

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA USIA DEWASA AWAL
DI KLINIK KONSELING ISLAM UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**



**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA**

**Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar
Master of Arts (M.A.)
Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam**

YOGYAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ega Dinianti
NIM : 22200012025
Jenjang : S2/ Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah Tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya, dan bebas dari plagiarisme. Jika kemudian hari terbukti bukan karya saya sendiri atau melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 22 Desember 2024

Saya yang menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ega Dinianti
NIM : 22200012025
Jenjang : S2/ Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah Tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya, dan bebas dari plagiarisme. Jika kemudian hari terbukti bukan karya saya sendiri atau melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 22 Desember 2024
Saya yang menyatakan



Ega Dinianti
NIM: 22200012025

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-105/Un.02/DPPs/PP.00.9/01/2025

Tugas Akhir dengan judul : Layanan Konseling Individu dalam Peningkatkan Kepercayaan Diri pada Usia Dewasa Awal di Klinik Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : EGA DINIANTI, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 22200012025
Telah diujikan pada : Jumat, 10 Januari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Pengaji I

Dr. Suhadi, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6787215bdbbe8



Pengaji II

Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6787756b5faa4



Pengaji III

Prof. Zulkipli Lessy,
S.Ag.,S.Pd.,BSW,M.Ag.,MSW.,Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 6785d51f548bd



Yogyakarta, 10 Januari 2025

UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr.Phil. Sahiron, M.A.
SIGNED

Valid ID: 678887b42effd

NOTA DINAS PEMBIMBING

**Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA USIA DEWASA AWAL DI KLINIK
KONSELING ISLAM UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

Yang ditulis oleh :
Nama : Ega Dinianti
NIM : 22200012025
Program Studi : S2/Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan ke Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister of Arts (M.A) dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 23 Desember 2024
Pembimbing

Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si.,Psi.
19741120 200003 2 003

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menggali bagaimana konseling individu berkontribusi meningkatkan kepercayaan diri individu usia dewasa awal di Klinik Konseling Islam (KKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Fase dewasa awal adalah masa transisi krusial di mana individu menghadapi tantangan emosional dan sosial yang dapat melemahkan rasa percaya diri. Mahasiswa sering mengalami ketidakpastian dan tekanan yang memengaruhi perkembangan diri mereka. Konseling individu diharapkan mampu membantu mengatasi hambatan ini dan membangun kepercayaan diri yang lebih kuat. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan melibatkan enam responden, yaitu empat konselor dan dua konseli, untuk memahami secara mendalam dinamika konseling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu di KKI memberikan dampak positif terhadap peningkatan rasa percaya diri mahasiswa. Teknik seperti *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dan konfrontasi efektif membantu konseli mengidentifikasi pola pikir negatif yang menghambat, lalu menggantinya dengan pola pikir konstruktif. Selain itu, pendekatan realitas membantu konseli menyadari tanggung jawab atas pilihan mereka dan memahami alternatif dalam kehidupan. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama dalam pengamatan langsung proses konseling. Aspek komunikasi non-verbal dan dinamika interaksi konselor-konseli kurang tergambarkan secara rinci. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan observasi langsung agar memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh, dengan tetap menjaga etika dan kerahasiaan konseli. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami efektifitas teknik konseling individu, khususnya untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Temuan ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan layanan konseling yang lebih berbasis bukti dan relevan dengan kebutuhan konseli.

Kata Kunci: Konseling Individu, Kepercayaan Diri, Usia Dewasa Awal

KATA PENGANTAR

Bismillahirahmanniraahiim

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji syukur bagi Allah subhanahu wa ta'ala dengan segala Nikmat, Hidayah serta Inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Shalawat beserta salam senantiasa tetap tercurahkan dan terlimpahkan kepada Sang Baginda Rasul Muhammad SAW, beserta para keluarga, para sahabat, dan para penerus risalahnya. Semoga kita sebagai penerus risalah beliau, selalu mendapat keberkahanya, Amiin.

Dalam penelitian ini, tidak sedikit hambatan dan rintangan dalam proses penyelesaian yang penulis alami, namun berkat do'a dan kerja keras yang tidak kenal lelah dan pantang mundur serta bantuan dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikannya. Namun, masih perlu banyak masukan dan saran yang tentunya membangun karena penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan atau kekeliruan dalam penulisan tesis ini.

Alhamdulilah dengan segala ikhtiar, penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini dengan Judul “Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri pada Usia Dewasa Awal di Klinik Konseling Islam Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta”

Untuk Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Master Of Arts Di Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. Seiring dengan tersusunnya tesis ini, perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada berbagai pihak:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Phil. Sahiron, M.A., Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Ahmad Rafiq, S.Ag, M.A., Ph.D., Wakil Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D., Ketua Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si.,Psi., selaku pembimbing Tesis, yang ramah penuh dengan kesabaran untuk memberikan arahan, bimbingan serta dukungan, dan terimakasih atas pengorbanan waktu, tenaga serta pikirannya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen yang telah mendidik dan memberikan sumbangsih keilmuan kepada penulis selama menempuh Pendidikan Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* di Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Staff akademik Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memfasilitasi penulis selama menempuh Pendidikan dan penyusunan tesis ini.
8. Klinik Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta para konselor yang telah memberikan izin serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian, dan

seluruh informan yang berkenan dan mengijinkan penulis untuk belajar dan sekaligus meneliti mengenai argument yang dimiliki.

9. Bapak Mustamil Arifin dan Mamah Pawit Supriatin yang selalu memberikan dukungan yang tidak pernah ada ujungnya, tempat ternyaman untuk pulang dengan alasan apapun. Beliau berdua memang tidak pernah merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun beliau berdua mampu mendidik, dan memotivasi penulis sampai proses ini selesai. Terimakasih juga untuk saudara sekandung satu-satunya yang penulis sayangi Zahra Aulia Rahmah, berkat kehadirannya yang selalu menjadikan motivasi kakakmu ini agar bisa selalu menjadi contoh terbaik untukmu dalam perihal apapun. Sehat dan panjang umur selalu keluargaku.
10. Terimakasih banyak juga saya haturkan kepada KH. Maulana Ahmad Hasan, M.Pd beserta Ibu Nyai Hj. Musrifah, S.Pdi selaku pengasuh Pondok Pesantren Misbahul Falah Jatilawang Banyumas sebagai sosok orang tua kedua, murrobi ruhina yang terus mengisi mengalirkan ilmu pada kekeringan yang terjadi dalam diri ini dengan ilmu. Matursuwun.
11. Muhammad Rizqya Rahman, manusia yang dengan keikhlasan hatinya selalu memberikan cinta, kasih sayang, affirmasi positif, semangat, motivasi dan meluangkan waktu dalam segala hal, tidak pernah bosan mendengarkan keluh kesah penulis. Terimakasih telah membersamai penulis pada hari- hari yang tidak mudah selama proses penggerjaan tesis. Semoga segala hal baik selalu selalu membersamai.

12. Mbekayu sekaligus manusia 24/7 yang telah hadir sejak 2013, Liza Muliana. Manusia yang menjadi saksi setiap perjalanan hidup saya, terima kasih dari hati karna selalu berdampingan dalam segala hal, terima kasih atas waktu yang selalu diluangkan, perhatian yang tulus, dan kesabaran yang begitu besar untuk mendengarkan setiap keluh kesah tanpa diminta. Kamu adalah pengingat bahwa saya tidak pernah benar-benar sendirian dalam proses penulisan tesis yang penuh lika-liku ini. Semoga kamu selalu dikelilingi oleh cinta, kebahagiaan, dan keberkahan di setiap langkahmu.
13. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada teman-teman yang telah bersama-sama peneliti dalam menempuh Pendidikan di Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terkhusus adik saya Ishfia Roykhana Rahmah, dan para sedulur wadon saya Ata Luthfa Af Idati, Rifa Hazriyyah, dan Resha Rizkita Andriyani. Terimakasih juga karena telah meluangkan waktunya untuk berdiskusi, memberikan motivasi dan semangat dalam penyusunan tesis ini. Semoga silaturrahim kita senantiasa selalu terjalin baik dan hangat sampai kapanpun.
14. Semua pihak serta orang yang saya kenal dan mengenali saya, mohon maaf tidak bisa saya sebutkan satu persatu dan seluruh pembaca yang Budiman. Terimakasih yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penyusunan Tesis ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT selalu memberikan balasan yang terbaik.

15. Terakhir pastinya untuk diri saya sendiri, Ega Dinianti. Terima kasih sudah bertahan dan terus berusaha, meski sering merasa putus asa. Proses ini memang sulit, tapi pencapaian ini patut diapresiasi. Direndahkan manusia bukan hal yang sulit, tetapi maju dan kuat. Mari terus merayakan setiap langkah yang telah dicapai. Semoga kebahagiaan selalu menyertai kemanapun dan dimanapun.

Sesungguhnya kebenaran hanya milik Allah SWT, untuk itu segala kritik, masukan dan saran yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan untuk memperbaiki penelitian saya selanjutnya. Semoga tesis ini dapat memberikan gambaran dan manfaat bagi pembaca ataupun bagi peneliti selanjutnya.

Yogyakarta, 22 Desember 2024

Ega Dinianti

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

*“Perubahan besar dimulai dari langkah kecil dalam diri, karena sesungguhnya
Allah tidak akan mengubah keadaan manusia manapun hingga mereka
berupaya mengubah keadaan mereka sendiri”*



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa syukur, Alhamdulillah, penulis panjatkan kehadiran kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Hanya dengan rahmat, ridha, dan kasih-Nya, segala langkah dalam menyelesaikan Tesis ini dapat terwujud. Segala puji bagi-Mu, Ya Rabb, yang telah menguatkan hati, memberikan kesehatan, dan menghadirkan orang-orang terbaik yang senantiasa mendampingi perjalanan hidup saya. Dengan tulus, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Bapak dan Mamah, terima kasih telah menjadi teladan hidup yang tak tergantikan. Berkat doa yang tiada henti, kesabaran tanpa batas, dan cinta kasih yang tak pernah surut, saya mampu melangkah sejauh ini. Semoga Allah SWT senantiasa melindungi, memberikan kesehatan, dan keberkahan kepada Bapak dan Mamah. Karya ini adalah wujud kecil dari rasa hormat dan cinta saya kepada kalian.

Adik saya Zahra Aulia Rahmah, kehadiranmu memotivasi saya untuk terus menjadi versi terbaik dari diri sendiri, agar bisa menjadi contoh yang layak dan membanggakan. Terima kasih telah menjadi semangat dalam setiap langkah saya. Untuk keluarga besar yang selalu menyemangati, menguatkan, dan mendoakan dalam suka maupun duka, terima kasih atas cinta dan dukungan. Kehadiran kalian selalu menjadi penyemangat utama dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Tidak lupa, untuk sahabat dan teman-teman yang telah menjadi pendukung di setiap proses, baik dalam berbagi cerita, saling menguatkan, maupun

memberikan motivasi di saat-saat sulit. Terima kasih kepada setiap individu yang hadir dalam hidup saya, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang telah memberikan pelajaran, inspirasi, dan motivasi. Semoga karya ini tidak hanya menjadi pencapaian pribadi, tetapi juga menjadi doa dan harapan untuk membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Saya dedikasikan setiap keberhasilan ini kepada semua yang saya cintai, dengan harapan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua.



DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	xi
HALAMAN PERSEMBAHAN	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR BAGAN DAN GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian.....	9
D. Kajian Pustaka	10
E. Kerangka Teoritis	19
F. Metode Penelitian	45
G. Sistematika Pembahasan.....	55
BAB II DESKRIPSI KLINIK KONSELING.....	57
A. Profil Klinik Konseling Islam.....	57
B. Struktur Pengurus Klinik Konseling Islam.....	59

C. Layanan, Prosedur, dan SOP Konseling.....	60
D. Sarana, dan Prasarana Klinik Konseling Islam	63
BAB III PROSES LAYANAN KONSELING DI KLINIK KONSELING ISLAM	68
A. Gambaran Pokok Permasalahan Kepercayaan Diri Konseli di Klinik Konseling Islam	68
B. Masalah Kepercayaan Diri pada Usia Dewasa Awal	74
C. Kemampuan Mahasiswa Dewasa Awala dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri	76
D. Proses Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri pada Usia Awal di Klinik Konseling Islam..	81
E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Konseling	103
BAB IV DAMPAK DAN EVALUASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU KLINIK KONSELING ISLAM	113
A. Dampak Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri di Klinik Konseling Islam	113
B. Evaluasi Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri di Klinik Konseling Islam	119
BAB V PENUTUP	124
A. Kesimpulan.....	124
B. Saran	127

DAFTAR PUSTAKA	131
LAMPIRAN.....	135
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	140



DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Gambar 2.1 : Logo Klinik Konseling.....	57
Gambar 2.2 : Ruang Konseling KKI.....	64
Gambar 2.3 : Tempat Administrasi.....	65
Gambar 2.4 : Area Tampilan Kepustakaan	66
Gambar 3.1 : Area Tempat Duduk Konseling	109
Tabel 1.1 : Klasifikasi Konselor di KKI.....	46
Tabel 1.2 : Klasifikasi Konseli di KKI.....	47
Tabel 3.1 : Klasifikasi Tingkat Kepercayaan Diri di KKI	73



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara	135
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian.....	139



