

**PROFIL RASA PERCAYA DIRI SISWA DAN IMPLIKASINYA
BAGI PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING**

Oleh:

Beatrix Bebe¹⁾, Dhiu Margaretha²⁾, Maria Erlinda³⁾

¹⁾Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

²⁾Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

³⁾Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

Email: ¹⁾bebebeatrix030@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui: 1) gambaran rasa percaya diri siswa kelas, dan 2) implikasi gambaran rasa percaya diri siswa bagi program bimbingan pribadi. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Alat pengumpul data menggunakan angket rasa percaya diri. Teknik analisis data menggunakan analisis kecenderungan pusat. Hasil analisis data diperoleh skor rasa percaya diri siswa sebesar 171, berada di antara rentangan skor 150-194. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka rasa percaya diri siswa termasuk dalam kategori tinggi. Bertolak dari hasil analisis data penelitian, maka peneliti memberikan saran kepada: 1). Kepala sekolah selaku penanggungjawab sekolah, diharapkan tetap mempertahankan dan meningkatkan kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling dalam memfasilitasi dan mendukung seluruh rancangan program bimbingan pribadi di sekolah agar terlaksana dengan baik guna mempertahankan rasa percaya diri. 2). Guru BK diharapkan untuk merancang dan mengembangkan program bimbingan pribadi yang sesuai guna mempertahankan pemahaman siswa tentang rasa percaya diri. 3). Siswa diharapkan untuk terlibat aktif dalam kegiatan bimbingan pribadi yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling agar dapat mempertahankan pemahaman siswa tentang rasa percaya diri yang sudah baik.

Kata kunci: percaya diri, program; program bimbingan dan konseling.

**THE PROFILE OF STUDENTS' SELF-CONFIDENCE AND ITS IMPLICATIONS FOR THE
GUIDANCE AND COUNSELING PROGRAM**

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine: 1) the description of students' self-confidence, and 2) the implications of students' self-confidence description for the personal counseling program. The type of research is quantitative descriptive. The data collection tool used is a self-confidence questionnaire. The data analysis technique employs central tendency analysis. The results of the data analysis show that the students' self-confidence score is 171, which falls within the score range of 150-194. Based on the established criteria, the students' self-confidence is categorized as high. Based on the data analysis results, the researcher provides recommendations to: 1) The school principal, as the school leader, is expected to maintain and improve cooperation with the guidance and counseling teacher in facilitating and supporting the implementation of the personal counseling program in the school to maintain students' self-confidence. 2) The guidance and counseling teacher is encouraged to design and develop a personal counseling program that is suitable for maintaining students' understanding of self-confidence. 3) Students are expected to actively participate in personal counseling activities conducted by the guidance and counseling teacher to maintain their understanding of self-confidence, which is already well-established.

Keywords: self-confidence; guidance and counseling program.

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada rentang usia antara 15-17 tahun, dimana siswa berada pada fase remaja. Fase remaja merupakan fase peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Perubahan yang terjadi pada fase remaja akan memengaruhi perilaku individu. Pada masa remaja inilah siswa memiliki rasa percaya diri untuk mengembangkan potensi dirinya, karena rasa percaya diri ini merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam diri siswa. Menurut Jannah & Muis (2020: 341), Rasa percaya diri adalah aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong siswa dalam meraih sukses yang terbentuk melalui proses belajar dan hasil interaksi dengan lingkungan. Dengan rasa percaya diri seseorang akan merasa lebih berharga dan memunyai kemampuan untuk menjalani hidup.

Rasa percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting bagi setiap siswa. Menurut Elsa, dkk (2022: 2). "Siswa yang sedang belajar pada tingkat SMA, seharusnya memiliki rasa percaya diri untuk menunjang potensi yang ada pada dirinya." Siswa yang memiliki rasa percaya diri memunyai kemampuan untuk berteman secara baik, tidak gugup ketika berhadapan dengan banyak orang, mampu menampilkan potensi dirinya, bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik, tidak menyendiri, mampu bersikap positif serta menerima kekurangan diri. Sedangkan siswa yang tidak memiliki rasa percaya diri cenderung menutup diri, takut mengungkapkan pendapat, mudah cemas dan tidak yakin akan kemampuan diri sendiri.

