

Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (*Well Being*) Siswa

Nada Afifah*¹, Fauziah Nasution*²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: nadaafifah2001@gmail.com, fauziahnasution@uinsu.ac.id

Submitted: 02-01-2023

Revised : 22-02-2023

Accepted: 27-04-2023

ABSTRACT. Every person constantly wishes and works toward attaining psychological well-being for themselves. It is necessary for the individual to be able to receive diriya in order for them to acquire psychological well-being. This research was carried out with the intention of having an in-depth discussion on the topic of growing well-being in self-confidence with psychological well-being in the student population of SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. In this study, a qualitative research design with a descriptive method was used, with participants observing, being interviewed, and documenting their experiences. Three kids from grade seven at SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan participated in this research as the study's subjects. In this work, the method of data analysis makes use of data analysis techniques created by Miles and Huberman. In this particular paradigm, analysis is comprised of the following steps: data reduction, data display, and conclusion and verification. According to the findings of this study, a healthy level of self-confidence is associated with 1) the condition of students' self-confidence has a low self-confidence attitude, does not dare to express opinions, does not dare to ask questions when not understanding the lesson, hesitates when speaking in front of the class, and is silent when appointed by the teacher to come to the front of the class. 2) the condition of students' self-confidence has a high self-confidence attitude, does not dare to ask questions when not understanding the lesson, and asks questions when not understanding the lesson. 2) The role that BK teachers play in boosting their students' self-confidence starts with the development of information service programs, the clarification of each student's situation, and the provision of information on how to boost their students' self-esteem.

Keywords: *The role of BK teachers (Counseling and Guidance), Psychological Well-Being (well being), and self-confidence*

 <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.351>

How to Cite Hasanah, M. (2021). The Effect of Two Stay Two Stray Cooperative Learning Model on Mathematics Communication Ability. *Chalim Journal of Teaching and Learning*, Volume 1(1), 1-5.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sesuatu yang dilakukan orang sepanjang hidup mereka. Belajar adalah bagian dari pendidikan, sehingga kata "pendidikan" tidak dapat dihapus dari kata "belajar". Salah satu aspek yang paling penting dari setiap sistem pendidikan adalah proses belajar-mengajar itu sendiri. Karena orang akan selalu dihadapkan dengan masalah yang perlu ditangani, mereka akan dipaksa untuk melanjutkan pendidikan mereka. Belajar adalah proses di mana ketidaktahuan dihilangkan dan ketidakmampuan diatasi, dengan hasil akhirnya adalah perolehan pengetahuan dan kompetensi. Begitu seseorang lahir, bahkan hal-hal terkecil di dunia digunakan untuk mencoba mengajar dan mendidik mereka.

Agar dapat menjalani kehidupan yang lebih sukses dan etis di masa depan, serta memiliki kemampuan dan kualitas yang unggul, potensi siswa dapat dikembangkan melalui pendidikan, sesuai dengan minat dan bakatnya. Sumber daya manusia hanya dapat tumbuh dan berkembang dengan bantuan pendidikan. Mengingat hal ini, adalah tugas lembaga pendidikan untuk mempromosikan kesehatan mental siswa mereka dengan mengatasi setiap dan semua masalah yang mungkin berdampak pada kesehatan mental siswa, baik di sekolah atau di rumah.

Jika seorang siswa bahagia secara psikologis, mereka akan lebih aktif dalam belajar; Keadaan kebahagiaan ini juga disebut sebagai kesejahteraan psikologis. Jika remaja dapat menemukan cara untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, mereka akan lebih termotivasi untuk belajar. Remaja harus mengutamakan diri mereka sendiri dengan menjadikan kesehatan mental yang baik sebagai prioritas utama. Menurut (Prabowo, 2016), mendefinisikan orang yang sehat secara psikologis sebagai mereka yang sadar akan kekuatan mereka sendiri, memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain dan pemahaman yang kuat tentang lingkungan sosial terdekat mereka, dapat berdiri di atas kedua kaki mereka sendiri tanpa menyerah pada tekanan teman sebaya, merasa nyaman dengan siapa mereka tanpa berusaha berubah, menerima diri mereka apa adanya, dan dapat memahami peristiwa yang terjadi di sekitar mereka.

Istilah "layanan bimbingan dan konseling" (disingkat "BK") mengacu pada layanan yang tersedia untuk semua siswa dan fokus pada pengembangan siswa secara keseluruhan. Ini mengacu pada fakta bahwa siswa harus berkembang dalam keempat aspek kemanusiaan, yaitu individualitas mereka, hubungan mereka dengan orang lain, moralitas mereka, dan keyakinan agama mereka, dengan cara yang "harmonis, harmonis, dan seimbang untuk mewujudkan seluruh pribadi." Tujuan pendidikan remaja secara keseluruhan paling baik terpenuhi ketika instruktur bimbingan dan konseling (BK)/konselor, dalam perannya sebagai pelaksana layanan, mampu memupuk hubungan positif dengan dan berkolaborasi dengan orang tua.