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan periode transisi yang menghubungkan kehidupan remaja dengan tahap kedewasaan, biasanya berlangsung antara usia 20 hingga 40 tahun. Pada fase ini, individu mulai mengembangkan identitas diri yang lebih matang sembari mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan yang mandiri, disertai tanggung jawab yang lebih besar. Periode ini ditandai oleh berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis, termasuk penurunan kemampuan reproduksi seiring waktu.¹

Selain itu, masa dewasa awal juga ditandai oleh perubahan sosial yang signifikan, khususnya dalam hal penyesuaian terhadap lingkungan sosial. Contohnya, individu mulai memasuki dunia kerja, menjalin hubungan romantis, dan menyisihkan waktu untuk memenuhi kebutuhan pribadi. Perkembangan otak pada tahap dewasa awal dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat kepercayaan diri. Rendahnya kepercayaan diri dalam fase ini sering kali dipicu oleh berbagai hal, di mana penampilan fisik menjadi salah satu faktor dominan yang memengaruhinya. Tingkat kepercayaan diri pada setiap individu pun bervariasi; ada yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, sementara yang lain cenderung

¹ Dwi Putri Robiatul Adawiyah, “Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang,” *Jurnal komunikasi* 14, no. 2 (2020): 135–148.

diliputi keraguan terhadap kemampuan dan potensi diri mereka.²

Kepercayaan diri merupakan aspek penting yang berperan besar dalam kehidupan mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, baik dalam membangun hubungan dengan sesama mahasiswa maupun dalam berinteraksi dengan dosen. Rasa percaya diri yang kuat juga mendorong mahasiswa untuk lebih aktif bersosialisasi, memperluas jaringan pertemanan, dan menciptakan relasi yang lebih beragam. Hal ini didukung oleh keterampilan komunikasi dan kemampuan berinteraksi yang terbangun dari rasa percaya diri yang kokoh. Secara keseluruhan, kepercayaan diri mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan tertentu. Menurut McClelland, kepercayaan diri berasal dari kendali internal, yang meliputi kesadaran akan potensi dalam diri, pengakuan atas kemampuan pribadi, serta tanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil. Sementara itu, Lauster mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Keyakinan ini memungkinkan seseorang untuk bertindak dengan percaya diri tanpa diliputi kecemasan, bebas mengekspresikan apa yang disukai, bertanggung jawab atas tindakannya, serta bersikap ramah dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, individu yang percaya diri mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya

² Nor Fatmah, Hemy Heryati Anward, dan Marina Dwi Mayangsari, “Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD Terkait Kecemasan Berbicara di Depan Umum,” *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 1, no. 1 (2021): 31–40.

dengan bijaksana.³

Berdasarkan berbagai definisi yang telah disampaikan, kepercayaan diri dapat dimaknai sebagai keyakinan atau perasaan positif yang dimiliki individu terhadap kemampuannya sendiri, disertai kesadaran akan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, mampu menjalin interaksi yang efektif dengan orang lain, baik melalui komunikasi langsung maupun tidak langsung, serta memiliki keyakinan terhadap potensi yang ada dalam dirinya. Menurut Lauster, kepercayaan diri terdiri dari beberapa aspek utama, yaitu sikap optimis, kemampuan bersikap objektif, tanggung jawab, keyakinan terhadap diri sendiri, serta kemampuan berpikir rasional dan realistik. Penjelasan ini mempertegas bahwa aspek-aspek tersebut menjadi indikator perilaku yang mencerminkan sejauh mana tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa.⁴

Kepercayaan diri seharusnya menjadi salah satu aspek penting yang dimiliki oleh setiap mahasiswa. Rasa percaya diri muncul sebagai keyakinan yang tumbuh dari dalam diri seseorang, mencakup kepercayaan terhadap kemampuan, keterampilan, dan bakat yang dimilikinya, serta keyakinan bahwa semua potensi tersebut dapat memberikan manfaat dalam berbagai situasi. Menurut teori yang dikemukakan oleh Lauster, kepercayaan diri

³ M. Reza Kurniawan, Ernita Arif, dan Asmawi Asmawi, “Hubungan Antara Konsep Diri, Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dalam Proses Pembelajaran pada Mahasiswa,” *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* 4, no. 1 (2021): 485–493.

⁴ Ibid.

adalah sikap percaya dan yakin terhadap kemampuan diri sendiri, yang memungkinkan seseorang untuk bertindak tanpa diliputi rasa cemas atau khawatir. Dengan rasa percaya diri yang kuat, individu bebas mengekspresikan kegemaran atau minatnya, bertanggung jawab atas segala tindakannya, dan mampu bersikap sopan serta santun saat berinteraksi dengan orang lain.⁵ Kepercayaan diri memungkinkan individu untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Lebih dari itu, kepercayaan diri juga mencerminkan sikap positif yang mendorong seseorang untuk mengevaluasi dirinya sendiri secara konstruktif, baik dalam hubungannya dengan lingkungan maupun dalam menghadapi berbagai keadaan dan situasi yang dihadapinya.

Namun pada kenyataannya, mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal sering menghadapi tantangan emosional, termasuk kecenderungan emosi yang labil dan ketidakstabilan psikologis. Minimnya pengalaman hidup kerap membuat mereka merasa mudah tersinggung atau bingung dengan identitas diri. Hal ini diperburuk oleh ekspektasi tinggi dari orang tua mengenai masa depan anak, yang dapat menciptakan tekanan emosional dan mental. Selain itu, masa transisi ini juga dipenuhi ketidakpastian, seperti tuntutan akan karier, pendidikan, hubungan, hingga persaingan global, yang dapat memengaruhi rasa percaya diri. Survei GenSINDO menunjukkan bahwa lima kekhawatiran utama responden berusia 18-25 tahun, mayoritas mahasiswa, meliputi karier, pendidikan,

⁵Safrul Rajab, “Pengaruh Kepercayaan Diri Mahasiswa Terhadap Dorongan Berwirausaha,” *Jurnal Bisnis Kompetitif* 1, no. 2 (2022): 213–218.

pasangan hidup, persaingan global, dan masa depan. Dalam konteks ini, penting untuk membangun kepercayaan diri yang kokoh, sehingga individu mampu menghadapi tekanan ini dengan lebih tenang dan percaya pada potensi dirinya.⁶

Berdasarkan pemaparan diatas, tidak dapat disangkal bahwa banyak mahasiswa saat ini mengalami kesulitan dalam mengatasi rasa kurang percaya diri. Sebagian dari mereka memilih untuk menangani masalah tersebut secara mandiri atau dengan bantuan orang terdekat, daripada mengakses layanan yang tersedia. Di sisi lain, ada pula mahasiswa yang menghadapi kendala finansial dalam membayar biaya layanan, sementara sebagian lainnya tidak mengetahui keberadaan layanan kesehatan mental atau kesulitan untuk mengaksesnya. Layanan kesehatan mental mencakup berbagai bentuk, seperti konsultasi dengan psikolog atau psikiater, serta konseling yang dilakukan oleh konselor. Layanan konseling sendiri memiliki berbagai jenis sesuai dengan kebutuhan klien, salah satunya adalah konseling individu.

Layanan konseling individu merupakan salah satu bentuk intervensi konseling yang dirancang untuk membantu klien (konseli) yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Dalam layanan ini, konseli mendapatkan dukungan dari seorang profesional (konselor) yang memiliki keahlian untuk membantu mengidentifikasi, memahami, dan

⁶ Mashdaria Huwaina dan Khoironi Khoironi, “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa,” *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2021): 80–92.

menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya.⁷ Dalam proses konseling individu, klien akan memperoleh bimbingan dan pengalaman yang dirancang untuk membantu mereka menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi. Layanan ini ditujukan bagi individu yang sudah memiliki kesadaran akan kehidupannya dan ingin memperbaiki kondisi dirinya. Tujuan utama dari konseling individu adalah membantu konseli memahami dan mengidentifikasi permasalahan yang mereka alami, sekaligus mengurangi pandangan negatif terhadap diri sendiri.

Melalui layanan ini, konseli diharapkan mampu mengarahkan perilaku dan sikap mereka ke arah yang lebih positif, serta mengembangkan dan memulihkan kebutuhan sosial yang mungkin terganggu. Saat ini, layanan konseling individu telah tersedia di berbagai institusi, termasuk di UIN Sunan Kalijaga. Fakultas Dakwah dan Komunikasi di universitas ini menyediakan fasilitas khusus berupa Klinik Konseling Islam yang didedikasikan untuk mendukung kebutuhan konseling mahasiswa.

Klinik Konseling Islam (KKI) merupakan salah satu unit layanan yang bernaung di bawah program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Klinik ini menawarkan berbagai jenis layanan konseling, termasuk konseling individu, konseling kelompok, konseling khusus untuk difabel dan mahasiswa asing, konseling berbasis hypnotherapy, serta layanan konsultasi dengan psikolog profesional.

⁷ Widia Fauza dan Wan Chalidaziah, “Konseling Individual dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa,” *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2021): 43–52.

Dalam pelaksanaannya, KKI melibatkan mahasiswa/i program studi BKI sebagai konselor muda sekaligus pengurus klinik. Peran ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa/i untuk mengasah keterampilan konseling mereka secara langsung melalui pengalaman praktis. Dengan berperan sebagai konselor muda, mahasiswa/i diharapkan dapat mengembangkan kompetensi profesional yang memadai untuk menangani berbagai kasus klien, sehingga mereka memiliki bekal pengalaman yang solid saat memasuki dunia kerja setelah lulus.

Klinik Konseling Islam memiliki struktur pengurus yang terdiri dari empat divisi yang bekerja saling berkoordinasi, dengan pengawasan dari dosen-dosen BKI dan psikolog profesional. Bagi individu yang membutuhkan layanan konseling, tersedia berbagai pilihan, seperti konseling sebaya atau konsultasi langsung dengan psikolog. Proses pendaftaran pun sangat mudah dan dapat diakses melalui website resmi atau melalui link pendaftaran yang tersedia di akun Instagram @kki_uinsuka. Keberadaan layanan konseling ini menarik perhatian peneliti untuk melakukan kajian lebih mendalam terkait pelaksanaan layanan konseling, khususnya konseling individu, dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan terkait rasa percaya diri yang rendah.

Meskipun Klinik Konseling Islam (KKI) di UIN Sunan Kalijaga mengedepankan prinsip-prinsip Islam dalam pelaksanaannya, sejauh ini pendekatan konseling yang digunakan belum sepenuhnya berbasis pada teori dan praktik konseling Islam. Layanan yang tersedia lebih banyak

mengkolaborasikan aspek keislaman, seperti dzikir atau istighfar, dalam rangka memberikan dukungan spiritual kepada konseli. Kolaborasi ini dimaksudkan untuk memberikan ketenangan batin dan memperkuat hubungan individu dengan Allah, namun pendekatan tersebut lebih bersifat pelengkap dalam proses konseling, bukan menjadi pendekatan utama dalam penyelesaian masalah yang dihadapi oleh konseli.

Sebagai contoh, meskipun para konselor di KKI terlibat dalam praktik keislaman seperti mengajarkan konseli untuk melakukan dzikir atau istighfar, hal ini lebih merupakan alat bantu spiritual untuk menciptakan suasana ketenangan dan refleksi diri. Namun, aspek yang lebih mendalam terkait teori dan teknik konseling Islam, yang mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dalam kerangka psikoterapi, belum secara maksimal diterapkan. Dengan demikian, meskipun layanan di KKI sudah berbasis Islam dalam konteks spiritualitas, pendekatan konseling yang lebih komprehensif dengan landasan teori konseling Islam yang lebih kuat masih perlu dikembangkan. Integrasi antara pendekatan psikologi dan konseling Islam yang lebih mendalam akan memberikan dampak yang lebih signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi berbagai permasalahan, khususnya yang berkaitan dengan rasa percaya diri yang rendah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, penelitian ini akan berfokus pada layanan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri pada usia dewasa awal. Adapun rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengatasi masalah kepercayaan diri pada usia dewasa awal?
2. Bagaimana dampak dari layanan konseling individu yang diberikan pada permasalahan kepercayaan diri pada usia dewasa awal?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Sebagai respons terhadap rumusan masalah yang telah diajukan, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan permasalahan yang telah ditangani, sekaligus mengevaluasi pelaksanaan layanan konseling individu di Klinik Konseling Islam (KKI) dalam membantu mengatasi isu kepercayaan diri pada individu usia dewasa awal. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis sejauh mana dampak layanan konseling individu terhadap peningkatan rasa percaya diri pada kelompok usia tersebut.

Signifikansi penelitian ini dalam konteks akademik terletak pada kontribusinya terhadap diskusi ilmiah dan pengayaan kajian terkait masalah kepercayaan diri pada usia dewasa awal. Diharapkan, penelitian ini dapat menjadi referensi yang berguna bagi penelitian-penelitian selanjutnya di bidang yang serupa. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber acuan bagi Klinik Konseling Islam dalam upaya meningkatkan kualitas layanan konseling individu, khususnya dalam mendukung peningkatan kepercayaan diri mahasiswa.

Secara praktis, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran di kalangan individu usia dewasa awal mengenai pentingnya menangani masalah kepercayaan diri secara serius. Peneliti berharap bahwa melalui penelitian ini, permasalahan terkait rendahnya rasa percaya diri dapat diatasi dengan efektif melalui layanan konseling individu serta penerapan berbagai teknik konseling yang disediakan oleh Klinik Konseling Islam, yang akan dibahas lebih rinci dalam penelitian ini.

