik konseling yang bisa meningkatkan rasa percaya diri bisa disusun, direncanakan dan diselenggarakan dalam program konseling tujuan meningkatkan rasa percaya diri siswa. sosial personal dengan

Hal ini sejalan dengan pendapat Juntika (2007:16) yang menyatakan bahwa orientasi sosial pribadi ini mungkin lebih ditujukan untuk memperkuat kepribadian dan

mengembangkan kemampuan siswa dalam menghadapi permasalahannya sendiri, termasuk masalah dalam hubungan dengan teman, sifat pemahaman, kemampuan diri, adaptasi diri terhadap lingkungan sekolah dan masyarakat, resolusi konflik dan kemampuan berkomunikasi interpersonal dengan orang lain.

Pandangan lain yang tidak jauh berbeda adalah pandangan Yusuf (2009: 11) yang mengatakan bahwa orientasi sosial pribadi adalah orientasi untuk membantu individu memecahkan permasalahan sosial pribadi. Permasalahan sosial pribadi tersebut meliputi masalah hubungan dengan teman sekelas, guru dan staf, masalah dengan sifat dan kemampuan pribadi, masalah dalam beradaptasi dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal, dan penyelesaian konflik, termasuk masalah yang berkaitan dengan peningkatan rasa percaya diri. Mengetahui bahwa program ini efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri maka menunjukkan bahwa orientasi sosial pribadi ini merupakan upaya untuk mengembangkan standar pribadi/sosial yang dapat membantu mencapai kesuksesan dalam hidup melalui aspek pemahaman arah dan nilai-nilai yang diwakili dikembangkan dan ditingkatkan. dalam hidup, memiliki motivasi dalam melakukan suatu aktivitas, memiliki emosi yang stabil, berpikir positif, sadar akan keadaan diri, berperilaku fleksibel, menyukai tantangan perkembangan, energik dan memiliki kesehatan mental yang baik, bersedia mengambil risiko dan dirinya sendiri. Integrasi pengambilan keputusan- membuat adalah tujuan yang jelas.

Berdasarkan temuan tersebut, generasi muda, termasuk pelajar, perlu memiliki keyakinan yang kuat terhadap nilai-nilai yang mereka wakili dalam kehidupannya. Sebab seperti yang dijelaskan oleh Hurlock (1980: 208), mengutip pendapat Erikson, masa remaja merupakan masa pencarian identitas bagi siswa, karena identitas diri yang dicari remaja berupa upaya untuk menjelaskan siapa dirinya, peran apa yang akan mereka mainkan dalam masyarakat, apakah mereka akan dapat mempercayai diri mereka sendiri meskipun ras, agama, atau asal kebangsaan mereka membuat sebagian orang memandang rendah mereka. Keadaan ini sesuai dengan teori belajar yang menyatakan bahwa berbagai perilaku yang terjadi pada diri remaja dapat berkembang melalui proses belajar. Belajar melalui trial and error, pelajaran moral, instruksi khusus, dan pengalaman sendiri melalui pengamatan oranglain akan membantu mengajari orang bagaimana merespons. Oleh karena itu, jika ingin menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa, hendaknya guru/pengawas berusaha memperjelas maksud dan tujuan hidup siswa dengan menunjukkan jalan hidup orang-orang sukses di kehidupannya.

Sekolah adalah lingkungan di mana siswa dari berbagai usia dan solidaritas antar manusia terwakili. Jika banyak siswa yang tidak peduli dengan tujuan hidupnya, banyak siswa yang tidak konsisten dengan tujuannya, atau melupakan berbagai tujuan yang diberikan orang tuanya saat belajar, maka sekolah harus memaklumi situasi seperti itu. Oleh karena itu, dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa, layanan konseling sosial personal terkait pentingnya bimbingan dan nilai-nilai yang harus dijunjung tinggi dalam kehidupan patut ditawarkan ke siswa.

Motivasi erat kaitannya dengan rasa percaya diri, yaitu orang yang termotivasi untuk melakukan sesuatu agar dapat menikmati apa yang dilakukannya. Faktanya, sulit mengalihkan perhatian ketika sedang asyik dengan sesuatu. Motivasi ini adalah bagian penting dalam kehidupan. Misalnya, jika ada dua anak yang mempunyai kemampuan yang sama dan diberi kesempatan serta kondisi yang sama untuk mencapai tujuan, maka kinerja

dan hasil anak yang termotivasi akan lebih baik dibanding anak yang tak termotivasi. Motivasi yang erat kaitannya dengan rasa percaya diri ialah motivasi berprestasi.

