

KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN

DIRI SISWA KELAS X SMK MUHAMMADIYAH BERBAH



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1

Disusun Oleh:

Hanna Amaliyah

NIM: 20102020075

Dosen Pembimbing:

Reza Mina Pahlewi, S.Pd., M.A

NIP. 199007202019031009

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

2024

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB


Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Hanna Amaliyah
Tempat dan Tanggal Lahir	: Cirebon, 17 Agustus 1999
NIM	: 20102020075
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Alamat	: Dukupuntang, Kab. Cirebon
No. HP	: 081-222-724-177

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pas foto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 3 Juli 2024


Hanna Amaliyah
NIM 20102020075

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1323/Un.02/DD/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
SISWA KELAS X SMK MUHAMMADIYAH BERBAH

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HANNA AMALIYAH
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020075
Telah diujikan pada : Rabu, 07 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Reza Mina Pahlewi, M.A.
SIGNED

Valid ID: 66c6c9c93b57c



Penguji I

Dr. H. Rifa'i, M.A.
SIGNED

Valid ID: 66c6c6d3d7a88



Penguji II

Anggi Jatmiko, M.A.
SIGNED

Valid ID: 66c6b06c1342



Yogyakarta, 07 Agustus 2024

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 66c701dc0e88

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Hanna Amaliyah
NIM : 20102020075
Judul Skripsi : Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah Berbah

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 3 Juli 2024

Pembimbing,

Reza Mina Pahlewi, M.A
NIP. 199007202020190311009

Mengetahui:
Ketua Prodi,

Slamet, S.Ag, M.Si.
NIP. 19691214 199803 1 002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirraahmaanirrahim

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kelimpahan rahmat dan kasih sayang-Nya, sehingga Alhamdulillah skripsi ini dapat terselesaikan.

Saya persembahkan karya ini kepada:

Keluarga

Orang tua saya, Bapak Karnadi dan Ibu Romlah yang senantiasa menjadi sumber kasih sayang, memberikan dukungan tanpa batas, semangat tiada henti, dan tentunya doa-doa yang tak pernah putus untuk kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada 2 Saudara saya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: "Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin."

(Q.S. Al-Imran: 139)¹



¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahan*, (Bandung: Syaamil, 2009), hlm 67.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirabbil ‘alamin, atas kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih dan Penyayang, serta berkat segala Karunia-Nya, tugas Akhir ini dengan judul “Konseling Individu untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah Berbah” berhasil disusun dengan penuh dedikasi oleh penulis untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam meraih gelar Sarjana Sosial. Penyelesaian Tugas Akhir ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, bantuan, serta kerjasama dengan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan tulus hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I.M.Pd.I., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan serta motivasi.
5. Bapak Reza Mina pahlewi, S.Pd., M.A., selaku Dosen pembimbing Skripsi, yang telah meluangkan banyak waktu, memberikan arahan, semangat, mendoakan, serta membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan keikhlasan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
7. Ibu Nenen Anjasari, S.Sos, MA., selaku Guru BK di SMK Muhammadiyah Berbah yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian.
8. Nova Defita, teman terbaikku dengan kerelaan hatinya membersamai penulis saat berada dititik terendah. Selain itu, yang selalu memberikan dukungan, motivasi serta rela meluangkan waktunya untuk mendengarkan setiap cerita dan keluh kesah penulis.
9. Ziah,Uyun, Eza, Faza, Hayati teman sejak kecil yang telah menjadi bagian dalam setiap perjalanan penulis. Terima kasih atas canda, tawa, kebahagiaan, serta dukungan yang tak ternilai.
10. Dwi, Kiky, Rofi, terima kasih atas bantuan dan dukungan positif yang diberikan, serta pertemanan yang telah membawa warna baru di masa perkuliahan.
11. Emje, Ila, Coki, Doni yang membersamai dan menghibur penulis selama proses penulisan skripsi ini, dan semoga sampai seterusnya.
12. Mba Mila, teman satu kos terima kasih atas keramahan dan kebaikan hati selama di Jogja.
13. Nevi, Adel, Nisa, Caca, terima kasih telah hadir menjadi bagian yang mendukung setiap proses kehidupan penulis.
14. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 2020 yang telah menemani penulis selama perkuliahan.

15. Kepada seluruh pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan bantuan dan perhatiannya selama penyusunan skripsi ini.

Yogyakarta, 3 Juli 2024

Penulis

Hanna Amaliyah



ABSTRAK

Hanna Amaliyah (20102020075) Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah Berbah. Program Studi bimbingan konseling islam, fakultas dakwah dan komunikasi, universitas islam negeri sunan kalijaga Yogyakarta, 2024.

Siswa di Sekolah Menengah atas rentan terhadap berbagai gangguan yang dapat mengganggu kehidupan pribadi sosial mereka. Salah satu masalah yang sering muncul adalah kekurangan kepercayaan diri. Siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung mengalami rasa minder dan menarik diri dari interaksi sosial. Upaya konkret diperlukan untuk membantu siswa mengatasi kendala ini, salah satunya melalui konseling individu. konseling individu merupakan salah satu upaya untuk membantu siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri yang rendah agar memiliki kepercayaan diri yang baik sehingga dapat merasa berharga dan sejahtera secara emosional dan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan subjek guru BK dan siswa kelas X. Adapun objek dari penelitian ini mengenai tahapan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMK Muhammadiyah Berbah. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian dari penelitian ini yaitu terdapat 3 tahapan konseling, pertama tahapan meliputi: membangun hubungan komunikasi dengan klien, memperjelas dan mendefinisikan masalah, dan menegosiasikan kontrak. Kedua tahap pertengahan (kerja) meliputi: mengeksplorasi masalah klien, pemberian afirmasi positif. Ketiga tahap akhir meliputi: evaluasi dan tindak lanjut jalannya proses konseling.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Kepercayaan Diri, Siswa Kelas X.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Hanna Amaliyah (20102020075) Individual Counseling in Increasing the Self-Confidence of Class X Students at SMK Muhammadiyah Berbah. Islamic counseling guidance study program, faculty of da'wah and communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2024.

Students in high school are vulnerable to various disorders that can disrupt their personal and social lives. One problem that often arises is a lack of self-confidence. Students with low self-confidence tend to feel inferior and withdraw from social interactions. Concrete efforts are needed to help students overcome this obstacle, one of which is through individual counseling. Individual counseling is an effort to help students who experience low self-confidence problems to have good self-confidence so that they can feel valuable and prosperous emotionally and socially. This research uses a descriptive qualitative approach, with the subject being guidance counselors and class X students. The object of this research is the stages of individual counseling in increasing the self-confidence of class X students at SMK Muhammadiyah Berbah. Meanwhile, data collection techniques use observation, interviews and documentation. The research results from this research are that there are 3 stages of counseling, the first stage includes: building a communication relationship with the client, clarifying and defining the problem, and negotiating a contract. The second middle stage (work) includes: exploring the client's problems, giving positive affirmations. The three final stages include: evaluating and following up on the course of the counseling process.

Keywords: *Individual Counseling, Self-Confidence, Class X Students.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
F. Kajian Pustaka	10
G. Landasan Teori.....	16
I. Metode Penelitian.....	46
BAB II.....	57
A. Profil SMK Muhammadiyah Berbah	57
B. Profil Bimbingan Konseling SMK Muhammadiyah Berbah	66
BAB III.....	70
A. Tahap Awal Konseling	72

B. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)	77
C. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan).....	88
BAB IV	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	xiv
Daftar Riwayat Hidup	XLII



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Skripsi ini berjudul “**Konseling Individu untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah Berbah**”.

Untuk menghindari kesalahpahaman arti, penulis berusaha memberikan penjelasan secara singkat dari beberapa istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini. Adapun penjelasan terkait masing-masing istilah judul adalah sebagai berikut:

1. Konseling Individu

Menurut Prayitno Konseling Individu merupakan suatu layanan khusus yang terjadi melalui pertemuan langsung antara konselor dan klien. Dalam interaksi ini, permasalahan yang dihadapi oleh klien diperhatikan dengan tujuan untuk mencari solusi, sedapat-dapatnya dengan memanfaatkan kekuatan yang dimiliki oleh klien itu sendiri. Konseling individu dianggap sebagai langkah yang sangat penting dalam menangani permasalahan klien, bahkan diakui sebagai inti dari seluruh proses pelayanan bimbingan konseling.²

Berdasarkan pemaparan tersebut, yang dimaksud konseling individu dalam penelitian ini adalah proses pemberian bantuan yang berlangsung secara tatap muka antara seorang konselor (guru bimbingan

² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineke Cipta, 2013), hlm. 288.

dan konseling) dan seorang klien (siswa). Dalam hal ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien untuk memahami, mengatasi, merespons permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien.

2. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata meningkatkan dapat diartikan sebagai menaikkan, mempertinggi, memperhebat, dan lain sebagainya.³ Sedangkan kepercayaan diri yang diungkapkan oleh Hakim Thursan adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya. Keyakinan ini memberikan rasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan merasa yakin terhadap kemampuannya dan memiliki sikap optimis dalam menjalankan aktivitasnya. Hal ini memungkinkan individu untuk mengoptimalkan kelebihan yang dimilikinya dan menetapkan tujuan hidup yang realistis.⁴

Beranjak dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan meningkatkan kepercayaan diri adalah meningkatkan keyakinan siswa terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta memiliki sikap optimis dalam menjalankan aktivitasnya.

³ “KBBI”, <https://kbbi.web.id/tingkat>, diakses pada 19 Desember 2023 pukul 13.05.

⁴ Richard Woolfson, (2004), *Mengapa Anakku Begitu ?*, (Jakarta Erlangga For Kids, 2004), hlm. 58.

3. Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah Berbah

Menurut Sardiman pengertian dari siswa yaitu seseorang yang datang ke sekolah untuk memperoleh ataupun mempelajari tipe-tipe pendidikan. Yang dimaksud dengan siswa pada penelitian ini adalah seorang siswa yang duduk di kelas X pada tahun ajaran 2023/2024 di SMK Muhammadiyah Berbah ⁵

SMK Muhammadiyah Berbah atau Sekolah Menengah Kejuruan merupakan sekolah formal swasta terakreditasi A yang secara kelembagaan sederajat dengan SMA. Dalam pasal 15 UU No 20 Tahun 2003 tentang system pendidikan Nasional mengatur bahwa pendidikan kejuruan adalah pendidikan yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu sebagai bagian dari system pendidikan Nasional. SMK Muhammadiyah Berbah berlokasi di Jl. Berbah-Krikilan, RT 6 RW 11, Krikilan, Tegaltirto, Kec. Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55573.⁶

Berdasarkan penjelasan dari istilah di atas, maka yang dimaksud dari judul “Konseling Individu untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah Berbah” adalah tahapan pemberian bantuan secara langsung yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Muhammadiyah Berbah.

⁵ Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*, (Jakarta PT. Raja Grafindo Persada, 2006) hlm.

⁶ <https://sekolahloka.com/data/smks-muhammadiyah-berbah/>. Diakses pada tanggal 4 Juni 2024, pukul 17.40.

B. Latar Belakang Masalah

Siswa kelas X Sekolah Menengah Keatas sedang mengalami fase peralihan dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas. Proses ini membawa mereka ke lingkungan baru yang mencakup aturan sekolah yang lebih, guru dan teman berbeda, serta sistem belajar baru. Tidak jarang siswa mengalami kesulitan dalam fase ini, karena pada fase ini siswa dituntut untuk dapat mengontrol diri dan menyesuaikan diri dengan tantangan lingkungan dan kehidupan yang mereka hadapi.

Siswa yang masih bersekolah di Sekolah Menengah Keatas berada dalam usia remaja. Masa remaja merupakan fase transisi dimana individu mengalami perkembangan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Pada fase ini ada dua faktor utama yang mempengaruhi pengendalian diri remaja. Pertama, faktor eksternal seperti perubahan lingkungan. Kedua, faktor internal seperti karakteristik individu remaja yang menyebabkan mereka mengalami periode lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya.⁷ Oleh karena itu, pada masa remaja individu berada dalam kondisi yang lebih rentan terhadap berbagai gangguan yang bisa menimbulkan masalah baik dalam kehidupan pribadinya maupun masalah-masalah sosial.

Pendidikan memiliki peran yang sangat peting dalam membentuk karakter dan perkembangan pribadi individu. Salah satu faktor utama yang

⁷ Gunarsa, Singgih D, Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga, (Jakarta : PT. Gunung Mulia, 2004), hlm. 196.

mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa adalah tingkat kepercayaan diri. Dengan kepercayaan diri yang tinggi, siswa cenderung lebih mampu mengatasi rintangan dan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan akademis mereka.

Setiap siswa memiliki lingkungan dan latar belakang yang unik, yang dapat berpengaruh pada perkembangan kepribadian serta pembentukan tingkat kepercayaan diri dan cara mereka berinteraksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Ketika seorang remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di sekolah atau dalam situasi baru, hal ini dapat mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri. Dengan kata lain, adaptasi yang buruk terhadap lingkungan baru dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, karena mereka mungkin merasa tidak mampu menghadapi atau berinteraksi dengan baik dalam situasi yang mereka hadapi.

Kepercayaan diri adalah sikap atau perasaan yakin terhadap kemampuan dirinya sehingga individu tidak merasa terlalu cemas dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Orang dengan kepercayaan diri yang tinggi biasanya merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang mereka sukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan. Mereka juga cenderung hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, mampu menerima serta menghargai orang lain, memiliki motivasi untuk meraih prestasi, serta bisa mengenali baik kelebihan maupun kekurangan diri mereka sendiri. Dengan demikian, kepercayaan diri berperan penting dalam

membentuk pola pikir dan perilaku positif seseorang dalam interaksi sosial dan pencapaian pribadi.⁸

Maslow menyatakan bahwa percaya diri adalah dasar yang esensial untuk mengembangkan aktualisasi diri. Dengan memiliki kepercayaan diri, seseorang dapat mengenali dan memahami dirinya dengan baik. Sebaliknya, kekurangan kepercayaan diri dapat menjadi hambatan dalam mengembangkan potensi diri. Maka seseorang yang kurang percaya diri cenderung bersikap pesimis saat menghadapi tantangan, merasa takut dan ragu-ragu dalam menyuarakan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan seringkali membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.⁹

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri merasa yakin terhadap kemampuannya, sehingga mampu menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta memiliki sikap positif yang berasal dari keyakinan dan kemampuannya. Individu tersebut bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambilnya dan melihat fakta serta realitas secara obyektif berdasarkan keterampilan yang dimilikinya.¹⁰ Individu yang memiliki kepercayaan diri akan merasa yakin bahwa mereka mampu menyelesaikan segala hal dengan kemampuan yang dimiliki. Dengan kepercayaan diri, individu dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan sesuai dengan tahapan perkembangannya. Mereka juga akan merasa memiliki nilai atau berharga serta memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan.

⁸ Lauster, P, Tes Kepribadian terj D. H. Gulo, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 12-14.

⁹ Kartono dan Kartini, *Psikologi Anak*, (Jakarta: Alumni, 2000), hlm. 202.

¹⁰ Rob Yeung, *Confidence*, (Jakarta: Daras Books, 2014), hlm. 19.

Rasa kurang percaya diri pada siswa dapat menyebabkan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya. Jika masalah ini diabaikan, hal tersebut dapat menghambat aktualisasi dalam kehidupannya, terutama dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya. Kekurangan kepercayaan diri juga dapat menimbulkan berbagai masalah seperti gangguan konsentrasi belajar, penghambatan proses belajar, dan pencapaian prestasi dalam bidang tertentu. Selain itu, siswa yang mengalami kepercayaan diri yang rendah cenderung merasa minder dan takut, bahkan dapat menarik diri dari interaksi sosial. Dengan demikian, kekurangan kepercayaan diri tidak hanya mempengaruhi aspek akademis siswa, tetapi juga berpotensi mempengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial mereka.¹¹

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aini tahun 2021 menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa di kelas IX-A SMPN 1 Lenak tahun ajaran 2021/2022 dapat meningkat dengan adanya layanan konseling individual selama masa pandemi COVID-19. Tingkat keterlaksanaan dari layanan konseling individual pada dua siklus yang diadakan (siklus I dan siklus II) adalah 90%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling dilaksanakan dengan baik dan sesuai rencana dalam kedua siklus tersebut, mencapai 90%.¹²

¹¹ Lydia Ersta Kusumaningtyas, "Sekilas Tentang Rasa Percaya Diri Pada Remaja", Jurnal Ilmiah Widya Wacana, vol. 8:2 (Mei, 2012), hlm. 111-112.

¹² Aini, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Individual Siswa Kelas IX.A SMPN 1 Lenak Masa Covid-19 Tahun Pelajaran 2021/2022", Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan, vol. 1:4 (Desember 2021), hlm. 305-306.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah Berbah menyatakan bahwa terdapat siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri di kelas X tahun ajaran 2023-2024. Hal ini dapat dilihat dari siswa yang sering menyendiri di lingkungan sekolah, tidak berani mengungkapkan pendapat saat proses ngajar mengajar di kelas.¹³ Maka dari itu, perlu dilakukan upaya konkret untuk membantu siswa mengatasi kendala tersebut. Salah satu metode yang dianggap efektif adalah melalui konseling individu, diharapkan dapat memberikan ruang untuk eksplorasi diri bagi siswa, pemahaman diri, serta memahami kelebihan dan kelemahan dirinya sehingga mampu mengatasi permasalahannya.

Konseling individual adalah suatu proses bantuan yang dilaksanakan melalui sesi wawancara konseling oleh seseorang yang memiliki keahlian, seperti guru pembimbing atau konselor, kepada individu yang sedang menghadapi suatu masalah. Tujuan dari proses ini adalah untuk membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.¹⁴

Sekolah memiliki kewajiban untuk menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa, yang mencakup aspek perkembangan pribadi, sosial, pembelajaran, dan karier mereka. Guru bimbingan dan konseling yang berada dibawah kepemimpinan kepala sekolah memiliki peran dan tugas yang sangat penting dalam

¹³ Hasil wawancara dengan Ibu Nenen Anjasari, Guru BK SMK Muhammadiyah Berbah, 29 Mei 2024.

¹⁴ Zainal Abidin, "Optimalisasi Konseling Individu dan Kelompok untuk Keberhasilan Siswa", *Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, Vol 14:1 (Jan-April, 2009), hlm. 3.

menyelenggarakan layanan tersebut di sekolah. Dalam menjalankan peran dan tugasnya, guru bimbingan dan konseling harus tetap aktif dan berkoordinasi dengan berbagai pihak di lingkungan sekolah untuk memastikan bahwa program layanan bimbingan dan konseling kepada siswa dapat berjalan dengan optimal dan mencapai hasil yang terbaik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahapan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMK Muhammadiyah Berbah. Melalui pemahaman mendalam tentang permasalahan yang dihadapi siswa dan potensi manfaat dari konseling individu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam mendukung perkembangan pribadi siswa di lingkungan pendidikan yang kompetitif.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul “Konseling Individu untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah Berbah”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini ialah bagaimana tahapan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Muhammadiyah Berbah?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang tercantum diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahapan konseling individu untuk

meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Muhammadiyah Berbah.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang bimbingan konseling yang berkaitan dengan tahapan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Manfaat praktis.

Diharapkan temuan dari penelitian ini dapat memberikan informasi dan referensi secara teoritis berdasarkan fakta di lapangan mengenai konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Muhammadiyah Berbah.

F. Kajian Pustaka

Berdasarkan penelusuran peneliti, terdapat beberapa temuan penelitian sebelumnya yang mengkaji mengenai topik “Konseling Individu untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X”, baik dalam bentuk skripsi, tesis, maupun jurnal. Meskipun begitu, beberapa penelitian terkait dapat digunakan sebagai acuan untuk memahami kemiripan atau perbedaan dengan penelitian ini. Beberapa karya tulis ilmiah yang dijadikan rujukan antara lain adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang ditulis oleh Novia Andriyani, mahasiswa Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Tahun

2020 yang berjudul, “Pelaksanaan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Terisolir (Studi Kasus: Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pusako Siak Sri Indrapura)”. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pelaksanaan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa terisolir dan faktor yang mempengaruhi pelaksanaan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa terisolir di Sekolah Menengah Atas Negeri Pusako. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu kepala sekolah, wakil kepala kurikulum (kordinator bimbingan konseling), guru mata pelajaran, guru BK dan 2 siswa sekolah menengah atas negeri 1 pusako. Sedangkan objek penelitian ini adalah konseling individual dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa terisolir.