Psikologi *well being* mengacu pada keadaan pikiran individu dalam kaitannya dengan diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Orang yang memiliki psikologi kesejahteraan tinggi adalah orang yang mampu menumbuhkan diri ke arah kehidupan yang lebih bermakna. (Hasanuddin & Khairuddin, 2021). Menurut temuan penelitian yang dilakukan (Firmanila & Sawitri, 2015) terdapat hubungan positif yang substansial antara tingkat kepercayaan diri seseorang dengan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Temuan ini menunjukkan bahwa seorang individu akan memperoleh keadaan psikologis kesejahteraan yang lebih tinggi atau lebih baik sejauh individu tersebut memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi atau lebih baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya. (Carroll & Spangler in (Geller et al., 2021)).

Keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka sendiri, yang kemudian dikomunikasikan ke dunia luar melalui tindakan mereka setiap hari, adalah inti dari kepercayaan diri. Sebuah studi yang dilakukan oleh Satheesh B dan Dr. S Suthakar menemukan bahwa orang yang mengendarai sepeda memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri yang jauh lebih tinggi daripada mereka yang tidak mengendarai sepeda. (Davidson et al., 2018). Mereka yang mengendarai sepeda secara teratur melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan juga melaporkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Dimungkinkan untuk menarik kesimpulan berikut setelah meninjau informasi yang disajikan di atas: ada hubungan antara kepercayaan diri dan psikologi kesejahteraan. Ketika seseorang memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, mereka juga memiliki tingkat kesehatan psikologis dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Kesehatan psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah kepribadian mereka. Percaya diri adalah salah satu atribut yang berkontribusi pada keseluruhan *make-up* seseorang, dan kualitas-kualitas ini membentuk orang tersebut. Salah satu komponen kepribadian seseorang yang juga melayani tujuan vital adalah tingkat kepercayaan diri mereka. Menurut Lauster (Dana et al., 2022), percaya diri adalah sikap atau keyakinan terhadap

kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakannya ia tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan dan tanggung jawabnya atas tindakannya, sopan saat berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi, dan mampu mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Percaya diri juga memungkinkan seseorang untuk merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai dengan keinginan dan tanggung jawabnya. Penelitian pendahuluan, di sisi lain, mengungkapkan bahwa individu merasa kurang percaya diri tentang dirinya sendiri. Ini adalah sesuatu yang bisa dilihat. Ini juga ditunjukkan oleh pernyataan tertentu yang ditemukan dalam penyelidikan awal. (Rosdiana et al., 2022).

Kapasitas seseorang untuk menerima diri mereka sendiri, termasuk kualitas yang tidak mereka miliki dan kekuatan yang mereka miliki, memiliki pengaruh langsung pada tingkat kepercayaan diri mereka. Ketika seseorang mampu menerima dan berdamai dengan diri mereka sendiri, mereka akan berada dalam posisi yang lebih baik untuk mengolah dan memanfaatkan potensi yang ada di dalam diri mereka, yang pada gilirannya akan menginspirasi tindakan yang bermanfaat. Menurut (Listina, 2021) ini adalah bukti bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang juga dapat menjadi elemen pendorong penting untuk kesejahteraan psikologis individu tersebut. Mahasiswa yang berorganisasi memiliki hak yang sama dengan mahasiswa yang tidak berorganisasi, atau hak yang sama dengan manusia lainnya, khususnya hak untuk bahagia dan sejahtera secara psikologis, namun kondisi lapangan ternyata menjadi indikasi masalah yang harus dibuktikan lebih lanjut. Dalam dunia yang ideal, mahasiswa yang berorganisasi mampu memenuhi tanggung jawab dan kewajibannya serta mengembangkan potensinya dengan baik.

Kemampuan untuk percaya pada diri sendiri sangat penting untuk mencapai kesuksesan dalam hidup seseorang. Percaya diri adalah salah satu faktor terpenting yang menentukan seberapa jauh seseorang melangkah dalam karir mereka dan dalam banyak aspek lain dari kehidupan mereka. Kebenaran yang disayangkan adalah bahwa tidak semua orang memiliki tingkat kepercayaan diri yang sehat. Pada kenyataannya, sebagian besar orang menunjukkan gejala ketidakamanan. Percaya diri adalah sifat yang harus dipupuk sejak dini dalam kehidupan. Banyak siswa muda berjuang dengan emosi rendah diri, malu, dan bahkan air mata pada hari pertama sekolah mereka. Anak-anak merasa kurang aman dan kurang bersemangat belajar ketika mereka melihat banyak teman yang lebih baik dan lebih menarik, yang merupakan salah satu alasan mengapa beberapa dari mereka tidak ingin bersekolah.

Memiliki kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan secara langsung, karena mendorong pengetahuan bahwa lebih penting untuk belajar dan meningkatkan dari pengalaman seseorang, apakah itu berakhir dengan kesuksesan atau kegagalan. Motivasi untuk mengambil tindakan dan mencapai tujuan seseorang adalah sumber kepercayaan diri yang dimiliki seseorang dalam diri mereka sendiri. Dengan cara yang sama bahwa keyakinan diri sangat penting untuk terlibat dalam kehidupan publik, itu juga penting untuk mengintegrasikan ke dalam budaya kelompok apa pun yang dipilih untuk bergabung. Ketika Anda percaya pada diri sendiri, Anda tampil lebih baik. Keyakinan pada diri sendiri adalah kondisi mental yang disebabkan oleh kebutuhan untuk membuat diri dikenal. Rasa harga diri seseorang dapat berkembang sebagai produk sampingan dari penegasan sosial.