Terdapat berbagai macam penyebab ketidakpercayaan diri pada siswa, sebagaimana yang ditemukan oleh Billfadawi dan Safrizal (2023) bahwa faktor penyebab kurang percaya diri anak dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor internal adalah konsep diri dan kepercayaan diri pada siswa, sedangkan faktor eksternal adalah pernah mendapatkan model peran negatif, hubungan dengan keluarga yang terlalu dimanja, tidak merasa nyaman saat di sekolah, tidak yakin dengan kemampuan pribadi.

Masalah kepercayaan diri menjadi isu penting dalam dunia pendidikan Indonesia. Hal ini sebagaimana hasil kajian Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Republik Indonesia yang menemukan bahwa 56% anak-anak Indonesia, yang didominasi oleh anak perempuan mengalami krisis kepercayaan diri (Liputan6.com). Masalah kepercayaan diri juga terjadi di SMA Negeri 4 Kupang. Hasil observasi dalam kegiatan pembelajaran di kelas XI IPA-2 pada 6 sampai 7 Agustus 2023, pada saat pembelajaran berlangsung menunjukkan bahwa banyak siswa yang kurang aktif dalam pembelajaran, yang ditunjukkan dengan perilaku seperti menolak untuk maju ke depan kelas, tidak bertanya tentang materi yang diajarkan dan malu untuk berpendapat.

Selain melakukan pengamatan, peneliti juga melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling dan guru Agama. Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Kupang pada tanggal 20 sampai 22 Agustus menunjukkan bahwa setiap kegiatan pemberian layanan bimbingan dan konseling, baik klasikal maupun kelompok, beberapa siswa masih malu-malu untuk mengungkapkan perasaan dan lebih banyak diam pada saat mengikuti kegiatan. Aspek yang memberi pengaruh terhadap rasa percaya diri siswa yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran Agama dilakukan pada 22 Agustus 2023 informasi yang diperoleh bahwa, ketika pelaksanaan proses pembelajaran masih ada siswa yang ragu-ragu menjawab pertanyaan guru karena takut salah, malu untuk bertanya mengenai materi yang belum dimengerti, suka menyendiri di dalam kelas dan beberapa siswa yang menunjukkan rasa percaya diri rendah. Untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, guru bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam membantu siswa untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa.

Kepercayaan diri perlu dimiliki oleh setiap pelajar karena perannya yang sangat penting bagi dalam memengaruhi banyak aspek di kehidupan mereka, termasuk dalam bergaul dan proses belajarnya. Tidak semua peserta didik memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik; sebagian mungkin merasa kurang percaya diri, sehingga mereka ragu untuk mengajukan pertanyaan atau menyampaikan pendapat tentang materi yang telah dipelajari di kelas. Mereka juga cenderung merasa minder, takut salah, dan khawatir tidak dihargai. Masalah-masalah seperti inilah yang sering dihadapi oleh peserta didik yang kurang memiliki kepercayaan diri (Rais, 2022)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa agar lebih percaya diri yaitu dengan memberikan program bimbingan pribadi sehingga berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui: 1) gambaran rasa percaya diri siswa dan 2) apa implikasi dari gambaran rasa percaya diri siswa terhadap program bimbingan pribadi.

Percaya diri

Hakim (Mufarohah, 2013: 14), mengatakan bahwa rasa percaya diri adalah suatu keyakinan diri terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut, membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya. Selanjutnya, Kumara (dalam Ghufon dan Risnawita 2012:34) mengatakan rasa percaya diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Afialin & Andayani (Ghufon & Risnawita 2012: 3) menjelaskan rasa percaya diri adalah aspek percaya diri yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan dan ketrampilan yang dimilikinya. Berdasarkan pendapat ketiga ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang yang mengandung arti keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan dan ketrampilan yang dimilikinya.