Hasil penelitian dari penelitian ini yaitu pelaksanaan konseling individual dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa terisolir yang diterapkan oleh guru bimbingan konseling menggunakan teknik analisis transaksional, guru bimbingan konseling mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada siswa untuk mengetahui latar belakang siswa menjadi terisolir dan perasaan siswa. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan konseling individual dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa

terisolir di sekolah menengah atas negeri 1 pusako adalah bimbingan kelompok yang dilaksanakan kepada teman sekelas siswa dengan tema tidak memilih teman dan ketidak terbukaannya siswa di awal-awal melakukan konseling individu. Guru BK tidak melakukan pembinaan saat proses konseling individu, kepercayaan diri siswa terisolir terbantu dengan bimbingan kelompok yang dilaksanakan.¹⁵

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama sama membahas mengenai konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Sedangkan perbedaannya terdapat pada tempat penelitiannya.

2. Penelitian yang ditulis oleh Nurmala Ayu Gustina, mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara tahun 2019 yang berjudul, “Penggunaan Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa di MAS PAB 1 Sampali.” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana layanan konseling individu dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa, dan mengetahui kendala apa saja yang dialami saat proses konseling individu di MAS PAB 1 Sampali. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Adapun subjek dalam penelitian ini yaitu guru BK di MAS PAB 1 Sampali, dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi,

¹⁵ Novia Andriyani, “*Pelaksanaan Konseling Individual dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Terisolir (Studi Kasus di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pusako Siak Sri Indrapura)*”, Skripsi, (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2019), hlm. X.

dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yaitu dapat diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan layanan konseling individu dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa dilakukan ketika ada siswa-siswi yang kurang percaya diri. Dalam hal ini penggunaan konseling individu dinilai efektif untuk mengetahui penyebab siswa-siswi tidak percaya diri.¹⁶ Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada tempat penelitiannya. Adapun persamaannya yaitu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

3. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Sabarrudin, dkk mahasiswa Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Islam UIN Mahmud Yunus Batusangkar dan UIN Ar-Raniry Banda Aceh tahun 2022 dengan judul, “Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Belajar: Studi Kepustakaan.” Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa studi kepustakaan, yang berarti penulis melakukan analisis mendalam terhadap kajian-kajian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitiannya. Berdasarkan dari studi kepustakaan yang dilakukan terhadap 7 jurnal dalam penelitian ini dapat dipahami bahwa penerapan konseling kelompok efektif atau mampu serta memberi pengaruh untuk peningkatan rasa percaya diri dalam belajar baik di

¹⁶ Nurmala Ayu Gustina, “*penggunaan Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa di MAS PAB 1 Sampali*”, Skripsi, (Medan: UIN Sumatera Utara, 2019), hlm. V.

sekolah maupun perguruan tinggi.¹⁷ Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terletak pada metode penelitian yang digunakan. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terletak pada subjek penelitian dan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu menggunakan “Konseling Kelompok”, sedangkan variabel terikat dalam penelitian yang akan diteliti menggunakan “Konseling Individu”. Adapun persamaannya yaitu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

4. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Fauzia Herli Noviamputra dan Sri Watini mahasiswa magister universitas panca sakti tahun 2022 dengan judul, “Meningkatkan Percaya Diri Anak Melalui Model Bermain Asyik di RA. Al Miffa.” Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan percaya diri anak melalui “Reward dan Model Bermain Asyik”. Penelitian ini menggunakan *reward* “Asyik” dan model bermain “Asyik” pada peserta didik usia 5-6 tahun di RA. Al Miffa Kota Bekasi sebanyak 15 anak. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu anak menjadi bersemangat, senang dan rasa percaya dirinya semakin baik.¹⁸ Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terletak pada subjek penelitian dan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu menggunakan “model bermain asyik”, sedangkan variabel terikat dalam penelitian yang akan

¹⁷ Sabarrudin, Silvianetri, dan Yuliana Nelisma. “Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Belajar: Studi Pustaka”, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol 4: 4 (Juli, 2022), hlm. 435-440.

¹⁸ Fauzia Herli Noviamputra dan Sri Watini, “Meningkatkan Percaya Diri Anak Melalui Model Bermain Asyik di RA. Al Miffa”. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 5: 8 (Agustus, 2022), hlm. 2809-2811

diteliti menggunakan “konseling individu”. Adapun persamaan yaitu sama-sama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

5. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Ria Fransisca, dkk mahasiswa Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Negeri Jakarta yang berjudul, “Meningkatkan Percaya Diri Anak Dengan Permainan Ular Tangga Edukasi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses implementasi permainan ular tangga edukasi untuk meningkatkan percaya diri anak kelompok A TK Aisyiyah Bustanul Athfal. Penelitian ini menggunakan tindakan model Kemmis dan Mc Taggart. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak-anak kelompok A TK Aisyiyah Bustanul Athfal III Kabupaten Lebong Provinsi Bengkulu. Analisis data pada penelitian ini menggunakan kualitatif dan kuantitatif. Analisis kuantitatif menggunakan statistik deskriptif untuk membandingkan hasil pada siklus pertama dan siklus kedua. Analisis data kualitatif dengan cara menganalisis data dari hasil catatan lapangan dan wawancara selama penelitian dengan langkah-langkah reduksi data, display data, dan verifikasi data. Hasil dari penelitian ini yaitu percaya diri melalui kegiatan permainan ular tangga edukasi meningkat dengan baik. Hal ini terlihat dari keberhasilan setiap siklus penelitian, dimana hasil yang didapat pada pra siklus sebesar 46.30%, siklus I sebesar 62,85% dan pada siklus II percaya diri mencapai 82.52%.¹⁹ Perbedaan

¹⁹ Ria Fransisca, Sri Wulan, dan Asep Supena, “Meningkatkan Percaya Diri Anak dengan Permainan Ular Tangga Edukasi”, *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 4 Hlm. 635-637

dari penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada subjek penelitiannya: Subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu anak-anak kelompok A TK sedangkan subjek dalam penelitian yang akan diteliti yaitu siswa kelas X SMK. Adapun persamaannya yaitu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

G. Landasan Teori

1. Tinjauan Tentang Konseling Individu

a. Pengertian Konseling Individu

Prayitno berpendapat bahwa konseling individu merujuk pada layanan khusus yang melibatkan interaksi langsung antara konselor dan klien. Dalam konteks ini, masalah yang dihadapi oleh klien dianalisis secara mendalam, dan dilakukan upaya untuk mencari solusi dengan memanfaatkan sejauh mungkin potensi dan kekuatan yang dimiliki oleh klien. Dalam konteks ini, konseling individu dianggap sebagai langkah utama dalam menjalankan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan, dikemukakan bahwa konseling individu menjadi “jantung hati” dari seluruh pelayanan bimbingan konseling secara menyeluruh.²⁰

Hubungan konseling adalah interaksi pribadi yang terbuka dan dinamis antara konselor dan klien, yang ditandai dengan adanya kehangatan, kebebasan, dan suasana yang mendukung klien tampil

²⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineke Cipta, 2013), hlm. 288.

apa adanya.²¹ Menurut Tolbert sebagaimana dikutip oleh Syamsu Yusuf, menyatakan bahwa konseling individu adalah interaksi langsung antara konselor dan klien, dimana konselor yang memiliki keahlian khusus, menciptakan suatu lingkungan belajar untuk klien yang berada dalam kondisi normal. Dalam proses ini, klien diberikan bantuan untuk mengenali dirinya, menghadapi situasi yang dihadapi, dan merencanakan masa depannya sehingga klien dapat mengoptimalkan potensinya untuk mencapai kebahagiaan baik secara pribadi maupun sosial.²²

Konseling individu adalah suatu bentuk layanan konseling yang diadakan oleh seorang konselor kepada klien dengan tujuan mengatasi masalah pribadi yang dihadapi oleh klien tersebut. Dengan pertemuan tatap muka, interaksi langsung antara klien dan konselor terjadi, dimana keduanya mendiskusikan berbagai aspek yang terkait dengan masalah yang dihadapi oleh klien. Diskusi tersebut bersifat mendalam dan mencakup hal-hal yang sangat penting terkait dengan diri klien, bahkan mungkin termasuk informasi yang bersifat rahasia. Pembahasan masalah melibatkan berbagai sisi yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Dalam konteks konseling individu, konselor menciptakan

²¹ Ibid. Hlm. 294.

²² Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), hlm. 49.

lingkungan yang mendukung, memberikan ruang, dan suasana yang memungkinkan klien untuk membuka diri secara sejelas mungkin.²³

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa konseling individu merupakan proses pemberian bantuan oleh seorang ahli secara tatap muka. Konseling individu bertujuan membantu klien untuk memahami dirinya sendiri, mencari solusi mengenai masalah pribadi, emosional, perilaku klien, serta membantu klien mengembangkan keterampilan yang dimilikinya sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

b. Tujuan Konseling Individu

Terdapat dua jenis tujuan konseling individu, yang pertama tujuan umum dan yang kedua tujuan khusus. Secara umum, tujuan umum dari layanan konseling individu adalah menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien.

Menurut Priyatno, tujuan umum layanan konseling individu adalah untuk menyelesaikan atau mengatasi masalah yang dihadapi klien. Adapun masalah yang dihadapi oleh klien tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:²⁴

- 1) Mengatasi sesuatu yang tidak disukai adanya,
- 2) Sesuatu yang ingin dihilangkan,
- 3) Sesuatu yang dilarang,

²³ Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, (Padang: Unpad, 2015) hlm. 105.

²⁴ Prayitno, hlm. 165.

- 4) Sesuatu yang dapat menghambat kegiatan
- 5) Dapat menimbulkan kerugian.

