

## STUDI KASUS TENTANG RASA PERCAYA DIRI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 JONGKAT

Maulidiya<sup>1)</sup>, Novi Wahyu Hidayati<sup>2)</sup>, dan Hendra Sulistiawan<sup>3)</sup>

Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia Pontianak

e-mail: [deamaulidiya40@gmail.com](mailto:deamaulidiya40@gmail.com)<sup>1)</sup>, [opinyasuwarno@gmail.com](mailto:opinyasuwarno@gmail.com)<sup>2)</sup>,

[hendra.sulist@email.com](mailto:hendra.sulist@email.com)<sup>3)</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkat. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data (1) DCM; (2) Sosiometri; (3) Angket kepercayaan diri; (4) wawancara; (5) dokumentasi. Berdasarkan hasil instrumen yang telah disebar di kelas VII C dengan jumlah 25 orang didapatkan 2 konseli yang memiliki jumlah masalah terbanyak sehingga di jadikan konseli dalam penelitian ini. Karakteristik rendahnya percaya diri siswa meliputi ragu-ragu dalam mengambil keputusan, kesulitan dengan lingkungan sosialnya dan mempunyai sikap konformis, memandang kemampuannya rendah menjadi tidak berdaya dan merasa hidupnya sudah diatur oleh nasib. Sikap itu menyebabkan mudah menyerah, kurangnya keyakinan akan keberhasilan masa depan, membatasi usaha yang seharusnya dapat dilakukan, dan takut gagal. Penanganan rendahnya percaya diri siswa yaitu menggunakan pendekatan konseling singkat berfokus solusi (SFBC) dengan teknik *exception question*, *miracle question*, *scaling question* dan *formula first session/FFST*. Penelitian ini berusaha untuk mengungkap fakta-fakta yang terjadi pada saat penelitian. Fakta-fakta yang dimaksud berupa gambaran siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, faktor-faktor penyebab dan upaya penanggulangannya.

**Kata Kunci:** Rendahnya Percaya Diri

**Abstract:** This study aims to describe students who have low self-esteem at SMP Negeri 1 Jongkat. This type of research is qualitative research with data collection techniques (1) DCM; (2) Sociometry; (3) self-confidence question naire; (4) interviews; (5) documentation. Based on the results of the instruments that have been distributed in class VII C with a total of 25 people, it was found that 2 counselees had the most number of problems so they were made counselees in this study. Characteristics of students' low self-confidence include hesitation in making decisions, difficulties with their social environment and having a conformist attitude, viewing their abilities as low as being helpless, and feeling their lives have been arranged by fate. This attitude causes easy giving up, lack of confidence in future success, limits the effort that should be done, and fear of failure. The handling of students' low self-confidence is using a short solution-focused counseling approach (SFBC) with *exception question* techniques, *miracle questions*, *scaling questions*, and *formula first session/FFST*. This research seeks to reveal the facts that occurred during the research. The facts in question are in the form of descriptions of students who have low self-confidence, the causative factors, and efforts to overcome them.

**Keywords:** low self-confidence

### PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan dasar yang harus dimiliki oleh individu baik itu dalam bersosialisasi maupun dalam belajar. Kepercayaan diri berasal dari kata percaya diri yang artinya percaya diri sendiri. Memiliki keyakinan pada diri sendiri adalah salah satu jalan bagi seseorang agar mencapai tujuan yang diinginkan, hal ini sejalan dengan

pernyataan Thursan Hakim (2002:6) bahwa “suatu keyakinan seseorang atau individu terhadap segala aspek kelebihan dimiliki dan keyakinan tersebut membuat individu merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya”.

Pada hakikatnya manusia mempunyai rasa percaya diri, namun rasa percaya diri itu berbeda antara orang yang satu dengan yang lain. Ada yang memiliki

rasa percaya diri kurang dan ada yang lebih, sehingga keduanya menampakkan perbedaan tingkah laku. Jika seseorang mempunyai rasa percaya diri kurang, ia akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan orang pada umumnya seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara banyak jika tidak mendapat dukungan dan lain sebagainya. Kekurangan-kekurangan yang dirasakan. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri lebih, ia merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat dilihat tingginya keberanian, hubungan sosial, tanggung jawab serta harga dirinya.

