

Remaja dan Krisis Percaya Diri: Studi Kasus Mahasiswa Padangsidempuan

Arifin Hidayat, Nurintan Muliani Harahap dan Pahri Siregar
UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan
Email: arifin@uinsyahada.ac.id, nurintanmuliani@uinsyahada.ac.id dan pahrisrg@uinsyahada.ac.id

Abstract

Self-confidence is a very important aspect for someone to be able to develop their potential. If someone has good self-confidence, then that individual will be able to develop their potential steadily. However, if someone has low self-confidence, then that individual tends to close themselves off, gets frustrated easily when facing difficulties, is awkward in dealing with people, and has difficulty accepting their reality. Having high self-confidence in teenagers can help them achieve achievements in everyday life. In this way, there will be a process of change in teenagers, not only in work but also in students' behavior and attitudes, namely courage, activeness and self-actualization of teenagers during the process. This research shows that a lack of self-confidence influences teenagers in finding their existence. This research uses a qualitative approach with a case study method, data collection instruments are carried out through interviews and observation. The results of the research show that teenagers have a lack of self-confidence due to two factors, namely: internal (self-concept, self-esteem, appearance, education) while external (parental parenting style, sense of security, social environment that is too pessimistic towards teenagers). As for handling it first, stop comparing yourself with other people. Second, try to think positively. Third, positive friends. Fourth, do things you like. Fifth, respect yourself.

Keywords: Confidence, Teenagers, Counseling

Abstrak

Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri remaja dapat membantu mencapai prestasi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri remaja bukan hanya pada pekerjaan tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri remaja saat berproses. Penilaian ini menjabarkan rasa kurang percaya diri mempengaruhi remaja dalam menemukan

eksistensi dirinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, instrumen pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Adapun hasil penelitian bahwa remaja memiliki kurang percaya diri disebabkan dua faktor yaitu: internal (konsep diri, harga diri, penampilan, pendidikan) sedangkan eksternal (pola asuh orangtua, rasa aman, lingkungan masyarakat terlalu pesimis terhadap remaja). Adapun penanganannya melalui *peratama*, berhenti membandingkan diri dengan orang lain. *Kedua*, berusaha untuk berpikir positif. *Ketiga*, teman-teman yang positif. *Keempat*, lakukan hal yang disukai. *Kelima*, menghargai diri.

Kata Kunci: *Percaya Diri, Remaja, Konseling*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya meningkatkan mutu pendidikan dalam menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional.¹ Tujuan pendidikan nasional tercantum dalam undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 (pasal 1) yakni “pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.²

Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya.³ Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya.⁴ Dengan percaya diri saat maju di depan kelas, dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan. Selain itu dapat meningkatkan komunikasi dengan baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik, dan mampu mengendalikan perasaan.

¹ Zuriatin Zuriatin, Nurhasanah Nurhasanah, and Nurlaila Nurlaila, “Pandangan Dan Perjuangan Ki Hadjar Dewantara Dalam Memajukan Pendidikan Nasional,” *Jurnal Pendidikan IPS* 11, no. 1 (2021): 48–56.

² Wulan Kurnia Sari and Syarifuddin Herlina, “Penerapan Model Student Facilitator and Explaining Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Muatan Pelajaran Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Di Kelas IV Sekolah Dasar,” *El-Ibtidaiy: Journal of Primary Education* 7, no. 1 (2024): 1–9.

³ Yusuf Al-Uqshari, *Percaya Diri Pasti* (Gema Insani, 2005).

⁴ Abdul Khoir et al., “Upaya Guru Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Pembelajaran Active Learning Di SMAN 3 Kota Bekasi,” *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 9, no. 1 (2024): 381–91.