Menurut McClelland (1: 40), motivasi berprestasi diartikan sebagai upaya untuk mencapai keberhasilan kompetitif atau keberhasilan dengan tingkat keunggulan, yang dapat berupa prestasi orang lain atau prestasi diri sendiri. Sejalan dengan pandangan di atas, Santrock (2003:103) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi adalah keinginan untuk menyelesaikan sesuatu demi mengapai satu standar keberhasilan dan melakukan usaha dengan tujuan mengapai keberhasilan. Oleh karena itu, aspek motivasi, termasuk motivasi berprestasi, harus terstruktur dari pusat dan ditujukan pada motivasi yang baik agar motivasi dan rasa percaya diri siswa benar-benar merupakan motivasi yang membawa manfaat bagi diri sendiri, keluarga, pusat, dan masyarakat.

Memberikan layanan konseling sosial yang bertujuan untuk menstabilkan emosi dapat efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Sebuah studi tentang emosi oleh Daniel Goleman (dalam M. Ali dan M. Asrori (2004:63) mengidentifikasi beberapa kelompok emosi, antara lain: 1) amarah, mencakup brutal, mengamuk, benci, marah, jengkel, kesal, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, kekerasan, dan kebencian; 2) kesedihan, mencakup perih, sedih, suram, melankolis, mengkasihani diri, kesepian, ditolak, putusasa, dan depresi; 3) rasa takut, mencakupi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, rasa takut sekali, waspada, tak tenang, ngeri, kecut, panik, dan fobia; 4) kenikmatan, mencakupi bahagia, puas, senang, gembira, riang, terhibur, bangga, nikmat indrawi, takjub, terpesona, puas, terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania; 5) cinta, mencakupi penerimaan, pertemanan, keyakinan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang; 6) terkejut, mencakupi terkesiap, takjub, dan terpana; 7) jengkel, mencakupi muak, mual, hina, jijik, benci, tak suka, dan mau muntah; 8) malu, mencakupi rasa bersalah, hina, aib, malu hati, kesal hati, menyesal, dan hati hancur lebur.

Menurut Syamsu Yusuf (2006:9), masa remaja merupakan puncak emosi. Pertumbuhan organ seksual mempengaruhi emosi atau perasaan baru yang belum pernah dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu dan keinginan untuk lebih mengenal lawan jenis.

Pada masa remaja, perkembangan emosi menunjukkan sifat sensitif dan reaktif (kritis) yang sangat kuat pada beragam kejadian ataupun situasi sosial; Emosi Anda biasanya negatif dan temperamental (mudah tersinggung ataupun sedikit sedih). Perasaan marah, jengkel, sedih, atau gembira merupakan hal-hal wajar yang sering dialami oleh remaja, meski tidak selalu. Ada juga aturan untuk mengekspresikan emosi. Untuk dapat mengekspresikan emosi dengan tepat, remaja perlu mengendalikannya. Namun, mengendalikan emosi bukan berarti menekan atau menghilangkannya, melainkan belajar mendekati kondisi dengan sikap rasional, mengenali emosi, dan menghindari penafsiran berlebihan terhadap situasi yang mungkin memicu reaksi emosional.

Kurangnya pengendalian emosi biasanya disebabkan oleh remaja yang tidak berusaha menilai sesuatu dengan kepala dingin. Kurangnya ekspresi emosi juga disebabkan oleh kenyataan bahwa Anda tidak mengetahui perasaan dan emosi Anda sendiri sehingga "salah" untuk mengungkapkannya. Oleh karena itu, keterampilan mengelola emosi sangat penting agar remaja dapat lebih sehat secara emosional dalam menjalani proses kehidupan. Pada dasarnya emosi negatif dapat ditekan agar tidak menimbulkan dampak negatif. Beberapa cara untuk meredam emosi ialah: a. Berpikir positif; b. Mencoba memahami karakteristik oranglain; c. Mencoba menghargai opini dan keunggulan oranglain; d. Mengintrospeksi dan

mencoba melihat bila peristiwa yang sama terjadi ke diri sendiri; e. Bersabar dan jadi pemaaf; f. Alih perhatian, yakni mencoba mengalihkan perhatian ke objek lain dari objek yang mulanya memicu penimbunan emosi negatif.