Proses pembentukan rasa percaya diri

Putri (2021: 37) mengemukakan bahwa terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan- kelebihan yang dimilikinya dan melahirkannya keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
4. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Faktor-faktor yang memengaruhi rasa percaya diri

Ghufon dan Risnawita, (2012: 37) mengemukakan bahwa, rasa percaya diri dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

1. Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang akan terjadi akan menghasilkan konsep diri.
2. Harga diri. Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.
3. Pengalaman. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.
4. Pendidikan. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya.

Aspek-aspek rasa percaya diri

Lauster (Ghufon dan Risnawita, 2012: 35) mengemukakan bahwa, terdapat beberapa aspek rasa percaya diri sebagai berikut:

1. Keyakinan akan kemampuan diri. Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Individu tersebut mampu dan mengetahui secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis. Sikap seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya

3. Objektif. Seseorang yang memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut dirinya.
4. Bertanggung jawab. Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan realistis. Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Bimbingan pribadi

Yusuf dan Nurihsan (2006) menjelaskan bahwa bimbingan pribadi adalah bimbingan untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadi. Yang tergolong dalam masalah-masalah pribadi adalah masalah hubungan dengan sesama teman, dengan dosen, serta staf, permasalahan sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal dan penyelesaian konflik.

Selanjutnya, Menurut Tohirin (2013: 121) bimbingan pribadi adalah proses bimbingan yang membantu para siswa dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi. Natawidjaja (Yusuf 2014: 6) mengemukakan. Bimbingan pribadi merupakan proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, agar individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.

Tujuan bimbingan pribadi

Menurut Najib (2005: 8) bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu siswa dalam menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, mantap, tangguh, mandiri, serta sehat jasmani. Selanjutnya, Tohirin (2013: 123), menyatakan bahwa, bimbingan pribadi dilaksanakan dengan tujuan untuk: 1) Mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi, 2) Mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik dan 3) Membantu individu agar mampu mengatur dirinya sendiri dibidang kerohanian, perawatan jasmani, dan waktu luang. Berdasarkan kedua pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan pribadi adalah untuk membantu siswa dalam menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi.

Ruang lingkup bimbingan pribadi

Prayitno (2012: 63), menjelaskan bahwa ruang lingkup bimbingan pribadi sebagai berikut:

1. Pemantapan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya di masa depan.
3. Pemantapan pemahaman tentang bakat dan minat pribadi serta penyaluran dan pengembangannya pada melalui kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif.
4. Pemantapan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha-usaha penanggulangannya
5. Pemantapan kemampuan mengambil keputusan
6. Pemantapan kemampuan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambilnya.
7. Pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat baik secara rohaniah maupun jasmaniah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Kupang yang beralamat di Jalan Adisucipto, Kelurahan Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Waktu penelitian yang dibutuhkan untuk menuntaskan penelitian ini adalah selama 6 bulan yaitu dimulai dari bulan Januari sampai bulan Juni 2024. Jenis penelitian sangat diperlukan dalam melaksanakan penelitian sehingga setiap langkah yang akan ditempuh oleh peneliti menjadi terarah dan sistematis serta dengan adanya jenis penelitian yang

dipilih secara tepat maka, hasil penelitian yang diperolehpun maksimal. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Sugiyono (2019: 23) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif kuantitatif karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang rasa percaya diri siswa kelas XI IPA-2 SMA Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2023/2024 dan implikasinya bagi program bimbingan pribadi. Populasi dalam penelitian ini merupakan populasi terbatas yang dapat dihitung jumlahnya, yaitu seluruh siswa kelas XI IPA-2 SMA Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 31 siswa. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh*, artinya di mana semua anggota populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas XI IPA-2 SMA Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 31 siswa, karena itu sampel penelitian ini adalah sampel jenuh.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket. Angket adalah instrumen pengumpul data dengan cara mengajukan pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden. Angket merupakan daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang diri pribadi atau hal-hal yang diketahui. Angket penelitian ini akan melalui uji validitas menggunakan analisis butir dengan rumus korelasi *Product Moment* serta uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam sebuah penelitian. Dengan analisis data tersebut, kita dapat mengetahui pemecahan terhadap masalah penelitian. Data penelitian yang telah dikumpul kemudian diolah dan dianalisis dengan langkah sebagai berikut:

1. Analisis kecenderungan pusat

Analisis kecenderungan pusat merupakan metode untuk mengetahui gambaran rasa percaya diri siswa kelas IX IPA-2 SMAN 4 Kupang tahun pelajaran 2023/2024. Menurut Ismail (2018: 20-22). Langkah-langkah dalam melakukan analisis kecenderungan pusat adalah sebagai berikut:

- a. Membuat tabel distribusi frekuensi.
- b. Menghitung mean (\bar{x})
- c. Menghitung simpangan baku dengan rumus
- d. Menghitung galat baku dengan rumus
- e. Menetapkan taraf signifikansi. Dalam analisis data peneliti menetapkan taraf signifikansi 5%.
- f. Hasil perhitungan dikonsultasikan pada tabel distribusi (untuk mengetahui nilai z pada taraf signifikansi 5%).
- g. Mencari rata-rata populasi
- h. Mengadakan interpretasi berdasarkan kategori tertentu (Sugiyono, 2019: 15)

2. Menetapkan kriteria

Selanjutnya untuk menginterpretasikan hasil analisis data penelitian, peneliti menggunakan pendapat Azwar (2012: 125), yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil perkiraan untuk masing-masing item atau pernyataan maka kriteria tertentu yang akan digunakan harus berpatokan pada item dan alternatif jawaban angket yang telah ditetapkan". Dalam menetapkan kriteria, peneliti berpatokan pada item dan alternatif jawaban angket rasa percaya diri. Untuk mengetahui kriteria tentang rasa percaya diri siswa peneliti menggunakan langkah-langkah perhitungan skor sebagai berikut:

- a. Menghitung skor maksimal = $4 \times 60 = 240$
- b. Menghitung skor minimal = $1 \times 60 = 60$
- c. Menghitung rentangan skor (R) = $240 - 60 = 180$
- d. Menetapkan rentangan jenjang kriteria (K) berjumlah 4 yaitu: sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah.
- e. Menghitung intervalnya (Ci) = $\frac{180}{4} = 45$
- f. Menetapkan tabel skor dan kriteria untuk variabel rasa percaya diri sebagai berikut:

Tabel 1
Kriteria Rasa Percaya Diri

No	Kriteria	Kategori
1	195-240	Sangat tinggi
2	150-194	Tinggi
3	105-149	Rendah
4	60-104	Sangat rendah

- g. Kriteria per aspek, disesuaikan dengan skor yang diperoleh responden per aspek sebagai berikut:
- 1) Menghitung skor maksimal
 - 2) Menghitung skor minimal
 - 3) Menghitung rentangan skor (R)
 - 4) Menetapkan rentangan jenjang kriteria (K) berjumlah 4 yaitu: sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah.
 - 5) Menghitung intervalnya (Ci), dan
 - 6) Menetapkan tabel skor dan kriteria untuk aspek kriteria.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis data secara keseluruhan angket rasa percaya diri siswa

Berdasarkan skor yang diperoleh dari 31 responden penelitian, maka selanjutnya peneliti melakukan analisis data menggunakan teknik analisis kecenderungan pusat dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Skor Angket Rasa Percaya Diri Siswa

No	Kriteria	Frekuensi	Kategori
1	195-240	1	Sangat tinggi
2	150-194	30	Tinggi
3	105-149	0	Rendah
4	60-104	0	Sangat rendah
Jumlah		31	