Oleh karena itu, tujuan umum dari konseling individu adalah mengatasi masalah yang dihadapi klien. Dengan penyelesaian masalah ini, klien dapat memperoleh kendali atas dirinya sendiri, menghilangkan beban yang mereka rasakan, dan terbebas dari masalah yang membebani mereka. Layanan ini bertujuan untuk meringankan beban klien, meningkatkan kemampuan mereka, serta mengembangkan potensi yang dimiliki klien.

Adapun tujuan khusus dari layanan individu dapat diuraikan dan terhubung secara langsung dengan fungsi-fungsi konseling secara menyeluruh. Tujuan khusus konseling individu mencakup sebagai berikut:

- a) Fungsi pemahaman. Melalui konseling individu, klien memahami secara mendalam dan komprehensif seluk-beluk masalah yang mereka alami dengan cara yang positif dan dinamis.
- b) Fungsi Pencegahan. Konseling individu dapat berperan sebagai upaya mempengaruhi klien dengan cara yang baik dan bijaksana. Menjauhkan klien dari lingkungan yang berpotensi menyebabkan kesulitan atau kerugian bagi klien.
- c) Fungsi Pengentasan. Fungsi pengentasan mengarah pada pengembangan persepsi, sikap, dan aktivitas yang bertujuan untuk menyelesaikan secara spesifik masalah yang dihadapi oleh

klien. Pemahaman dan pengentasan masalah menjadi fokus penyelesaian masalah atau krisis yang dihadapi klien, seperti tekanan akademik, konflik antar teman, dan masalah keluarga.

- d) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Pengembangan atau pemeliharaan potensi dan unsur positif dalam diri klien, diperkuat oleh penyelesaian masalah, menjadi kekuatan untuk mencegah penyebaran masalah yang sedang dihadapi, serta diharapkan dapat mencegah munculnya masalah-masalah baru.
- e) Fungsi Advokasi. Jika masalah yang dihadapi klien melibatkan pelanggaran hak-hak klien sehingga klien mengalami ketidakadilan dalam tingkat tertentu, melalui konseling individu, klien memiliki kemampuan untuk membela diri sendiri mencapai hak-hak mereka (advokasi).²⁵

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan spesifik dari konseling individu adalah menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh klien melalui berbagai fungsi yang ada di dalam konseling individu itu sendiri. Hal ini mencakup penyelesaian masalah melalui fungsi pemahaman, pengentasan, pengembangan dan pemeliharaan, pencegahan, advokasi.

²⁵ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), hlm. 36-37.

c. Teknik Umum Konseling Individu

Teknik umum merujuk kepada metode-metode konseling yang sering digunakan dalam berbagai tahap sesi konseling. Ini adalah dasar-dasar konseling yang harus dikuasai oleh seorang konselor. Untuk menjelaskan lebih rinci, berikut uraian dari beberapa jenis teknik umum:

1) Perilaku *attending*

Perilaku *attending* dapat disebut sebagai ekspresi konselor yang memperlihatkan elemen-elemen perilaku non-verbal, Bahasa lisan, dan kontak mata. Karena unsur-unsur tersebut tidak sederhana, perlu dipahami secara bertahap dan konsisten. Cara konselor menunjukkan perilaku *attending* dapat mempengaruhi kepribadian klien, termasuk meningkatkan rasa harga diri klien dan menciptakan suasana yang aman bagi klien.

2) Empati

Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan oleh klien, berpikir dan merasa bersama klien, bukan untuk atau tentang klien. Empati ini dilakukan bersama perilaku *attending*, tanpa perilaku *attending* empati tidak dapat terbentuk. Terdapat dua jenis empati, yaitu : (a) Empati Primer, yaitu bertujuan untuk memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan kebutuhan klien agar klien dapat terlibat dan terbuka, (b) Empati tingkat tinggi, dimana konselor sangat

terlibat sehingga membuat klien merasa tersentuh dan lebih terbuka untuk berbicara tentang perasaan, pikiran, pengalaman, termasuk penderitaannya.

3) Refleksi

Refleksi disini yaitu merujuk pada tindakan konselor yang memproyeksikan kembali kepada klien mengenai perasaan, pikiran, dan pengalaman klien, berdasarkan observasi terhadap perilaku verbal dan non-verbalnya. Terdapat tiga jenis refleksi, yaitu refleksi perasaan, refleksi pengalaman, dan refleksi pikiran.

4) Eksplorasi

Eksplorasi merupakan metode yang digunakan untuk menyelidiki perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Melalui eksplorasi, klien diberi kesempatan untuk berbicara tanpa adanya rasa takut, tekanan, atau ancaman. Terdapat tiga jenis eksplorasi, yaitu eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman, dan eksplorasi pikiran.

5) Menangkap pesan utama (*Paraphrasing*)

Menangkap pesan atau paraphrasing adalah metode untuk mengungkapkan kembali esensi atau inti dari apa yang diungkapkan oleh klien. Ini melibatkan mendengarkan dengan cermat pesan utama klien dan menyampaikannya kembali dengan menggunakan kalimat yang jelas dan sederhana.

6) Pertanyaan terbuka (*Open Question*)

Pertanyaan terbuka adalah metode umum yang digunakan untuk mendorong klien berbicara dan mengungkapkan perasaan, pengalaman, serta pemikirannya. Teknik ini melibatkan penggunaan pertanyaan terbuka yang dirancang untuk memulai dengan kata-kata seperti “apakah”, “bagaimana”, “bolehkah”, dan “dapatkah”.

7) Pertanyaan tertutup (*Closed Question*)

Jenis pertanyaan yang umumnya dimulai dengan kata-kata seperti “apakah”, “adakah”, dan harus dijawab oleh klien dengan ya atau tidak atau dengan menggunakan kata-kata singkat.

8) Dorongan minimal

Memberikan dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang diucapkan oleh klien, seperti merespon dengan ekspresi “oh..., ya..., terus..., lalu..., dan...” merupakan bentuk dukungan yang bersifat singkat.

9) Interpretasi

Teknik ini melibatkan mengevaluasi pemikiran, perasaan, perilaku, atau pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, bukan pandangan subyektif dari konselor.

10) Mengarahkan (*Directing*)

Teknik ini melibatkan upaya untuk mengajak dan mengarahkan klien untuk melakukan suatu tindakan, seperti meminta klien berpartisipasi dalam permainan peran dengan konselor atau membayangkan suatu situasi tertentu.

11) Menyimpulkan sementara

Pembicaraan antara konselor dan klien berkembang secara perlahan menuju percakapan yang lebih terperinci, dan dalam setiap periode tertentu, konselor bersama klien menyimpulkan isi dari pembicaraan yang telah berlangsung.

12) Memimpin

Teknik ini bertujuan mengarahkan arah pembicaraan selama sesi konseling agar mencapai tujuan konseling.

13) Fokus

Teknik ini mengarahkan klien untuk fokus pada inti pembicaraan.

14) Konfrontasi

Teknik yang mendorong klien untuk mengidentifikasi inkonsistensi antara apa yang diucapkan dengan Bahasa tubuh, perbedaan antara ide awal dengan berikutnya, serta kesenangan dan rasa sakit, dan sebagainya.

15) Menjernihkan

Teknik untuk membuat klarifikasi terhadap ekspresi-ekspresi klien yang bersifat samar, kurang jelas, dan cenderung meragukan.

16) Memudahkan

Teknik ini bertujuan untuk membuka komunikasi sehingga klien dapat dengan mudah berbicara dan mengungkapkan perasaan, pikiran, serta pengalamannya secara bebas.

17) Diam

Konselor memberikan waktu untuk klien berpikir sejenak selama periode 5-10 detik.

18) Mengambil inisiatif

Dilakukan oleh konselor ketika klien kurang antusias untuk berbicara, sering diam, dan memiliki keterlibatan yang kurang dalam sesi konseling.

19) Memberikan nasihat

Jika klien meminta nasihat, konselor perlu mempertimbangkan apakah memberikan nasihat tersebut adalah tindakan yang sesuai atau tidak.

20) Pemberian informasi

Dalam hal ini, informasi yang diminta klien dianggap setara dengan memberikan nasihat. Jika konselor tidak memiliki informasi yang diminta, sebaiknya dengan jujur menyampaikan

bahwa tidak mengetahuinya. Namun, jika konselor memiliki informasi, disarankan untuk memberikan dukungan kepada klien agar tetap berusaha memperolehnya.

21) Merencanakan

Teknik ini dimanfaatkan pada tahap akhir sesi konseling untuk membantu klien merencanakan atau menetapkan tindakan produktif yang dapat mendukung kemajuan mereka.

22) Menyimpulkan

Saat sesi konseling berakhir, disarankan agar konselor menyimpulkan keseluruhan hasil pembicaraan, termasuk mengenai pikiran dan perasaan klien sebelum dan setelah menjalani proses konseling. Selain itu, bantulah klien untuk memperkuat rencana-rencana yang telah mereka susun.

Teknik-teknik umum dalam konseling yang sudah diuraikan sebelumnya memiliki peran yang sangat penting dalam seluruh konseling. Teknik-teknik ini dapat menjadi pedoman bagi konselor untuk membantu klien mengatasi masalah yang mereka hadapi, sambil membantu konselor mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi oleh klien.²⁶

²⁶ Neni Noviza, Hartika Utami Fitri, *Teknik Umum dan Teknik Khusus Dalam Konseling Individual*, (Palembang : Noerfikri Offset, 2018), hlm. 29-41.

d. Tahapan Konseling Individu

Secara keseluruhan, pelaksanaan konseling individu umumnya terdiri dari tiga fase, yaitu fase awal, fase pertengahan (kerja), dan fase akhir.