D. Kajian Pustaka

Berikut merupakan beberapa kajian atau karya-karya yang membahas subjek penelitian yang sama, pada bagian pertama penulis melampirkan pembahasan mengenai peningkatan kepercayaan diri :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Alifa Inggit Widyana, Robertus Budi Sarwono pada tahun 2023 dengan judul “Peran Konsep Diri Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Mahasiswa”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan kepercayaan diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin tinggi pula kepercayaan diri yang mereka rasakan. Tingkat konsep diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 cenderung berada pada kategori tinggi. Begitu pula, tingkat kepercayaan diri mereka juga cenderung berada pada kategori tinggi.⁸

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Helen Yulia Wilfrida, Maria Nugraheni Mardi Rahayu pada tahun 2023 dengan judul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan Negatif antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan kepercayaan diri pada mahasiswa semester akhir. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan mereka terhadap dunia kerja, semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Sebaliknya, semakin

⁸ Alifa Inggit Widyana dan Robertus Budi Sarwono, “Peran Konsep Diri dalam Membentuk Kepercayaan Diri Mahasiswa,” *Solution: Journal of Counselling and Personal Development* 5, no. 1 (2023): 26–32.

rendah kecemasan menghadapi dunia kerja, semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa.⁹

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Aldila Dyas Nurfitri, dkk pada tahun 2023 dengan judul “Pengaruh Perilaku Body Shaming terhadap Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara body shaming dan kepercayaan diri pada mahasiswa. Kondisi fisik seseorang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka, terutama ketika tubuh mereka dikomentari secara negatif atau dengan cara yang tidak nyaman bagi individu tersebut. Hal ini dapat menyebabkan penurunan tingkat kepercayaan diri. Selain itu, faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi munculnya kepercayaan diri pada individu adalah konsep diri, harga diri, dan pengalaman yang dimiliki.¹⁰

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, dkk pada tahun 2023 dengan judul “Dampak Penggunaan Make Up Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswi”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode campuran (mixed methods). Data yang diperoleh kemudian dianalisis

⁹ Helen Yulia Wilfrida dan Maria Nugraheni Mardi Rahayu, “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* 5, no. 2 (2023): 4303–4307.

¹⁰ Aldila Dyas Nurfitri et al., “Pengaruh Perilaku Body Shaming Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas,” *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023): 35–41.

menggunakan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan makeup memiliki pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa FIKOMM UMBY angkatan 2021 dan 2022, dengan besaran pengaruh sebesar 64%. Sementara itu, 36% dari tingkat kepercayaan diri mahasiswa dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.¹¹

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Ruben Letlora, dkk pada tahun 2023 dengan judul “Pengaruh Self-Awareness dan Self-Image dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Keperawatan (D3)”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap self-awareness dan self-image. Sebelum diberikan terapi CBT, 53,3% mahasiswa menunjukkan kepercayaan diri negatif, sementara 46,7% memiliki kepercayaan diri positif. Setelah menerima terapi CBT, terjadi peningkatan yang signifikan, dengan 90,0% mahasiswa menunjukkan kepercayaan diri positif, sementara hanya 10,0% yang memiliki kepercayaan diri negatif. Penelitian ini mengungkapkan adanya pengaruh self-awareness dan self-image dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa D3 Keperawatan

¹¹ Wulandari Wulandari, Yosefany Intan Ingtyas, dan Prima Pratiwi, “Dampak Penggunaan Make Up Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswi,” *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2023): 26–33.

STIKES Wira Husada Yogyakarta.¹²

Selanjutnya pada bagian kedua penulis melampirkan pembahasan mengenai konseling individu:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Walimsyah Sitorus pada tahun 2021 dengan judul “Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan Di Madrasah Ibtidaiyah Al -Afkari”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu memberikan peningkatan yang signifikan terhadap rasa percaya diri anak-anak yang menjadi korban kekerasan. Anak-anak yang mengikuti sesi konseling selama beberapa minggu menunjukkan perubahan positif, seperti peningkatan kemampuan berbicara di depan umum, keberanian dalam mengambil keputusan, serta sikap yang lebih optimis terhadap masa depan. Intervensi ini membuktikan bahwa konseling individu merupakan metode yang efektif dalam mendukung pemulihan emosional dan membangun rasa percaya diri yang kuat pada individu yang telah mengalami trauma.¹³

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Geandra Ferdiansa, dan Yeni Karneli pada tahun 2021 dengan judul “Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kedisiplinan

¹² Ruben Letlora, Nur Anisah, dan Ignatius Djuniarto, “Pengaruh Self-Awareness dan Self-Image dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Keperawatan (D3),” *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 3, no. 1 (2023): 171–181.

¹³ Muhammad Walimsyah Sitorus, “Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan di Madrasah Ibtidaiyah Al-Afkari,” *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 1, no. 1 (2021): 32–37.

Belajar Siswa". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan konseling individu menggunakan teknik modeling selama 1 bulan dalam 2 siklus, temuan pada siklus pertama menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik modeling yang diterapkan belum efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Namun, setelah siklus kedua, klien berhasil mengatasi masalahnya secara mandiri dan menunjukkan kedisiplinan yang lebih baik dalam belajar. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik modeling efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.¹⁴

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Widia Fauza, Wan Chalidaziah pada tahun 2021 dengan judul "Konseling Individual dalam Mengatasi Prilaku Agresif Siswa". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling individu pada siswa yang menunjukkan perilaku agresif dapat mengatasi berbagai permasalahan berat yang mereka hadapi. Sementara itu, untuk masalah yang lebih ringan, cukup dilakukan teguran dan nasihat dari wali kelas serta guru BK. Proses konseling individu pada siswa yang berperilaku agresif melibatkan tiga tahapan: tahap pembukaan, tahap inti kegiatan, dan tahap penutupan. Hasil dari pelaksanaan konseling individu di SMA Negeri Rayeuk menunjukkan perkembangan

¹⁴ Geandra Ferdiansa and Yeni Karneli, "Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 3 (2021): 847–853.

positif. Siswa mulai dapat menghadapi masalah dengan lebih sabar dan tenang, serta mampu mengambil keputusan atau tindakan untuk kelangsungan hidup mereka. Selain itu, siswa juga mulai memperbaiki perilaku mereka dan terbuka untuk berkomunikasi dengan orang-orang terdekat, seperti orang tua, saudara, dan teman-teman.¹⁵

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Apriana Nofriastuti Rasdiany, Yeni Karneli pada tahun 2021 dengan judul “Konseling Individual Menggunakan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada perilaku siswa sebelum dan sesudah mendapatkan konseling individu dengan teknik WDEP. Sebelum intervensi, siswa menunjukkan keterampilan belajar yang kurang memadai, seperti enggan mencatat materi, kurang antusias dalam mengikuti pelajaran, kurang perhatian terhadap guru, rendahnya motivasi untuk memahami materi, malas mengerjakan tugas, sering terlambat mengumpulkan tugas, dan enggan bertanya kepada guru. Setelah diberikan konseling individu dengan teknik WDEP, siswa mulai mampu menghadapi kenyataan dengan lebih baik dan memenuhi kebutuhan dasar mereka tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain. Selain itu, mereka menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol hidup mereka, membuat

¹⁵ Fauza and Chalidaziah, “Konseling Individual dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa.”

keputusan yang lebih bijak untuk meningkatkan keterampilan belajar, dan berkomitmen pada rencana yang telah disusun. Teknik WDEP terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan belajar dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya.¹⁶

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Vanny Anggraini, dan Yeni Karneli pada tahun 2021 dengan judul “Konseling Individual Menggunakan Teknik Parenting untuk Menmbangun Kararkter Siswa”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik parenting. Sebelumnya, orang tua cenderung sepenuhnya menyerahkan tanggung jawab pendidikan anak kepada sekolah, menjadikan sekolah sebagai pihak utama dalam mendidik dan mengembangkan potensi siswa. Dalam hal ini, guru memegang peran penting dalam membantu orang tua memahami tanggung jawab mereka dalam mendukung pendidikan anak. Kerjasama yang solid antara orang tua dan guru sangat berpengaruh dalam pembentukan karakter siswa, karena perilaku siswa di luar rumah sangat dipengaruhi oleh pola asuh yang diterapkan di keluarga. Oleh karena itu, pengembangan karakter anak memerlukan sinergi antara orang tua dan sekolah, dengan guru

¹⁶ Apriana Nofriastuti Rasdiany dan Yeni Karneli, “Konseling Individual Menggunakan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa,” *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 5, no. 1 (2021): 36–43.

memahami pola asuh yang paling efektif untuk anak. Dengan pendekatan ini, diharapkan proses pembelajaran dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan dan inspiratif, serta membantu anak tumbuh menjadi generasi yang berkarakter.¹⁷

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada kesamaan secara keseluruhan antara subjek penelitian dan prosedur yang digunakan. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh konseling individu terhadap kepercayaan diri pada usia dewasa awal. Meskipun terdapat penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas beberapa variabel yang juga diangkat dalam penelitian ini, baik dari sisi tema, judul, teori, maupun metode yang digunakan, penelitian ini tetap memiliki perbedaan signifikan. Kajian pustaka yang telah disajikan akan menjadi sumber referensi penting dalam menyelesaikan penelitian ini. Dengan demikian, topik penelitian ini dianggap baru dan memberikan kontribusi berupa *novelty*, serta tidak dapat dikategorikan sebagai plagiasi.

¹⁷ Vanny Anggraini dan Yeni Karneli, “Konseling Individual Menggunakan Teknik Parenting untuk Membangun Karakter Siswa,” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 3 (2021): 935–942.

E. Kerangka Teori

1. Konseling Individu

a. Pengertian dan Tujuan Konseling Individu

Konseling individu merupakan suatu proses pembelajaran yang melibatkan komunikasi langsung antara konselor dan konseli yang sedang menghadapi kesulitan pribadi yang sulit untuk diselesaikan sendiri. Dalam situasi ini, konseli mencari bantuan dari seorang profesional (konselor) untuk mendapatkan bimbingan dan dukungan dalam memecahkan masalah pribadi mereka melalui sesi wawancara tatap muka. Secara umum, konseling individu dapat dipahami sebagai layanan bimbingan yang memberikan kesempatan bagi konseli untuk menerima bantuan secara langsung dari konselor dalam menangani isu-isu pribadi yang sedang dihadapi.¹⁸

Proses konseling individu memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan diri konseli, karena dalam proses ini, konselor berupaya meningkatkan sikap dan perilaku konseli melalui interaksi langsung dalam periode waktu tertentu. Interaksi tersebut bertujuan untuk mempengaruhi cara berpikir, perasaan, sikap, dan perilaku konseli. Tujuan utama dari konseling individu adalah membantu konseli untuk menyusun kembali permasalahan yang dihadapi dan menyadari pola hidup yang dijalani, dengan harapan

¹⁸ Fauza and Chalidaziah, "Konseling Individual dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa."

dapat mengurangi penilaian negatif serta pikiran buruk terhadap diri sendiri. Selain itu, konseling individu juga bertujuan untuk mengevaluasi cara pandang konseli terhadap lingkungan sekitar, sehingga dapat mengarahkan perilaku mereka serta mengembangkan kembali minat sosial yang dimiliki.¹⁹

Tujuan khusus dari konseling individu terdiri dari sembilan tujuan yang saling mendukung dalam membantu konseli mengatasi permasalahan pribadi dan mengembangkan potensi diri.