Bahkan anak-anak yang sudah memiliki kepercayaan diri, memiliki kemampuan untuk meningkatkan pertumbuhan mereka dengan melakukannya sendiri dan dengan berada dalam suasana yang akan mendorong prestasi mereka. Memiliki kepercayaan pada diri sendiri, yang dapat didefinisikan sebagai keyakinan bahwa seseorang kompeten dalam setiap aspek kehidupan, membuat seseorang merasa seperti mereka dapat mencapai semua yang mereka tetapkan dalam pikiran mereka. Orang-orang yang percaya diri memiliki pandangan hidup yang lebih positif karena potensi manfaat yang datang dengan mengejar dan mencapai tujuan mereka.

Rasa percaya diri merupakan kualitas pribadi yang harus dimiliki siswa karena dapat dipupuk melalui pembelajaran dan pembelajaran sehari-hari, serta dengan mendorong keberanian

bersosialisasi baik di dalam maupun di luar kelas maupun di lingkungan sekolah. Siswa harus memiliki dosis kepercayaan diri yang sehat pergi ke sekolah karena sangat penting untuk keberhasilan mereka. Gejala kejiwaan seperti jantung berdebar dan gemetar tubuh, serta ketakutan yang terinternalisasi, keyakinan bahwa seseorang tidak layak bersaing, harga diri rendah, takut gagal, dan kebiasaan menyelesaikan terakhir adalah kontributor kurangnya kepercayaan diri.

Kesejahteraan adalah salah satu aspek yang mempengaruhi seberapa baik seseorang belajar dan tumbuh. (Saefudin et al., 2021). Dalam konteks ini, kesejahteraan lebih mengacu pada keadaan psikologis seseorang saat mereka berada di sekolah. Istilah "*Student well-being*" mengacu pada keadaan konstan memiliki suasana hati dan sikap yang menyenangkan, serta ketahanan dan kepercayaan diri, di samping koneksi dan pengalaman positif yang dimiliki siswa saat bersekolah. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan memainkan peran yang sangat signifikan dalam proses pembelajaran yang berlangsung di lembaga pendidikan seperti sekolah. Ada korelasi antara memiliki kesejahteraan yang tinggi dan memiliki hasil akademik yang lebih baik, kehadiran di sekolah, perilaku prososial, kesehatan mental, dan keselamatan di sekolah. (Arsyad, 2016) Ini menunjukkan bahwa anak-anak yang tidak merasa berhasil di sekolah atau yang tidak mencapai potensi akademik penuh mereka sangat rentan terhadap kesulitan yang terjadi di sekolah dan yang merupakan indikasi kesehatan mental siswa yang lebih rendah. Siswa yang berjuang secara akademis atau yang memiliki harga diri rendah lebih mungkin mengalami kesulitan emosional dan perilaku di sekolah.

Menurut (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2015), Ketika datang untuk membantu siswa tumbuh menjadi anggota masyarakat yang berpengetahuan luas dan berkontribusi, lembaga pendidikan biasanya memprioritaskan tiga bidang: (1) manajemen administrasi sekolah; (2) mendorong tumbuhnya pemahaman, pengetahuan, nilai, dan keterampilan mahasiswa melalui program kegiatan ekstrakurikuler dan intrakurikuler; dan (3) menyediakan siswa dengan layanan khusus di bidang-bidang yang baik melengkapi pendidikan mereka atau meningkatkan kesejahteraan mereka. Pengembangan siswa adalah salah satu bidang layanan yang diberikan kepada siswa.

Tujuan dari bidang ini adalah untuk memberikan layanan kepada siswa dalam hal-hal yang tidak ditangani dalam kerangka program pengajaran, tetapi diwajibkan oleh siswa untuk menyelesaikan pendidikan yang mereka terima selama di sekolah atau untuk memastikan kesejahteraan mereka di bidang kesehatan fisik, kesehatan mental, dan pengembangan kehidupan spiritual. Salah satu bidang layanan yang diberikan kepada siswa adalah pengembangan siswa. Jika dibandingkan dengan fungsi yang dilakukan oleh subbidang pengembangan siswa lainnya, salah satu subbidang bimbingan dan konseling menonjol karena memiliki peran yang unik. Pendekatan yang diambil oleh layanan bimbingan, yang dapat dicirikan sebagai bantuan psikologis atau psikologis, menimbulkan fungsi khusus yang disediakan oleh layanan bimbingan dan konseling.

Sebagian besar siswa salah berasumsi bahwa instruktur bimbingan dan konseling akan bertindak sebagai keamanan kampus. Administrasi siswa, bukan layanan bimbingan dan konseling, akan bertanggung jawab atas penegakan aturan, keamanan, dan tindakan disipliner. (Sudjoko, 2019). Mayoritas kebutuhan emosional dan sosial anak-anak tidak terpenuhi karena bias dalam bagaimana departemen bimbingan dan konseling terlihat beroperasi di sekolah.