Salah satu penyebab individu tidak percaya diri disebabkan pola asuh dan pendidikan keluarga yang secara tidak sadar membentuk pribadi tidak mandiri.⁵ Kondisi tersebut membutuhkan solusi terbaik terasuk melalui konseling kelompok melalui teman-temannya.⁶ Pemberian motivasi dengan nilai-nilai keislaman juga dapat meningkatkan rasa percaya diri individu, sehingga mampu menerima dan mengembangkan diri menjadi pribadi mandiri.⁷

Salah seorang Mahasiswa yang berinisial FS yang terlihat ceria, gampang bergaul dan penuh semangat. Namun dibalik itu semua sebenarnya ia merupakan pribadi yang sedikit tertutup dan selalu merasa kurang percaya diri terutama apabila saat harus berbicara atau menyampaikan pendapatnya di depan umum. Ia juga orang yang sulit/lama dalam beradaptasi dengan suasana (lingkungan) baru dan masih belum dapat terlalu terbuka dalam bercerita mengenai siapa dirinya dan apa masalah yang ia resahkan, walaupun ia sudah mengenal seseorang dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan wawancara dengan FS pernah mempunyai pengalaman-pengalaman yang kurang menyenangkan yaitu sewaktu di bangku sekolah menengah pertama, ia sering ditertawakan oleh hampir seluruh isi kelas karena beliau salah berbicara saat tampil di depan kelas. Misalnya ketika membaca puisi, berpidato, presentasi kelompok dan sebagainya. Dengan kondisi yang seperti itu, maka FS merasa susah untuk harus berbicara di depan umum dan lingkungan baru dan akhirnya FS lebih memilih untuk diam.

Kondisi FS yang kurang percaya diri tersebut semakin menjadi-jadi ketika FS sedang berada diantara teman-teman FS yang kebanyakan memiliki rasa percaya

⁵ Diana Ariswanti Triningtyas, "Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual," *Counselia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2016).

⁶ Mulkiyan Mulkiyan, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 136–42.

⁷ Firly Syahira Sihombing and Muhammad Putra Dinata Saragi, "Penerapan Konseling Kelompok Dalam Perspektif Islam Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja," *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 11, no. 1 (2022): 57–68.

diri yang tinggi sehingga FS justru semakin merasa tertekan dengan kondisi tersebut. Konseli merasa malu apabila ia nantinya akan melakukan atau mengatakan sesuatu yang mungkin dianggap “bodoh” oleh teman-temannya dan untuk menghindari kemungkinan hal tersebut dapat terjadi akhirnya konseli lebih memilih untuk diam atau mungkin menghindari harus tampil di depan umum.⁸

Apabila kondisi ini secara terus menerus terjadi maka besar kemungkinan akan sulit dalam menemukan eksistensi dirinya dalam kehidupan sehari-hari, kondisi inilah yang membuat peneliti merasa penting untuk mengkaji secara mendalam terkait kondisi yang dialami konseli melalui studi kasus, agar dapat mengetahui masalah-masalah yang dihadapi konseli serta dapat menemukan solusinya untuk menjadi pribadi yang percaya diri.

Penelitian sebelumnya misalnya Tsalistiani menyebutkan bahwa untuk membentuk pribadi yang percaya diri dapat dilakukan melalui bimbingan pribadi sosial.⁹ Selanjutnya Hidayah menyebutkan salah satu penyebab krisis percaya diri karena individu kurang mampu mengendalikan emosionalnya.¹⁰ Lebih lanjut Lestari menyebutkan bahwa kepribadian introvert juga menjadi penyebab kurang percaya diri pada mahasiswa.¹¹

Penelitian yang akan dilaksanakan memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, baik dari aspek informan, maupun tujuan penelitian serta pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri individu. Selanjutnya penelitian akan dilaksanakan dengan metode studi kasus, agar dapat secara komprehensif mendapatkan informasi tentang penyebab perilaku kurang percaya diri serta upaya-upaya yang dapat dilakukan melalui pendekatan konseling.

⁸ FS, “Wawancara FS,” 2024.

⁹ Tsalistiani Rachmaatillah and Siti Fatimah, “Pengaruh Bimbingan Pribadi-Sosial Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 1, no. 1 (2018): 20–26.