Analisis data aspek keyakinan akan kemampuan diri

Berdasarkan skor yang diperoleh dari 31 responden penelitian, maka selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Aspek Keyakinan Akan Kemampuan Diri

No	Kriteria	Frekuensi	Kategori
1	40-48	1	Sangat tinggi
2	30-39	27	Tinggi
3	21-29	3	Rendah
4	12-20	0	Sangat rendah
Jumlah		31	

Analisis data aspek optimis

Berdasarkan skor yang diperoleh dari 31 responden penelitian, maka selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Aspek Optimis

No	Kriteria	Frekuensi	Kategori
1	40-48	2	Sangat tinggi
2	30-39	19	Tinggi
3	21-29	10	Rendah
4	12-20	0	Sangat rendah
Jumlah		31	

Analisis data aspek objektif

Berdasarkan skor yang diperoleh dari 31 responden penelitian, maka selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Aspek Objektif

No	Kriteria	Frekuensi	Kategori
1	40-48	3	Sangat tinggi
2	30-39	26	Tinggi
3	21-29	2	Rendah
4	12-20	0	Sangat rendah
Jumlah		31	

Analisis data aspek bertanggung jawab

Berdasarkan skor yang diperoleh dari 31 responden penelitian, maka selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Aspek Bertanggung Jawab

No	Kriteria	Frekuensi	Kategori
1	40-48	6	Sangat tinggi
2	30-39	25	Tinggi
3	21-29	0	Rendah
4	12-20	0	Sangat rendah
Jumlah		31	

Analisis data aspek rasional dan realistis

Berdasarkan skor yang diperoleh dari 31 responden penelitian, maka selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Aspek Rasional dan Realistis

No	Kriteria	Frekuensi	Kategori
1	40-48	1	Sangat tinggi
2	30-39	28	Tinggi
3	21-29	2	Rendah
4	12-20	0	Sangat rendah
Jumlah		31	

Implikasi bagi Program Bimbingan Pribadi

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa gambaran rasa percaya diri siswa kelas XI IPA-2 SMA Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2023/2024 tergolong kategori tinggi. Dengan demikian guru bimbingan dan konseling perlu berupaya untuk membantu siswa mempertahankan rasa percaya diri yang sudah baik. Berdasarkan implikasi di atas maka peneliti mengusulkan materi bimbingan pribadi yang diberikan kepada siswa kelas XI IPA-2 SMA Negeri 4 tahun pelajaran 2023/2024 dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8
Rekomendasi Materi Program Bimbingan Pribadi

No	Aspek	Uraian materi	Tujuan	Bidang layanan	Jenis layanan	Format layanan
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	Keyakinan diri	Agar siswa memiliki keyakinan diri untuk mencapai tujuan hidupnya	Pribadi	Penguasaan konten	Kelompok
2.	Optimis	Berpikir positif	Agar siswa dapat berpikir positif dan menerapkannya dalam kehidupan hingga menjadi pribadi yang sukses	Pribadi	Penguasaan konten	Kelompok
3.	Objektif	Bersikap objektif	Agar siswa dapat membedakan fakta dan opini serta memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya	Pribadi	Penguasaan konten	Kelompok
4.	Bertanggung jawab	Tanggung jawab	Agar siswa dapat rajin masuk sekolah dan mentaati tata tertib	Pribadi	Penguasaan konten	Kelompok
5.	Rasional dan realistis	Berpikir kritis dan logis	Agar siswa dapat menemukan cara-cara yang logis dalam mengambil keputusan-keputusan penting dalam hidupnya	Pribadi	Penguasaan konten	Kelompok

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Parwira (2004) dalam penelitiannya bahwa (1) Secara umum profil kepercayaan diri peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 29 Bandung tahun pelajaran 2014/2015 berada pada kategori sedang dan (2) Implikasi bimbingan dan konseling yang disusun adalah program bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik meningkatkan rasa percaya diri.