Setiap langkah dalam pelaksanaan konseling individu memerlukan keahlian khusus. Meskipun keahlian tersebut penting, namun yang lebih pokok adalah mencapai hubungan yang baik atau rapport. Tanpa adanya rapport yang baik, proses konseling individu tidak akan dianggap menarik oleh peserta konseling (konselor klien). Oleh karena itu, keterlibatan mereka dari awal hingga akhir konseling dianggap berarti dan bermanfaat. Secara umum, proses konseling individu terdiri dari tiga tahapan:²⁷

1) Tahap awal

a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan bermakna dalam konseling terwujud ketika klien aktif berpartisipasi dalam diskusi dengan konselor. Hubungan ini disebut sebagai hubungan kerja (*working relationship*), yang memiliki fungsi, makna, dan manfaat. Keberhasilan proses konseling individu sangat dipengaruhi oleh pencapaian tahap awal ini.²⁸ Kunci keberhasilan terletak pada: (pertama), keterbukaan

²⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung, CV Alfabeta, 2014), hlm. 50.

²⁸ Ibid

konselor. (Kedua), keterbukaan klien yang menunjukkan kejujuran dalam menyampaikan isi hati, perasaan, harapan, dan lainnya. Keterbukaan ini bagaimanapun tergantung pada kepercayaan klien terhadap konselor, yaitu apakah konselor dapat dipercaya oleh klien karena tidak berpura-pura, akan tetapi konselor bersikap jujur, asli, memahami, dan menghargai. (Ketiga), konselor mampu secara keberlanjutan melibatkan klien dalam proses konseling. Dengan demikian, proses konseling individu dapat berjalan lancar dan mencapai tujuan dengan cepat.²⁹

b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Apabila hubungan konseling sudah terbentuk dengan baik, dimana klien telah terlibat aktif, itu berarti kerjasama antara konselor dengan klien dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Klien mungkin tidak dengan mudah menguraikan masalahnya, meskipun mungkin hanya menyadari gejala-gejala yang mereka alami. Oleh karena itu, peran konselor sangat penting dalam membantu mengklarifikasi masalah klien. Selain itu, jika klien tidak menyadari potensi yang dimilikinya, maka tugas konselor adalah membantu mengembangkan potensi tersebut, mengklarifikasi

²⁹ Robikan Wardani, *Layanan Konseling Individual* (Jakarta: Penerbit Gramedia, 2012), hlm. 48.

masalah, dan bersama-sama mendefinisikan masalah tersebut.

c) Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berupaya menyelidiki atau mengestimasi kemungkinan pengembangan isu atau masalah, serta merencanakan bantuan yang dapat diberikan dengan cara menggali semua potensi yang dimiliki oleh klien. Konselor juga bertugas untuk menentukan berbagai alternative yang sesuai untuk mengantisipasi kemungkinan masalah.³⁰

d) Menegosiasikan kontrak

Kontrak merupakan kesepakatan antara konselor dan klien yang mencakup: (1) waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan apakah konselor setuju. (2) Tugas-tugas yang harus dilakukan oleh konselor dan klien. (3) kesepakatan kerjasama dalam proses konseling.

Kontrak ini menetapkan aktivitas konseling, termasuk peran klien dan konselor. Ini menunjukkan bahwa konseling melibatkan ketergantungan saling pada satu sama lain, bukan hanya tanggung jawab konselor sebagai ahli.

Selain itu, kontrak juga mencakup tanggung jawab klien

³⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung, CV Alfabeta, 2014), hlm. 50.

dan mengajak untuk bekerjasama dalam seluruh proses konseling.³¹

2) Tahap pertengahan (kerja)

Berdasarkan kesepakatan mengenai definisi masalah klien pada tahap awal, langkah selanjutnya adalah mengarahkan perhatian pada: (1) eksplorasi lebih lanjut terhadap masalah klien, dan (2) menentukan bantuan yang diberikan berdasarkan penilaian kembali terhadap informasi yang telah diungkapkan tentang masalah klien.

Mengevaluasi kembali masalah klien akan membantu mereka mendapatkan perspektif baru dan alternatif yang mungkin berbeda dari sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk membantu klien dalam pengambilan keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, terjadi dinamika di dalam diri klien yang mendorong menuju perubahan. Tanpa adanya perspektif baru, perubahan bagi klien menjadi sulit tercapai.

Adapun tujuan dari tahap pertengahan ini adalah sebagai berikut:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh

Melalui eksplorasi ini, konselor berupaya untuk memberikan klien perspektif dan alternative baru terhadap

³¹ Ibid, hlm. 53.

masalah yang dihadapinya. Konselor melakukan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, yang berarti masalah dievaluasi bersama-sama. Jika klien menunjukkan antusiasme, itu menandakan keterlibatan dan keterbukaannya. Klien akan melihat masalahnya dari perspektif atau sudut pandang yang berbeda, yang lebih objektif, dan mungkin menyajikan berbagai alternative.

b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini dapat terjadi jika: pertama, klien merasa gembira terlibat dalam percakapan atau wawancara konseling, dan menunjukkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri serta menyelesaikan masalahnya. Kedua, konselor menggunakan keterampilan kreatif yang beragam, sambil menjaga keramahan, empati, kejujuran, dan keikhlasan dalam memberikan bantuan.

Kreativitas konselor juga diperlukan untuk membantu klien menemukan berbagai alternative sebagai bagian dari upaya merancang rencana untuk menyelesaikan masalah mengembangkan diri.

c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak diperundingkan untuk memastikan kelancaran proses konseling, sehingga konselor dan klien diharapkan untuk selalu mematuhi perjanjian dan

mengingatnya sepanjang waktu. Pada tahap pertengahan konseling, terdapat beberapa strategi tambahan yang perlu diterapkan oleh konselor. Pertama, menyampaikan nilai-nilai inti, dengan harapan klien akan tetap jujur dan terbuka serta membahas masalahnya lebih dalam. Kondisi yang kondusif membuat klien merasa aman, dekat, diundang, dan ditantang untuk menyelesaikan masalahnya. Kedua, menantang klien untuk menciptakan strategi dan rencana baru melalui pemilihan alternatif-alternatif yang ada, bertujuan untuk meningkatkan dirinya.³²

3) Tahap akhir konseling (tahap tindakan)

Pada tahap akhir konseling, terdapat beberapa tanda, seperti:

- a) Penurunan tingkat kecemasan pada klien, hal ini diketahui setelah konselor menanyakannya kepada klien.
- b) Perubahan perilaku klien menuju arah yang lebih positif, sehat, dan dinamis menjadi salah satu indikator pada tahap akhir konseling.
- c) Adanya perencanaan untuk masa depan dengan program yang terstruktur merupakan ciri khas dari tahap akhir konseling.

³² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung, CV Alfabeta, 2014), hlm. 60-62.

- d) Terjadi perubahan sikap positif, dimana klien mulai mampu melakukan introspeksi dan menghilangkan kebiasaan menyalahkan faktor eksternal, seperti orangtua, guru, teman, dan kondisi sulit, sehingga menunjukkan bahwa klien sudah mampu berpikir realistis dan memiliki kepercayaan diri.³³

Adapun tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai

Klien mampu membuat keputusan tersebut karena sejak awal telah menciptakan berbagai alternative dan membahasnya dengan konselor. Selanjutnya, klien memilih alternative yang dianggap terbaik. Keputusan ini didasarkan pada pertimbangan objektif yang melibatkan faktor internal dan eksternal. Pada saat ini, klien telah mengembangkan pemikiran realistis dan memiliki pemahaman tentang keputusan yang dapat diimplementasikan sesuai dengan tujuan utama yang dicapainya.

- b) Terjadinya transfer of learning pada diri klien

Klien memperoleh pembelajaran dari proses konseling mengenai perilakunya dan faktor-faktor yang

³³ Sofyan S Willis, hlm. 50-57.

mendorongnya untuk bersedia mengubah perilakunya di luar konteks konseling. Ini berarti bahwa klien merasakan arti penting dari hubungan konseling sebagai suatu kebutuhan untuk mencapai perubahan.

c) Melaksanakan perubahan perilaku

Saat konseling berakhir, klien menyadari adanya perubahan dalam sikap dan perilakunya. Klien mencari bantuan karena secara sadar menyadari kebutuhan untuk mengalami perubahan dalam dirinya.

d) Mengakhiri hubungan konseling

Proses penutupan konseling harus disetujui oleh klien. Sebelum mengakhiri, terdapat beberapa tugas yang harus dilakukan oleh klien, termasuk membuat kesimpulan tentang hasil dari beberapa proses konseling, mengevaluasi perkembangan proses konseling, dan membuat perjanjian untuk pertemuan selanjutnya.³⁴

³⁴ Ibid, hlm. 63.

2. Tinjauan Tentang Meningkatkan Kepercayaan Diri

a. Pengertian meningkatkan kepercayaan diri

Secara epistemologi meningkatkan atau peningkatan memiliki arti menaikkan derajat taraf dan mempertinggi memperhambat produksi dan sebagainya.³⁵

Maslow mengemukakan bahwa percaya diri menjadi dasar penting dalam mengembangkan potensi diri. Dengan adanya rasa percaya diri, seseorang dapat mengenali dan memahami dirinya sendiri. Sementara itu, dengan kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Oleh karena itu, seseorang yang kurang percaya diri cenderung bersikap pesimis menghadapi tantangan, merasa takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan ide-ide mereka, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.³⁶

Lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang melibatkan keyakinan akan kemampuan individu, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan mampu bertindak sesuai dengan keinginan, gembira, optimis, toleran dan bertanggung jawab. Lauster juga berpendapat, kepercayaan

³⁵ Peter Salim dan Yeni Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern Pers, 1995), hlm. 160.

³⁶ Kartono, Kartini, *Psikologi Anak*, (Jakarta: Alumni, 2000), hlm. 202.

diri juga berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik. Anggapan semacam ini membuat individu tidak pernah mencapai kepercayaan diri yang sejati. Karena kemampuan manusia dapat diukur oleh sejumlah keterampilan yang dikuasai.³⁷

Anthony di dalam Kartono berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, dapat meningkatkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, serta memiliki kemampuan untuk memiliki dan mencapai segala sesuatu yang diinginkan.³⁸

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai diri. Hal ini mencakup rasa percaya bahwa individu tersebut memiliki pengetahuan, keterampilan, dan daya tahan untuk menghadapi tantangan, dan mampu merespon secara efektif terhadap berbagai situasi.

b. Aspek-aspek percaya diri

Lauster di dalam Rini Risnawati bahwa kepercayaan diri yang berlebihan bukanlah karakter yang dianggap positif. Pada umumnya, hal ini dapat membuat seseorang menjadi kurang

³⁷ Rini Risnawati dan Ghufon. M. Nur, *TEORI-TEORI PSIKOLOGI*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 34

³⁸ *Ibid* hlm. 34.

berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Pada akhirnya tingkah laku tersebut dapat menyebabkan konflik dengan orang lain. Adapaun menurut Lauster aspek aspek kepercayaan diri disebutkan sebagai berikut:

1) Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan pada kemampuan diri merupakan sikap positif seseorang terhadap dirinya. Dimana ia mampu secara bersungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2) Optimis

Optimisme merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seseorang yang selalu memiliki sisi pandang yang positif dalam menghadapi segala hal mengenai dirinya dan kemampuannya.