Fakta yang bisa terlihat adalah begitu banyak kegugupan yang menyebabkan orang yang baru dikenal atau ketika ia didepan kelas ataupun mengerjakan tugas. Rasa tidak percaya diri dapat menyerang siapapun. Hal tersebut sangat mengganggu kehidupan pribadi maupun hubungan sosial masyarakat. Tanpa disadari hal ini membuat kita menjadi kurang aman tidak mau maju, tidak bahagia suka urung-urungan, dan berbagai efek negative lainnya

Percaya diri akan menentukan bagaimana seseorang akan menilai dan menghargai dirinya. Tingkat kebijaksanaan juga akan mempengaruhi apakah seseorang akan punya rasa percaya diri yang tinggi atau rendah. Kualitas dari percaya diri ini bisa diukur berdasarkan kriteria, misalnya stabilitas dan konsistensi.

Seperti yang dikatakan oleh Angelis (2005:20) “rendah diri, rasa malu, rasa takut melakukan sesuatu, frustrasi, perasaan cemas atau bahkan sikap agresif merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya rasa percaya diri”. Gejala rendahnya percaya diri ini umumnya dianggap sebagai gangguan ringan karena tidak menimbulkan masalah besar. Disadari atau tidak, sebagian besar orang ternyata mengalami gejala rendahnya percaya diri seperti ini. Sikap seseorang yang menunjukkan percaya dirinya rendah,

antara lain didalam berbuat sesuatu, terutama dalam melakukan sesuatu yang penting dan penuh tantangan, selalu dihindangi keraguan-keraguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambat untuk melakukan sesuatu.

Rendahnya percaya diri dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor dalam diri individu itu sendiri dan faktor dari lingkungan individu. Faktor dari dalam individu adalah rasa benci, rasa takut, kecemasan, tidak dapat menerima kenyataan hidup dan tidak dapat mengaktualisasikan kemampuan yang ada pada dirinya. Faktor lingkungan yang mempengaruhi rendahnya percaya diri seseorang antara lain faktor keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Faktor dari dalam diri individu dan faktor dari lingkungan individu merupakan sumber permasalahan bagi individu yang mengalami percaya diri rendah. Meskipun percaya diri diidentikkan dengan kemandirian, orang yang percaya diri tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan antar personal.

Masalah tersebut merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya rasa percaya diri. Hal ini sudah tentu akan menghambat proses belajar siswa untuk mencapai hasil yang optimal. Apabila siswa memiliki percaya diri rendah maka dapat dimungkinkan siswa tersebut akan mengalami gagal belajar dan hal ini dapat menghambat pencapaian tujuan pendidikan. Kegagalan dalam belajar sangat mempengaruhi kepribadian siswa yang terbentuk karena tidak dapat mencapai apa yang diharapkan.

Lina dan Klara (2010:22) dapat dilihat dari beberapa gejala yang tampak pada siswa diantaranya adalah berusaha menunjukkan sikap konformis, menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan, sulit menerima realita

diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, pesimis takut gagal sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani, cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus, selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu. Adanya gejala ini diperkuat dengan fakta adanya pemaparan salah satu guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling (BK) SMP Negeri 1 Jongkat, misalnya pada saat disuruh maju didepan kelas siswa sering merasa gugup, malu bertanya ketika ada mata pelajaran yang tidak dipahami karena tidak yakin dengan hasil jawaban sendiri.