Penting untuk mengendalikan emosi. Hal ini disebabkan seringnya pihak sekolah dan guru merasa kesal dengan perilaku sebagian siswa yang tidak sabaran, cepat marah, mudah bertengkar, mudah bosan dan mudah menyerah. Oleh karena itu, tawaran untuk mengembangkan emosi yang stabil harus diterapkan di sekolah guna menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi. Proses ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri, namun juga memastikan kestabilan emosi siswa dapat terjaga dan terkendali dengan baik. Upaya pendidikan, khususnya melalui proses pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan berpikir, merupakan kesadaran pendidik terhadap kemampuan intelektual setiap peserta didik, guna menumbuhkembangkan dan mengembangkan beragam potensi yang dimiliki setiap individu, yang diwujudkan sesuai dengan perbedaan individu. Menurut Conny Semiawan (dalam M. Ali dan M. Asrori, 2004: 6), penciptaan kondisi lingkungan yang mendukung perkembangan kemampuan intelektual anak, yang mengandung makna keamanan psikologis dan kebebasan psikologis, merupakan faktor yang sangat penting. Menurut Syamsu Yusuf (2006:9), masa remaja kini telah mencapai tahap perkembangan berpikir operasional formal. Tingkatan ini ditandai dengan kemampuan berpikir abstrak, idealis, dan logis. Jenis pemikiran ini juga dikenal sebagai penalaran deduktif hipotetis, yaitu. H. kemampuan kognitif untuk mengembangkan hipotesis (tebakan terbaik) tentang cara memecahkan masalah dan menarik kesimpulan. Kondisi remaja yang terbiasa mengedepankan ego dalam mengambil keputusan seringkali memperumit permasalahan. Ada juga anak muda yang terkadang merasa tidak percaya pada kemampuannya sendiri. Hal ini ternyata berdampak pada pemikirannya. Ada lebih banyak pikiran negatif di kepala Anda daripada pikiran positif. Tidak mudah untuk mengubah mentalitas remaja agar mampu berpikir positif dalam setiap aktivitasnya. Oleh karena itu, perlu adanya 86 kebiasaan agar generasi muda dapat selalu berpikir positif dalam menjalankan aktivitasnya. Melalui berpikir positif, generasi muda dapat menghadapi permasalahannya dengan lebih optimis dan memfokuskan pemikirannya untuk masa depan yang lebih baik. Masa remaja terletak di antara masa dewasa dan masa kanak-kanak. Remaja tidak ingin lagi terlihat sebagai "anak nakal" yang menelan dan menerima apa pun yang dikatakan orang dewasa begitu saja. Menurut para psikolog, generasi muda dapat memahami dan mendekati masalah-masalah seperti moralitas, moralitas dan gaya hidup yang berbeda dari sudut pandang pengetahuan, dan kemudian mengevaluasinya secara sistematis dan argumentatif, sehingga memungkinkan generasi muda untuk membandingkan kelebihan dan kekurangan dari berbagai solusi yang ada sehingga pada akhirnya mereka bisa menemukan jawaban yang sesuai dengan pendapat mereka yang paling sesuai. Namun demikian, terlepas dari segala kemajuan dalam pola berpikir, cara menganalisis masalah dan mengambil keputusan, remaja masih berada dalam fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dalam hal kematangan dan kekuatan berpikir.

Dengan kata lain, remaja berkembang cukup cepat, namun belum mencapai kedewasaan yang diperlukan untuk dapat mengandalkan pendapat pribadi dan argumen yang mereka kemukakan. Seorang remaja masih terlalu dini untuk mampu memecahkan permasalahan yang kompleks hanya berdasarkan pengalaman pribadi dan seluruh potensi psikologisnya (pemikiran, motivasi, nilai, pemahaman sosial, budaya dan sejarah). Oleh

karena itu, karena kita mengetahui bahwa Program Konseling Sosialeeftif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, maka perlu dilakukan upaya yang serius untuk mengembangkan pola berpikir positif pada siswa. Kesadaran diri adalah kesadaran yang muncul ketika Anda mencoba memahami keadaan batin Anda sendiri. Proses ini berlangsung dalam bentuk semacam refleksi, di mana seseorang secara sadar merefleksikan pengalaman dan emosi yang terkait dengannya. Dengan kata lain, kesadaran diri adalah keadaan di mana kita menyadari emosi yang kita rasakan dan pikiran kita tentang emosi tersebut. Kesadaran diri adalah kesadaran akan keberadaan diri sendiri, siapa diri kita, dari mana kita berasal, apa kelebihan dan kekurangan kita, apa tujuan hidup kita, sampai pada tingkatan Tuhan menciptakan dirinya (manusia).