Ide model kesejahteraan sekolah dikembangkan oleh Konu dan Rimpela pada tahun 2002. Model ini terdiri dari empat perspektif: kondisi sekolah (memiliki), ikatan sosial (mencintai), pemenuhan diri (*being*), dan status kesehatan (*health*). Masing-masing perspektif ini dipecah menjadi beberapa subkategori. Lingkungan tempat pelajar tenggelam, seperti rumah dan sekolah mereka, merupakan komponen penting dari kemunculan model dalam pengaturan alamnya. Gagasan bahwa kesejahteraan siswa di sekolah merupakan indikator signifikan tentang seberapa efektif sekolah melaksanakan misi pendidikan mereka dan menyediakan anak-anak dengan

lingkungan yang mempromosikan perasaan aman dan puas adalah pusat konsep sekolah yang sejahtera.

Mengenai kesehatan emosional seseorang dan tingkat keyakinan diri seseorang, ada sejumlah penelitian yang dilakukan di masa lalu yang berfokus pada dua topik ini. (Chalidaziah & Nasir, 2021) telah melakukan studi tentang cara-cara di mana pengendara dan non-pengguna sepeda berbeda dalam hal tingkat kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Studi lain dilakukan oleh (Sukmasari, 2017) dan temuan penyelidikan itu mengungkapkan bahwa ada hubungan substansial antara kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja di sekolah. Selanjutnya, arah hubungan ini berada dalam arah yang menguntungkan. Sebuah penelitian dilakukan (Zaidi, 2021) tentang korelasi antara tingkat kepercayaan diri siswa tahun awal dan kesehatan psikologis dan kesejahteraan mereka. Temuan dari beberapa penelitian ini berfungsi sebagai dasar untuk kelanjutan dari jalur penyelidikan ini. Sementara itu, penelitian ini akan menggali secara mendalam topik-topik yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (*well-being*), termasuk topik-topik seperti kepercayaan diri.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian khusus ini, pendekatan deskriptif kualitatif diambil untuk penyelidikan. Kategori penelitian kualitatif meliputi berbagai macam metode penelitian, salah satunya adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan kejadian atau fakta, kondisi, fenomena, variabel, dan keadaan yang terjadi selama penyelidikan dengan memberikan apa yang sebenarnya terjadi (Ramdhan, 2021). Penelitian ini menganalisis dan mengkarakterisasi data yang berhubungan dengan skenario yang sedang berlangsung, sikap dan pendapat yang terjadi dalam suatu masyarakat, konflik antara dua keadaan atau lebih, hubungan antara variabel yang muncul, perbedaan antara fakta saat ini dan pengaruhnya terhadap suatu kondisi, dan sejumlah topik terkait lainnya. Dalam karya ini, metode analisis data menggunakan teknik analisis data yang dibuat oleh Miles dan Huberman. Dalam paradigma khusus ini, analisis terdiri dari langkah-langkah berikut: reduksi data, tampilan data, dan kesimpulan dan verifikasi. Teknik triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu adalah teknik yang dapat digunakan untuk memvalidasi data. (Sukmawati et al., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kepercayaan diri siswa SMP

Dalam keberadaan manusia, salah satu komponen terpenting dari kepribadian seseorang adalah tingkat kepercayaan diri mereka. Keyakinan pada kemampuan sendiri untuk menyelesaikan tugas atau mewujudkan aspirasi adalah keadaan mental atau psikologis yang dikenal sebagai kepercayaan diri. (Agustin & Nirwana, 2021). Orang yang memancarkan keyakinan diri percaya pada kemampuan mereka sendiri dan menetapkan tujuan yang masuk akal untuk diri mereka sendiri, dan mereka mampu mempertahankan kerangka berpikir positif dalam menghadapi kekecewaan. Motif untuk percaya diri didasarkan pada kenyataan. Siswa yang memiliki keyakinan diri yang diperlukan dan baik untuk mereka akan dipersiapkan dengan baik untuk menghadapi tantangan kehidupan nyata. (Uljannah, 2018).

Jika siswa memiliki harga diri yang sesuai dengan kemampuan mereka, mereka akan dapat menghargai diri sendiri dan orang lain, membuat rencana untuk masa depan, dan menerima tanggung jawab atas prestasi mereka. Tetapi tidak semua siswa percaya diri, dan banyak siswa cenderung terlalu rendah hati. Kecemasan, ketidakpastian, penghindaran, kurangnya inisiatif, keputusasaan, dan keengganan untuk menempatkan diri di luar sana adalah ciri-ciri umum di antara mereka yang kurang percaya diri.

Jelas bahwa mayoritas siswa kurang percaya diri berdasarkan temuan observasi dan wawancara yang dilakukan dengan guru di departemen Bimbingan dan Konseling (BK). Gejalanya jelas: siswa yang takut untuk berbicara, yang tidak merasa nyaman mengajukan pertanyaan ketika mereka tidak memahami sesuatu, yang tidak suka menjadi pusat perhatian, yang tidak suka dipanggil oleh guru, yang tidak suka membuat keputusan sendiri, dan yang umumnya diam. Siswa yang lebih suka menarik diri, yang kurang percaya diri dalam kemampuan pengambilan keputusan mereka sendiri, dan yang sering reflektif ketika dibiarkan ke perangkat mereka sendiri. Banyak siswa memiliki banyak alasan ketika disuruh oleh guru untuk berlatih, seperti mengembangkan bakat dalam belajar dan banyak guru yang mengajar secara lokal atau di ruang praktik di mana sebagian besar siswa saling menunjukkan untuk berlatih atau takut dengan apa yang diperintahkan guru untuk mereka lakukan, dan siswa sering melarikan diri.