Berdasarkan hasil instrument yang telah disebarkan di kelas VII C dengan jumlah siswa 25 orang didapatkan 2 konseli yang memiliki jumlah masalah terbanyak sehingga dijadikan konseli dalam penelitian ini. Hal ini didukung oleh hasil penyebaran instrument DCM milik LM dengan jumlah masalah 52%, didukung oleh sosiometri dengan konseli merupakan siswa yang terisolir dengan jumlah memilih 1, dan berdasarkan hasil angket kepercayaan diri konseli memiliki jumlah masalah terbanyak dengan jumlah 26%. Sedangkan hasil penyebaran instrument kedua milik TA dengan jumlah 61% didapat dari penyebaran instrument DCM, didukung oleh sosiometri dengan konseli merupakan siswa yang terisolir dengan jumlah memilih 1, berdasarkan hasil instrument angket kepercayaan diri konseli memiliki jumlah masalah sebanyak 26%.

Berdasarkan hasil instrumen yang telah disebarkan maka didapatkan 2 konseli yang memiliki kepercayaan rendah dengan gambaran, konseli merasa tidak dikenal guru, takut bertanya pada guru, merasa tegang saat berhadapan dengan guru, ragu-ragu menjawab pertanyaan guru, dan merasa sulit memahami pelajaran. Dengan hasil menyebarkan sosiometri bahwa konseli pertama yang berinisial LM termasuk siswa yang terisolir, terlihat dari

jumlah memilih 1. Konseli kedua yang berinisial TA merupakan siswa yang terisolir, jika dilihat pada tabel TA mendapatkan jumlah memilih 1.

Instrument kepercayaan diri yang telah disebarkan, konseli LM dan TA menunjukkan gejala bahwa mereka malu-malu dan tidak berani untuk maju ke depan kelas. Selain itu, konseli pertama maupun kedua ketika sedang berbincang dengan guru mata pelajaran dan teman lawan jenisnya, konseli tersebut tidak menatap dan terlihat bingung. Konseli merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan teman.

Berdasarkan kenyataan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap siswa yang memiliki percaya diri rendah di kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkat dengan judul "Studi Kasus Rendahnya Percaya Diri Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkat". Permasalahan yang dialami siswa yang memiliki percaya diri rendah akan diberikan rekomendasi dan alternative bantuan yaitu layanan konseling individual dengan pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Menurut Suharsimi (2006:9), penelitian kualitatif adalah metode yang dilandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Penelitian kualitatif adalah mengamati orang lain dalam lingkungan, berinteraksi dengan mereka, berusaha memahami bahasa dan tafsiran mereka tentang dunia sekitarnya. Penelitian kualitatif digunakan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-tertulis atau

lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara holistic (utuh). Jadi, dalam hal ini tidak boleh mengisolasi individu atau organisasi ke dalam variabel atau hipotesis, tetapi perlu memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan (Rahmat, 2001:37).

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian studi kasus, yaitu suatu penelitian yang dilaksanakan atas kasus-kasus yang bersifat spesifik (khusus) dan dilakukan secara mendalam dengan menggunakan metode khusus untuk mencari faktor-faktor penyebab timbulnya kasus serta mencari bantuan yang sesuai guna pemecahannya. Karena subjek kasus penelitian ini adalah rendahnya percaya diri di SMP negeri 1 Jongkat, itu sebabnya dalam penelitian studi kasus peneliti mencoba mencermati individu atau unit secara mendalam.

Dengan demikian penelitian ini memusatkan diri pada objek tertentu dalam memperoleh data yang lengkap dan jelas, yang dalam hal ini adanya gambaran maupun aspek-aspek rendahnya percaya diri pada siswa.