Pertama, tujuan perkembangan berfokus pada mendampingi konseli dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya agar dapat mencegah masalah yang mungkin timbul di masa depan. Kedua, tujuan pencegahan bertujuan untuk membantu konseli menghindari situasi atau perilaku yang dapat berdampak negatif pada kehidupannya. Ketiga, tujuan peningkatan bertujuan untuk memperluas keterampilan dan kemampuan konseli, sehingga mereka dapat menghadapai tantangan hidup dengan lebih percaya diri. Keempat, tujuan perbaikan difokuskan untuk menghilangkan atau memperbaiki perkembangan yang tidak diinginkan, seperti kebiasaan atau pola pikir yang tidak sehat. Kelima, tujuan penyelidikan bertujuan untuk membuka wawasan konseli dengan mengeksplorasi pilihan-pilihan hidup, menguji keterampilan, dan mencoba aktivitas

¹⁹ Sofyan Abdi dan Yeni Karneli, "Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual," *Guidance* 17, no. 02 (2020): 9–20.

baru yang dapat mengarah pada penemuan diri. Keenam, tujuan penguatan bertujuan untuk membantu konseli menyadari apa yang telah dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan, sehingga mereka bisa lebih percaya diri dengan keputusan yang diambil. Ketujuh, tujuan kognitif berfokus pada pengembangan dasar pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis konseli. Kedelapan, tujuan fisiologis bertujuan untuk mengajarkan kebiasaan hidup sehat dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Terakhir, tujuan psikologis bertujuan untuk membantu konseli mengembangkan keterampilan sosial yang efektif, mengontrol emosi, dan membangun konsep diri yang positif. Semua tujuan ini saling berhubungan dan mendukung konseli dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, mengembangkan potensi diri, serta memperbaiki kualitas hidup secara menyeluruh.²⁰

Prinsip-prinsip dalam pelaksanaan layanan konseling memiliki peran yang sangat penting untuk memastikan proses konseling berjalan dengan efektif dan dapat memberikan dampak positif bagi konseli. Pertama, layanan konseling harus diarahkan untuk mengembangkan kemampuan konseli agar dapat membimbing dirinya sendiri saat menghadapi masalah, sehingga mereka dapat mandiri dalam mencari solusi. Kedua, dalam pelaksanaan proses

²⁰ Alfina Shofi Afkarina et al., “Peran Konseling Individu dalam Mengatasi Perilaku Membolos Siswa Mts Mukhtar Syafa’at Blokagung Tegalsari Banyuwangi,” *JKaKa: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2022): 134–147.

konseling, konselor memiliki peran yang lebih dominan, yaitu mengambil alih proses tersebut untuk memastikan intervensi yang tepat. Ketiga, tanggung jawab dalam pelaksanaan konseling tidak hanya terletak pada konselor, tetapi juga pada guru dan orang tua yang turut mendukung dalam pembentukan dan perkembangan diri konseli. Keempat, layanan konseling memerlukan adanya penilaian dan pengukuran yang jelas terhadap individu, guna memantau kemajuan serta mengidentifikasi area yang masih perlu dibantu. Kelima, tanggung jawab pengelolaan layanan konseling berada di tangan pemimpin yang profesional dalam bidang konseling, untuk memastikan pelayanan yang optimal dan tepat sasaran. Terakhir, penilaian terhadap perkembangan konseli harus dilakukan secara periodik untuk memastikan bahwa proses konseling memberikan hasil yang maksimal dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.²¹

b. Proses Konseling Individu

Proses konseling individu terbagi atas tiga tahap yaitu tahap awal, pertengahan (kerja), dan tahap akhir.

1) Tahap Awal

Pada tahap awal konseling, seorang konselor memiliki peran penting dalam membangun hubungan yang baik dengan konseli, menciptakan suasana yang aman dan nyaman agar konseli

²¹ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling* (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), 11.

merasa diterima dan dihargai. Suasana yang mendukung ini sangat penting untuk membuka komunikasi yang efektif antara konselor dan konseli. Setelah itu, konselor bertugas untuk memperjelas dan mendefinisikan masalah yang dihadapi oleh konseli, dengan cara mendengarkan secara aktif dan memberikan ruang bagi konseli untuk mengungkapkan perasaannya. Konselor juga perlu membuat penjajakan terhadap berbagai alternatif bantuan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi, memberikan berbagai pilihan solusi yang realistik dan sesuai dengan situasi konseli. Selain itu, tahap ini juga mencakup penegosiasiannya kontrak konseling, yang merupakan kesepakatan antara konselor dan konseli mengenai proses, tujuan, serta langkah-langkah yang akan ditempuh selama sesi konseling. Hal ini penting untuk memastikan bahwa kedua belah pihak memiliki pemahaman yang sama dan berkomitmen terhadap proses konseling yang akan dijalani.

2) Tahap Pertengahan / Tahap Kerja

Pada tahap kerja, konselor memiliki peran yang sangat penting dalam membantu konseli mengeksplorasi dan menjelajahi masalah yang dihadapi dengan cara yang mendalam dan terarah. Konselor harus mampu menciptakan suasana yang penuh empati, mendengarkan dengan seksama, dan memberikan dukungan emosional kepada konseli agar mereka merasa

dihargai dan dipahami. Empati yang diberikan oleh konselor sangat penting untuk membangun rasa percaya diri konseli, yang selanjutnya dapat mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam membicarakan masalah yang dihadapi. Selain itu, konselor harus memastikan bahwa hubungan dengan konseli tetap terjaga dengan baik sepanjang proses konseling, sehingga konseli merasa aman dan nyaman untuk melanjutkan percakapan tanpa rasa takut atau malu. Konselor juga perlu menjaga agar proses konseling tetap berjalan sesuai dengan kontrak yang telah disepakati, dengan memastikan bahwa tujuan, teknik, dan pendekatan yang digunakan tetap relevan dan sesuai dengan kebutuhan konseli. Dalam tahap ini, konselor dan konseli bekerja sama untuk menggali berbagai kemungkinan solusi yang dapat diimplementasikan untuk mengatasi masalah yang ada.

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir konseling, keberhasilan proses konseling dapat dilihat dari beberapa parameter yang menunjukkan kemajuan signifikan pada konseli. Salah satunya adalah penurunan kecemasan yang dirasakan oleh konseli. Ketika konseli mulai merasa lebih tenang dan mampu mengelola kecemasannya, itu menjadi tanda bahwa proses konseling telah berjalan dengan baik. Selain itu, perubahan perilaku yang jelas dan mengarah positif menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan

konseling. Konseli yang mampu mengubah pola perilaku negatif menjadi lebih konstruktif menunjukkan bahwa mereka telah memperoleh pemahaman dan keterampilan baru dalam menghadapi masalah.

Parameter lain yang menandakan keberhasilan konseling adalah munculnya tujuan hidup yang jelas, serta program atau langkah-langkah yang terencana untuk mencapai tujuan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa konseli memiliki arah yang pasti dalam hidupnya dan dapat merencanakan langkah-langkah konkret untuk masa depan. Terakhir, perubahan sikap positif terhadap masalah yang dihadapi juga menjadi indikator keberhasilan. Konseli yang mampu melihat masalah sebagai tantangan dan bukan sebagai hambatan, serta dapat mengoreksi diri dan mengurangi sikap menyalahkan dunia luar (seperti keadaan, orang tua, atau teman), menunjukkan bahwa mereka telah mengembangkan perspektif yang lebih sehat dan konstruktif. Dengan perubahan-perubahan ini, konseli diharapkan dapat menjalani kehidupan dengan lebih percaya diri dan mampu mengatasi tantangan dengan cara yang lebih efektif.²²

²² Feby Nawas, “*Layanan Konseling Individu Pada Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa*” (PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Palopo, 2021), accessed November 28, 2024, <http://repository.umpalopo.ac.id/113>.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merujuk pada perasaan atau sikap yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, tanpa rasa cemas dalam mengambil tindakan. Individu yang percaya diri dapat bertindak sesuai dengan tanggung jawab dan keinginannya, serta berinteraksi dengan orang lain secara sopan dan ramah. Kepercayaan diri juga memotivasi seseorang untuk meraih prestasi, serta meningkatkan kesadaran diri untuk mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Secara lebih luas, kepercayaan diri dapat dipahami sebagai keyakinan seseorang terhadap berbagai potensi yang dimiliki, yang berkontribusi pada perasaan berguna dan pencapaian tujuan hidup yang diinginkan.²³

Kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengembangkan potensi diri, termasuk memahami kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, yang tercermin dalam sikap dan perilaku positif. Menurut Thantawy dalam *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*, kepercayaan diri merujuk pada kondisi mental atau psikologis yang memberikan keyakinan kuat pada diri sendiri untuk mengambil tindakan atau melakukan sesuatu dengan penuh percaya diri.²⁴ Kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan dan potensi diri sendiri, serta adanya

²³ Rajab, “Pengaruh Kepercayaan Diri Mahasiswa Terhadap Dorongan Berwirausaha.”

²⁴ Ilham Kamaruddin, Imam Tabroni, and Muna Azizah, “Konsep Pengembangan Self-Esteem pada Anak untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini,” *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 6, no. 3 (2022): 496–503.

dorongan untuk mencapai kesuksesan dan kesadaran akan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Menurut Willis, kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu mengatasi masalah dengan cara terbaik dan memberikan kontribusi yang dapat membawa kebahagiaan bagi orang lain.²⁵

Kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan dan potensi diri sendiri, serta adanya dorongan untuk mencapai kesuksesan dan kesadaran akan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Menurut Willis, kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu mengatasi masalah dengan cara terbaik dan memberikan kontribusi yang dapat membawa kebahagiaan bagi orang lain. Kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir, melainkan kualitas mental yang berkembang melalui proses pendidikan dan pemberdayaan. Menurut Hakim, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap berbagai kelebihan yang dimilikinya, yang mendorongnya untuk merasa mampu mencapai tujuan hidup. Kepercayaan diri juga terlihat dalam tindakan dan perilaku sehari-hari, yang didorong oleh keyakinan terhadap potensi diri.²⁶

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa

²⁵ Fatmah, Anward, dan Mayangsari, “Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD Terkait Kecemasan Berbicara di Depan Umum.”

²⁶ Elan Elan dan Stevi Handayani, “Pentingnya Peran Pola Asuh Orang Tua untuk Membentuk Karakter Anak Usia Dini,” *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 3 (2023): 2951–2960.

seseorang yang memiliki kepercayaan diri merasa puas dengan apa yang dimilikinya, yakin terhadap kemampuannya, dan tidak terbiasa membandingkan dirinya dengan orang lain. Oleh karena itu, individu yang percaya diri cenderung tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. Mereka juga memiliki kemampuan untuk meyakinkan diri sendiri untuk mengambil tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidupnya, yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

Kepercayaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada sikap individu yang meyakini bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai situasi atau tantangan yang datang. Dengan memiliki kepercayaan diri, seseorang akan merasakan dampak positif bagi dirinya, yang membuatnya lebih siap dan mampu mengatasi berbagai tantangan dalam hidupnya.

Individu yang memiliki kepercayaan diri biasanya menunjukkan berbagai karakteristik yang mencerminkan kematangan emosional dan psikologis. Mereka memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi sosial dan lingkungan yang berbeda, serta dapat berkomunikasi dengan baik, baik dalam konteks formal maupun informal. Kepercayaan diri juga tercermin dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah secara mandiri tanpa harus bergantung pada orang lain, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki rasa tanggung jawab

yang tinggi terhadap keputusan dan tindakan mereka. Selain itu, individu yang percaya diri cenderung memiliki respons yang positif dan konstruktif ketika dihadapkan dengan tantangan atau kesulitan. Mereka tidak mudah menyerah dan selalu berusaha mencari solusi untuk setiap permasalahan yang dihadapi, yang membuktikan ketahanan mental mereka.

Kepercayaan diri juga terlihat dalam keterampilan dan keahlian yang mereka miliki. Mereka terus mengembangkan diri dengan belajar hal-hal baru, misalnya kemampuan berbahasa asing, yang semakin membuka peluang dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Di samping itu, mereka memperhatikan keseimbangan antara penampilan fisik dan mental, menjaga kesehatan tubuh, serta berusaha untuk selalu tampil dengan cara yang mencerminkan rasa percaya diri yang sehat. Mereka memahami bahwa kepercayaan diri bukan hanya tentang penampilan luar, tetapi juga bagaimana mereka mengelola emosi dan ketegangan yang mungkin muncul dalam situasi yang penuh tekanan. Kemampuan untuk tetap tenang dan berpikir jernih di tengah kesulitan adalah salah satu ciri utama dari individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi.²⁷

Thursan Hakim mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, antara lain: a) Faktor ekonomi, di mana status ekonomi yang rendah atau menengah bisa

²⁷ Nabila Suci Darma Jelita, P. Iin, dan K. Aniq, "Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak," *Jurnal Ilmiah Kependidikan* 11, no. 2 (2021): 232–240.

mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. b) Penyesuaian diri, di mana kemampuan individu untuk berinteraksi dan bersosialisasi, baik sebagai introvert maupun extrovert, turut berperan dalam membentuk kepercayaan diri. c) Keluarga, di mana anak yang merasa terabaikan atau terisolasi dari lingkungan keluarga cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah. d) Pengalaman, di mana pengalaman hidup dapat membantu membangun kepercayaan diri, meskipun pengalaman negatif juga dapat berperan sebagai faktor yang menurunkan rasa percaya diri.

Beberapa faktor lain juga mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, di antaranya: pertama, Penilaian penampilan, yang mengukur perasaan individu terhadap apakah penampilannya menarik atau tidak. Penampilan fisik sering kali dianggap sebagai cerminan dari keadaan seseorang, dan penilaian ini menunjukkan sejauh mana individu merasa mampu, sukses, dan berharga.

Penilaian ini dapat bervariasi dari sangat negatif hingga sangat positif, tergantung pada persepsi diri.

Kedua, Orientasi penampilan, yang mengarahkan individu untuk fokus pada penampilan fisik dan upaya terus-menerus untuk memperbaikinya. Penampilan yang rapi dan tepat dapat meningkatkan rasa percaya diri, mencerminkan kebersihan dan ketertiban, serta memberi kesan positif yang dapat menginspirasi orang lain untuk lebih percaya diri dalam situasi sosial.

Ketiga, Kepuasan terhadap penampilan fisik, yang mencakup kepuasan individu terhadap berbagai aspek tubuhnya, seperti wajah, rambut, postur tubuh, serta bagian tubuh lainnya seperti perut, pinggang, otot, berat badan, dan tinggi badan.