¹⁰ Nur Hidayah and Huriati Huriati, “Krisis Identitas Diri Pada Remaja ‘Identity Crisis of Adolescents,’” *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman* 10, no. 1 (2016): 49–62.

¹¹ Rr Hesti Setyodyah Lestari, “Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dengan Kurangnya Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Unira Yang Aktif Di Organisasi Ekstra HMI,” *Media Bina Ilmiah* 16, no. 3 (2021): 6527–34.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Unte Manis Kelurahan Losung Batu Kecamatan Padangsidimpuan Utara. Jenis Penelitian ini penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan pendekatan kualitatif selanjutnya metode yang digunakan dengan studi kasus, untuk mengungkap fakta-fakta dilapangan dan menemukan solusinya.¹²

Selanjutnya instrument yang digunakan melauai wawancara, wawancara yang dilaksanakan menggunakan wawancara tidak terstruktur melalui item-item pertanyaan untuk mendapatkan data di lapangan. Selanjutnya observasi, dilakukan melalui observasi non partisipan untk melihat aktivitas-aktivitas subjek yang diteliti.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan sebagai suatu sikap atau keyakinan astas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.¹³

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang.¹⁴ Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan

¹² Umi Lailatul Agustina, Tri Sudarwanto, and Fatihatun Naiyiroh, "Keterkaitan Percaya Diri Disertai Soft Skill Komunikasi Peserta Didik Dalam Hasil Belajar Elemen Komunikasi Dengan Pelanggan," *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 6, no. 3 (2024): 2391–2400.

¹³ Arie Prima Usman Kadi, "Hubungan Kepercayaan Diri Dan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2016).

¹⁴ Zulfriadi Tanjung and Sinta Amelia, "Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa," *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2, no. 2 (2017).

sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.¹⁵ Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang.¹⁶ Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.¹⁷ Percaya diri menjadi salah satu barometer untuk melihat individu memiliki konsep diri yang baik, sebab hal inilah yang mengharntar individu menjadi individu yang dapat bersaing dengan lingkungan sekitarnya dalam berbagai aspek kehidupan.

2. Ciri-ciri Percaya Diri

Dikemukakan oleh Rosenberg, Ciri-ciri kepercayaan diri, antara lain:

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Kepercayaan diri menunjukkan keadaan dimana individu yakin bahwa dia mampu melakukan sesuai yang diharapkan, dapat mengerjakan dan memuaskan suatu tanpa bantuan atau dukungan orang lain, mandiri dan berani menghadapi resiko apa yang telah dilakukan.¹⁸

b. Optimis

Individu yang bersangkutan senantiasa berfikir positif terhadap apa yang akan terjadi dan tidak mudah putus asa, orang yang optimis cenderung bahwa kegagalan sesuatu hal yang temporal hanya terjadi pada kasus tertentu.¹⁹

¹⁵ Priscilla Sintiawati Pangestu, Edwita Edwita, and Ishak Gerard Bachtiar, "Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar," *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An* 3, no. 2 (2019): 381–87.

¹⁶ Rahmita Safitri, Asep Sujana Wahyuri, and Yovandra Ockta, "The Impacts of the Project-Based Learning and Problem-Based Learning Models with Self-Confidence on Students' Learning Outcomes," *Indonesian Research Journal in Education | IRJE|* 8, no. 1 (2024): 269–83.

¹⁷ M Nur Ghufro and Rini Risnawita Suminta, "Teori-Teori Psikologi" (Ar-ruzz media, 2010).

¹⁸ Nada Afifah and Fauziah Nasution, "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Dan Kesejahteraan (Well Being) Siswa," *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2023): 368–80.