Subjek kasus dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Jongkat yang merupakan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan jumlah subjek kasus dua orang dan karakteristik sebagai berikut:

1. Ragu-ragu dalam mengambil keputusan: misalnya takut salah dalam mengambil keputusan, takut salah dalam menjawab pertanyaan guru.
2. Kesulitan dengan lingkungan sosialnya, yakni sulit berteman dengan lawan jenis, sulit menyesuaikan diri dengan teman-teman sebayanya.
3. Mempunyai sikap konformis, yaitu berusaha mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.

teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dikumpulkan melalui :

- a. Angket kepercayaan diri adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi serangkaian pertanyaan-pertanyaan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2014:142).
  - b. Daftar cek masalah adalah daftar berisi pertanyaan-pertanyaan yang merupakan masalah yang diasumsikan biasa dialami oleh individu dalam tingkat perkembangan tertentu. Daftar cek masalah digunakan untuk mengungkap masalah-masalah yang dialami oleh individu, dengan merangsang atau memancing individu untuk pengutaraan masalah yang pernah atau sedang dialaminya
  - c. Sosiometri adalah sebuah cara mengukur derajat hubungan antar individu yang digunakan untuk penilaian perilaku dalam kelompok (grup) tertentu. Sosiometri mengukur kualitas hubungan social seorang individu dengan individu lain (Rumiyati, 2003:20)
  - d. Teknik komunikasi langsung adalah cara mengumpulkan data yang mengharuskan seseorang peneliti mengadakan kontak langsung secara lisan atau tatap muka (*face to face*) dengan sumber data, baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi yang sengaja dibuat untuk keperluan tersebut.
  - e. Teknik dokumentasi adalah cara mengumpulkan data yang dilakukan dengan kategori dan klasifikasi bahan-bahan tertulis yang berhubungan dengan masalah penelitian, berupa tulisan gambar, maupun dokumen lainnya.
- Alat pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah:
- a. Angket Kepercayaan Diri  
Angket merupakan suatu cara untuk mendapatkan data dalam usaha memecahkan masalah dalam penelitian. Angket digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara membuat daftar pertanyaan secara

- tertulis dan diisi oleh responden dengan cara tertulis juga.
- b. **Daftar Cek Masalah**  
Daftar cek masalah merupakan daftar cek yang khusus disusun untuk mengungkapkan suatu permasalahan yang sedang dialami siswa maupun masalah yang pernah dialami siswa. alat Instrumen yang digunakan untuk mengungkap masalah berdasarkan pernyataan-pernyataan yang telah disediakan. Setiap pernyataan ini mengungkap permasalahan yang berkaitan dengan masalah pribadi, social, belajar dan karir. Daftar cek masalah terdiri dari 100 butir pernyataan dengan aspek-aspek yang berusaha diungkap meliputi keluarga, teman, guru, pelajaran, kesehatan, hobi dan agama.
  - c. **Sosiometri**  
Sosiometri merupakan alat instrument yang digunakan untuk meneliti dan memperoleh data tentang hubungan social setiap individu dalam suatu kelompok yang berukuran kecil sampai sedang (10-50 orang). Dengan penelaahan terhadap relasi social dan dari masing-masing anggota kelompok berdasarkan prefensi pribadi anggota kelompok (Winkel, 2010).
  - d. **Panduan wawancara**  
Panduan wawancara, yaitu catatan pertanyaan tertulis mengenai pokok pertanyaan yang akan ditanyakan ke informan. Panduan wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dalam bentuk catatan lapangan yang berisi deskripsi tentang hal-hal yang diamati, apapun yang dianggap oleh peneliti penting wawancara dilakukan kepada Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Jongkat.
  - e. **Dokumentasi**  
Dokumentasi merupakan alat pengumpul data dengan menggunakan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan informasi yang diperlukan dalam suatu penelitian. Analisis documenter dilaksanakan dengan cara

mengumpulkan dokumen-dokumen yang terkait dengan data-data yang diperlukan. Setelah semua dokumen terkumpul kemudian dipilih, mana dokumen yang benar-benar mengandung unsur data yang diperlukan. Dokumen yang sesuai dengan data yang diperlukan dianalisis dan dideskripsikan. Data-data lain yang digunakan juga adalah buku kasus siswa dan kartu perkembangan peserta didik.

Pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- 1. Identifikasi Kasus**, merupakan langkah awal untuk menemukan siswa yang diduga memerlukan layanan bimbingan dan konseling. Dengan demikian identifikasi kasus merupakan suatu cara yang ditempuh untuk menentukan siswa yang memiliki percaya diri rendah. Untuk menentukan siswa tersebut dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain:
  - a. Berkonsultasi dengan guru mata pelajaran, wali kelas, guru bk mengenai siswa yang tidak percaya diri.
  - b. Mengumpulkan data awal dari berbagai sumber informasi.Selanjutnya adalah mengorganisasikan dan merangkum data tersebut sehingga tampak dengan jelas keadaan siswa dengan data yang diperoleh.
- 2. Diagnosis**, merupakan upaya untuk menentukan faktor-faktor penyebab atau yang melatarbelakangi timbulnya masalah siswa. (hamdani, 2012:140). Adapun langkah-langkah yang ditempuh adalah:
  - a. Merumuskan masalah yang di dihadapi oleh subjek kasus.
  - b. Memperkirakan penyebab masalah yang dihadapi oleh subjek kasus.Dalam rangka diagnosis ini diperlukan bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak, baik dari guru bk, wali kelas, dan guru mata pelajaran.
- 3. Prognosis**, Langkah pemberian bantuan ini pada dasarnya merupakan realisasi

dari langkah-langkah sebelumnya, yaitu melaksanakan alternatif-alternatif bentuk bantuan yang mungkin diberikan berdasarkan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebabnya. Adapun langkah-langkah prognosis adalah:

- a. Menetapkan alternatif bantuan yang tepat untuk mengatasi masalah yang dihadapi subjek kasus melalui pendekatan *solution-focused brief counselling* (sfbc) dengan teknik pertanyaan keajaiban (*miracle question*), pertanyaan berskala (*scalling question*), rumusan tugas sesi pertama (*formula first session task/ffst*), dan pertanyaan pengecualian (*exception question*)
  - b. Membuat perkiraan hasil bantuan yang diberikan
  - c. Membuat perkiraan waktu bantuan
- Selain langkah-langkah diatas proses pengambilan keputusan pada tahap ini terlebih dahulu dilaksanakan konferensi kasus, dengan melibatkan pihak-pihak yang terkait dengan masalah yang dihadapi siswa untuk diminta bekerja sama, guna membantu menangani kasus-kasus yang dihadapi.
4. **Treatment**, atau usaha bantuan merupakan suatu usaha untuk membantu siswa dalam memecahkan masalah. Pada langkah ini dilakukan tindakan pemecahan masalah, menetapkan dan melakukan cara yang tepat dalam mengatasi kesulitan atau masalah kasus dengan program yang teratur dan sistematis. Hal ini dilakukan dengan bekerja sama dengan semua pihak untuk ikut serta mengatasi masalah siswa.
  5. **Evaluasi**, dilaksanakan untuk mengetahui tindakan dan hasil pelaksanaan bantuan. Evaluasi dilaksanakan dengan mengumpulkan data selama pemberian bantuan, dan pada akhir tindakan untuk mengetahui hasil yang dicapai. Apakah bantuan yang diberikan juga sudah sesuai dan

tepat atau perlu ditinjau kembali. Langkah-langkah evaluasi meliputi:

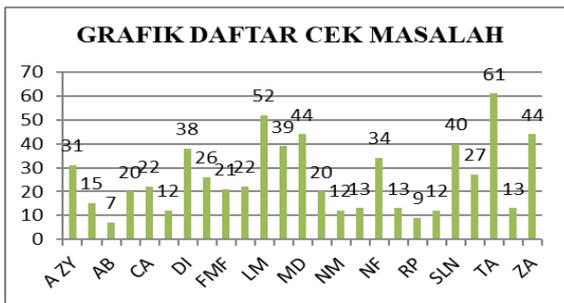
- a. Mengadakan pengamatan terhadap perubahan yang ditunjukkan oleh subjek kasus.
  - b. Membuat uraian tentang perubahan yang ditujukan oleh subjek kasus setelah diberi perlakuan
6. **Tindak lanjut (*follow up*)**. Langkah ini dilaksanakan berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan. Tindak lanjut dilakukan sesuai dengan situasi dan kondisi subjek kasus setelah evaluasi. Apabila dalam kasus ditemukan bahwa subjek kasus belum menunjukkan kemajuan, maka tindak lanjut yang akan dilakukan adalah meninjau kembali langkah-langkah yang telah dilaksanakan dalam rangka untuk mengetahui, apakah sudah sesuai atau belum dengan latar belakang dan permasalahan yang dialami oleh subjek kasus. Sebaliknya jika sudah menunjukkan perubahan, maka guru bk dapat menindak lanjutinya dengan pemberian bantuan yang telah ditetapkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