“Konseling individu di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa dapat dipercaya. Siswa mendapatkan keyakinan diri dengan bantuan konselor bimbingan (BK). Siswa penyandang cacat di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan percaya diri, bahkan jika mereka berjuang untuk mempertahankan ketenangan dalam pengaturan sosial atau akademik. Konselor di departemen bimbingan dan terapi (BK) bekerja dengan siswa untuk mengurangi perasaan keraguan diri mereka melalui sesi individu dan kelompok. Mereka akan lebih siap untuk menangani teman sekelas yang gugup sebagai hasilnya. Di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, kepercayaan diri dan keberanian siswa dalam berbicara dengan teman sebayanya diperkuat melalui sesi konseling kelompok yang dipimpin oleh guru bimbingan dan konseling (BK). Mereka menggunakan terapi kelompok untuk mengajar siswa menghadapi tantangan secara langsung dan terus berjalan.” (Wawancara dengan Ibu S)

“Melalui sesi satu-satu dan kelompok kecil, saya membantu siswa dengan gangguan fisik mendapatkan kepercayaan diri dalam peran saya sebagai pendidik bimbingan dan konseling (BK). Jika seorang siswa tidak memiliki kepercayaan sosial di sekolah, saya akan membantu mereka dengan membiarkan mereka datang kepada saya untuk konseling individu dan memberi mereka layanan pada materi untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka.” (Wawancara dengan Ibu A)

Setiap siswa memiliki latar belakang sosial yang berbeda dari teman sekelas mereka, itulah sebabnya bimbingan dan konseling (BK) sangat penting dalam bidang pendidikan meskipun semua siswa berbagi pengaturan kelas yang sama. Akibatnya, ketika dihadapkan dengan pengaturan sekolah, secara alami akan ada beberapa anak yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru mereka, baik karena keadaan kesehatan mental mereka atau karena alasan lain. Peran bimbingan dan konseling (BK) dalam konteks lembaga disorot di sini.

Berdasarkan wawancara dengan BK di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, kita tahu bahwa para pendidik ini kebanyakan menggunakan layanan bimbingan kelompok dan sesi konseling individu untuk meningkatkan harga diri siswa mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, kita tahu bahwa ada beberapa strategi untuk meningkatkan harga diri siswa.

“Beberapa strategi untuk meningkatkan keyakinan diri siswa diidentifikasi melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (BK) di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Pendekatan yang paling umum diambil oleh pendidik bimbingan dan konseling, bagaimanapun, adalah penyediaan layanan bimbingan kelompok dan konseling individu.”

Salah satu bagian penting dari identitas seseorang adalah rasa harga diri mereka. Tanpa kepercayaan diri, seseorang akan mengalami banyak masalah. Percaya diri adalah hal terpenting yang dapat dimiliki seseorang dalam kelompok. Percaya diri penting bagi semua orang karena membantu orang mencapai potensi penuh mereka. Percaya diri penting bagi anak-anak dan orang tua mereka, baik sendiri maupun sebagai kelompok. Percaya diri adalah gagasan bahwa seseorang dapat memecahkan masalah dan, dalam kasus terbaik, melakukan sesuatu yang baik untuk orang lain. Percaya diri adalah sikap yang berasal dari kemampuan menerima kebenaran, mengenal diri

sendiri, berpikir positif, mandiri, dan mampu memiliki dan melakukan semua yang Anda inginkan.

Percaya diri adalah fitur karakter yang berarti memiliki keyakinan pada keterampilan sendiri. Hal ini sejalan dengan apa yang dipikirkan guru BK. Mereka berdua mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah bagian dari kepribadian seseorang yang mencakup pandangan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan. Percaya diri adalah bagaimana seseorang berpikir tentang dirinya sendiri dan hal-hal di sekitarnya, sehingga orang tersebut memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk melakukan sesuatu dengan baik.



Gambar 1.

Proses Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Para peneliti di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan memiliki anak-anak yang sangat percaya diri, menurut wawancara dengan staf sekolah dan siswa. Beberapa siswa, bagaimanapun, masih berjuang dengan harga diri yang rendah karena mereka terlalu pemalu, takut, atau gugup untuk menunjukkan kemampuan mereka. Guru bimbingan dan konseling (BK) menggunakan bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individu, layanan informasi, dan layanan penguasaan topik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, menurut wawancara. Layanan ini dapat membantu siswa dengan tantangan harga diri, dan guru bimbingan dan konseling (BK) mereka selalu mendorong mereka untuk memberikan yang terbaik dan tidak takut akan masalah.

Melalui wawancara dengan guru konseling dan bimbingan, penulis dapat mengetahui bahwa kurangnya kepercayaan diri siswa disebabkan oleh sejumlah hal yang berbeda. Misalnya, beberapa siswa tidak berbicara atau mengajukan pertanyaan karena mereka malu atau takut mendapatkan jawaban yang salah. Yang lain sering diejek dan ditertawakan oleh teman-temannya, dan beberapa siswa pendiam dan tidak suka banyak bicara. Sikap siswa dilingkungan sekolah baik, seperti siswa pada umumnya, tetapi beberapa siswa memang menunjukkan sikap yang berbeda dengan temannya yang lain, seperti ada siswa yang suka menyendiri atau tidak mau bergabung dengan temannya, dan sikap siswa terhadap guru sopan, contohnya seperti menyapa ketika berpapasan dengan guru. Menurut (Gori et al., 2023) Ada tiga hal yang dapat membuat orang cenderung tidak mempercayai Anda: menolak mereka, mengolok-olok mereka, atau mengganggu mereka ketika mereka terbuka dengan Anda. Berdasarkan apa yang telah dikatakan selama ini, kita dapat mengatakan bahwa dua hal yang mempengaruhi kepercayaan siswa adalah hal-hal yang dilakukan siswa dan hal-hal yang terjadi di luar siswa.

Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP

Istilah "bimbingan" mengacu pada praktik memanfaatkan secara ekstensif pilihan pendidikan posisional dan pribadi yang sudah dimiliki atau berpotensi diciptakan oleh siswa, serta praktik memberikan bantuan sistematis kepada siswa untuk membantu mereka dalam membuat adaptasi positif terhadap sekolah dan kehidupan. Setiap orang dapat memperoleh manfaat dari menjadi lebih akrab dengan pengetahuan tentang diri mereka sendiri ketika mereka menerima bimbingan. Seseorang dibantu melalui upaya mereka sendiri untuk menemukan dan mengembangkan potensi mereka melalui proses bimbingan. Hal ini dilakukan dengan tujuan individu mencapai kebahagiaan pribadi serta manfaat sosial.

Konseling berlangsung dalam pengaturan satu-satu antara dua orang, dan itu adalah tugas konselor untuk mendorong pertumbuhan melalui penerapan seperangkat keterampilan dan pengalamannya yang unik. Dalam hal ini, terapi digunakan untuk membantu klien mendapatkan wawasan tentang siapa dia, di mana dia berada dalam kehidupan saat ini, dan apa yang dapat dia lakukan untuk meningkatkan kualitas hidupnya sendiri dan masyarakat bergerak maju. Konseling, menurut salah satu aliran pemikiran, harus melibatkan kesadaran bahwa setiap klien adalah individu dengan kebutuhan, motivasi, dan potensi mereka sendiri yang berbeda, dan juga harus melibatkan membantu klien dalam menghargai ketiga aspek diri mereka sendiri.

Bimbingan Konseling Menurut (Lestari, 2019) pendidik memainkan peran yang sangat signifikan dalam tantangan yang dimiliki siswa dengan rasa percaya diri mereka sendiri. Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah merasa nyaman dan tetap tenang, serta mengekspresikan pikiran mereka. Hal ini diantisipasi bahwa siswa akan menderita berbagai gangguan dan hambatan di jalan mereka untuk memperoleh tingkat prestasi akademik yang diinginkan jika mereka tidak memiliki kepercayaan diri untuk perselisihan di kelas. Menurut (Taher et al., 2021) "Guru Bimbingan Konseling adalah guru yang memiliki tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hak penuh merupakan kegiatan Bimbingan Konseling bagi sejumlah siswa."

Fungsi bimbingan guru bimbingan berperan penting dalam proses meningkatkan kepercayaan diri siswa sekaligus menjadi sumber inspirasi bagi siswa melalui penyediaan layanan bimbingan dan konseling. (Ulfah & Arifudin, 2020) disebutkan bahwa tujuan Bimbingan Konseling di sekolah adalah untuk membantu individu mencapai kesejahteraan dan berkontribusi pada pencapaian tujuan pendidikan nasional. Penyediaan layanan konseling dan bimbingan untuk tujuan membantu siswa dalam mengatasi tantangan yang terkait dengan kesejahteraan sosial dan emosional mereka dan berkontribusi pada perkembangan siswa secara keseluruhan.

"Siswa didorong untuk menunjukkan keberanian dan keyakinan diri oleh guru bimbingan dan konseling (BK) mereka. Guru di bidang bimbingan dan konseling (BK) unggul dalam membantu siswa mereka mendapatkan keyakinan diri melalui instruksi satu-satu dan kelompok kecil. Konselor bimbingan juga akan mengajukan pertanyaan kepada siswa yang tampak cemas." (Wawancara dengan Siswa R)

Untuk memperkuat tanggapan yang diberikan oleh siswa tersebut di atas, penulis melakukan wawancara dengan siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan mengenai topik tersebut di atas dan menanyakan hal yang sama; Siswa tersebut menyatakan sebagai berikut:

"Konseling kelompok dan individu dari guru bimbingan dan konseling (BK) SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan meningkatkan kepercayaan diri murid. Mereka juga percaya guru bimbingan dan konseling mendesak siswa untuk selalu terlibat berbeda di depan umum dan bahwa siswa merasa nyaman berbicara dengan profesor tentang kekhawatiran mereka dalam les privat." (Wawancara dengan Siswa N)

Di bidang pendidikan, signifikansi bimbingan dan konseling (BK) tidak hanya berkaitan dengan fakta bahwa siswa di lingkungan sekolah tidak sama, tetapi juga dengan fakta bahwa setiap siswa berasal dari latar belakang sosial yang unik dibandingkan dengan siswa lainnya. Akibatnya, ketika dihadapkan dengan pengaturan sekolah, secara alami akan ada beberapa anak yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru mereka, baik karena keadaan kesehatan mental mereka atau karena alasan lain. Tampaknya pentingnya pos bimbingan dan konseling sekolah meningkat di bawah pendekatan ini.