¹⁹ Diana Mukti Lestari and Aep Saepudin, "Implementasi Program Muhadharah Dalam Pembentukan Karakter Percaya Diri Peserta Didik," *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, 2024, 63–68.

c. Menerima apa adanya

Penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri.²⁰

Selain hal di atas percara diri juga dapat lihat dari tanggung jawab yaitu kesediaan untuk memikul bagian beban terhadap urusan sendiri, sehingga dapat memikul kepercayaan diri yang baik. Selanjutnya Tidak memerlukan dukungan orang lain, yaitu seseorang yang memiliki kepribadian yang dapat menguasai lingkungan secara aktif dan berdiri diatas kedua kakinya tanpa menuntut banyak dari orang lain.²¹ Selanjutnya Kumara menyebutkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri sebagai berikut: a. Selalu optimis b. Gembira c. Bertanggung jawab d. Efektif e. Ambisius f. Harga diri g. Orang tua h. Rasa aman.

Dari uraian di atas dapat dinyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri itu ialah mampu melaksanakan tugas dengan baik, mandiri, optimis, bertanggung jawab, tidak mementingkan diri sendiri, tidak perlu dukungan orang lain, mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan selalu berpikir positif dalam segala hal.

Selanjutnya ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah adalah:

Ada ciri- ciri orang yang kurang percaya diri yaitu :

- a. Tidak aman, rasa takut atau tidak bebas
- b. Ragu-ragu, lidah terasa terkunci orang banyak, murung pemalu, dan kurang berani²²
- c. Membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan
- d. Adanya perasaan rendah diri atau pengecut

²⁰ Abdul Amin, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja," *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 5, no. 2 (2018): 79–85.

²¹ Arifin Hidayat and Nurintan Muliani Harahap, "Problematika Penyesuaian Diri Remaja Di Kota Padangsidimpuan," *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2023): 291–306.

²² Ira Restu Kurnia et al., "Terapan Layanan Konseling Pada Siswa Yang Kurang Percaya Diri Di SDIT Azzahriyah," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)* 7, no. 4 (2024): 12762–69.

- e. Kurang cerdas, cenderung menyalahkan orang lain sebagai masalah yang sedang ia hadapi.²³

Menurut Hakim beberapa ciri-ciri orang yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah, ialah :

1. Gugup
2. Mudah cemas menghadapi masalah
3. Sulit meredakan ketegangan dalam situasi tertentu.²⁴
4. Cenderung tergantung pada orang lain
5. Cenderung menolak pujian yang diberikan padanya
6. Selalu menempatkan diri sebagai yang terakhir
7. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari segi negatif.²⁵

Dari uraian di atas dapat dinyatakan bahwa ciri – ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah itu ialah gugup, mudah cemas dalam menghadapi masalah, sulit meredakan ketegangan dalam situasi tertentu, cenderung tergantung pada orang lain, cenderung menolak pujian yang diberikan kepadanya, selalu menempatkan diri sebagai yang terakhir, pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari segi negatif.

3. Jenis-Jenis Kepercayaan Diri

Angelis dalam bukunya yang berjudul *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*, mengemukakan ada tiga jenis kepercayaan diri, antara lain:

- a. Kepercayaan diri tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas baik tugas-tugas yang paling sederhana hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.²⁶

²³ Suci Sutiasih, Linda Zakiah, and M Syarif Sumantri, "Survei Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Siswa Kelas Tinggi Di Sekolah Dasar," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 9, no. 2 (2024): 1726–34.

²⁴ Siti Imro'atun, "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2024): 13.

²⁵ Thursan Hakim, "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara Hidayana, Wedia," *Jurnal Guru* 1 (2002).

²⁶ Mahardini Anggun Pramesti, "Kurangnya Rasa Percaya Diri Mahasiswa Untuk Aktif Dalam Diskusi," *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan* 4, no. 7 (2024): 14.