Manusia diciptakan untuk beribadah pada Allah sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Adz-Dzaariyaat : 56 (Dep RI, 2022) yang artinya: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku."

Siswa atau siapapun yang punyai kesadaran diri akan mengenali dirinya, lalu ia bisa menemukan potensi dirinya dan mengembangkan potensi tersebut untuk memperbaiki keadaannya dan mengubah jalan hidupnya ke arah yang lebih baik. Proses pengenalan diri untuk memperkuat kepribadian harus selalu diperkuat dengan nilai-nilai dasar kepribadian (core self-value). Kesediaan untuk selalu melakukan refleksi diri melalui penilaian diri dengan mengacu pada nilai-nilai inti kepribadian seseorang akan mengungkap jati diri seseorang. Menurut J. Piaget (dalam Yusuf, 2006: 9), pada awal masa remaja terjadi transformasi kognitif yang penting menuju cara berpikir yang lebih abstrak, konseptual dan berorientasi masa depan. Remaja mulai menunjukkan minat dan keterampilan dalam bidang menulis, seni, musik, olahraga, dan agama. E. Erikson dalam teorinya tentang perkembangan psikososial menyatakan bahwa tugas utama pada masa remaja adalah membentuk identitas diri yang stabil, yang diartikan sebagai kesadaran diri dan tujuan hidup yang lebih terfokus. Hal ini menunjukkan bahwa program konseling sosial personal dengan perilaku fleksibel efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa. Masa remaja merupakan masa krisis identitas bagi sebagian besar remaja. Remaja mencari panutan, namun panutan itu tidak ada. Secara umum bahkan dalam kondisi normal, masa ini sulit diatasi baik secara individu maupun kelompok, oleh karena itu generasi muda sering disebut sebagai kelompok usia bermasalah (problemical age group). Inilah salah satu alasan mengapa masa remaja dianggap lebih rentan dibandingkan masa perkembangan manusia lainnya.

Tentunya agar seseorang dapat berperilaku baik harus didasari oleh kemampuan beradaptasi dengan kondisi lingkungan tempat tinggalnya. Namun apabila seseorang tidak beradaptasi maka hal tersebut akan terwujud dalam perilaku yang diekspresikan dalam bentuk perilaku agresif, penganiayaan, penipuan, penggunaan obat-obatan terlarang atau narkoba, dan lain-lain. M. Ali dan M. Asrori (2004:176) menunjukkan, bahwa seorang remaja dapat dikatakan sebagai pribadi yang dapat menyesuaikan diri dengan baik apabila ia mampu memberikan tanggapan yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Dianggap efisien, yaitu mampu bereaksi dengan penggunaan tenaga dan waktu yang paling ekonomis. Dikatakan sehat berarti reaksi yang dilakukan selaras dengan sifat individu, lembaga atau kelompok antar individu dan hubungan antara individu dengan Penciptanya. Adaptasi diri remaja tidak lepas dari kontak sosial dalam kelompok teman sebaya. Selain berpeluang memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan generasi muda sebagai anggota kelompoknya, peer group ini juga dapat memberikan pengaruh

negatif. Oleh karena itu, dalam hal ini siswa harus mendapat layanan konseling sosial secara personal untuk mengembangkan perilaku yang fleksibel sehingga dapat mengembangkan berbagai potensi positif dan mencegah berbagai godaan dan hambatan yang dapat melibatkan remaja dalam kegiatan yang tidak bermanfaat dan berbahaya bagi kondisinya.