Nuryanti (2006), dalam penelitiannya bahwa implikasi dari penelitian ini adalah bahwa adanya pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan sikap rasa percaya diri siswa memberikan perhatian, bimbingan, pengawasan dan peran dari berbagai pihak disekolah, maka sangat diperlukan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan kelompok dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang sikap rasa percaya diri siswa. Sedangkan Marlina, dkk (2022) dalam penelitiannya, menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa kelas XI-IPA SMA Negeri 4 Cimahi terdapat 20 siswa berada pada kategori tinggi (57%), 10 siswa berada pada kategori sedang (29%), dan 5 siswa berada pada kategori rendah (14%).

Rasa percaya diri adalah kemampuan dalam menyakinkan diri pada kemampuan yang kita miliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri ataupun lingkungan sekitar. Afialin & Andayani (Ghufron & Risnawita 2012: 3) mengatakan bahwa “rasa percaya diri adalah aspek percaya diri yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan dan ketrampilan yang dimilikinya.

Kepercayaan diri memiliki peran signifikan dalam memengaruhi keberhasilan di sekolah. Penelitian Trinity College Dublin, Irlandia mengamati pentingnya memiliki akademis yang bagus dan keyakinan diri dalam mencapai keberhasilan di sekolah. Berdasarkan penelitian tersebut, ditemukan bahwa kemiskinan memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap anak-anak dalam bidang akademis. Akan tetapi, terlepas dari banyaknya tantangan siswa tersebut tetap membuat banyak anak yang hidup dalam kemiskinan justru berprestasi karena didukung oleh beberapa faktor pendorong seperti: 1) keyakinan diri yang kuat, 2) tingkat konflik orangtua lebih rendah dan 3) rajin hadir ke sekolah.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri penting ada di diri siswa sehingga perlu berbagai upaya untuk meningkatkan dan menjaga kepercayaan diri siswa. Sekolah perlu memaksimalkan berbagai potensi yang ada untuk mewujudkan hal tersebut, salah satunya dengan menguatkan peran layanan bimbingan dan konseling khususnya bimbingan pribadi dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang sikap rasa percaya diri siswa.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan gambaran rasa percaya diri berada pada kategori tinggi. Saran dari peneliti, tetap diberikan bimbingan pribadi agar para siswa tetap mempertahankan rasa percaya diri. Hasil penelitian bisa berbeda atau sama karena beberapa faktor yang memengaruhi proses penelitian, baik dalam tahap perencanaan, pelaksanaan, maupun analisis data. Beberapa faktor utama yang dapat memengaruhi perbedaan atau kesamaan hasil penelitian antara lain: metode penelitian yang digunakan dalam penelitian sangat memengaruhi hasil. Misalnya perbedaan dalam desain penelitian, dan teknik pengumpulan data.

Kepercayaan diri adalah sikap positif yang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan pandangan yang baik, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Idealnya, tingkat kepercayaan diri individu seharusnya sangat tinggi, agar mereka dapat mengembangkan berbagai aspek dalam diri mereka. Masa remaja dibagi menjadi dua tahap: masa remaja awal yang dimulai pada usia sekitar 11 hingga 12 tahun dan berakhir sekitar usia 16 hingga 17 tahun, serta masa remaja akhir yang dimulai pada usia sekitar 16 hingga 17 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 tahun. Pada masa remaja akhir, individu akan memasuki fase transisi menuju kedewasaan. Oleh karena itu, masa remaja merupakan periode penting dalam kehidupan, yaitu periode transisi, perubahan, masa yang rentan terhadap masalah, dan masa pencarian identitas diri, serta waktu yang sangat menentukan dalam proses menuju kedewasaan (Rais, 2022).