1. **Pelaksanaan Wawancara**. Wawancara dilaksanakan kepada subyek kasus dan sumber data. Dalam melaksanakan penelitian sebelumnya, peneliti menemui kepala sekolah untuk mendapatkan izin melaksanakan penelitian kepada siswa di sekolah tersebut. Selain itu juga dilaksanakan wawancara dengan subjek kasus yang dijadikan sumber data penelitian di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkat

2. **Grafik Data Cek Masalah**



Dari grafik daftar cek masalah dapat diketahui bahwa subyek kasus LM memiliki jumlah masalah sebesar 52% dan TA memiliki jumlah masalah terbanyak sebesar 61%. Berdasarkan hasil penyebaran daftar cek masalah ini subyek kasus banyak bermasalah pada bidang teman dan pelajarannya, kesulitan untuk bersosialisasi dengan teman dan merasa lamban dalam memahami pelajaran yang membuat subyek kasus memiliki kepercayaan diri rendah.



Berdasarkan grafik anket kepercayaan diri 3.4 diatas, konseli memiliki jumlah masalah terbanyak, konseli LM yang memiliki jumlah masalah sebesar 26% dan TA sebesar 26%. Berdasarkan hasil penyebaran instrument anket kepercayaan diri, masalah subyek kasus disebabkan oleh kurangnya motivasi, merasa lamban memahami materi pelajaran dan sulit menyesuaikan diri temannya.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data kualitatif dengan mengacu pada langkah-langkah konseling secara umum adalah sebagai berikut :

- a. Identifikasi Kasus merupakan langkah awal untuk menemukan

siswa yang memerlukan layanan bimbingan konseling. Dengan demikian identifikasi kasus merupakan suatu cara yang ditempuh untuk menentukan siswa yang tidak percaya diri.

- b. Diagnosis merupakan upaya untuk menentukan penyebab atau yang melatarbelakangi timbulnya masalah siswa.
- c. Prognosis merupakan langkah menetapkan bantuan dan melakukan cara yang tepat dalam mengatasi masalah siswa.
- d. Treatment merupakan langkah melaksanakan alternatif-alternatif bantuan yang mungkin diberikan berdasarkan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebabnya.
- e. Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui tindakan atau hasil pelaksanaan bantuan yang diberikan sudah sesuai dan tepat atau perlu ditinjau kembali.
- f. Tindak lanjut/*follow up* dilakukan sesuai dengan situasi dan kondisi subjek kasus setelah evaluasi. Apabila dalam kasus ditemukan bahwa subjek kasus belum menunjukkan kemajuan, maka tindak lanjut yang akan dilakukan adalah meninjau kembali langkah-langkah yang telah dilaksanakan dalam rangka untuk mengetahui, apakah sudah sesuai atau belum dengan latar belakang dan permasalahan yang dialami oleh subjek kasus.

### **Pembahasan**

Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan beberapa alat serta beberapa sumber dengan peneliti sebagai instrumen utama. Data yang diperoleh tidak disajikan secara keseluruhan dengan pertimbangan faktor urgensi dan relevansi.