Dapat disimpulkan bahwa konseling sosial personal dapat secara efektif memperkuat rasa percaya diri siswa dengan maksud untuk menikmati tantangan. Berkaitan dengan hal tersebut, diharapkan siswa dapat menikmati tantangan (keinginan untuk berkembang), yang menunjukkan bahwa mereka mampu menghargai tantangan yang ada dalam dirinya, mampu menjadikan peristiwa menjadi pengalaman belajar, tidak bersikap sombong dan tidak merasa hebat atau tidak mampu. ahli yang selalu berusaha mempelajari sesuatu yang baru melalui pengalaman berbeda. Pada masa remaja, remaja menghadapi dua tantangan besar, antara lain: 1) Untuk memiliki teman. Sebagai makhluk sosial, manusia secara naluriah menjalin persahabatan dengan orang lain. Pada masa remaja, orang menjalin persahabatan dengan lawan jenis. Itu ialah hal yang wajar dan orangtua tidak perlu khawatir. Tantangan terbesar bagi remaja adalah kemampuan berteman secara cerdas. Di kalangan remaja, popularitas seseorang bisa dinilai dari banyaknya teman yang dimilikinya. Sayangnya, mereka sering kali terjebak dalam persahabatan yang negatif. Sebaiknya pilihlah teman yang bisa membantu mengatasi tantangan hidup karna dengan begitu bisa memberikan feedback yang positif. 2) Miliki identitas yang positif. Masa pubertas dianggap sebagai masa yang penuh dengan suasana kehidupan yang mengasyikkan. Kaum muda menghadapi berbagai tantangan, masalah dan kegembiraan dalam proses pembentukan identitas mereka dan menghadapi kehidupan masa depan mereka.

Namun permasalahan tersebut terkadang menyebabkan remaja kehilangan arah dan terjerumus pada hal-hal negatif. Namun, generasi muda juga menghadapi tantangan dan tekanan yang signifikan untuk mengembangkan identitas positif. Kehidupan manusia senantiasa mengalami perubahan gaya hidup. Salah satunya dengan mengembangkan gaya hidup serba instan. Gaya hidup ini cenderung membuat hidup lebih mudah. Di sinilah remaja terjerumus atau sering tidak menyadari bahwa hidup itu sulit. Jika Anda membiarkan anak-anak dan remaja terjebak dalam situasi seperti itu, Anda menjauhkan mereka dari kenyataan hidup. Remaja sudah terbiasa dengan hal yang mudah dan tidak sulit, namun di sisi lain keterasingan tersebut dapat menghalangi mereka untuk mengambil sikap terhadap perubahan hidup yang sedang berlangsung. Apalagi, tindak pidana remaja akhir-akhir ini menjadi permasalahan. Keadaan ini diwujudkan dengan ketidakhadiran tanpa alasan, pertengkaran antar pelajar, hubungan seks bebas, penyalahgunaan narkoba dan alkohol, reaksi emosi yang berlebihan dan beragam perilaku yang mengacu ke tindakan kriminal. Masalah remaja seperti ini ialah perilaku reaktif yang semakin mengkhawatirkan bila dikaitkan dengan keadaan remaja di masa depan yang diperkirakan akan semakin kompleks dan sulit.

Menurut Tilaar (1: 2), tantangan kompleksitas masa depan menawarkan dua alternatif: pasrah pada nasib atau persiapan terbaik. Misi pendidikan, yang juga mencakup layanan orientasi dan konsultasi, jelas memilih alternatif kedua. Artinya, pendidikan bertujuan untuk mempersiapkan remaja menghadapi peran-peran yang akan diembannya di masa depan, sehingga menjadi manusia yang berharga dan mencerminkan sosok manusia ideal yang diatur dalam UU yang mengatur sistem pendidikan nasional. Berdasarkan uraian di atas maka dilakukan upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan harapan agar siswa

dapat mengembangkan harga diri yang positif mengenai kemampuannya dalam menghadapi beragam keadaan dan tantangan serta kemampuan mentalnya dalam mengatasi dampak negatif untuk mengurangi keraguan. . yang mendorong individu untuk berhasil tanpa menjadi tergantung pada orang lain dan yang bertanggungjawab atas keputusan yang diambilnya dan yang dipercayakan dengan benar pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwasanya program konseling sosial personal pada aspek kesehatan mental dan energi yang baik dapat efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa. Berkaitan dengan hal tersebut, peserta didik harus punyai kesehatan mental (kesehatan dan energi) yang baik dan prima. Indikatornya ialah penghormatan terhadap kondisi yang ada dalam dirinya, termasuk kondisi fisik atau fisik, rasa hormat dan perasaan bahwasanya energi dalam dirinya bisa bergerak bebas untuk mengatasi situasi stres tanpa menderita depresi.