3) Objektif

Objektif adalah seseorang yang melihat masalah atau sesuatu berdasarkan kebenaran yang semestinya, bukan berdasarkan pandangan pribadi atau sudut pandangnya sendiri.

4) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah keinginan orang untuk menerima konsekuensi dari segala sesuatu yang telah terjadi atau menjadi tanggung jawabnya.

5) Rasional dan realistik

Rasional dan realistis adalah kemampuan menganalisis suatu masalah dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.³⁹

c. Ciri-ciri percaya diri

Lauster berpendapat dalam Heris Hendriana mengenai beberapa karakteristik untuk menilai kepercayaan diri individu, yaitu sebagai berikut:

- a) Percaya terhadap kemampuan diri sendiri, yaitu keyakinan individu terhadap segala kejadian yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengatasi berbagai kejadian yang terjadi.
- b) Mandiri dalam pengambilan keputusan, yaitu kemampuan seseorang dalam membuat keputusan terhadap apa yang dilakukan secara *independen* tanpa banyak melibatkan pihak lain dan kemampuan dalam meyakini tindakan yang diambilnya.
- c) Memiliki konsep diri yang positif merupakan adanya evaluasi yang dilakukan yang berdampak positif terhadap diri sendiri.

³⁹ Rini Risnawati dan Ghufon. M. Nur, *TEORI-TEORI PSIKOLOGI*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 34-34

d) Berani mengungkapkan pendapat. Keberanian untuk menyampaikan pendapat adalah kemampuan untuk mengungkapkan yang pikiran atau perasaan kepada orang lain tanpa paksaan atau hal lain yang dapat menghambat dalam mengungkapkan perasaan tersebut.⁴⁰

d. Faktor-faktor percaya diri

Percaya diri tidak timbul secara spontan dalam diri seseorang, akan tetapi munculnya rasa percaya diri melalui suatu proses tertentu di dalam pribadinya yang menjadikan terbentuknya rasa percaya diri. Yang mana proses ini tidak berjalan secara instan, melainkan melalui proses panjang yang berlangsung sejak dini. Adapun menurut Ghufon terbentuknya rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:⁴¹

(1) Faktor internal

(a) Konsep diri, terbentuknya kepercayaan diri seseorang dimulai dari perkembangan konsep diri melalui pergaulan dengan kelompok. Pergaulan kelompok dapat berdampak positif maupun dampak negative. Hasil interaksi yang terjadi akan membuahkan konsep diri.

⁴⁰Heris Hendriana, “Pembelajaran Matematika Humanis Dengan Metaphorical Thinking Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”. Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika Stkip Siliwangi Bandung. Vol 1 No.1 Tahun 2012, hlm. 93.

⁴¹ M. Nur Ghufon & Rini Risnawati S, Teori-Teori Psikologi. Hlm. 37-38.

(b) Harga diri merupakan penilaian yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai dirinya secara rasional dan mampu menjalin hubungan dengan orang lain dengan mudah.

(c) Kondisi fisik. Kondisi fisik yang mengalami perubahan dapat berpengaruh pada kepercayaan diri. Kesehatan fisik yang baik dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri yang kuat. Sementara kondisi fisik yang kurang baik dapat menyebabkan peserta didik lemah dalam mengembangkan kepercayaan diri.

(d) Pengalaman hidup. Pengalaman hidup dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Begitupun sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.⁴²

(2) Faktor eksternal

1. Pendidikan. Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi setiap individu. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung kurang percaya diri dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat

⁴² Meri Andayani dan Zubaidah Amir, “Membangun Self-Confidence Siswa melalui Pembelajaran Matematika, *Jurnal Matematika*”, Vol. 2: 2, 2019, hlm. 147-153.

pendidikan yang lebih tinggi. Begitupun sebaliknya, seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dan mampu mandiri terhadap dirinya sendiri.

2. Pekerjaan. Seseorang yang bekerja dan menjalankan tugasnya dengan baik akan memiliki rasa percaya diri terhadap dirinya sendiri. Selain dapat meningkatkan pengembangan atas dirinya, seseorang yang memiliki pekerjaan akan lebih mampu menjadi individu yang kreatif, mandiri dan merasa bangga terhadap dirinya sendiri.

3. Lingkungan dan pengalaman hidup. Lingkungan dan pengalaman hidup memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian seseorang. Seseorang yang terbiasa berada di lingkungan positif, yang selalu mendukung dengan kebaikan akan menumbuhkan seseorang yang memiliki karakter pribadi yang baik dan meningkatkan rasa percaya diri terhadap dirinya sendiri.⁴³

⁴³ Sokolova, Irina V, dkk. "*Kepribadian Anak, Sehatkan Kepribadian Anak Anda?*", (Yogyakarta: Kata Hati, 2008), hlm. 34.

e. Ciri-ciri siswa kurang percaya diri

Ciri-ciri orang yang tidak percaya diri antara lain:

- 1) Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu dan penakut
- 2) Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial atau ekonomi
- 3) Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan dalam suatu situasi
- 4) Sulit menyesuaikan diri
- 5) Mudah gugup dan kadang-kadang bicara gagap
- 6) Memiliki latar belakang pendidikan yang rendah dan pendidikan keluarga kurang baik
- 7) Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil
- 8) Perbedaan lingkungan
- 9) Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu
- 10) Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya
- 11) Mudah putus asa
- 12) Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah
- 13) Pernah mengalami trauma

14) Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.⁴⁴

f. Afirmasi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah afirmasi memiliki arti penetapan yang bersifat positif, seperti penegasan yang terkait dengan hal-hal positif. Afirmasi adalah pernyataan positif yang ditujukan secara khusus untuk diri sendiri. Melalui afirmasi, diharapkan dapat memfasilitasi pola pikir positif dan menghindari tindakan sabotase diri.

Perkataan yang dapat membangkitkan semangat seseorang dapat dikatakan dengan afirmasi positif. Cohen mengungkapkan bahwa afirmasi diri dapat mengurangi ancaman psikologis dan meningkatkan aspek positif terkait prestasi intelektual di dunia nyata.⁴⁵ Afirmasi-afirmasi positif yang dinyatakan dengan kalimat-kalimat yang membangkitkan semangat perlu digalakkan dan dilakukan secara berulang-ulang pada proses pembelajaran.

Manusia tidak bisa terlepas dari berbagai aktivitas dan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari dalam kehidupan mereka.

⁴⁴ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), hlm. 8-9.

⁴⁵ Indra Frana Jaya Kk, Irfannuddin Irfannuddin, and Budi Santoso, *Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19*, Jurnal Media Kesehatan 13, no. 2 (December 30, 2020), hlm. 67-72.

Untuk mengoptimalkan hasil dari pekerjaan tersebut, sangat penting untuk memiliki faktor yang mendukung tercapainya sebuah tujuan, yaitu energi positif. Energi positif merupakan kekuatan yang tidak tampak secara fisik, tetapi berperan besar dalam menciptakan perubahan, perbedaan, dan kemajuan dalam upaya mencapai tujuan hidup.⁴⁶

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa afirmasi diri adalah pernyataan singkat yang positif untuk mengubah pola pikir seseorang untuk menciptakan perubahan dalam pola pikir serta perilaku yang lebih positif.

H. Tinjauan Keislaman Tentang Kepercayaan Diri

Islam mengajarkan umatnya mengenai pentingnya kepercayaan diri. Islam mendorong umatnya untuk memiliki keyakinan diri yang sehat dan positif, seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an surah Fushilat (41) ayat 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

"sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa bersedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang yang telah dijanjikan Allah kepadamu."⁴⁷

⁴⁶ Yusron Aminulloh, *Pensiun Bermartabat Tidak Ada Kata Pensiun Bagi Pejuang Hidup*, (Jakarta: Gramedia, 2013), hlm. 43.

⁴⁷ Al-Qur'an, Departemen Agama, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, (Bandung: Diponegoro 2013), hlm. 480.

Adapun dalam Al-Qur'an surat At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

"sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya".⁴⁸

Ghazi dalam tulisan Sayyid Mujaba Musavi Lri menyebutkan bahwa manusia yang memiliki rasa percaya diri tidak mudah putus asa, tidak merasa takut, dan tidak kehilangan sesuatu pada hal-hal selain Allah. Dalam Al-Qur'an menyatakan bahwa keyakinan kuat Rasulullah SAW terhadap orang-orang munafik yang mengancam beliau karena keyakinan ini.⁴⁹

Islam juga mengajarkan bahwa memiliki rasa percaya diri tanpa didasari keyakinan pada Allah SWT merupakan bentuk kesombongan, yang dapat mengakibatkan rasa ujub atau rasa bangga terhadap kelebihan yang dimilikinya, baik itu akal maupun ilmu. Maka dari itu, dalam ajaran islam, umatnya dilarang untuk berbangga diri meskipun memiliki ilmu, kecantikan fisik, akhlak, atau harta yang melimpah.⁵⁰

Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna, karena Allah memberikan kelebihan kepada

⁴⁸ Departemen Agama RI, (2006), *Al- Kahfi Mushaf Al-Qurán*, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, hlm. 597

⁴⁹ Sayid Mujaba Musavi Lari, *Psikolog Islam Membangun Kembali Maral Generasi Muda*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1995), hlm. 29.

