

UPAYA PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI SISWA DI PANTI ASUHAN AUR PAKAN KAMIS

Ema Tami Lestari *¹

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, S1 Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri (UIN) Syech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
emata milestari1123@gmail.com

Dodi Pasilaputra

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, S1 Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri (UIN) Syech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
dodippiainbukittinggi@gmail.com

Abstract

The background of this research is the discovery of self-confidence problems in children at the Panti Asuhan Aur Pakan Kamis, which are characterized by a sense of shame in expressing opinions and appearing in public. This study aims to determine the efforts to increase the self-confidence of children at the Panti Asuhan Aur Pakan Kamis. This research is a qualitative research using a phenomenological approach. Collecting data in this study is through observation. The results showed that many children at the Panti Asuhan Aur Pakan Kamis had less than optimal self-confidence, so self-development was needed through one of the guidance and counseling services.

Keywords: Confidence, Students, Guidance and Counseling.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan ditemukannya masalah kepercayaan diri pada anak-anak di Panti Asuhan Aur Pakan Kamis, yaitu ditandai dengan adanya rasa malu untuk mengungkapkan pendapat dan tampil di khalayak umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya peningkatan rasa percaya diri anak-anak di Panti Asuhan Aur Pakan Kamis. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data pada penelitian ini adalah melalui observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak anak di Panti Asuhan Aur Pakan Kamis yang memiliki rasa percaya diri kurang optimal sehingga diperlukan pengembangan diri melalui salah satu layanan bimbingan dan konseling.

Kata kunci: Percaya diri, Siswa, Bimbingan dan Konseling.

PENDAHULUAN

Percaya diri adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Percaya diri termasuk adanya rasa kepercayaan atas kemampuan individu dalam menghadapi lingkungannya serta kepercayaan atas keputusan atau kemampuan mengenai pendapatnya. Percaya diri menjadi hal yang sangat diperlukan dalam perkembangan kepribadian individu. Hal ini karena, percaya diri merupakan penentu atau penggerak mengenai cara individu bersikap dan bertingkah laku.

Individu dalam memperoleh suatu pencapaian pastinya memerlukan rasa percaya diri. Permasalahannya adalah bahwa tidak semua individu memiliki rasa percaya diri, termasuk juga

¹ Korespondensi Penulis

individu yang pandai dalam bidang akademik. Hal ini disebabkan oleh rasa percaya diri merupakan bukanlah sesuatu yang dapat tumbuh dalam diri individu dengan sendirinya.

Individu dapat mengembangkan rasa percaya diri melalui interaksi atau sosialisasi individu dengan lingkungannya. Lingkungan psikologis dan sosiologis yang kondusif akan dapat menumbuhkan, meningkatkan, ataupun mengembangkan rasa percaya diri individu. Rasa percaya diri yang kuat diperoleh dari kematangan pengalaman dan pengetahuan individu itu sendiri.

Individu yang berada di usia 12-19 tahun adalah individu yang sedang memasuki masa remaja ke dewasa awal. Karakteristik ini membuat mereka tak lepas dari karakteristik remaja yang memang berada dalam masa-masa sulit, dimana mereka harus menyesuaikan diri dengan berbagai macam perubahan yang ada dalam diri mereka. Kehidupan di sekolah kadang memberi beban tersendiri bagi siswa. Sebagai remaja, selain sibuk berjuang untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dalam dirinya mereka juga harus berjuang untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang harus diembannya.

Menurut Olivia dan Ariani (2010), anak-anak perlu dibekali dan disiapkan agar memahami dan mampu mengembangkan karakter kepercayaan diri yang diperlukan dalam menghadapi aneka tantangan hidup sehari-hari serta untuk menyiapkan “senjata” untuk mengatasi beban sekolah yang makin tinggi. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya menuju kedewasaan, tidak semuanya dapat dicapai dengan mudah. Kegagalan dalam mengatasi ketidakpuasan dapat mengakibatkan turunnya harga diri, dan akibat lebih lanjut dapat menjadikan remaja bersikap keras, agresif atau sebaliknya akan bersikap tidak percaya diri, pendiam, atau harga diri kurang.