- b. Kepercayaan diri emosional adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi.
- c. Kepercayaan diri spiritual adalah keyakinan individu bahwa setiap hidup ini memiliki tujuan yang positif dan keberadaannya mempunyai makna.²⁷

4. Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri

Adapun faktor penyebab kurang percaya diri, antara lain:

- a. Perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik, dalam segala hal.
- b. Tidak percaya bahwa dirinya mempunyai kelebihan.
- c. Merasa curiga terhadap orang lain dan memposisikan diri sebagai korban.
- d. Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik.²⁸
- e. Lingkungan yang kurang memberi kasih sayang/penghargaan, terutama pada masa kanak-kanak dan masa remaja.
- f. Kegagalan/kekecewaan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimisme yang memadai.²⁹
- g. Sikap orang tua yang memberikan pendapat dan evaluasi yang negatif terhadap perilaku dan kelemahan anak.³⁰

Hasil Penelitian

Hasil yang diperoleh ketika melakukan wawancara dengan konseli, FS menjelaskan bagaimana awalnya sehingga dia memiliki permasalahan kurang percaya diri yang salah satunya ketika berbicara dimuka umum. Dari penjelasannya FS pernah mempunyai pengalaman-pengalaman yang kurang menyenangkan. “ketika saya di bangku sekolah menengah pertama, saya sering ditertawakan oleh hampir seluruh kelas kak karna saya salah berbicara ketika

²⁷ Barbara De Angelis, “Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses Dan Kemandirian,” Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005.

²⁸ Yeni Rostikawati, “Problem-Based Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Teks Diskusi Dan Percaya Diri Siswa SMP,” *Literasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa, Sastra Indonesia Dan Daerah* 14, no. 1 (2024): 307–19.

²⁹ Agung Riyadi, “Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di SD Negeri 2 Wates,” *BASIC EDUCATION* 8, no. 2 (2019): 176–88.

³⁰ Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, and Irene Maya Simon, “Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP,” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 3 (2024): 15.

berbicara di depan kelas. Misalnya saat membaca puisi, berpidato, presentasi kelompok, dan sebagainya”.

Dari penjelasan konseli tersebut dapat ditemukan hasil bahwa dengan kondisi tersebut yang menyebabkan konseli merasa susah untuk harus berbicara di depan umum atau lingkungan baru dan akhirnya konseli memilih untuk diam. Kondisi konseli yang kurang percaya diri tersebut semakin menjadi-jadi ketika konseli sedang berada diantara teman-teman konseli yang kebanyakan memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggi sehingga konseli justru semakin merasa tertekan dengan kondisi tersebut. Konseli merasa malu apabila ia nantinya akan melakukan atau mengatakan sesuatu yang mungkin dianggap “bodoh” oleh teman-temannya dan untuk menghindari kemungkinan hal tersebut dapat terjadi akhirnya konseli lebih memilih untuk diam atau sedapat mungkin menghindari harus tampil di depan umum.

Selain itu peneliti juga mendapatkan informasi dari teman konseli berinisial AKH. Hasil yang diperoleh ketika melakukan wawancara dengan teman dekat konseli, AKH menjelaskan bahwa FS memiliki perubahan sikap dan terkesan menjadi seseorang yang memiliki kepribadian introvert atau tertutup dalam berinteraksi dengan teman-teman konseli. “Karena FS sering mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan kak, jadi yang saya rasakan dan lihat secara pribadi FS ini menjadi orang yang introvert dan bahkan untuk berinteraksi dengan orang lain saja menjadi terbatas termasuk dengan saya”.

Kondisi di atas diperkuat dengan informasi yang diberikan oleh pihak keluarga yang menjelaskan bahwa, orang tua FS menjelaskan bahwa FS juga menjadi seseorang yang pendiam dan tertutup ketika berada di rumah. “Dengan mengetahui pengalaman-pengalaman yang dialami oleh FS dari teman-temannya menyebabkan FS menjadi anak yang pendiam dan untuk berinteraksi disekitar rumah saja sangat sulit dan lebih memilih berada di rumah”.

Selanjutnya peneliti juga melakukan observasi di lingkungan FS beraktivitas. Hasil observasi yang diperoleh bahwa awal mula konseli memiliki masalah kurang percaya diri untuk berbicara di tempat umum karena seringnya memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan diantaranya sering ditertawakan

oleh teman-teman konseli yang lain ketika konseli salah dalam melakukan sesuatu seperti contohnya salah dalam menjelaskan materi presentasi yang mengakibatkan mental konseli *down* untuk berbicara di depan umum lagi.