“N mengatakan bahwa guru bimbingan dan konseling (BK) membantu kita merasa lebih percaya diri melalui konseling kelompok dan konseling satu-satu, serta dengan memberi kita informasi dan membiarkan kita berbicara tentang hal-hal yang dapat membantu kita merasa lebih percaya diri, seperti bagaimana menghentikan teman-teman kita dari bersikap jahat satu sama lain. Selain itu, guru bimbingan dan konseling selalu ada untuk kita, sehingga kita dapat selalu mempercayai teman-teman kita.” (Wawancara dengan Siswa N)

Siswa yang kurang percaya diri didekati oleh instruktur bimbingan dan konseling, yang kemudian menanyakan keadaan yang mungkin berkontribusi terhadap kurangnya kepercayaan diri mereka. Setelah ini, guru hanya menawarkan layanan informasi tentang masalah mendiskusikan cara-cara untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang. (Barak, 2020). Siswa yang tidak mendapatkan cukup sosialisasi dengan teman sekelas mereka dapat memiliki kepercayaan diri mereka didorong oleh profesor yang mengkhususkan diri dalam bimbingan dan konseling dengan menerima layanan informasi yang mendidik mereka bagaimana menjadi berani dan percaya diri ketika berbicara di depan umum, serta menerima layanan informasi yang menunjukkan kepada mereka bagaimana mengembangkan kepercayaan diri mereka sendiri. (Rakhirwan et al., 2019). Membangun keyakinan diri siswa sampai pada titik di mana mereka bersedia menjawab pertanyaan yang diajukan oleh instruktur adalah tanggung jawab guru bimbingan dan konseling. Siswa perlu memahami bahwa mereka tidak perlu takut memberikan jawaban yang salah karena tidak ada jawaban yang benar; Sebaliknya, yang paling penting adalah belajar dan berusaha menjawab pertanyaan itu.



Gambar 2.

Proses Wawancara dengan Siswa (BK) SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Indikasi ketidakmampuan anak untuk melakukan atau mencapai sesuatu dikenal sebagai rasa tidak aman. Anak-anak memiliki kecenderungan untuk berpikir buruk tentang diri mereka sendiri dan mengevaluasi diri mereka sendiri dengan keras, yang mengarah pada munculnya perasaan yang menyebabkan mereka menekan diri mereka sendiri. Ketidaknyamanan dan keinginan untuk menunda terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan adalah contoh dari emosi tersebut. Orang yang kurang percaya diri sering menunjukkan perilaku berikut: mereka tidak dapat

menunjukkan kemampuan mereka; mereka pemalu atau canggung; mereka tidak berani mengungkapkan ide-ide mereka; mereka cenderung hanya mencari peluang dan menunggu mereka menampilkan diri; mereka membuang waktu untuk membuat keputusan; mereka memiliki harga diri yang rendah dan bahkan takut dan merasa berbeda dari orang lain; mereka menyalahkan orang lain ketika mereka gagal; Dan mereka suka mencari penilaian diri.

Guru Bimbingan dan Konseling bekerja dengan kepala sekolah, wali kelas, dan guru mata pelajaran untuk mengembangkan program layanan Bimbingan dan Konseling yang meningkatkan kepercayaan diri siswa. Guru-guru ini kemudian mengkategorikan kasus masing-masing siswa dan merancang program layanan untuk siswa dengan kepercayaan diri tinggi dan rendah. (Fariz Iqbal, 2021). Sebagai bagian dari program layanan Bimbingan dan Konseling yang diselenggarakan sesuai dengan kepedulian siswa, guru di lapangan menyusun jadwal layanan dan menyiapkan materi informasi kepercayaan diri dalam upaya meningkatkan harga diri siswa. Mempertahankan rasa harga diri yang sehat sangat penting untuk mencapai prestasi akademik, dan sebagai bagian dari layanan Bimbingan dan Konseling berkelanjutan yang mereka berikan, guru yang memeriksa dengan siswa menawarkan saran untuk melakukannya. Menurut teori yang disebutkan di atas, seseorang hanya dapat berkembang dan berhasil dalam jangka panjang jika ia terus menerima penguatan positif dan membangun rasa harga dirinya.

KESIMPULAN

Kedua murid SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan diwawancarai dan diketahui memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup baik. Kurangnya kepercayaan diri siswa memanifestasikan dirinya dalam beberapa cara: mereka tidak berbicara ketika mereka memiliki pendapat, mereka tidak mengajukan pertanyaan ketika mereka tidak memahami sesuatu, mereka tidak berbicara di depan kelas, dan mereka tidak berbicara ketika guru memanggil mereka untuk melakukannya. Akibatnya, anak-anak cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Tugas pendidik BK adalah menghubungi siswa yang kurang percaya diri dan menanyakan akar penyebab kurangnya jaminan mereka sebelum menawarkan layanan informasi tentang masalah membangun keyakinan diri. Guru BK meningkatkan kepercayaan diri siswa yang kurang aktif dalam bersosialisasi dengan teman-teman mereka dengan memberikan layanan bimbingan konseling agar siswa berani dan percaya diri untuk berbicara di depan umum, dan juga memberikan layanan informasi tentang cara agar siswa memiliki kepercayaan diri.