Selain itu, menurut Lauster, ada beberapa ciri individu yang percaya diri, yaitu: pertama, percaya pada kemampuan diri sendiri, yang berarti memiliki keyakinan terhadap kemampuan untuk mengevaluasi dan mengatasi berbagai situasi yang terjadi. Kedua, bertindak mandiri dalam pengambilan keputusan, yang berarti mampu membuat keputusan secara independen tanpa pengaruh orang lain dan meyakini bahwa keputusan tersebut benar. Ketiga, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, yang tercermin dari penilaian baik yang diberikan oleh individu terhadap diri dan tindakannya, serta memberikan harapan positif bagi masa depannya. Terakhir, berani mengungkapkan pendapat, yang menunjukkan sikap terbuka dalam menyampaikan pikiran atau perasaan kepada orang lain tanpa rasa takut atau terpaksanya.²⁸

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauser meliputi: pertama, bertanggung jawab, yang mencerminkan kesiapan seseorang untuk menerima dan menanggung konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil. Kedua, optimis, yaitu karakter positif

²⁸ Claudia Verra Lisanias, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Progdi Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga" (PhD Thesis, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW, 2019), accessed December 15, 2024, <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/19181>.

yang dimiliki seseorang, di mana mereka selalu memiliki pandangan baik terhadap diri dan kemampuannya dalam menghadapi berbagai hal. Ketiga, objektif, yang terlihat pada individu yang selalu menilai situasi berdasarkan fakta yang ada, bukan berdasarkan persepsi pribadi. Keempat, rasional dan realistik, yang berarti mampu menganalisis masalah atau situasi dengan cara berpikir yang masuk akal dan sesuai dengan kenyataan yang ada.

Dari penjelasan mengenai aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauser, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan menunjukkan karakter positif, seperti sikap optimis dan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mampu bertanggung jawab atas segala tindakan yang diambil. Meskipun memiliki dan menerapkan aspek-aspek ini dalam kehidupan sehari-hari bukanlah hal yang mudah, dengan keyakinan dan kepercayaan diri, karakter positif ini akan berkembang secara alami dalam diri kita.²⁹

Kepercayaan diri menurut pandangan Islam menekankan bahwa manusia adalah makhluk tertinggi yang diciptakan oleh Tuhan. Islam sangat mendorong umatnya untuk memiliki kepercayaan diri yang tinggi, karena manusia, sebagai ciptaan Tuhan yang memiliki

²⁹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita, “Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Arruz Media. Handayani, SriWiroro Retno Indah Dan Suharman. 2012. Konsep Diri, Stress, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 2 (2010).

keunggulan intelektual, harus percaya pada kemampuan diri sendiri.

Kepercayaan diri ini adalah bentuk kemauan untuk berkembang dan maju tanpa bergantung pada orang lain. Untuk membangun keyakinan pada diri sendiri, langkah pertama yang harus ditempuh adalah meyakini keberadaan Allah, yang disebut dengan iman. Iman ini merupakan keyakinan yang mendalam yang dimiliki oleh setiap individu, sebagaimana yang dijelaskan dalam Alquran dan ajaran agama.

Langkah kedua adalah menerima takdir, yaitu memahami bahwa segala kejadian, baik atau buruk, adalah kehendak Allah. Penyakit atau kebahagiaan yang terjadi tidak akan terjadi tanpa izin-Nya.

Dengan meyakini takdir Allah, seseorang akan merasa yakin bahwa petunjuk-Nya akan selalu membimbingnya ke jalan yang benar.

Dalam Islam, salah satu tanda kepercayaan diri adalah sikap optimis.

Optimisme merupakan pandangan penuh harapan dalam menghadapi segala permasalahan, yang bertolak belakang dengan keputusasaan. Keputusasaan muncul ketika seseorang kehilangan harapan dan tidak meyakini rahmat Allah. Sikap optimis ini sangat penting, karena mereka yang percaya pada rahmat Tuhan akan merasa tenang dan yakin bahwa Tuhan akan selalu memberikan petunjuk dan karunia-Nya, yang mereka butuhkan dalam kehidupan mereka.

Sebagaimana dinyatakan dalam al-Qur'an surat Ali Imran ayat 139 dengan arti: "Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman".

Ayat tersebut mengajarkan agar manusia tidak mudah menyerah meskipun kegagalan datang silih berganti. Ayat ini memberikan pelajaran kepada umat manusia untuk tetap beroptimis dalam menghadapi segala keadaan yang dialami, karena Allah telah memberikan karunia luar biasa kepada manusia, yaitu akal untuk berpikir dan hati untuk merasakan. Sikap optimis ini dimiliki oleh mereka yang beriman, yang selalu yakin bahwa dengan keimanan, mereka dapat melewati segala tantangan hidup.³⁰

Ciri-ciri orang yang tidak memiliki kepercayaan diri, menurut Heru Mugiasro, dapat dilihat melalui beberapa indikator yang mencerminkan ketidakmampuan individu untuk menghargai dan menerima dirinya sendiri. Pertama, individu tersebut cenderung tidak percaya akan kelebihan atau potensi yang dimilikinya, sehingga mereka merasa tidak mampu untuk meraih tujuan atau mengatasi tantangan. Kedua, mereka seringkali berpikir bahwa orang lain harus berubah sesuai dengan harapan atau keinginan mereka, dan kurang menerima perbedaan pendapat atau cara pandang orang lain.

³⁰ Nadiya Ulya dan Raden Rachmy Diana, "Peran Pola Asuh Orang Tua dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Anak Usia," *Jurnal Golden Age* 5, no. 2 (2021): 304–313.

Ketiga, individu yang rendah kepercayaan dirinya sering merasa bahwa apapun yang mereka lakukan tidak cukup baik atau tidak memenuhi standar yang diharapkan, meskipun orang lain mungkin tidak melihatnya demikian. Mereka terjebak dalam rasa tidak puas dengan diri sendiri dan hasil usaha mereka. Keempat, sikap orang tua yang cenderung memberikan pendapat dan teguran negatif terhadap kesalahan dan kekurangan anak, tanpa memberikan dukungan atau pujian atas usaha yang telah dilakukan, dapat memperburuk perasaan rendah diri pada anak. Hal ini dapat menumbuhkan rasa takut gagal dan mengurangi keberanian untuk mencoba hal-hal baru.

Terakhir, lingkungan yang tidak memberikan kebebasan untuk berpendapat atau mengekspresikan diri dengan jujur juga dapat mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri. Individu yang merasa dibatasi dalam menyampaikan pendapat atau ide cenderung mengalami kesulitan untuk membangun rasa percaya diri, karena mereka merasa tidak dihargai atau didengar. Faktor-faktor ini saling berkaitan dan dapat memperburuk perasaan rendah diri yang pada gilirannya menghambat perkembangan pribadi seseorang.

Percaya pada kemampuan diri sangat mempengaruhi kinerja seseorang. Ketika seseorang tidak merasa percaya diri, meskipun berhasil mencapai sesuatu yang diimpikan, itu tetap terasa kurang bagi dirinya. Karena itu, kepercayaan diri sangat penting dalam

kehidupan manusia. Seseorang dapat menyelesaikan tugas dengan baik karena ia memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan dan cara mencapainya. Sebaliknya, jika seseorang tidak percaya diri, ia akan kesulitan memobilisasi dirinya, yang akhirnya berdampak pada penurunan motivasi dan kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri yang kuat justru akan membuka peluang untuk meraih kesuksesan. Perbedaan antara orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan yang rendah terletak pada cara mereka menyelesaikan tugas. Orang yang percaya diri cenderung lebih cepat dalam menyelesaikan pekerjaan dan lebih terbuka terhadap masukan serta perbedaan pendapat.³¹

Membangun kepercayaan diri adalah proses yang memerlukan kesadaran, evaluasi diri yang mendalam, dan keberanian untuk bertindak. Salah satu langkah awal yang penting adalah melakukan evaluasi diri secara objektif. Evaluasi ini bukan hanya tentang mengenali kelebihan, tetapi juga memahami kelemahan yang mungkin menghambat kita untuk berkembang. Evaluasi ini melibatkan introspeksi yang jujur terhadap diri sendiri, tanpa merasa terlalu rendah diri atau terlalu percaya diri. Dalam buku *Switch* karya Chip Heath dan Dan Heath, konsep tentang "ilusi positif" dijelaskan dengan sangat menarik. Mereka menyoroti bahwa banyak orang

³¹ Siti Ina Savira, "Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya," *Ejournal Unesa* 8, no. 2 (2021), accessed November 27, 2024, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41122>.

terjebak dalam persepsi yang terlalu optimis terhadap diri mereka. Misalnya, kita cenderung fokus pada kekuatan kita dan mengabaikan kelemahan yang sebenarnya memerlukan perhatian. Ilusi ini membuat kita berpikir bahwa tidak ada yang perlu diubah dalam diri kita, sehingga kita cenderung stagnan. Untuk membangun kepercayaan diri yang sehat, kita harus melawan ilusi tersebut dan mulai menilai diri secara realistik tidak hanya menerima kelebihan, tetapi juga mengakui kelemahan dan melihatnya sebagai peluang untuk berkembang.

Setelah melakukan evaluasi diri, langkah berikutnya adalah menyelidiki dan mencari kelemahan apa yang ada dalam diri kita. Proses ini mungkin terasa tidak nyaman, tetapi sangat penting. Menyadari kelemahan tidak berarti merendahkan diri; sebaliknya, ini menunjukkan keberanian untuk menghadapi realitas dan berkomitmen untuk memperbaiki diri. Kelemahan bukanlah akhir dari segalanya, mereka adalah titik awal untuk perubahan. Ketika kita mampu mengenali area yang perlu diperbaiki, kita dapat mulai merancang strategi untuk mengatasinya dan menjadikannya kekuatan di masa depan.

Selain mengenali kelemahan, langkah penting lainnya adalah belajar menghargai diri sendiri. Menghormati diri berarti menyadari bahwa kita adalah individu yang berharga, terlepas dari kesalahan atau ketidak sempurnaan yang mungkin kita miliki. Penghargaan

terhadap diri sendiri menciptakan landasan emosional yang kuat untuk menghadapi tantangan hidup. Dengan memandang diri sebagai individu yang memiliki kualitas positif, kita akan lebih mudah untuk percaya pada kemampuan kita dalam mencapai tujuan.³²

Menghargai diri berarti memberi pengakuan atas usaha yang telah dilakukan, sekecil apa pun itu. Sering kali, kita terlalu fokus pada hasil akhir dan lupa pentingnya proses, termasuk kegagalan yang membantu kita berkembang. Kepercayaan diri juga berkaitan dengan keberanian mengambil risiko. Orang yang percaya diri berani mencoba hal baru meski ada kemungkinan gagal. Menghindari risiko justru membatasi peluang untuk berkembang, sementara berani keluar dari zona nyaman membuka potensi diri yang lebih besar. Membangun kepercayaan diri adalah proses berkelanjutan yang membutuhkan evaluasi diri, penghargaan atas usaha, dan keberanian untuk terus maju. Fokus pada perkembangan, bukan kesempurnaan, akan memperkuat kepercayaan diri kita.³³

3. Usia Dewasa Awal

Masa awal dewasa (early adulthood) adalah periode penting dalam perkembangan hidup seseorang, yang dimulai di akhir usia remaja atau awal usia dua puluhan tahun dan berlanjut hingga usia

³² A. Wahib A. Wahib, “Konsep Orang Tua dalam Membangun Kepribadian Anak,” *Jurnal Paradigma Institut* 1, no. 1 (2014).

³³ Rastra Amirotul Haque et al., “Hubungan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Siswa Berprestasi Kelas XI Di SMK,” *Pd Abkin Jatim Open Journal System* 3, no. 2 (2023): 107–116.

tiga puluhan. Pada tahap ini, individu mengalami banyak perubahan besar, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Hurlock, masa dewasa awal dimulai sekitar usia 18 tahun dan berlangsung hingga usia sekitar 40 tahun. Selama periode ini, seseorang mulai merasakan pergeseran dalam tubuh dan pikiran, dengan penurunan kemampuan reproduksi menjadi salah satu perubahan fisik yang paling terasa. Namun, masa awal dewasa tidak hanya tentang perubahan fisik, tetapi juga proses pencarian identitas dan pematangan dalam berbagai aspek kehidupan. Individu pada usia ini mulai menghadapi tantangan baru, seperti menetapkan tujuan hidup, membangun karier, mencari stabilitas emosional, dan merintis hubungan yang lebih serius, seperti pernikahan atau persahabatan yang lebih dalam. Ini adalah masa transisi yang penuh dengan pertumbuhan dan perubahan, di mana seseorang tidak hanya membangun kehidupan pribadi dan profesionalnya, tetapi juga belajar untuk menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.³⁴

Masa dewasa awal, yaitu usia 20 hingga 40 tahun, adalah fase yang penuh dinamika dalam kehidupan seseorang. Di awal periode ini, sekitar usia 20-an, banyak orang berada di puncak kemampuan fisik dan mental. Tubuh terasa bugar, kuat, dan energik, dengan stamina serta kekuatan otot yang optimal. Pada tahap ini, biasanya

³⁴ Restu Nadya and Linda Wati, "Problematic Internet Use dan Kualitas Tidur pada Dewasa Awal," *Journal of Social and Economics Research* 5, no. 2 (2023): 412–419.

seseorang sibuk mengeksplorasi diri, membangun karier, dan menjalin hubungan yang lebih serius, sambil menikmati kesehatan tubuh yang masih prima. Memasuki usia 30-an hingga awal 40-an, sebagian orang mulai merasakan perubahan fisik secara perlahan. Massa otot sedikit berkurang, metabolisme melambat, dan tanda-tanda penuaan seperti kerutan mulai muncul. Indera penglihatan dan pendengaran pun dapat mengalami sedikit penurunan.