Fenomena kurangnya rasa percaya diri pada siswa dapat ditemukan di mana saja, salah satunya adalah di Panti Asuhan Aur Pakan Kamis. Terlihat banyaknya anak yang kurang bisa untuk menampilkan dirinya di depan umum karena kurang memiliki rasa percaya diri. Kurangnya rasa percaya diri ini membuat mereka sulit untuk mengungkapkan pendapat mereka, menghambat proses sosialisasi di sekolah dan di rumah, serta membuat keinginan-keinginan mereka sedikit sulit untuk tercapai.

Peningkatan rasa percaya diri pada anak-anak di Panti Asuhan Aur Pakan Kamis sangatlah diperlukan. Hal ini bertujuan agar nantinya mereka dapat berani untuk tampil di khalayak umum, serta mereka juga dapat mengembangkan potensi, minat, dan bakat yang mereka miliki. Apabila hal tersebut tercapai, maka akan sangat menguntungkan bagi diri mereka sendiri dan orang-orang disekitarnya.

Percaya diri sangat penting untuk dipahami dan di implementasikan oleh semua kalangan. Untuk dapat mengimplementasikan rasa percaya diri, tentunya harus dapat memahami arti dari percaya diri itu sendiri. Selain itu, untuk menunjang munculnya dan meningkatnya rasa percaya diri, diperlukan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri. Seseorang juga harus dapat memahami dan merasakan manfaat dari percaya diri dan akibat yang akan terjadi apabila tidak percaya diri. Untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri, maka diperlukan Upaya-upaya dalam meningkatkannya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Pada metode ini diperlukan banyak informasi guna mendapatkan bahan-bahan yang lebih luas. Terlebih untuk mencari tahu secara mendalam penyebab permasalahan dan alternatif bantuan yang tepat untuk anak yang memiliki rasa percaya diri yang rendah bagi anak-anak di Panti Asuhan Aur Pakan Kamis. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik non tes. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Berdasarkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian mengenai siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka alat pengumpul data yang sesuai untuk menunjang teknik-teknik tersebut di antaranya yaitu panduan wawancara, panduan observasi, dan dokumentasi.

Panduan wawancara yaitu alat yang digunakan peneliti dalam menunjang teknik wawancara dengan subjek kasus itu sendiri, konseli, pembimbing panti dan teman dekat, guna mendapatkan informasi secara langsung tentang masalah yang dihadapi subjek kasus, mengetahui faktor penyebab permasalahannya, penentuan model bantuan, pelaksanaan bantuan, evaluasi dan tindak lanjutnya.

Sedangkan panduan observasi yaitu alat yang digunakan untuk menunjang teknik observasi, adapun orang yang akan di observasi dalam penelitian ini adalah subjek kasus itu sendiri. Observasi yang dimaksud digunakan untuk mendapatkan informasi secara langsung tentang karakteristik gejala yang tampak pada subjek kasus, kegiatan yang dilakukan subjek kasus, sikap dan respon subjek kasus terhadap orang lain.

Dokumentasi adalah catatan fakta yang peneliti kumpulkan tentang peristiwa yang sudah terjadi pada subjek kasus yang sulit mengendalikan emosi yaitu seperti rapot, absensi, dan catatan kasus dari subjek kasus itu sendiri.

Setelah semua data diperoleh dengan alat pengumpul data seperti yang telah ditetapkan di atas, selanjutnya data tersebut akan diolah dan di analisis. Data dalam penelitian kualitatif diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpul data yang bermacam-macam dan dilakukan secara terus menerus

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek yang dapat membantu individu untuk mencapai tujuannya. Rasa percaya diri sangat penting dimiliki oleh semua orang, termasuk siswa. Rasa percaya diri siswa sangat berpengaruh untuk mendukung dan mengembangkan proses belajar mengajar. Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya (Fatimah, 2010).