Pubertas merupakan masa kritis dalam siklus perkembangan manusia. Banyak perubahan yang terjadi pada masa ini sebagai persiapan seseorang memasuki masa dewasa. Generasi muda tidak lagi bisa disebut anak-anak, tetapi juga tidak bisa dianggap dewasa. Padahal, masa ini penuh dengan gejala perubahan, baik biologis, psikologis, maupun sosial. Dalam situasi “semuanya tanggung jawab” ini, sering kali muncul konflik antara generasi mudadengan dirinya sendiri (konflik internal) dan konflik di lingkungan (konflik eksternal). Konflik ini jika tidak diatasi dengan baik akan berdampak negatif terhadap perkembangan masa depan remaja, termasuk pendewasaan karakter, dan seringkali berujung pada gangguan psikologis.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelajar sangat sadar akan kesehatan fisik dan mentalnya. Responden begitu percaya diri dengan kesehatan fisik dan mentalnya sehingga memiliki rasa percaya diri. Faktanya, kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh dua faktor (Dewi, 2012), yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti: B. Sifat, bakat, keturunan, dll. Faktor eksternal merupakan faktor di luar diri seseorang yang dapat mempengaruhi cara berpikirnya.

Faktor lain yang pula berpengaruh pada kesehatan mental remaja ialah (Dewi, 2012): 1) Faktor biologis, yakni proses pertumbuhan ciri-ciri seksual primer dan sekunder. Ciri-ciri seksual primer ialah proses pertumbuhan organ seksual yang berkaitan langsung dengan reproduksi. Perubahan faktor biologis dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, seperti kesulitan beradaptasi dengan kondisi fisik baru, informasi yang salah sehingga menimbulkan miskonsepsi; 2) Faktor keluarga, permasalahan utama yang sering dihadapi remaja dalam kehidupan keseharian dan menyulitkan remaja dalam beradaptasi dengan lingkungan ialah relasi remaja dengan orang lanjut usia, khususnya orangtua; 3) Faktor lingkungan dan sosial, Faktor lingkungan dan sosial meliputi segala sesuatu yang berhubungan langsung dengan remaja, seperti persahabatan dan pergaulan, sekolah dan lingkungan keluarga sekitar.

Faktor-faktor tersebut mempunyai pengaruh yang besar terhadap kepribadian seseorang, generasi muda banyak belajar dan meniru lingkungannya. Jika lingkungan terlalu banyak memaksa remaja untuk melakukan banyak hal, maka remaja tersebut bisa menjadi sangat stres. Lingkungan dan pergaulan yang salah juga dapat menimbulkan masalah psikologis pada remaja. Oleh karena itu, untuk mengatasi terjadinya permasalahan tersebut dan menjaga rasa percaya diri siswa, diperlukan program konseling sosial personal bagi mereka. Dari aspek pengambilan risiko (risk-taking) dengan indikator menghargai keadaan seseorang, meliputi kondisi fisik atau fisik, rasa hormat dan perasaan bahwa energi seseorang

dapat bergerak bebas untuk mampu melakukan sesuatu dalam situasi yang penuh tekanan. tanpa menderita depresi. Akibatnya, remaja yang mempunyai kesempatan untuk bertanggung jawab atas tindakannya menjadi orang dewasa yang lebih penuh perhatian, percaya diri, dan bertanggung jawab. Rasa percaya diri dan tanggung jawab inilah yang menjadi dasar berkembangnya identitas positif pada remaja. Remaja akan siap menghadapi berbagai risiko yang akan dihadapinya. Penelitian menunjukkan bahwa siswa sudah siap menghadapi berbagai ancaman. Remaja mulai belajar dan menyerap segala permasalahan yang ada disekitarnya dan mulai mengambil keputusan yang lebih baik mengenai teman, minat, dan sekolahnya.