Selanjutnya di lingkungan Masyarakat hasil observasi yang diperoleh dari lingkungan masyarakat FS yaitu FS menjadi seseorang yang memiliki kepribadian *Introvert* atau tertutup sehingga FS kurang berinteraksi dan tidak terbuka dengan lingkungannya atau tidak mau bergabung dengan kegiatan yang ada dilingkungannya dan memilih dirumah atau pergi keluar rumah karena FS masih memiliki rasa trauma terhadap orang-orang yang suka menertawakan ketika dia salah dalam berbicara dan membuatnya enggan untuk mengulangi kesalahan yang sama dan memilih untuk diam.

Dalam pandangan konseling setiap orang akan mampu mencari Solusi problem yang sedang dihadapinya hal ini disampaikan Cal Rogers, dalam teorinya *client centered therapy*, selama individunya dapat fokus pada kesanggupan dan tanggung jawab konseli untuk menemukan cara dalam menghadapi kenyataan dengan lebih yakin.

Ada beberapa solusi yang ditawarkan konseling dalam menyelesaikan kurang percaya diri remaja yaitu:

Berhenti membandingkan diri dengan orang lain

Kesalahan yang sering terjadi Ketika individual atau orang-orang di sekitarnya membanding-bandingkannya dengan orang lain, apalagi sampai memberi nilai pada individu tersebut, apalagi nilai yang negatif, misalnya: kamu tidak mampu seperti temanmu padahal kalian satu kelas, dan lain sebagainya, jika hal ini yang disampaikan maka individu akan semakin terpuruk. Maka hal yang dapat dilakukan adalah berhenti membanding-bandingkan dengan orang lain, dan jadilah jadi diri sendiri.³¹

Berusaha untuk berpikir positif

³¹ Isna Nurhayati, Siti Amalia Lutfiah Nur Muta'lim, and Muchamad Rifki, "Menumbuhkan Karakter Hormat Dan Bertanggung Jawab Kepada Diri Sendiri Dan Orang Lain," *BUHUN: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2, no. 2 (2024).

Berpikir negatif hanya memberi dampak buruk terhadap individu, termasuk terkait apa yang didapatkan dan diberikan sang Ilahi, maka penting berpikir positif untuk menghilangkan aura negatif dari diri kita. Mulailah menyadari bahwa yang hari ini kita miliki adalah anugerah terindah dari Ilahi.³²

Teman-teman yang positif

Memilih teman menjadi salah satu indikator untuk menentukan kita menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain. Seperti kata pepatah “buah tidak jauh jatuh dari pohonnya” maknanya adalah bahwa dengan siapa kita berteman maka besar kemungkinan cara berpikir, sikap, dan perilaku kita akan terbentuk seperti teman kita. Maka untuk mengisi waktu dengan hal yang positif mulailah bergaul dengan teman-teman yang positif.³³

Lakukan hal yang disukai

Melakukan hal yang disukai akan mengantarkan individu pada *maqam* terbaik, sehingga secara tidak sadar membentuk perilaku positif dalam mewujudkan pribadi yang bermanfaat bagi orang lain.³⁴

Menghargai diri

Keunggulan seseorang sangat ditentukan oleh aktivitasnya, aktivitas yang positif merupakan pengejawantahan dari pribadi yang mampu menghargai diri sendiri, tanpa mengucilkan diri sendiri dan orang lain. Adapun Langkah-langkah yang dapat dilakukan melalui, kenali diri sendiri, penuhi kebutuhan dengan baik, jujur dengan perasaan dan belajar memaafkan, meminimalkan pikiran negatif, berhenti membandingkan diri.³⁵

D. KESIMPULAN

³² Ahmad Hidayat, Nila Framita, and Rahmad Muliadi, “Berpikir Positif Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi,” *JURNAL PSIKOLOGI POSEIDON*, 2024, 69–80.

³³ Hilda Zahra Lubis et al., “Analisis Peran Tari Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak,” *Childhood Education: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2024): 246–54.