Namun, hal ini tidak terjadi pada semua orang. Banyak individu yang tetap merasa bugar, energik, dan memiliki fungsi tubuh yang optimal, bahkan hingga akhir masa dewasa awal. Faktor utama yang memengaruhi kondisi ini adalah gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan yang seimbang, rutin berolahraga, cukup istirahat, dan mengelola stres dengan baik. Aktivitas fisik yang teratur, seperti olahraga kardio atau latihan kekuatan, dapat membantu mempertahankan massa otot dan menjaga kebugaran jantung, sementara konsumsi makanan bernutrisi mendukung kesehatan organ tubuh secara keseluruhan. Selain itu, dukungan sosial dan kebiasaan positif, seperti menjauhi merokok atau konsumsi alkohol berlebihan, juga memainkan peran penting dalam menjaga tubuh tetap prima.

Di usia ini, individu tidak hanya fokus pada kesehatan fisik tetapi juga mulai merenungkan pencapaian dalam hidupnya. Fase ini sering menjadi momen refleksi mendalam, di mana seseorang

mengevaluasi perjalanan hidupnya baik dalam karier, hubungan pribadi, maupun tujuan jangka panjang. Banyak yang mulai menyadari pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta kebutuhan untuk menjaga kesehatan mental. Persiapan untuk memasuki masa dewasa madya sering kali menjadi prioritas, dengan upaya menjaga kualitas hidup dan kebahagiaan yang berkelanjutan. Fase ini dapat menjadi awal dari perubahan positif, di mana seseorang semakin peduli pada kualitas hidupnya dan lebih bijaksana dalam memilih pola hidup yang mendukung kesejahteraan fisik dan emosional.

Menurut Hurlock, masa dewasa awal adalah puncak efisiensi fisik seseorang yang biasanya tercapai pada usia pertengahan dua puluhan, namun kemudian akan mengalami penurunan secara perlahan hingga awal usia empatpuluhan. Meskipun demikian, meskipun ada penurunan fisik, masa dewasa awal tetap menjadi periode di mana individu memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan hidup, baik yang bersifat fisik maupun non-fisik. Ini adalah waktu di mana seseorang mampu menghadapi berbagai masalah yang tidak hanya sulit, tetapi juga paling banyak dalam jumlahnya, seiring mereka membangun karier, hubungan, dan berbagai aspek kehidupan lainnya.³⁵

Piaget, seorang tokoh psikologi terkenal, berpendapat bahwa

³⁵ Ibid.

pola pikir remaja dan orang dewasa pada dasarnya adalah sama.

Namun, pandangan ini ditentang oleh beberapa ahli lain yang berpendapat bahwa kemampuan untuk mengatur pemikiran operasional formal sebenarnya baru tercapai pada masa dewasa. Menurut mereka, meskipun remaja mungkin dapat merencanakan dan membuat hipotesis tentang masalah, pemikiran mereka cenderung kurang sistematis. Sebaliknya, orang dewasa lebih mampu mendekati masalah dengan cara yang lebih terstruktur dan sistematis.

Namun, pandangan ini juga bervariasi. Ada beberapa orang dewasa yang justru lebih mampu menyusun hipotesis dan memecahkan masalah secara lebih efektif dibandingkan remaja. Di sisi lain, ada juga orang dewasa yang tidak berpikir secara operasional formal, yang menunjukkan bahwa pemikiran formal tidak selalu berkembang dengan cara yang seragam pada setiap individu. Selain itu, banyak ahli perkembangan lainnya yang berpendapat bahwa ciri khas pemikiran remaja yang berlebihan, seperti rasa ingin tahu yang intens atau keinginan untuk menguji segala hal, cenderung menghilang seiring bertambahnya usia. Pada awal masa dewasa, individu mulai mengembangkan kemampuan untuk berpikir lebih rasional dan lebih matang, memungkinkan

mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif.³⁶

Mahasiswa dikategorikan masuk pada kategori ini karena mahasiswa umumnya berusia 18-25 tahun, proses ini biasanya dikenal sebagai *emerging adulthood*. Pada tahap ini, individu berada di ambang transisi, tidak lagi dianggap remaja tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Ini adalah fase penuh perubahan, di mana mereka mulai mengeksplorasi identitas, tanggung jawab, dan kemandirian yang lebih besar. Tahun pertama perkuliahan sering menjadi salah satu periode paling menantang dalam hidup mereka. Pada masa ini, mahasiswa menghadapi berbagai pengalaman baru yang bisa menjadi sumber tekanan sekaligus peluang untuk berkembang. Mereka dihadapkan dengan sistem perkuliahan yang berbeda dari SMA, metode pembelajaran yang lebih mandiri, materi yang lebih kompleks, serta pergaulan dengan teman-teman dari latar belakang budaya yang beragam. Tidak hanya itu, adaptasi terhadap lingkungan tempat tinggal baru, seperti kos atau asrama, sering kali menjadi ujian tambahan. Semua tantangan ini, meskipun sulit, sebenarnya memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan beradaptasi, mengelola tekanan, dan membangun identitas yang lebih kuat. Dengan bimbingan yang tepat, periode ini bisa menjadi fondasi penting bagi pertumbuhan

³⁶ Eka Yolanda Siregar et al., “Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal dalam Menghadapi Tugas Perkembanganya,” *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral* 1, no. 2 (2022): 16–22.

pribadi dan profesional mereka di masa dewasa.³⁷

Berdasarkan pemaparan di atas, peningkatan rasa percaya diri pada individu di usia dewasa awal tidak hanya bergantung pada faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan dukungan yang diterima. Dalam konteks ini, layanan konseling individu memiliki peran yang sangat penting untuk membantu individu mengatasi hambatan psikologis dan mencapai potensi diri yang maksimal. Peneliti mengintegrasikan pendekatan konseling individu dengan prinsip-prinsip humanistik yang mengedepankan hubungan yang empatik, tanpa penghakiman, dan penuh penerimaan, agar individu dapat merasakan kenyamanan dan rasa aman dalam mengeksplorasi diri. Pendekatan ini sesuai dengan teori Carl Rogers, yang percaya bahwa konseling individu yang efektif harus memberikan ruang bagi klien untuk merasa dihargai, dipahami, dan diterima apa adanya. Dalam perspektif ini, konseling tidak hanya membantu individu untuk mengenali dan memahami masalah yang dihadapi, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan membangun pandangan positif terhadap diri sendiri. Melalui proses konseling yang berbasis empati dan penerimaan, individu diharapkan dapat lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan

³⁷ Maria Nugraheni Mardi Rahayu dan Rudangta Arianti, "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW," *Journal of Psychological Science and Profession* 4, no. 2 (2020): 73–84.

kehidupan, serta merasa lebih siap untuk menjalani peran dan tanggung jawab dalam kehidupan pribadi maupun sosial mereka.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Metode ini digunakan karena pendekatannya dalam memahami suatu perilaku atau fenomena dapat lebih mendalam, menjelajahi aspek-aspek yang kompleks dan berkembang dari subjek.

Creswell mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami gejala-gejala sentral yang ada dalam kehidupan seseorang atau kelompok. Untuk mengungkap gejala-gejala ini, peneliti biasanya melakukan wawancara dengan peserta atau partisipan penelitian, dengan mengajukan pertanyaan yang bersifat umum dan luas. Informasi yang diberikan oleh partisipan kemudian dikumpulkan, umumnya dalam bentuk kata-kata atau teks. Metode penelitian kualitatif bertujuan untuk mengungkapkan keunikan dan kompleksitas yang ada dalam individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi, serta untuk memahaminya dalam konteks kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan secara mendalam, rinci, dan menyeluruh, dengan memastikan bahwa hasil yang diperoleh dapat

dipertanggungjawabkan secara ilmiah.³⁸

Selain itu, pendekatan kualitatif ini dilakukan dengan alasan melalui pendekatan ini akan ada analisa serta kajian tentang masalah yang berkenaan dengan interaksi sosial. Metode penelitian deskriptif kualitatif ini bertujuan untuk memaparkan fakta-fakta dari hasil penelitian mengenai proses dan hasil konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri pada usia dewasa awal di KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Setting dan Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada tesis ini ialah para konselor muda yang ada di Klinik Konseling Islam berjumlah empat orang perempuan yang bertugas melayani konseli dalam memberikan layanan konseling individu. Konselor muda tersebut juga merupakan mahasiswa(i) BKI yang sudah mendapatkan pelatihan khusus dan didampingi oleh para psikolog.

Bentuk pengklasifikasian konselor KKI termaktub dalam tabel berikut:

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Divisi	Status
1.	AA	Perempuan	Bimbingan dan Konseling	Konselor KKI
2.	NL	Perempuan	Kesekertariatan	Konselor KKI

³⁸ John W. Creswell, Educational Research, Planning, Conducting and Evaluating Qualitative and Quantitative Approaches, (London: Sage Publications, 2008).

3.	AZ	Perempuan	<i>Training and Development</i>	Konselor KKI
4.	PT	Perempuan	Wakil Ketua	Konselor KKI

Tabel 1.1 Klasifikasi Konselor di KKI

Subjek selanjutnya yaitu klien (konseli) yang memiliki rentang usia 20 tahun ke atas. Peneliti mengambil 2 orang konseli yang mengalami kedua masalah kepercayaan diri tersebut. Pengklasifikasian subjek penelitian konseli dapat terlihat pada tabel berikut:

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Status
1.	EI	Perempuan	21 tahun	Mahasiswi
2.	AI	Perempuan	22 tahun	Mahasiswi

Tabel 1.2 Klasifikasi Konseli di KKI

Objek penelitian ini ialah permasalahan yang sudah pernah ditangani konselor muda, penjelasan mengenai pelaksanaan layanan konseling individu yang disampaikan langsung oleh konselor KKI, faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan layanan konseling individu, serta dampak yang terjadi pada konseli setelah diberikan layanan konseling individual.

Lokasi penelitian ini dilakukan di KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Tempat penelitian dilakukan di KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan alasan:

- a. KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta merupakan salah satu

organisasi yang mewadahi para konselor muda yang telah menerapkan layanan konseling Individu.

- b. KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menjadi organisasi percontohan bahwa pergaulan remaja dapat dibentuk dengan baik melalui bimbingan serta konseling.

3. Data dan Sumber Data

Data merupakan jawaban atas pertanyaan penelitian yang diajukan terhadap fokus atau rumusan masalah dan tujuan penelitian. Maka jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Data mengenai Pusat Informasi KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- b. Data mengenai masalah kurangnya kepercayaan diri pada usia dewasa awal
- c. Data mengenai proses konseling individu pada usia dewasa awal dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Sumber data dalam penelitian ini dibagi kepada dua bagian, yaitu sumber data primer dan sekunder:

- a. Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini diambil langsung dari tempat penelitian yaitu:

- 1) Ketua KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

2) Konselor muda KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

3) Konseli yang mendapat layanan konseling Individu

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang dibutuhkan dan dipergunakan untuk menunjang penelitian ini. Adapun data sekunder ini terdiri dari dokumen- dokumen yang dibutuhkan yang didapat peneliti dari hasil kajian Pustaka, buku, artikel, jurnal dan dokumen yang terdapat di KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta serta penelitian terdahulu yang relevan dengan rumusan masalah yang peneliti angkat.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang bertujuan untuk mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Menurut Nasution, penelitian dimulai dengan kegiatan observasi yang bertujuan untuk mengumpulkan data yang relevan secara akurat dan tepat sesuai dengan apa yang diamati. Setelah melakukan pengamatan, peneliti kemudian mencatat dan mengolah data tersebut agar menghasilkan informasi yang valid dan dapat dipercaya. Dalam proses observasi ini, peneliti terlibat langsung dan mengamati secara

langsung situasi yang terjadi di lapangan.³⁹

Observasi ini dilakukan untuk memperoleh data tentang proses serta hasil konseling sebaya pada usia dewasa awal di KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam meningkatkan kepercayaan diri.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik penelitian yang dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan langsung kepada subjek penelitian sesuai dengan pedoman wawancara yang telah disusun oleh peneliti. Subjek penelitian dalam hal ini meliputi Ketua KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, konselor muda, dan konseli atau individu dewasa awal yang telah menerima layanan konseling individu. Melalui wawancara ini, peneliti berharap dapat memperoleh informasi terkait implementasi dan hasil layanan konseling individu pada usia dewasa awal di KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri. Peneliti berkeyakinan bahwa wawancara akan memberikan informasi yang lebih mendalam.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang menghasilkan catatan penting terkait dengan masalah yang sedang

³⁹ S. Nasution dan M. Thomas, *Buku Penuntun Membuat Tesis, Skripsi, Disertasi, Makalah*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011): 34

diteliti, sehingga dapat diperoleh data yang lengkap dan valid. Data yang dikumpulkan melalui dokumentasi ini berasal dari informasi yang sudah ada, seperti data mengenai permasalahan kepercayaan diri, klien yang menghadapi masalah tersebut, serta informasi relevan lainnya.⁴⁰

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan penting terkait dengan masalah yang sedang diteliti, sehingga dapat menghasilkan data yang lebih lengkap dan valid. Data yang dikumpulkan melalui dokumentasi ini berasal dari informasi yang sudah ada, seperti catatan mengenai permasalahan kepercayaan diri, klien yang menghadapi masalah tersebut, serta informasi relevan lainnya yang dapat mendukung penelitian.