Berdasarkan hasil instrument yang telah disebar di kelas VII C dengan jumlah siswa 25 orang didapatlah 2

konseli yang memiliki jumlah masalah terbanyak sehingga dijadikan konseli dalam penelitian ini. Hal ini didukung oleh hasil penyebaran instrument DCM milik LM dengan jumlah masalah 52%, didukung oleh sosiometri dengan konseli merupakan siswa yang terisolir dengan jumlah memilih 1, dan berdasarkan hasil angket kepercayaan diri konseli memiliki jumlah masalah terbanyak dengan jumlah 26%. Sedangkan hasil penyebaran instrument kedua milik TA dengan jumlah 61% didapat dari penyebaran instrument DCM, didukung oleh sosiometri dengan konseli merupakan siswa yang terisolir dengan jumlah memilih 1, berdasarkan hasil instrument angket kepercayaan diri konseli memiliki jumlah masalah sebanyak 26%.

Berdasarkan hasil instrumen yang telah disebarkan, 2 konseli yang memiliki kepercayaan rendah dengan gambaran, konseli merasa tidak dikenal guru, takut bertanya pada guru, merasa tegang saat berhadapan dengan guru, ragu-ragu menjawab pertanyaan guru, dan merasa sulit memahami pelajaran. Instrument kepercayaan diri yang telah disebarkan, konseli LM dan TA menunjukkan gejala bahwa mereka malu-malu dan tidak berani untuk maju ke depan kelas. Selain itu, konseli pertama maupun kedua ketika sedang berbincang dengan guru mata pelajaran dan teman lawan jenisnya, konseli tersebut tidak menatap dan terlihat bingung. Konseli merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan teman.

Penyebab rendahnya percaya diri pada konseli adalah: a) Subyek kasus kurang percaya diri dikarenakan ia pemalu dan merasa lamban memahami materi pelajaran. b) Introvert atau tertutup dikarenakan lebih suka suasana yang tenang dan sepi, hal itu yang menyebabkan subyek kasus sulit berbaur dengan temannya. c) Kurang motivasi subyek kasus muncul dikarenakan rendahnya kemampuan memahami materi, dan kurangnya interaksi.

Konseli memiliki fisik yang normal, tetapi kondisi kesehatannya terganggu. Mudah sakit jika berpikir dan bekerja keras. Hal ini yang menyebabkan konseli memiliki kepercayaan diri rendah. konseli termasuk anak yang pandai terlihat konseli masuk peringkat 10 besar, tetapi kemampuan yang dimilikinya tidak mampu mengantar konseli meraih keberhasilannya. Akibatnya, kepercayaan atas dirinya berkurang.

Penanganan terhadap konseli dilakukan menggunakan pendekatan *solution-focused brief konseling* (SFBC), dengan teknik-teknik sebagai berikut:

- 1) Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*): (1) Penulis memberikan format tugas kepada subyek kasus untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua konseling. Pada akhir sesi pertama peneliti meminta subyek kasus untuk merangkum dan mengamati masalah yang subyek kasus alami. (2) Subyek kasus diminta untuk mengamati dan menjelaskan apa yang mereka inginkan dapat terjadi dimasa mendatang.
- 2) *miracle question* (pertanyaan keajaiban): (1)penulis meminta subyek kasus membayangkan atau mengimajinasikan perubahan seperti apa yang mereka inginkan di masa mendatang. Peneliti memberikan kesempatan kepada subyek kasus untuk memikirkan cara/jalan untuk mengidentifikasi perubahan yang paling subyek kasus inginkan di masa depan.
- 3) *exception question* (pertanyaan pengecualian): (1) penulis memberikan pertanyaan pengecualian kepada subyek kasus untuk mengarahkan subyek kasus pada saat permasalahan tersebut tidak ada. (2) Penulis mengajak subyek kasus untuk membangun kembali pandangannya dan memecahkan masalah yang dialaminya

4) *Scalling Question* (Pertanyaan Berskala): (1) Peneliti meminta subyek kasus memberikan penilaian terhadap capaian perubahan yang subyek kasus alami, sudah seberapa jauh permasalahan yang subyek kasus alami ini terselesaikan. Hal ini dilakukan karena perubahan-perubahan ini tidak terjadi secara langsung, namun berangsur-angsur.