³⁴ Winda Kurniati Situmorang and Netty Tesa Yolanka Sitompul, “NASEHAT BIJAKSANA DARI KITAB PENGKHOTBAH 11: 9-10 BAGI MUDA-MUDI KRISTEN,” *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 3, no. 2 (2024): 1309–14.

³⁵ Juniven Claudes et al., “Love Yourself, Love Others: Mengajarkan Siswa Sd Menghargai Diri Sendiri Dan Sesama,” *Jurnal Serina Abdimas* 2, no. 3 (2024): 1289.

Remaja yang memiliki rasa kurang percaya diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu factor internal dan eksternal, baik melalui diri sendiri, motivasi, harga diri, penampilan maupun Pendidikan, selanjutnya secara eksternal disebabkan oleh pola asu orang tua, lingkungan Masyarakat sekitar. Berikutnya ada beberapa Solusi yang ditawarkan melalui pendekatan konseling yaitu: Ketika individu berhenti membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, berpikir positif, teman-teman yang positif, melakukan hal-hal yang disukai, serta mampu menghargai diri sendiri dalam pengaktualisasian diri di lapangan.

Sebagai rekomendasi untuk peneliti berikutnya dapat meneliti tentang upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kepercayaan diri melalui pendekatan Islam sebagai usaha mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan nilai-nilai konvensional.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Nada, and Fauziah Nasution. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Dan Kesejahteraan (Well Being) Siswa." *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2023): 368–80.
- Agustina, Umi Lailatul, Tri Sudarwanto, and Fatihatun Naiyiroh. "Keterkaitan Percaya Diri Disertai Soft Skill Komunikasi Peserta Didik Dalam Hasil Belajar Elemen Komunikasi Dengan Pelanggan." *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 6, no. 3 (2024): 2391–2400.
- Al-Uqshari, Yusuf. *Percaya Diri Pasti*. Gema Insani, 2005.
- Amin, Abdul. "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja." *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 5, no. 2 (2018): 79–85.
- Angelis, Barbara De. "Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses Dan Kemandirian." *Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama*, 2005.
- Claudes, Juniven, Mochamad Hammam Tegar Utomo, Putri Oktariana, Bayu Eko Saputro, Dany Setiawan, and Fransisca Iriani R Dewi. "Love Yourself, Love Others: Mengajarkan Siswa SD Menghargai Diri Sendiri Dan Sesama." *Jurnal Serina Abdimas* 2, no. 3 (2024): 1289.
- Fiorentika, Kasa, Djoko Budi Santoso, and Irene Maya Simon. "Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 3 (2024): 15.
- FS. "Wawancara FS," 2024.
- Ghufron, M Nur, and Rini Risnawita Suminta. "Teori-Teori Psikologi." Ar-ruzz media, 2010.
- Hakim, Thursan. "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara Hidayana, Wedia." *Jurnal Guru* 1 (2002).
- Hidayah, Nur, and Huriati Huriati. "Krisis Identitas Diri Pada Remaja 'Identity Crisis of Adolescences.'" *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman* 10, no. 1 (2016): 49–62.
- Hidayat, Ahmad, Nila Framita, and Rahmad Muliadi. "Berpikir Positif Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Jurnal Psikologi Poseidon*, 2024, 69–80.
- Hidayat, Arifin, and Nurintan Muliani Harahap. "Problematika Penyesuaian Diri Remaja Di Kota Padangsidempuan." *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan*

Konseling Islam 5, no. 2 (2023): 291–306.

Imro'atun, Siti. "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2024): 13.

Kadi, Arie Prima Usman. "Hubungan Kepercayaan Diri Dan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2016).

Khoir, Abdul, Akmal Rizki Gunawan Hasibuan, Indah Nurazizah, Almas Syafa Syaharoh, and Ahmad Afif Ramadhani. "Upaya Guru Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Pembelajaran Active Learning Di SMAN 3 Kota Bekasi." *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 9, no. 1 (2024): 381–91.