5. Teknik Analisis Data

Menurut Moleong, analisis data kualitatif dilakukan melalui beberapa tahapan berikut: (a) Pencatatan, yang menghasilkan catatan lapangan, di mana setiap data diberi kode agar sumbernya dapat ditelusuri; (b) Pengumpulan data, yang meliputi proses memilah, mengklasifikasikan, mensintesiskan, membuat ringkasan, dan menyusun indeks; (c) Berpikir, yang dilakukan dengan cara memaknai data agar teori yang ada dapat memberikan pemahaman, serta mencari dan menemukan pola serta hubungan antar data untuk

⁴⁰ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008)

menghasilkan temuan-temuan yang bersifat umum.⁴¹

Sugiyono menyatakan bahwa analisis data kualitatif dilakukan melalui aktivitas yang bersifat interaktif dan berlangsung terus-menerus hingga data mencapai titik kejemuhan. Komponen-komponen dalam model analisis data interaktif tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Menurut Sugiyono, reduksi data adalah proses mengelompokkan, memilah, dan mengurutkan data yang telah terkumpul sesuai dengan fokus penelitian. Reduksi data merupakan bentuk analisis yang tajam, ringkas, dan terfokus. Proses ini mencakup penyaringan informasi yang penting, merangkum data inti, serta mencari tema dan pola yang relevan, sambil menghilangkan data yang tidak diperlukan. Selain itu, data yang telah direduksi disajikan secara sistematis agar mudah dibaca dan dipahami, sehingga memberikan gambaran yang jelas mengenai hasil penelitian.⁴²

Pada tahap reduksi data, peneliti mengumpulkan berbagai data dari lapangan, seperti catatan, rekaman, atau dokumentasi. Selanjutnya, peneliti memisahkan informasi yang relevan dengan

⁴¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005), 248.

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 156.

fokus penelitian, yaitu mengenai peningkatan kepercayaan diri pada usia dewasa awal melalui proses dan hasil konseling individu.

b. Penyajian Data (*Display Data*)

Penyajian data adalah langkah peneliti untuk menyusun informasi secara terstruktur guna menggambarkan kesimpulan dan mengambil tindakan yang tepat. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data biasanya berbentuk teks naratif. Setelah data dikelompokkan pada tahap reduksi, data tersebut kemudian disajikan dengan cara yang mudah dipahami. Data yang diperoleh peneliti di lapangan biasanya berupa uraian deskriptif, yang disajikan secara sederhana untuk memudahkan peneliti dalam memahami hasil penelitian.

Penyajian data berupa teks naratif dapat ditemukan pada bab kedua yang menggambarkan lokasi penelitian secara umum, serta bab ketiga yang menguraikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tiga fokus yang telah dijelaskan dalam rumusan masalah. Tujuan dari penyajian data ini adalah agar peneliti dapat lebih mudah memahami hasil yang diperoleh di lapangan dan menentukan langkah-langkah selanjutnya yang perlu diambil.

c. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan yang diajukan pada awalnya bersifat sementara dan dapat berubah jika tidak ditemukan

bukti yang cukup kuat untuk mendukungnya pada tahap pengumpulan data berikutnya. Oleh karena itu, kesimpulan dalam penelitian kualitatif tidak selalu langsung menjawab rumusan masalah yang diajukan di awal, karena masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif bersifat sementara dan bisa berkembang seiring berjalannya penelitian di lapangan.

Pada tahap kesimpulan, peneliti berusaha mencari makna dari data yang telah terkumpul, lalu menyusun pola hubungan tertentu menjadi satu kesatuan informasi yang mudah dipahami dan diinterpretasikan sesuai dengan masalah yang diteliti. Kesimpulan akhir dicapai ketika peneliti merasa telah cukup mengumpulkan data. Secara singkat, pada tahap ini, peneliti melakukan pemaknaan dan menyajikan data dalam bentuk narasi untuk menarik kesimpulan tentang proses dan hasil layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri pada usia dewasa awal.

6. Uji Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan salah satu faktor penting untuk memastikan apakah data yang diperoleh valid atau tidak. Untuk menentukan keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Menurut Sugiyono, teknik triangulasi data adalah proses pengumpulan data dengan menggabungkan berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data

yang telah ada.⁴³

Teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber, yang dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dari beberapa informan. Tujuan dari triangulasi ini adalah untuk membandingkan informasi yang diperoleh peneliti dari berbagai pihak mengenai hal yang sama, sehingga dapat memastikan kebenaran informasi yang didapat di lapangan dan menghindari subjektivitas peneliti.

G. Sistematika Pembahasan

Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan sistematika penulisan dalam rangka memberikan gambaran secara umum mengenai susunan dalam tesisini, yang terdiri dari lima bab yang saling terkait secara sistematis, yakni sebagai berikut:

Bab pendahuluan menjadi gerbang pertama yang akan membuka pembahasan tesis, berisi tentang landasan atau hal yang melatarbelakangi pembahasan tema ini. Selanjutnya rumusan masalah sebagai petunjuk dalam merumuskan tentang permasalahan pada objek yang diteliti. Rumusan masalah yang jelas akan memudahkan peneliti menjalankan tahap-tahap penelitian. Tujuan dan manfaat penelitian ditulis berdasarkan rumusan masalah yang peneliti angkat dalam penelitian ini, kemudian kajian pustaka berisi

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010)

tentang beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan tema atau variable dalam penelitian ini, serta dapat menjadi pembeda penelitian ini dengan penelitian terdahulu.

Pada bab kedua berisi pembahasan mengenai gambaran umum profillokasi penelitian. Peneliti akan membahas tentang profil KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta seperti sejarah, alamat, visi dan misi, program- program serta gambaran singkat mengenai layanan konseling individu.

Bab ketiga berisi hasil penelitian serta pembahasan yang menjawab tiga rumusan masalah dalam penelitian ini, pertama tantang implementasi layanan konseling individu, efektivitas layanan konseling individu serta dampak efektivitas layanan konseling individu pada usia dewasa awal di KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk meningkatkan kepercayaan diri

Bab terakhir yaitu penutup dalam penelitian ini yang berisi kesimpulan dari ketiga pokok bahasan dalam penelitian ini, disertai dengansaran atau rekomendasi bagi penelitian selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Rendahnya rasa percaya diri dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Pada fase ini, mereka seringkali cenderung mengkritik diri sendiri secara berlebihan, merasa gagal, atau merasa tidak sebanding dengan orang lain di sekitarnya. Akibatnya, perasaan insecure sering muncul, disertai dengan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Jika kondisi ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dampaknya bisa menjadi lebih serius bagi perkembangan pribadi mahasiswa tersebut, baik secara emosional maupun sosial. Rasa rendah diri yang berkepanjangan dapat menghambat kemampuan mereka untuk mencapai potensi maksimal dalam berbagai aspek kehidupan, seperti akademik, relasi sosial, dan kesejahteraan mental.

Oleh karena itu, penting untuk menyediakan dukungan khusus yang mampu membantu mahasiswa menghadapi dan mengatasi masalah kepercayaan diri ini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memanfaatkan layanan konseling, seperti yang disediakan oleh Klinik Konseling Islam. Lembaga seperti ini berperan tidak hanya sebagai tempat curhat, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan yang dapat membimbing mahasiswa untuk mengenal dan menerima dirinya sendiri dengan lebih baik, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan dukungan yang tepat, mahasiswa dapat belajar untuk melihat diri mereka secara lebih positif, membangun kepercayaan diri, dan berinteraksi dengan lingkungan secara sehat dan produktif.

Proses konseling terdiri dari tiga tahapan utama: tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir. Dalam setiap tahapan ini, peran konselor sangat penting, terutama dalam menguasai keterampilan dan teknik yang mendukung kelancaran proses konseling. Keterampilan seperti membangun hubungan yang baik dengan konseli, menggali permasalahan secara mendalam, dan memvalidasi perasaan konseli menjadi kunci untuk menciptakan suasana konseling yang hangat dan penuh empati.

Di Klinik Konseling Islam, proses konseling telah berjalan dengan sistematis dan terarah. Namun, dalam praktiknya, masih ada ruang untuk meningkatkan kemampuan tertentu, khususnya dalam menjalin hubungan emosional yang lebih kuat dengan konseli, membantu konseli mengungkapkan permasalahannya dengan nyaman, dan memberikan pengakuan yang tulus terhadap emosi yang mereka rasakan.

Aspek-aspek ini sangat penting untuk menciptakan pengalaman konseling yang bermakna bagi konseli. Ketika konselor mampu membangun koneksi yang hangat dan penuh pengertian, konseli akan merasa lebih didengar, dipahami, dan dihargai. Dengan suasana seperti ini, proses konseling tidak hanya membantu konseli menemukan solusi atas permasalahannya tetapi juga memberdayakan mereka untuk lebih percaya diri dan optimis menghadapi kehidupan. Hal ini menjadi langkah penting dalam memastikan konseling benar-benar memberikan dampak positif yang dirasakan konseli secara nyata.

Dalam membantu konseli mengatasi masalah kepercayaan diri, konselor di Klinik Konseling Islam (KKI) telah menggunakan beberapa teknik, seperti teknik konfrontasi dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Teknik-teknik ini memang efektif dalam beberapa situasi, namun hasilnya masih dirasa

kurang optimal untuk benar-benar meningkatkan rasa percaya diri konseli.

Karena itu, diperlukan pendekatan tambahan yang dapat membuat konseli lebih sadar akan dampak perilaku mereka, terutama jika dibiarkan tanpa arahan dari seorang ahli. Pendekatan ini penting untuk membantu konseli memahami bahwa tanpa dukungan yang tepat, perilaku mereka bisa berpotensi menghambat perkembangan diri dan kesejahteraan mereka di masa depan.

Berdasarkan hasil analisis, salah satu pendekatan yang dapat melengkapi teknik yang sudah ada adalah pendekatan realitas. Pendekatan ini membantu konseli untuk melihat situasi hidup mereka dengan lebih jernih, mengenali pilihan-pilihan yang tersedia, dan menyadari tanggung jawab atas keputusan yang mereka buat. Dengan pendekatan ini, konseli yang merasa tidak percaya diri diajak untuk merefleksikan perilaku mereka, memahami dampaknya, dan mencari cara yang lebih realistik untuk membangun rasa percaya diri.

Pendekatan realitas tidak hanya memberikan kesadaran, tetapi juga mengarahkan konseli untuk mengambil langkah-langkah nyata menuju perubahan. Dengan cara ini, konseli dapat merasa lebih yakin pada kemampuan mereka, membangun pandangan positif terhadap diri sendiri, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan penelitian, maka peneliti merekomendasikan para mahasiswa program studi bimbingan konseling menjadikan penelitian ini sebagai sumber kajian atau diskusi ilmiah terkait dengan layanan konseling individu dalam peningkatan kepercayaan diri. Lebih dari itu, substansi penelitian inipun berkaitan dengan beberapa materi konseling, seperti perkembangan manusia, hubungan interpersonal, komunikasi konseling dan lain sebagainya.

2. Bagi Klinik Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Klinik Konseling Islam diharapkan untuk mengembangkan program pelatihan intensif bagi konselor, khususnya terkait penerapan pendekatan realitas dalam layanan konseling individu. Program ini hendaknya dirancang untuk memperkuat pemahaman konselor mengenai kebutuhan spesifik generasi dewasa awal, sekaligus meningkatkan keterampilan dalam mengimplementasikan teknik-teknik konseling yang berbasis pada pendekatan realitas secara efektif. Selain itu, evaluasi berkelanjutan perlu dilakukan untuk memastikan bahwa pendekatan ini mampu memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri konseli. Dengan demikian, Klinik Konseling Islam dapat berperan lebih strategis dalam memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan diri konseli dan peningkatan kualitas layanan konseling.

3. Bagi Mahasiswa atau Pembaca

Mahasiswa atau pembaca yang menghadapi permasalahan terkait kepercayaan diri disarankan untuk memanfaatkan layanan konseling sebagai

media yang efektif dalam mengeksplorasi potensi diri, mengidentifikasi sumber permasalahan, dan menemukan solusi yang sesuai. Layanan konseling dapat menjadi sarana untuk memperoleh bimbingan profesional dalam pengambilan keputusan, pengembangan kepercayaan diri, serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Partisipasi aktif dalam proses konseling tidak hanya membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, tetapi juga memberikan kesempatan untuk membangun kemampuan adaptasi dan menghadapi tantangan kehidupan secara lebih konstruktif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggali lebih dalam efektivitas penerapan pendekatan realitas ini dengan melibatkan konselor secara langsung dalam proses implementasi dan evaluasi. Penelitian tersebut dapat mengeksplorasi bagaimana pendekatan realitas mampu memperkuat hasil konseling, khususnya dalam membantu konseli menyadari potensi mereka, menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri, serta membuat keputusan yang lebih baik.