Evaluasi terhadap penilaian tentang hasil yang dicapai konseli, Pada proses konseling telah banyak menampakkan hasil, yaitu dengan adanya banyak perubahan tingkah laku konseli tidak merasa rendah diri lagi dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan teman-teman maupun guru di sekolah dan mau mengemukakan pendapatnya saat berdiskusi kelompok, Oleh karena itu proses konseling sangat perlu dipertahankan.

## PENUTUP

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian, ditemukanlah dua siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dikelas VII C, kasus siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah : kurang motivasi, tidak percaya dengan jawaban sendiri sehingga menyebabkan ia mencontek, menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan, pesimis, dan rakut gagal pada siswa kelas VII C di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkat.

- a. Karakteristik subyek kasus yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu: menyimpan rasa takut dan rasa kekhawatiran terhadap penolakan akan dirinya, pendiam dan cenderung pasif dalam kegiatan kelompok.
- b. Factor psikologis yang menyebabkan subyek memiliki kepercayaan diri rendah adalah: subyek kasus kurang percaya diri, tertutup (*introvert*), dan kurang motivasi.
- c. Factor fisiologis yang menyebabkan subyek kasus memiliki kepercayaan diri rendah adalah: karena subyek kasus

bertubuh kurus dan tinggi badan sedang dikarenakan subyek kasus kurang memperhatikan pola makannya.

- d. Factor sosiologis yang menyebabkan subyek kasus memiliki kepercayaan rendah adalah: seperti kondisi lingkungan kelas yang ramai dan berisik membuat subyek kasus kesulitan untuk belajar dan focus.
- e. Alternative bantuan yang sesuai untuk mengatas siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah di sekolah adalah dengan menggunakan model konseling paradigm post-modern *solution-focused brief counselling* (SFBC) dengan menggunakan langkah identifikasi kasus, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan tindak lanjut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, B., & Afiatin, T. (1996). *Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja. Jurnal Psikologi*, 23(2), 23-30.
- Angelis, Barbara De. (2005). *Confidence: Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ardiyana, R. D., Akbar, Z., & Karnadi, K. (2019). *Pengaruh keterlibatan orang tua dan motivasi intrinsik dengan kepercayaan diri anak usia dini. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 494-505.
- Arikunto Suharsimi. (2006), *penilaian dan penelitian: Bidang Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Aditya Media
- Busro, M. (2018). *Teori-teori manajemen sumber daya manusia*. Prenada Media.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. (8th edition)*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.

- Davies, Philippa. 2004. *Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Alih Bahasa Saut Pasaribu. Yogyakarta:Torrent Books.
- Fachrurazi. (2011). *Penerapan Pembelajaran Berbasis Masalah untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Komunikasi Matematika Siswa SD*. Tesis PPs UPI Bandung: Tidak diterbitkan.
- Fiorentika, K., Santoso, D. B., & Simon, I. M. (2016). *Keefektifan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 104-111.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). *Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Hamdani dan Afifuddin. 2012. *Bimbingan Dan Penyuluhan*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Kamaruzzaman, (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Pustaka Rumah Aloy
- Kartini Kartono, 2003. *Pemimpinan dan kepemimpinan apakah abnormal itu?* Penerbit PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Kelly, Michael S., Johnny S. Kim & Cynthia Franklin. 2008. *Solution Focused Brief Therapy in Schools*. New York: Oxford University Press.
- Komara, I. B. (2016). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa*. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33-42.
- Mulawarman, (2019). *Konseling Singkat Berfokus Solusi*. Jakarta: Kencana.
- Nana Sudjana. (2004) *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Nugroho, Ahmad & Mulawarman. 2018. *“Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa”*, *Jurnal Bikotetik*, 2 (1). Doi: 325319937
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*.
- Rahmat, Jalaluddin. 2001. *Metode Penelitian Komunikasi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.