Menurut Ghufron dan Risnawati, percaya diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistik (Ghufron dan Risnawati, 2011). Untuk itu kepercayaan diri sangat penting untuk dimiliki siswa, karena dapat membantu segala aktivitasnya dalam pembelajaran.

Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya (Ghufron dan Risnawati, 2011). Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal ini dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan urgen untuk dimiliki setiap individu. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya (Arie Prima Usman Kadi, 2016).

Maslow menyatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualisasi diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya, percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Dapat disimpulkan bahwa percaya diri dapat diartikan bahwa suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang menandai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat di manfaatkan secara tepat (Kartono, 2000).

Percaya diri dapat membuat individu untuk bertindak dan apabila individu tersebut bertindak atas dasar percaya diri akan membuat individu tersebut mampu mengambil keputusan dan menentukan pilihan yang tepat, akurat, efisien, dan efektif. Percaya diri akan membuat individu menjadi lebih mampu dalam memotivasi untuk mengembangkan dan memperbaiki diri serta melakukan berbagai inovasi sebagai kelanjutannya (Mastuti dan Aswi, 2008).

Faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri dapat muncul akibat dari pengalaman masa kanak-kanak hingga dewasa, terutama sebagai akibat dari hubungan dengan orang lain. Faktor-faktor lain seperti diri sendiri ataupun lingkungan juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Menurut Argo Yulan Indrajat, faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri dapat berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

a. Faktor Internal

1) Harga diri dan perasaan dibutuhkan

Individu akan merasa bahagia bila dibutuhkan oleh orang lain, pemenuhan akan harga diri, penghargaan, penyesuaian diri yang baik merupakan hal penting dalam pembentukan rasa percaya diri. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka individu akan merasa rendah diri. Menumbuhkan harga diri yang sehat akan berpengaruh positif terhadap perkembangan kepercayaan diri.

2) Keberhasilan

Keberhasilan dalam studi, seni, olahraga, dan lainnya dapat mempengaruhi individu dalam memandang dirinya. Semakin sering individu mendapatkan keberhasilan, maka akan lebih mudah bagi dirinya untuk memiliki rasa percaya diri, apabila kegagalan terus-menerus menimpa, maka individu cenderung tidak berani melangkah kembali dan merasa tidak berarti.

3) Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan keadaan yang tampak secara langsung dan melekat pada diri individu. Kepercayaan diri pada individu berawal dari pengenalan diri secara fisik, bagaimana individu menilai, menerima, atau menolak gambaran dirinya. Individu yang merasa puas dengan kondisi fisiknya cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

4) Pengalaman

Pengalaman merupakan hal-hal yang pernah dialami individu dan dapat berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya. Pengalaman buruk yang dialami individu di masa lalunya dapat mempengaruhi kehidupan individu pada masa selanjutnya, begitupun kepercayaan dirinya. Pengalaman kegagalan yang pernah dialami cenderung menurunkan rasa percaya dirinya, sedangkan pengalaman keberhasilan membuat individu merasa yakin dengan kemampuannya sehingga dapat memperkuat rasa percaya dirinya.

b. Faktor Eksternal

1) Orangtua

Penilaian dan harapan orang tua terhadap individu menjadi penilaian dalam memandang dirinya, apabila individu tidak mampu memenuhi sebagian besar harapan itu atau jika keberhasilannya tidak diakui oleh orang tua, maka akan memunculkan rasa tidak mampu dan rendah diri.

2) Sekolah

Sekolah merupakan tempat panutan anak setelah keluarga. Siswa yang banyak dihukum dan ditegur cenderung lebih sulit mengembangkan kepercayaan dan harga dirinya dibanding siswa yang banyak dipuji dan mendapat penghargaan karena prestasinya.

3) Teman Sebaya

Pengakuan dari teman-teman sebaya akan menentukan pembentukan gambaran pada diri individu, apabila individu merasa diterima, disenangi, dan dihormati oleh temannya, maka akan cenderung merasa percaya diri dan merasa terpacu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya.