⁵⁰ Khal. il Al-Musawi, *Bagaimana Membangun Hubungan Anda*, Ahli bahasa Ahmad Subandi, (Jakarta: Lentera, 1999), hlm. 46-47.

manusia yang tidak dimiliki makhluk lain di dunia, yaitu akal. Dengan demikian, Allah meningkatkan derajat manusia sebagai makhluk terbaik. Manusia dianjurkan untuk tidak bersedih dan tidak menyerah, serta mempercayai kemampuan yang dimilikinya. Keimanan seseorang memunculkan sikap percaya diri, yang salah satu cirinya adalah optimisme. Optimise adalah sifat positif dalam menghadapi situasi, penuh harapan, dan percaya pada kemampuan diri. Optimise merupakan sikap yang dibutuhkan manusia dalam menempuh jalan Allah SWT. Rasa optimis berasal dari kegembiraan atas segala anugerah, rahmat, dan kemurahan Allah, serta rasa lega yang muncul ketika menanti kebaikan-Nya sebagai bukti atas kasih sayang-Nya yang tiada henti.

I. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif.

Penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menggali dan mengeksplorasi permasalahan penelitian serta memahami arti, proses ini dilakukan oleh peneliti untuk mengkaji masalah yang menjadi fokus penelitian.⁵¹ Adapun analisis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan menganalisa pelaksanaan tahapan konseling

⁵¹ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed* (Yogyakarta.: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 4.

individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Muhammadiyah Berbah.

2. Subjek Dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber data yang dapat memberikan informasi terkait dengan permasalahan yang sedang diteliti.⁵² Subjek penelitian dapat diartikan sebagai semua orang yang berperan sebagai sumber atau informan yang memberikan keterangan terkait dengan masalah penelitian.⁵³ Dalam penelitian ini menerapkan teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sample sumber data yang dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu dan tujuan tertentu.⁵⁴ Pemilihan subjek penelitian yaitu guru BK SMK Muhammadiyah Berbah yang melaksanakan konseling individu. Subjek yang kedua adalah inisial AR dan DD keduanya merupakan siswa kelas X yang sedang mendapatkan layanan konseling individu, alasan keduanya menjalani konseling individu dikarenakan mengalami masalah kepercayaan diri. Berikut Subjek dalam penelitian ini adalah:

⁵² Ahmad Suryana, "Metode Penelitian Kualitatif", no. 17 (2017), hlm. 45.

⁵³ Hamid Patlima, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 3.

⁵⁴ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, 2015, hlm. 54.

1) Nenen Anjasari, S.Sos, MA.

Nenen Anjasari, S.Sos, MA merupakan guru BK di SMK Muhammadiyah Berbah sebagai pelaksana kegiatan konseling individu terkhusus pada kasus siswa yang mengalami kurang percaya diri. Beliau sudah menjadi guru BK di SMK Muhammadiyah Berbah sejak bulan Januari 2024 sampai saat ini. Beliau merupakan seorang pendidik dalam bidang bimbingan konseling. Guru BK di SMK Muhammadiyah Berbah berperan untuk membantu permasalahan peserta didik terutama dalam memberikan pembinaan karakter maupun psikis peserta didik di SMK Muhammadiyah Berbah.

2) AR

AR merupakan siswa kelas X yang mendapat layanan konseling individu dan mempunyai masalah kepercayaan diri. Siswa yang dipilih sebagai subjek penelitian ini ditentukan berdasarkan siswa yang memiliki ciri-ciri tidak percaya diri dan subjek penelitian ini berdasarkan hasil rekomendasi guru BK. Adapun kriterianya, yakni:

- a) Menarik diri dari lingkungan sosial
- b) Memiliki kelemahan dari segi fisik
- c) Sering menyendiri

d) Pernah mengalami kejadian yang kurang menyenangkan

3) DD

DD merupakan siswa kelas X yang mendapat layanan konseling individu dan mempunyai masalah kepercayaan diri. Siswa yang dipilih sebagai subjek penelitian ini ditentukan berdasarkan siswa yang memiliki ciri-ciri tidak percaya diri dan subjek penelitian ini berdasarkan hasil rekomendasi guru BK. Adapun kriterianya, yakni:

- a) Menarik diri dari lingkungan sosial
- b) Memiliki kelemahan dari segi fisik
- c) Sering menyendiri
- d) Pernah mengalami kejadian yang kurang menyenangkan

b. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah pokok permasalahan yang menjadi ketertarikan peneliti yaitu tahapan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Muhammadiyah Berbah.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang valid sebagai bahan penelitian, maka diperlukan data yang dapat diandalkan keakuratannya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. Observasi ini mengumpulkan data dengan cara melakukan pengamatan dan penginderaan. Observasi perlu dilakukan pengamatan dengan teliti dan sistematis guna mendapatkan hasil yang diandalkan dan peneliti harus memiliki latar belakang atau pengetahuan mendalam tentang objek penelitian.⁵⁵

Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi non-partisipan. Nana Syaodih berpendapat bahwa observasi non-partisipan juga dikenal dengan observasi pasif. peneliti hanya berperan sebagai pengumpul data yang mengamati kegiatan yang sedang berlangsung.⁵⁶ Secara spesifik, observasi non-partisipan merupakan observasi penelitian dimana peneliti tidak terlibat langsung dalam situasi yang akan diteliti ataupun dengan subjek yang akan diteliti. Akan tetapi peneliti berkontribusi sebagai pengamat independen yang mengamati kejadian.⁵⁷

Observasi proses konseling dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 7 Mei 2024 untuk siswa AR dan 21 Mei

⁵⁵ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2005). Hlm 123

⁵⁶ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013, hlm. 220.

⁵⁷ Nugrahani dan Farida, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa* (Solo: Cakra Books, 2014).hlm 136

2024 untuk siswa DD. Konseling ini dilakukan oleh Guru BK SMK Muhammadiyah Berbah kepada AR dan DD. Proses konseling ini dilakukan di ruang BK SMK Muhammadiyah Berbah dan konseling dilakukan masing-masing 1 kali pertemuan. Sebelum dilakukan konseling guru BK menyiapkan ruangan senyaman mungkin. Pada saat observasi penulis mengamati konselor membangun hubungan yang baik dengan siswa dan pemberian afirmasi positif oleh konselor guna menumbuhkan kepercayaan diri terhadap kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya.⁵⁸

b. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu upaya untuk memperoleh informasi dengan bertanya langsung kepada sumber informasi. Tanpa melakukan wawancara, peneliti akan kehilangan informasi. Wawancara melibatkan komunikasi antara dua orang atau lebih, dimana salah satu pihak berperan sebagai interviewer dan pihak lainnya berperan sebagai interviewee dengan tujuan tertentu. Interviewer mengajukan berbagai pertanyaan kepada interviewee untuk mendapatkan informasi untuk keperluan data penelitian.⁵⁹

⁵⁸ Observasi proses konseling, 7 Mei 2024 dan 21 Mei 2024.

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta., 2007). Hlm 52

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara terstruktur, dimana penulis telah menyiapkan *instrument* penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada responden didasarkan pada pedoman wawancara yang telah disiapkan. Penulis mengumpulkan informasi dari subjek, baik guru BK SMK Muhammadiyah Berbah, dan peserta didik kelas X di SMK Muhammadiyah Berbah.

Responden yang akan diwawancarai dalam penelitian ini yaitu guru BK SMK Muhammadiyah Berbah yang menangani permasalahan kepercayaan diri dengan menggunakan konseling individu. Wawancara yang dilakukan dengan guru BK ini untuk memperoleh data atau informasi mengenai tahapan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Wawancara selanjutnya dengan siswa AR dan DD, data yang diperoleh mengenai permasalahan yang dialami siswa sehingga melakukan konseling serta perubahan yang dirasakan siswa setelah mendapatkan layanan konseling individu dari guru BK.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah untuk mendapatkan data ataupun mengumpulkan data yang sumbernya bukan berasal dari manusia (*non-human resources*) yaitu tulisan pribadi (seperti

buku harian), surat-surat, foto dan dokumen resmi.⁶⁰ Teknik dokumentasi digunakan oleh penulis untuk mengumpulkan data dalam bentuk berbagai dokumen, seperti foto pelaksanaan konseling, foto wawancara dengan subjek penelitian, laporan konseling, serta data lain yang berkaitan dengan penelitian.

Dalam penelitian ini penulis mendapatkan dokumentasi berupa foto pelaksanaan konseling individu, laporan konseling AR dan DD, foto wawancara dengan subjek, dan foto ruang BK, serta data lain yang berkaitan dengan penelitian ini.

4. Uji Keabsahan Data

Pemeriksaan pada keabsahan data dilaksanakan untuk membuktikan bahwa penelitian yang dilakukan benar-benar penelitian ilmiah dan untuk menguji data yang diperoleh. Dalam penelitian kualitatif, uji keabsahan data meliputi uji *credibility*, *transferability*, *dependability* dan *confirmability*.⁶¹ Berkenaan uji keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode triangulasi. Teknik triangulasi merupakan suatu teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap validitas data tersebut.⁶²

⁶⁰ Soeprapto, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2011). Hlm 627

⁶¹ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Syakir Media Press, 2021), hlm. 190.

⁶² Arikunto dan Suharsimi, *Prosedur Penyusunan Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 236.

Dalam penelitian ini, untuk menguji keabsahan, peneliti menggunakan teknik triangulasi yang dapat membandingkan melalui pengecekan kembali data yang didapatkan baik dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dalam uji keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi teknik. Triangulasi teknik adalah metode kualitatif yang mengeksplorasi kebenaran informasi melalui metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data dari ketiga metode ini kemudian dibandingkan dan ditinjau kebenarannya dengan melakukan pengecekan ulang antara data yang dihasilkan melalui metode wawancara, observasi, dan dokumentasi.

5. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu setelah data yang berkaitan dengan penelitian ini diperoleh, langkah selanjutnya melakukan penyusunan dan diklarifikasikan dengan menggunakan data-data yang telah didapatkan untuk menggambarkan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan peneliti.⁶³ Proses analisis data dimulai dengan mengkaji data yang tersedia secara menyeluruh dari berbagai sumber, melalui membaca dan peninjauan kembali data untuk mendeteksi tema-tema dan pola-pola yang muncul baik dari data wawancara, observasi yang sudah ditulis dalam catatan lapangan di

⁶³ Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 57.

lokasi penelitian, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto dan lain sebagainya.⁶⁴ Adapun langkah-langkah analisis data yang akan dilakukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

a. Reduksi data

Reduksi data adalah upaya untuk menyederhanakan dan memusatkan fokus pada hal yang memperkuat data yang diperoleh di lapangan.⁶⁵ Oleh karena itu, dapat diartikan reduksi data dalam penelitian adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data yang paling penting dari catatan-catatan di lapangan yang berlangsung secara terus menerus selama penelitian kualitatif sedang berlangsung. Dalam hal ini, peneliti dapat memilah dan memilih data yang terdapat di lapangan sesuai dengan bagian yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi.

b. *Display data* (Penyajian Data)

Setelah melakukan proses reduksi data mengenai konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Muhammadiyah Berbah, kemudian langkah selanjutnya adalah penyajian data. Display data atau penyajian data adalah kumpulan informasi terstruktur yang memberi

⁶⁴ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, vol. 21 (CV. Syakir Media Press, 2021), hlm. 103.

⁶⁵ Ibid. hlm. 247.

kemungkinan untuk menarik kesimpulan dan mengambil tindakan.⁶⁶ Maka dari itu, penyajian data harus tersusun sistematis untuk memudahkan langkah analisis selanjutnya.

c. Menarik kesimpulan

Penarikan kesimpulan bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang ada dalam penelitian yaitu mengenai tahapan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Muhammadiyah Berbah. Temuan yang terdapat dalam penelitian ini berupa deskripsi atau gambaran objek yang sebelumnya masih belum jelas, sehingga setelah diteliti akan lebih jelas dan mudah dipahami.



⁶⁶ Basrori and Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, 2008, hlm. 209.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan tahapan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Muhammadiyah Berbah sesuai dengan teori dari Sofyan S. Willis mengenai tahapan konseling individu. Adapun menurut Sofyan S. Willis terdapat 3 (tiga) tahapan konseling, yaitu sebagai berikut:

Pertama tahapan awal konseling, upaya yang dilakukan pada tahap ini mencakup membangun hubungan komunikasi yang baik dengan siswa, memperjelas dan mendefinisikan masalah yang dihadapi oleh siswa, serta menegosiasikan kontrak mengenai durasi waktu pertemuan selama sesi konseling. Kedua tahapan pertengahan atau tindakan, upaya yang dilakukan pada tahap ini mencakup mengeksplorasi masalah siswa lebih mendalam dari tahapan awal. Selain itu guru BK memberikan afirmasi positif terhadap siswa, agar siswa lebih fokus terhadap kemampuan yang dimilikinya. Ketiga tahapan akhir, pada tahap ini guru BK mengevaluasi serta menindaklanjuti dari proses konseling individu yang sudah dilakukan dengan mem-follow up perkembangan mengenai peningkatan kepercayaan diri siswa.

Konseling Individu yang telah dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Berbah dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, terkhusus siswa dengan inisial AR dan DD. Terlihat pada AR yang sudah dapat bersosialisasi dengan teman-temannya, tidak membuat status membandingkan fisiknya dengan orang lain, dan tidak mempedulikan perkataan negatif teman-teman terhadap dirinya, saat ini ia lebih fokus terhadap potensi yang dimilikinya. Adapun DD sudah lebih percaya diri ketika tidak menggunakan makeup, terlihat respon santai DD ketika ada teman yang menghapus makeupnya, dapat bersosialisasi dengan teman-teman kelasnya, dan mulai berani menjawab pertanyaan dari guru.

B. Saran

Setelah melaksanakan penelitian terkait konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Muhammadiyah Berbah, ada beberapa harapan yang perlu disampaikan guna memaksimalkan layanan BK, yaitu:

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling SMK Muhammadiyah Berbah, penulis berharap kedepannya agar guru BK merancang struktur organisasi BK serta menentukan peran dan tanggung jawab setiap anggota guru BK.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling SMK Muhammadiyah Berbah, penulis berharap guru BK membuat rencana terkait program kerja BK yang mencakup berbagai kegiatan dalam bidang konseling dan bim

bingan, meliputi konseling individu, kelompok, bimbingan karir, dan lain sebagainya.

3. Bagi guru Bimbingan dan Konseling SMK Muhammadiyah Berbah, penulis berharap kedepannya guru BK untuk membuat format untuk laporan konseling, hasil yang dicapai setelah dilakukan konseling, dan catatan perkembangan siswa.
4. Bagi guru Bimbingan dan Konseling SMK Muhammadiyah Berbah, penulis berharap kedepannya guru BK agar bekerjasama dengan wali kelas maupun guru mata pelajaran untuk melakukan pengamatan kepada siswa setelah dilakukan konseling.
5. Bagi siswa, penulis berharap kedepannya untuk secara rutin memberikan afirmasi positif dan membuat daftar afirmasi yang dapat dibaca dan diucapkan setiap hari untuk memperkuat keyakinan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press, 2021.
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>.
- Abidin, Zainal. "Optimalisasi Konseling Individu dan Kelompok untuk Keberhasilan Siswa. *Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*", 2009, 14 (1): 1-12.
- Ahmad Suryana. "Metode Penelitian Metode Penelitian." *Metode Penelitian Kualitatif*, 2017, 17: 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf).
- Akbar, Husaini Usman dan Purnomo Setiady. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara, 1996.
- Amti Erman dan Prayitno, "Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling". Jakarta: PT Rineke Cipta, 2013.
- Andriyani Novia, "Pelaksanaan Konseling Individual dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Terisolir (Studi Kasus di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pusako Siak Sri Indrapura)", Skripsi, Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2019.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana, 2005.
- Departemen Agama, *Al-Qur'an Tajwid*, Bandung Diponegoro, 2013.
- Departemen Agama RI, *Al- Kahfi Mushaf Al-Qur'an*, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006.
- Dewa Ketut Sukardi dan Desak P.E Nila Kusumawati, "Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah". Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Fransisca Ria, Sri Wulan, dan Asep Supena, "Meningkatkan Percaya Diri Anak dengan Permainan Ular Tangga Edukasi", *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Ghufron. M. Nur., & Rini Risnawati. "TEORI-TEORI PSIKOLOGI.Pdf.Crdownload," 2010.
- Gunarsa, Singgih D, *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Jakarta : PT. Gunung Mulia, 2004.
- Gustina Ayu., N, "penggunaan Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa di MAS PAB 1 Sampali", Skripsi, Medan: UIN Sumatera Utara, 2019.
- Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Puspa Swara, 2002.
- Hamid Patlima. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2010.

- Hendriana, Heris.. “*Pembelajaran Matematika Humanis Dengan Metaphorical Thinking Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*”. Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika Stkip Siliwangi Bandung, 2012, 1 (1): 90-103.
- Hikmawati Fenti, “*Bimbingan dan Konseling*”. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012.
- <https://sekolahloka.com/data/smks-muhammadiyah-berbah/>. Diakses pada tanggal 4 Juni 2024, pukul 17.40.
- John W. Creswell. *RESEARCH DESIGN Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta.: PUSTAKA PELAJAR, 2013.
- Kartono, Kartini. “*Psikologi Anak*”, Jakarta: Alumni, 2000.
- “KBBI”, <https://kbbi.web.id/tingkat>, diakses pada 19 Desember 2023 pukul 13.05.
- Khal. il Al-Musawi, *Bagaimana Membangun Hubungan Anda*, Ahli bahasa Ahmad Subandi, Jakarta: Lentera, 1999.
- Khusaini Usman dan purnama setiyadi akbar. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta, 1996.
- Kusumaningtyas Ersta., L, “Sekilas Tentang Rasa Percaya Diri Pada Remaja”, Jurnal Ilmiah Widya Wacana, 8:2, 2012.
- Lauster, P, Tes Kepribadian terj D. H. Gulo, Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Mitchell, M. H., & Gibson, R. L. *Bimbingan Dan Konseling. Bimbingan Dan Konseling*, 2011.
- Noviampura Herli, F., & Watini Sri, “*Meningkatkan Percaya Diri Anak Melalui Model Bermain Asyik di RA. Al Miffa*”. Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 5: 8, 2022.
- Noviza, N., & Fitri, H. U. “*Teknik Umum dan Teknik Khusus Dalam Konseling Individual*”, 2018.
- Nugrahani dan Farida. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo: Cakra Books, 2014.
- Prayitno. “*L5 Layanan Konseling Perorangan*”. Padang: UNP, 2004.
- Prayitno, “*Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*”. Padang: Unpad, 2015.
- Robikan Wardani, *Layanan Konseling Individual*, Jakarta: Penerbit Gramedia, 2012.
- Rob Yeung. “*Confidence*”. Jakarta: Daras Books, 2014.
- Sabarrudin, Silvianetri, dan Yuliana Nelisma. “*Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Belajar: Studi Pustaka*”, Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4: 4. 2022: 435-440.
- Salim, P., dan Salim., Y, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern

Pers, 1995.

Sardiman, A.M. *“Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar”*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006.

Sayid Mujaba Musavi Lari, *Psikolog Islam Membangun Kembali Maral Generasi Muda*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1995.

Soedarmadji, B., Hartono. *Psikologi Konseling*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2012.

Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung, CV Alfabeta, 2014.

Soeprapto. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2011.

Sokolova, Irina V, dkk. *“Kepribadian Anak, Sehatkan Kepribadian Anak Anda?”*. Yogyakarta: Kata Hati, 2008.

Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*, 2015.

———. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta., 2007.

Suharsimi, dan Arikunto. *Prosedur Penyusunan Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2002.

Sukmadinata Syaodih. N, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013.

Suwandi, dan Basrori, *Memahami Penelitian Kualitatif*, 2008.

Syafaruddin, S., Syarqawi, A., & Siahaan, D. N. A. *“Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik”*, 2019.

Syamsu, Y. *“Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)”*, 2016.

Woolfson Richard, *“Mengapa Anakku Begitu?”*. Jakarta Erlangga For Kids, 2004.

Zubaidah Amir, Meri Andayani, *“Membangun Self-Confidence Siswa melalui Pembelajaran Matematika, Jurnal Matematika”*. Vol. 2, No. 2, 2018