Selain itu, penting juga untuk menyoroti pengembangan keterampilan konseling bagi para konselor, terutama mereka yang bekerja di lembaga konseling berbasis kampus. Keterampilan ini harus mencakup pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan spesifik konseli generasi dewasa awal, pendekatan yang sesuai, serta sensitivitas terhadap berbagai faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses konseling. Dengan memperhatikan seluruh aspek yang menunjang keberhasilan konseling, termasuk pelatihan konselor dan integrasi pendekatan-pendekatan baru, layanan konseling dapat terus

berkembang dan memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi permasalahan mereka, khususnya dalam membangun rasa percaya diri yang lebih kuat.

5. Bagi seluruh fakultas yang ada di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Disarankan kepada seluruh fakultas di UIN Sunan Kalijaga untuk membentuk komunitas atau layanan konseling sejenis Klinik Konseling Islam (KKI) di lingkungan masing-masing. Komunitas ini dapat berfungsi sebagai pusat layanan bantuan bagi mahasiswa yang membutuhkan konseling individu atau kelompok terkait berbagai permasalahan akademik, pribadi, maupun sosial.

Komunitas konseling ini hendaknya dikelola secara profesional dengan melibatkan konselor terlatih dan mahasiswa yang memiliki minat di bidang konseling, sehingga mampu menyediakan akses yang mudah, cepat, dan efektif. Selain itu, komunitas ini juga dapat berkolaborasi dengan KKI untuk menyusun program-program pelatihan, seminar, atau lokakarya yang bertujuan meningkatkan keterampilan konselor dan kesadaran mahasiswa akan pentingnya kesehatan mental.

Dengan adanya layanan konseling yang tersebar di setiap fakultas, mahasiswa akan lebih mudah mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan, baik dalam menyelesaikan permasalahan pribadi maupun dalam pengembangan kepercayaan diri dan kemampuan diri mereka. Langkah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan lingkungan kampus yang inklusif, suportif, dan mendukung kesejahteraan mahasiswa secara holistik.

6. Rekomendasi

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengobservasi langsung proses konseling yang berlangsung di Klinik Konseling Islam (KKI). Sebagai gantinya, data dikumpulkan melalui wawancara dengan konselor dan konseli, dengan tetap menjaga prinsip kerahasiaan secara ketat. Meskipun pendekatan ini memberikan wawasan yang cukup mendalam mengenai pengalaman konseling, keterbatasan dalam mengamati langsung ekspresi, bahasa tubuh, dan dinamika interaksi selama sesi konseling menjadi tantangan tersendiri dalam penelitian ini.

Ekspresi dan komunikasi non-verbal yang muncul selama proses konseling sebenarnya dapat memberikan informasi yang sangat berharga. Misalnya, bagaimana konseli merespons pertanyaan atau teknik tertentu, serta bagaimana konselor menciptakan suasana yang nyaman, adalah aspek penting yang sulit didokumentasikan hanya melalui wawancara. Hal ini berpotensi memengaruhi pemahaman peneliti terhadap detail yang lebih halus dalam interaksi konseling, yang mungkin berdampak pada hasil penelitian.

Oleh karena itu, untuk penelitian mendatang, disarankan agar dilakukan metode observasi langsung yang lebih mendalam, tentunya dengan tetap memperhatikan etika penelitian dan menjaga kerahasiaan konseli. Dengan demikian, meskipun keterbatasan ini ada, hasil dari penelitian tetap memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami efektivitas teknik konseling yang digunakan di KKI, serta memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan penelitian di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, Sofyan, dan Yeni Karneli. "Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual." *Guidance* 17, no. 02 (2020): 9–20.
- Adawiyah, Dwi Putri Robiatul. "Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang." *Jurnal komunikasi* 14, no. 2 (2020): 135–148.
- Afkarina, Alfina Shofi, Mahmudah Mahmudah, Muhammad Imam Khaudli, dan Nur Anim Jauhariyah. "Peran Konseling Individu dalam Mengatasi Perilaku Membolos Siswa Mts Mukhtar Syafa'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi." *JKaKa: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2022): 134–147.
- Ajhuri, Kayyis Fithri. "Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan." *Yogyakarta: Penebar Media Pustaka* (2019): 135–136.
- Ananda, Siti Dea. "Kritik dan Pengembangan Teknik Konseling Konfrontasi." *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2023): 253–274.
- Andriyani, Juli. "Konsep Konseling Individual dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga." *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2018). Accessed December 16, 2024. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/view/7189>.
- Anggraini, Vanny, dan Yeni Karneli. "Konseling Individual Menggunakan Teknik Parenting untuk Membangun Karakter Siswa." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 3 (2021): 935–942.
- Bastomi, Hasan, dan Muhammad Ali Sofyan Aji. "Konseling Rational Emotif Behaviour Theraphy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)." *Journal of Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2018). Accessed November 8, 2023. <https://www.academia.edu/download/68535230/pdf.pdf>.
- DIKDAS, Tim GTK. "Modul Belajar Mandiri Calon Guru" (2021). Accessed December 19, 2024. <https://blog-static.mamikos.com/wp-content/uploads/2020/05/PPPK-Modul-Bahan-Belajar-Pedagogi-2021.pdf>.
- Elan, Elan, dan Stevi Handayani. "Pentingnya Peran Pola Asuh Orang Tua untuk Membentuk Karakter Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 3 (2023): 2951–2960.
- Endah, Nurul Noviyanti. "Implementasi Manajemen Sumber Daya Manusia (Sdm) Tenaga Pendidik Di Sma It Ar Raihan Di Kota Bandar Lampung." Phd Thesis, Uin Raden Intan Lampung, 2022. Accessed December 16, 2024. <http://repository.radenintan.ac.id/21787/>.
- Fatchurahman, Muhammad. "Problematik Pelaksanaan Konseling Individual." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 3, no. 2 (2018): 25–30.
- Fatmah, Nor, Hemy Heryati Anward, dan Marina Dwi Mayangsari. "Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD Terkait Kecemasan Berbicara di Depan Umum." *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 1, no. 1 (2021): 31–40.

- Fauza, Widia, dan Wan Chalidaziah. "Konseling Individual dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa." *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2021): 43–52.
- Ferdiansa, Geandra, dalam Yeni Karneli. "Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 3 (2021): 847–853.
- Fitria, Linda, S. Neviyarni, Yarmis Syukur, dan Riska Ahmad. "Sarana dan Prasarana Sebagai Penunjang Kegiatan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan." *AL-IRSYAD: Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 11, no. 1 (2021): 15–21.
- Geldard, Kathryn, dan David Geldard. *Konseling Remaja: Pendekatan Proaktif Untuk Anak Muda*. Pustaka Pelajar, 2011.
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita. "Teori-Teori Psikologi." Yogyakarta: Arruz Media.
- Handayani, SriWiroro Retno Indah dan Suhaman. 2012. Konsep Diri, Stress, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 2 (2010).
- Gibson, Robert Lewis, Yudi Santoso, dan Marianne H. Mitchell. *Bimbingan dan Konseling*. Pustaka Pelajar, 2010.
- Handari, Sai. "Empati Sebagai Pengembangan Seni Konseling untuk Efektivitas Pelayanan Konseling." *Lentera: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi* 18, no. 1 (2016): 145627.
- Haque, Rastra Amirotul, Dian Susanto, Septia Dwi Damayanti, dan Ria Apriliani. "Hubungan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Siswa Berprestasi Kelas XI Di SMK." *Pd Abkin Jatim Open Journal System* 3, no. 2 (2023): 107–116.
- Huwaina, Mashdaria, dan Khoironi Khoironi. "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa." *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2021): 80–92.
- Jelita, Nabilah Suci Darma, P. Iin, dan K. Aniq. "Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak." *Jurnal Ilmiah Kependidikan* 11, no. 2 (2021): 232–240.
- Kamaruddin, Ilham, Imam Tabroni, dan Muna Azizah. "Konsep Pengembangan Self-Esteem pada Anak untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini." *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 6, no. 3 (2022): 496–503.
- Kurniawan, M. Reza, Ernita Arif, dan Asmawi Asmawi. "Hubungan Antara Konsep Diri, Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dalam Proses Pembelajaran Pada Mahasiswa." *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* 4, no. 1 (2021): 485–493.
- Letlora, Ruben, Nur Anisah, dan Ignatius Djuniarto. "Pengaruh Self-Awareness dan Self-Image dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Keperawatan (D3)." *MAHESA: Mahayati Health Student Journal* 3, no. 1 (2023): 171–181.
- Lisanias, Claudia Verra. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara Di depan Umum pada Mahasiswa Progdi Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga." PhD

Thesis, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW, 2019. Accessed December 15, 2024. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/19181>.

Lumongga, DR Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Kencana, 2014.

Malimbe, Armylia, Fonny Waani, dan Evie AA Suwu. "Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado." *Jurnal ilmiah society* 1, no. 1 (2021). Accessed December 19, 2024. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jurnalilmiahociety/article/view/35815>.

Mansyur, Zulkifli. "Hakikat Transfer of Learning dan Aspek-Aspek yang Mempengaruhinya." *Jurnal Ilmiah Iqra* '12, no. 2 (2019): 146–159.

Nadya, Restu, dan Linda Wati. "Problematic Internet Use dan Kualitas Tidur pada Dewasa Awal." *Journal of Social and Economics Research* 5, no. 2 (2023): 412–419.

Nawas, Feby. "Layanan Konseling Individu pada Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa." PhD Thesis, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO, 2021. Accessed November 28, 2024. <http://repository.umpalopo.ac.id/1131/>.

Nurfitri, Aldila Dyas, Anindita Retya Putri, Astriana Khikmawati, Muhammad Akmal Rafli, dan Zulfa Fahmy. "Pengaruh Perilaku Body Shaming Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023): 35–41.

Pratama, Ringga Bina, Wawat Suryati, dan Sri Murni. "Layanan Konseling Individu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswi Broken Home Melalui Teknik Behavioral di Sman 1 Natar." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)* 4, no. 1 (2022): 1–8.

Putri, Arum Ekasari. "Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling: Sebuah Studi Pustaka." *Jurnal bimbingan konseling indonesia* 4, no. 2 (2019): 39–42.

Putri, Nurul Faiza Eka, Tessalonica Anindya Putri, Artika Farhana Salsabila, Tsania Intan Mulia Hadi, Zahra Nur Eka Putri, Yedija Elsa Fernanda, Antika Nur Cahyani, dan Tiara Khoerunnisa. "Pentingnya Self-Care Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES." *Jurnal Analis* 3, no. 1 (2024): 152–163.

Rahayu, Maria Nugraheni Mardi, dan Rudangta Arianti. "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW." *Journal of Psychological Science and Profession* 4, no. 2 (2020): 73–84.

Rajab, Safrul. "Pengaruh Kepercayaan Diri Mahasiswa Terhadap Dorongan Berwirausaha." *Jurnal Bisnis Kompetitif* 1, no. 2 (2022): 213–218.

Rasdiany, Apriana Nofriastuti, dan Yeni Karneli. "Konseling Individual Menggunakan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa." *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 5, no. 1 (2021): 36–43.

- Riswani, Riswani. "Pelaksanaan Evaluasi Layanan Bimbingan Konseling." *An-Nida* '36, no. 1 (n.d.): 130–145.
- Sari, Azmatul Khairiah, Neviyarni Neviyarni, Riska Ahmad, dan Yarmis Syukur. "Pemanfaatan Sarana Prasarana dalam Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Sekolah." *Jurnal Inovatif Ilmu Pendidikan* 3, no. 2 (2021): 126–140.
- Savira, Siti Ina. "Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya." *Ejournal Unesa* 8, no. 2 (2021). Accessed November 27, 2024. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41122>.
- Siregar, Eka Yolanda, Ester Magdalena Nababan, Eunike Rehulina Ginting, Benita A. Nainggolan, Dian Lorensa Ritonga, dan Damayanti Nababan. "Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya." *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral* 1, no. 2 (2022): 16–22.
- Sitorus, Muhammad Walimsyah. "Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan di Madrasah Ibtidaiyah Al-Afkari." *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 1, no. 1 (2021): 32–37.
- Ulya, Nadiya, dan Raden Rachmy Diana. "Peran Pola Asuh Orang Tua dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Anak Usia." *Jurnal Golden Age* 5, no. 2 (2021): 304–313.
- Wahib, A. Wahib A. "Konsep Orang Tua Dalam Membangun Kepribadian Anak." *Jurnal Paradigma Institut* 1, no. 1 (2014). Accessed December 15, 2024. <https://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/paradigma/article/view/898>.
- Widyana, Alifa Inggit, dan Robertus Budi Sarwono. "Peran Konsep Diri dalam Membentuk Kepercayaan Diri Mahasiswa." *Solution: Journal of Counselling and Personal Development* 5, no. 1 (2023): 26–32.
- Wilfrida, Helen Yulia, dan Maria Nugraheni Mardi Rahayu. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir." *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* 5, no. 2 (2023): 4303–4307.
- Willis, Sofyan S. "Konseling Individual, Teori dan Praktek", Bandung, Alfabeta, (2017).
- Wulandari, Wulandari, Yosefany Intan Ingtyas, dan Prima Pratiwi. "Dampak Penggunaan Make Up Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswi." *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2023): 26–33.
- Yuline, Yuline, Halida Halida, dan Amallia Putri. "Analisis Penggunaan Teknik Dasar Konseling Tahap Eksplorasi Masalah Pada Konselor Smp Kabupaten Kubu Raya Tahun Ajaran 2020/2021." *Academy of Education Journal* 14, no. 2 (2023): 1457–1468.