Di sisi lain, kondisi ini seringkali menimbulkan konflik dengan orang tua atau lingkungan yang belum memahami pentingnya perkembangan pada masa remaja, namun masih merasa tidak kompeten dan memperlakukannya seperti anak kecil. Lambat laun, remaja mulai mencampurkan berbagai nilai moral dari berbagai sumber dengan nilai nilai moral yang dianutnya, sehingga terciptalah superego unik yang khas pada diri remaja tersebut, sehingga pertanyaan "Siapakah saya?" harus terjawab. . dan dimana kamu"? Aku pergi? Apa tujuan hidup saya? » Selain itu, tren yang muncul saat ini, didukung oleh perkembangan teknologi dan gelombang kehidupan global yang sulit atau tidak mungkin terjadi saat ini, menunjukkan bahwa kehidupan di masa depan akan penuh dengan keputusan yang kompleks. Andersen (1993: 718) memperkirakan bahwa situasi kehidupan seperti itu dapat menyebabkan orang menjadi benar-benar disorientasi atau bahkan larut dalam situasi baru tanpa kesempatan untuk mengambil keputusan yang berbeda jika mereka tidak memiliki pengalaman yang sesuai. Oleh karena itu remaja selalu mencari nasehat untuk membantu mereka menjaga kepercayaan diri dalam menghadapi ancaman terhadap kehidupannya dan bersiap menghadapi ancaman tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling sosial secara personal dengan maksud untuk memperjelas tujuan hidup dapat memberikan dampak yang efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dalam arti tujuan yang jelas: a) (Sensibilitas) dengan indikator kemandirian siswa dalam merencanakan kehidupannya dan merumuskan tujuan masa depan yang jelas sehingga harga dirinya meningkat. Dalam konteks ini, ada anggapan bahwa kemandirian siswa dalam merencanakan kehidupannya dan merumuskan tujuan masa depan yang jelas harus memperkuat rasa percaya diri mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mempunyai otonomi yang cukup dalam merencanakan kehidupannya dan mempunyai tujuan yang jelas dalam melakukan beragam aktivitas yang diikutinya. Namun untuk menjaga konsistensi dan kepercayaan, layanan konseling tetap diperlukan untuk menjaga kemandirian siswa. Berbicara mengenai independensi industri konsultasi SDM memerlukan upaya yang serius. Faktanya, selain permasalahan pertumbuhan yang semakin kompleks, terdapat juga gejala negatif yang dapat menjauhi individu dari kemandirian.

Gejala-gejala itu seperti diutrakan Sunaryo Kartadinata (dalam M. Ali dan M. Asrori, 2004, hlm. 108) antaralain: 1) Ketergantungan disiplin pada pengendalian eksternal tidak timbul dari niat yang tulus. Perilaku ini mengarah pada perilaku formalistik, ritualistik dan tak konsisten. 2) Sikap tak peduli lingkungan hidup. Orang yang mandiri bukanlah orang yang lepas dari lingkungannya, melainkan orang yang melampaui lingkungannya. Ketidakpedulian terhadap lingkungan merupakan wujud dari perilaku impulsif yang menunjukkan masih lemahnya kemandirian seseorang. 3) Sikap konformis terhadap kehidupan tanpa pemahaman atau kompromi dengan mengorbankan prinsip. Gejala mitos

“semuanya bisa diperbaiki” yang tumbuh dan berkembang di masyarakat merupakan wujud ketidakjujuran dalam berpikir dan bertindak serta rendahnya tingkat kemandirian. Gejala-gejala yang diuraikan di atas merupakan beberapa hambatan utama dalam mempersiapkan individu menghadapi kehidupan masa depan yang semakin kompleks dan penuh tantangan. Oleh karena itu, pengembangan kemandirian remaja dalam merencanakan masa depan dan kejelasan tujuan hidup menuju kesempurnaan sangatlah penting dan perlu diupayakan secara serius, sistematis, dan terencana melalui layanan konseling sosial personal.