Manfaat Percaya Diri

Setiap orang perlu memiliki rasa percaya diri dalam dirinya sehingga mereka mengerti bahwa setiap individu memiliki kompetensi yang berguna dan bermanfaat dalam kehidupannya. Selain itu, percaya diri juga harus dalam kadar yang pas yaitu tidak kurang dan tidak lebih. Memiliki rasa percaya diri sangat penting karena dapat mengurangi rasa takut khususnya saat melakukan interaksi sosial. Beberapa manfaat yang dapat diperoleh ketika individu percaya diri, yaitu:

a. Tidak takut menghadapi tantangan

Percaya diri dapat membuat kita selalu berpikir positif dan tenang ketika menghadapi tantangan karena kita merasa mampu dan percaya bahwa dapat melewati tantangan tersebut.

b. Dapat menerima kekurangan

Dengan memiliki percaya diri, kita dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri kita dan memaksimalkan kelebihan yang kita miliki. Kita dapat menggunakan kelebihan tersebut untuk mencapai tujuan kita.

c. Membuat hidup lebih menyenangkan

Memiliki rasa percaya diri dapat membuat hidup menjadi jauh lebih positif. Hal ini dikarenakan rasa percaya diri mengajarkan untuk tidak perlu membandingkan diri kita dengan orang lain.

d. Lebih sehat secara emosional

Manfaat sikap percaya diri yang pertama akan kalian dapat yakni merasa lebih sehat secara emosional. Salah satu study menunjukkan bahwa orang yang percaya diri cenderung lebih sehat dan kemungkinan besar hidup lebih lama. Hal ini terbukti dari orang yang percaya diri memiliki emosi yang positif seperti bahagia, optimisme dan kepuasan.

e. Mengembangkan kemampuan diri

Manfaat sikap percaya diri selanjutnya yaitu, dapat dengan mudah mengembangkan kemampuan diri. Karena setelah merasa lebih mudah dalam menghadapi segala rintangan, kalian akan berani melangkah dan mengembangkan kemampuan diri yang sebelumnya mungkin tidak kalian miliki

f. Menjadi komunikator yang baik

Manfaat berikutnya yang akan kalian rasakan yakni dapat menjadi komunikator yang lebih baik. Sering kita jumpai orang yang percaya diri merupakan komunikator yang baik. Mereka tidak takut untuk berterus terang jika itu diperlukan. Di samping itu, sikap percaya diri juga dapat meningkatkan komunikasi yang lebih baik dan jujur.

Akibat-Akibat Tidak Percaya Diri

Individu yang tidak ataupun kurang memiliki rasa percaya diri, maka hal tersebut akan mengakibatkan, sebagai berikut:

- a. Tidak memiliki suatu keinginan yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh
- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang tepat
- c. Mudah frustasi atau menyerah ketika menghadapi masalah atau kesulitan
- d. Kurang termotivasi untuk maju serta bermalas-malasan
- e. Sering gagal dalam menyelesaikan tugas-tugas dan tanggungjawab
- f. Canggung dalam menghadapi banyak orang
- g. Tidak bisa menyampaikan kemampuan berkomunikasi

Kurangnya percaya diri dapat membatasi kemampuan seseorang untuk mencapai potensi penuh mereka. Ketika seseorang tidak percaya pada diri sendiri, mereka mungkin ragu untuk mengambil risiko, menghadapi tantangan baru, atau mengambil kesempatan yang mungkin mengarah pada pertumbuhan dan kesuksesan. Kurangnya percaya diri juga dapat

mempengaruhi hubungan sosial dan interpersonal seseorang. Seseorang yang tidak percaya pada diri sendiri mungkin mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan bermakna, karena mereka merasa tidak layak atau tidak berharga.

Kurangnya percaya diri seringkali dikaitkan dengan perasaan tidak bahagia dan tidak puas dengan diri sendiri. Orang yang merasa tidak percaya pada diri sendiri mungkin merasa tidak puas dengan pencapaian mereka dan terjebak dalam siklus negatif yang sulit untuk dikeluarinya.