Kurnia, Ira Restu, Aprilla Adelia, Febi Nurul, Lili Rahmawati, Nadila Dewi, Siti Salma, and Suryanti Suryanti. "Terapan Layanan Konseling Pada Siswa Yang Kurang Percaya Diri Di SDIT Azzahiriyah." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)* 7, no. 4 (2024): 12762–69.

Lestari, Diana Mukti, and Aep Saepudin. "Implementasi Program Muhadharah Dalam Pembentukan Karakter Percaya Diri Peserta Didik." *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, 2024, 63–68.

Lestari, Rr Hesti Setyodyah. "Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dengan Kurangnya Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Unira Yang Aktif Di Organisasi Ekstra HMI." *Media Bina Ilmiah* 16, no. 3 (2021): 6527–34.

Lubis, Hilda Zahra, Lia Roaina, Nur Asiah Lubis, and Yassinta Amarisa. "Analisis Peran Tari Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak." *Childhood Education: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2024): 246–54.

Mulkiyan, Mulkiyan. "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 136–42.

Nurhayati, Isna, Siti Amalia Lutfiah Nur Muta'lim, and Muchamad Rifki. "Menumbuhkan Karakter Hormat Dan Bertanggung Jawab Kepada Diri Sendiri Dan Orang Lain." *Buhun: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2, no. 2 (2024).

Pangestu, Priscilla Sintiawati, Edwita Edwita, and Ishak Gerard Bachtiar. "Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar." *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An* 3, no. 2 (2019): 381–87.

Pramesti, Mahardini Anggun. "Kurangnya Rasa Percaya Diri Mahasiswa Untuk

- Aktif Dalam Diskusi.” *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan* 4, no. 7 (2024): 14.
- Rachmaatillah, Tsalistiani, and Siti Fatimah. “Pengaruh Bimbingan Pribadi-Sosial Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 1, no. 1 (2018): 20–26.
- Riyadi, Agung. “Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di SD Negeri 2 Wates.” *BASIC EDUCATION* 8, no. 2 (2019): 176–88.
- Rostikawati, Yeni. “Problem-Based Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Teks Diskusi Dan Percaya Diri Siswa SMP.” *Literasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa, Sastra Indonesia Dan Daerah* 14, no. 1 (2024): 307–19.
- Safitri, Rahmita, Asep Sujana Wahyuri, and Yovandra Ockta. “The Impacts of the Project-Based Learning and Problem-Based Learning Models with Self-Confidence on Students’ Learning Outcomes.” *Indonesian Research Journal in Education| IRJE|* 8, no. 1 (2024): 269–83.
- Sari, Wulan Kurnia, and Syarifuddin Herlina. “Penerapan Model Student Facilitator and Explaining Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Muatan Pelajaran Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Di Kelas IV Sekolah Dasar.” *El-Ibtidaiy: Journal of Primary Education* 7, no. 1 (2024): 1–9.
- Sihombing, Firly Syahira, and Muhammad Putra Dinata Saragi. “Penerapan Konseling Kelompok Dalam Perspektif Islam Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja.” *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 11, no. 1 (2022): 57–68.
- Situmorang, Winda Kurniati, and Netty Tesa Yolanka Sitompul. “NASEHAT BIJAKSANA DARI KITAB PENGKHOTBAH 11: 9-10 BAGI MUDA-MUDI KRISTEN.” *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 3, no. 2 (2024): 1309–14.
- Sutiasih, Suci, Linda Zakiah, and M Syarif Sumantri. “Survei Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Siswa Kelas Tinggi Di Sekolah Dasar.” *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 9, no. 2 (2024): 1726–34.
- Tanjung, Zulfriadi, and Sinta Amelia. “Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa.” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2, no. 2 (2017).
- Triningtyas, Diana Ariswanti. “Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2016).
- Zuriatin, Zuriatin, Nurhasanah Nurhasanah, and Nurlaila Nurlaila. “Pandangan Dan Perjuangan Ki Hadjar Dewantara Dalam Memajukan Pendidikan Nasional.” *Jurnal Pendidikan IPS* 11, no. 1 (2021): 48–56.