SIMPULAN DAN SARAN

Sesudah dilaksanakan pengelolaan dan analisa pada data penelitian, maka yang bisa peneliti tarik kesimpulanya rasa percaya diri siswa MAN 3 Langkat cukup baik, namun masih terdapat siswa yang kurang percaya diri terhadap kemampuannya, pesimis tidak akan mencapai tujuan yang diinginkan, dan kurang adanya motivasi dari orang disekitarnya. Perencanaan konsultasi individu sangat baik. Proyek-proyek tersebut dikembangkan dalam bidang orientasi pribadi dan sosial, studi, karir, kehidupan keluarga, kehidupan profesional, kehidupan keagamaan dan kehidupan masyarakat. Diberikan melalui sepuluh layanan, yaitu layanan konsultasi, layanan informasi, layanan penempatan dan distribusi, layanan penguasaan konten, layanan konsultasi individu, layanan konsultasi kelompok, layanan konsultasi grup, layanan konsultasi, layanan perantara, dan layanan advokasi. Penerapan konseling individual di sekolah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah dinilai berhasil dan mencapai hasil yang baik. Guru BK menggunakan beberapa tahapan, antara lain untuk memberikan kebebasan lebih kepada siswa dalam menyampaikan hal-hal unik yang ingin mereka sampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara. Cetakan Kedelapan. 2012
- Ardial. Paradigma Dan Model Penelitian Komunikasi. Jakarta: Bumi Aksara. 2014
- Astuti, Eka Widia. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Client Centered untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung. (Lampung: Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2018), h. 6. (Online).
- Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad bin Ismail. Ensiklopedia Hadits Shahih Al- Bukhari 1, Ter. Masyhar dan Muhammad Suhadi, Jakarta : Almahia, Cet. I, 2011
- Baqi, Abdul, M . F. Kumpulan Hadist Shahih Bukhari Muslim. Solo : Insan Kail. 2010
- Dapartemen Agama RI. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Bandung : CV JART. 2005
- Dewi, Rosa Ariesta. Hubungan Popularitas di Sosial Media dengan Rasa Percaya Diri Pada Managemen Putri Hijab Provinsi Lampung Angkatan 2017. (Lampung: Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2017). (Online).
- Fitriana. Peranan Guru Bk dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa Melalui Bimbingan Kelompok di Man Lubuk Pakam. Medan: Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Jurusan Bimbingan Konseling Islam. 2018
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati S. Teori-Teori Psikologi. Jakarta: Ar-Ruzz Media. 2012

- Hakim. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara. 2005 Hartuti, Mera. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik VIII SMPN 28 Bandar Lampung. Bandar Lampung: Skripsi BK UIN Lampung. 2018
- Kriyantono, Rachman. Teknik Praktis Riset Komunikasi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2006 IMarika. Pelaksanaan Layanan Terapi Clien Centered dalam Mengatasi Kurang Percaya Diri Peserta Didik SMP PGRI Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017
- Moleong, Lexi. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2016
- Putra, Nusa. Penelitian Kualitatif IPS. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2013
- Putri, Novia Pratama. Upaya Mengatasi Kepercayaan Diri Rendah Kelayan Melalui Konseling Individual dengan Pendekatan Realita (Studi Kasus pada Tiga Kelayan di Panti Asuhan Al-Huda Semarang). Semarang: Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. 2011
- Prayitno. Layanan Konseling Individual. Padang. 2004
- Rahayu, Septi. Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok. (Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNES. 2017
- Rosita, Herni. Hubungan Antara Perilaku Asertif dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa.
- Setiawan, Pongky. Siapa Takut Tampil Percaya Diri. Yogyakarta : Parasmu. 2014
- Sheldrake, Ricard. Student Intentions Towards Studying Science At Upersecondary School: The Defferential Effect Of Under-Confidance And Over -Convidence. 2016
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D, Bandung: Alfabeta. 2017
- Suhartono, Irawan. Metodologi Penelitian Sosial. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2008
- Suherti, Endang Ertiati. Bagaimana Konselor Bersikap. Yagyakarta: Pustaka Belajar. 2012
- Sukardi, Dewa Ketut. Pengantar pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta. 2008
- Sutoyo, Anwar. Pemahaman Individu. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2017 ITohirin. Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2006
- Vita, Yan. Penguatan Sikap Percaya Diri melalui Dreams Book bagi Siswa Kelas I SDN Tegalombo I Kalijambe Sragen. (Sragen: SDN Tegalombo 1 UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kalijambe, 2016), h. 125.
- Walgito, Bimo. Bimbingan dan Konseling (Studi Dan Karier). Yogyakarta : CV. Andi Offset. 2010
- Willis, Sofyan S. Konseling Individu Teori dan Praktek. (Bandung: Alfabeta. 2014 IWiwinda. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMPN 11 Bandar Lampung. Tahun Pelajaran 2014/2015. Skripsi
- Yuniarti, Yesi dan Titin Indah Pratiwi. Penggunaan Konseling Rasional Emotif untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. (Surabaya: Alumni dan Staf FKIP UNESA). Skripsi
- Cahyono, Ahmad. Nurhadi. (2018). *Learning Mathematics in a Mobile App-Supported Math Trail Environment*. New York: Springer International Publishing.