Penting untuk diingat bahwa kurangnya percaya diri adalah sesuatu yang dapat diperbaiki dan ditingkatkan dengan usaha dan dukungan yang tepat. Melakukan langkah-langkah kecil untuk mengatasi ketidakpercayaan diri dan membangun rasa percaya diri yang sehat dapat membantu seseorang mencapai potensi penuhnya dan meraih kehidupan yang lebih memuaskan.

Melihat dampak atau akibat-akibat dari adanya rasa tidak percaya diri di atas, maka diharapkan seluruh individu maupun siswa ataupun remaja dapat mengembangkan dan meningkatkan kesadaran dirinya akan pentingnya rasa percaya diri yang tinggi. Sehingga dengan demikian, dapat menguntungkan dirinya sendiri dan orang di sekitarnya.

Upaya-Upaya dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Menumbuhkan rasa percaya diri harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat berguna karena hanya individu sendiri yang dapat mengatasi dan meningkatkan rasa percaya dirinya. Terdapat beberapa upaya dalam peningkatan rasa percaya diri, yaitu:

a. Bangkitkan kemauan diri

Kemauan dapat diartikan sebagai pondasi yang utama dalam membangun kepribadian yang kuat. Hal ini juga termasuk dalam meningkatkan rasa percaya diri individu.

b. Membiasakan untuk memberanikan diri

Manfaatkan situasi sebagai salah satu sarana untuk berlatih dan membangun rasa percaya diri yaitu dengan membangkitkan keberanian dan berusaha menetralisir ketegangan yang terjadi.

c. Tidak mudah menyerah

Menguatkan kemauan untuk melangkah, bersikap sabar dalam menghadapi tantangan dan mau berpikir kritis untuk menyelesaikan masalah, merupakan sikap yang harus dimiliki dan dilakukan oleh individu untuk membentuk rasa percaya diri yang kuat di dalam dirinya.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu layanan yang sangat penting dan sangat mendukung siswa dalam pengembangan atau peningkatan rasa percaya diri. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada anak-anak di Panti Asuhan Aur Pakan Kamis adalah layanan responsive, yaitu konseling individual.

Konseling individual sangat diperlukan bagi anak-anak yang mengalami rasa kurang percaya diri. Pengaplikasian konseling individual adalah konseling yang dilakukan oleh konselor kepada salah satu konseli yang mengalami permasalahan yang harus diselesaikan secepatnya.

Tujuan digunakannya konseling individual pada hal ini adalah agar dalam proses pemberian layanan, konseli dapat dengan terbuka menceritakan permasalahan yang dialaminya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai upaya peningkatan rasa percaya diri anak-anak di Panti Asuhan Aur Pakan Kamis adalah salah satunya menggunakan layanan bimbingan dan konseling. Layanan yang digunakan yaitu berupa konseling individual yang diberikan kepada konseli. Percaya diri sangat penting dimiliki setiap individu, terutama bagi remaja. Remaja yang masih berada di usia labil dengan berbagai macam aspek perkembangan yang harus dituntaskan, tentunya akan memiliki permasalahan berupa rasa percaya diri. Apabila permasalahan tersebut terus-menerus berlanjut, maka aspek perkembangan dirinya akan terhambat. Rasa kurang percaya diri dapat dipengaruhi dari faktor internal dan eksternal. Faktor dari luar individu mencakup keluarga, teman, dan sekolah.

REFERENSI

- Adywibowo. 2010. *Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan*. Jurnal Pendidikan Penabur
- Fatimah. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia
- Fitri & Ifdil. 2018. *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol.4 No.1
- Ghufron & Risnawati. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Ghufron & Risnawati. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Kartono. 2000. *Psikologi Anak*, Jakarta: Alumni
- Mastuti & Aswi. 2008. *Kiat Percaya Diri*. Jakarta: PT. Buku Kita
- Rais, Muhammad Riswan. 2022. Kepercayaan Diri (Self Confidence) dan Perkembangannya pada Remaja. Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol.12 No.1
- Usman Kadi, Arie Prima. 2016. *Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Tahun 2013* (Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman). eJournal Psikologi No.4 Vol.4