Terdapat beberapa hal yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Menurut Anthony (dalam Selviana & Yulinar, 2022: 40) terdapat dua faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, yaitu: 1) faktor internal yang terdiri dari a) konsep diri, b) harga diri, c) penampilan fisik, dan d) pengalaman hidup serta 2) faktor eksternal yang terdiri dari a) pendidikan, b) lingkungan dan c) pekerjaan. Berdasarkan pendapat tersebut, salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah dengan memaksimalkan keberadaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Melalui pelayanan bimbingan dan konseling profesional dari konselor sekolah, peningkatan kepercayaan diri siswa dapat diwujudkan melalui pemberian dukungan emosional, membantu mengelola stres, dan membangun keterampilan sosial. Konselor membantu siswa mengatasi masalah pribadi, meningkatkan harga diri, dan menetapkan tujuan yang realistis. Dengan ruang aman untuk berbicara dan mendapatkan perspektif positif, siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Melalui bimbingan ini, siswa juga diajarkan cara mengelola kecemasan dan membangun rasa percaya diri yang lebih kuat dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dipaparkan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa rata-rata siswa kelas XI IPA-2 SMA Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2023/2024 memiliki tingkat rasa percaya diri yang tinggi sebagaimana ditunjukkan oleh skor 171 berada pada rentangan skor 150-194 termasuk dalam kategori tinggi. Hal-hal yang telah ditemukan dalam hasil analisis data terlihat bahwa gambaran rasa percaya diri siswa tergolong baik, sehingga menjadi acuan dalam penyusunan program bimbingan pribadi dalam rangka mempertahankan rasa percaya diri siswa.

Saran

Berdasarkan simpulan sebagaimana yang telah diuraikan maka peneliti mengajukan saran kepada pihak-pihak yang terkait antara lain: 1) kepala sekolah selaku penanggungjawab sekolah, diharapkan tetap mempertahankan dan meningkatkan kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling dalam memfasilitasi dan mendukung seluruh rancangan program bimbingan pribadi di sekolah agar terlaksana dengan baik guna mempertahankan rasa percaya diri, 2) Guru BK, diharapkan untuk merancang dan mengembangkan program bimbingan pribadi yang sesuai guna mempertahankan pemahaman siswa tentang rasa percaya diri, dan 3) Siswa, diharapkan untuk terlibat aktif dalam kegiatan bimbingan pribadi yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling agar dapat mempertahankan pemahaman siswa tentang rasa percaya diri yang sudah baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. (2012). *Validitas dan Reliabilitas*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Billfadawi, Al Hanab, & Safrizal. (2023). Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri di SDN X Batusangkar. *Jurnal DIDIKA : Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol. 9, No. 1.
- Detik.com. (2024) <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7596141/riset-kepercayaan-diri-akademik-kuat-jadi-kunci-sukses-anak-dari-keluarga-miskin>
- Elsa, Bustamam, & Nelissa. (2022) *Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMA Melalui Teknik Cognitive Restructuring*. Skripsi. Universitas Syiah Kuala, Indonesia 2022.
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ismail, Fajri. (2018) *Statistika untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*, Jakarta : Prenadamedia Group.
- Jannah, A. N & Muis, T (2020). Penerapan Strategi *Cognitive Restructuring* dalam Konseling Individual untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik. PD ABKIN Jatim & UNIPA SBY.
- Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/health/read/3462397/kepercayaan-diri-anak-perempuan-indonesia-rendah-apa-sebabnya?page=3>
- Mufarohah. (2013). Hubungan Antara Percaya Diri dengan Perilaku Mencontek Pada Siswa. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Najib. (2005). *Mind, Body and Soul*. Jakarta: Intisari Mediatama.
- Nuryanti, Winja.(2016). Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Sikap Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kasihan Tahun Pelajaran 2015-2016 *Skripsi*. Universitas PGRI Yogyakarta.

- Prayitno. (2012). Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Putri, K. N. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Peningkatan Percaya Diri. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Intan Lampung.
- Rais, Muhammad Riswan. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al Irsyad, Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 12, No. 1.*
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. (2013) *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Perasda.
- Yusuf , Syamsu & Ahmad Juntika Nurihsan. (2006). *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