Para peneliti merekomendasikan agar tiga siswa yang melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dalam hal kepercayaan diri berbicara dan mengajukan pertanyaan di kelas, mengatasi rasa takut mereka membuat kesalahan, dan memanfaatkan layanan BK yang tersedia di sekolah. Langkah selanjutnya adalah guru BK menjangkau anak-anak yang tidak percaya diri melalui berbagai layanan dan kegiatan dukungan BK sehingga mereka dapat mengenal siswa lebih baik dan membantu mereka menjadi lebih percaya diri. Saran untuk penelitian masa depan dibuat dengan harapan membuat keterampilan bimbingan dan konseling bahkan lebih halus.

REFERENSI

- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 59. <https://doi.org/10.29210/120212980>
- Arsyad, M. (2016). *Peranan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dalam Menciptakan Sekolah Sejahtera (School Well-Being)*.
- Barak, Y. (2020). Strategi Konseling Kelompok dengan Teknik CBT Berbasis Daring untuk

- Meningkatkan Psychological Well Being Siswa di Tengah Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, 0(0), 99–106. <https://doi.org/10.1016/J.AUTREV.2006.02.010>
- Chalidaziah, W., & Nasir, M. (2021). Kepercayaan Diri Mahasiswa Aktif Organisasi. *Syifa'ul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 96–101. <https://doi.org/10.32505/SYIFAULQULUB.V2I2.3828>
- Dana, T. S., Eva, N., & Andayani, S. (2022). Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 28. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6136>
- Davidson, D., Hughes, K. S., Misiunaite, I., Hilvert, E., & Shuldiner, A. (2018). Body Image and Life Satisfaction in Amish, Catholic, and Non-Religious Women. *Journal of Amish and Plain Anabaptist Studies*, 6(2), 174–191. <https://doi.org/10.18061/1811/87096>
- Fariz Iqbal. (2021). *Peran Guru Bimbingan Konseling (Bk) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII Dengan Menggunakan Layanan Konseling Individual Di MTsN 9 Cirebon*. <http://web.syekh Nurjati.ac.id>
- Firmanila, F., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan school well-being pada siswa SMP Hang Tuah 1 Jakarta. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 214–218. <https://doi.org/10.14710/EMPATI.2015.14919>
- Geller, S., Sidi, Y., Levy, S., & Handelzalts, J. E. (2021). Body Image and Religion: Explicit and Implicit Attitudes Among Three Denominations of Jewish Women. *Psychology of Religion and Spirituality*. <https://doi.org/10.1037/REL0000450>
- Gori, Y., Fau, S., & Laia, B. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Toma Tahun Pelajaran 2022/2023. *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 2(1), 123–133. <https://doi.org/10.57094/FAGURU.V2I1.652>
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/ANALITIKA.V13I2.5906>
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Perbedaan Subjective Well Being dan Hardiness Pada Siswa SMA Program Akselerasi Dengan Program Reguler di Surakarta. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 807–823. <https://doi.org/10.1007/S10212-012-0141-6>
- Lestari, A. (2019). *Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Introvert Di SMK Tritech Informatika Medan*.
- Listina, S. (2021). Keterkaitan antara penyusunan RPP, peran guru dan sekolah dalam pencapaian student well-being. *JOEL: Journal of Educational and Language Research*, 1(5), 467–474. <https://bajangjournal.com/index.php/JOEL/article/view/873>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260. <https://doi.org/10.22219/JIPT.V4I2.3527>
- Rakhirwan, A., Azwar, B., & Nafriat, N. (2019). *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMK Negeri 03 Lebong*.

- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rosdiana, Y., Trishinta, S., & Riyana, T. (2022). *Hubungan Antara Self Esteem dengan Psychological Well Being pada Remaja di SMK Negeri 13 Malang*. <https://rinjani.unitri.ac.id/handle/071061/2118>
- Saefudin, W., Sriwiyanti, & Yusoff, S. H. B. M. (2021). Spiritual Well-Being Sebagai Prediktor Performa Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Kariman: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 9(2), 247–262. <https://doi.org/10.52185/KARIMAN.V9I2.185>
- Sudjoko, R. (2019). Kontribusi Layanan Bimbingan Konseling dalam Pengembangan School Well Being di MTs Negeri 6 Bantul. *Proceeding Annual Conference on Madrasah Teacher*, 2. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/23518/>
- Sukmasari, D. (2017). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Sukmawati, A., Basri, H. M., & Akhir, M. (2020). Pembentukan karakter berbasis keteladanan guru dan pembiasaan murid SIT Al Biruni Jipang Kota Makassar. *Education and Human Development Journal*, 5(1), 91–99. <https://doi.org/10.33086/EHDJ.V5I1.1453>
- Taher, Y., Aditama, M. H. R., Syam, S., & Mansur, D. (2021). Professionalism Guidance and Counseling Teachers. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 91–99. <https://doi.org/10.53682/EDUCOUNS.V2I2.2607>
- Ulfah, U., & Arifudin, O. (2020). Implementasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dalam Kurikulum 2013. *Jurnal Tabsinia*, 1(2), 138–146. <https://doi.org/10.57171/JT.V1I2.189>
- Uljannah, D. A. (2018). *Penerapan Konseling kelompok Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*.
- Zaidi, M. W. (2021). *Hubungan kepercayaan diri dengan keterampilan sosial mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017*. <https://doi.org/10.22146/JPSI.7025>