



Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dan Peran Konselor Sekolah

Yulidar

Universitas Negeri Padang

✉ : yulidar@yahoo.co.id

Khairani

Universitas Negeri Padang

✉ : khairani@yahoo.com

ABSTRACT

This paper begins from the observation of the reality experienced by the majority of students, shows a variety of problems that hamper the development of their potential. The problems which include, incapacity to communicate, hesitant in answering the teacher's questions, reluctant to ask questions, overall menggambarkan lack of confidence of students. This condition has become a stimulus to study the issue further in the form of a simple discussion include; understanding of self-confidence, individual characteristics that have the confidence, the formation of self-confidence, and the role of the school counselor.

Keywords: *The confidence, school counselors*

© 2017 Published by Seminar Konseling 2017

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan modal dasar bagi individu untuk melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan “kepercayaan diri”, individu dapat terbantu dalam melakukan hubungan sosial dengan sesama temannya. Santrock (2003) menyatakan kepercayaan diri sebagai suatu dimensi yang bersifat evaluasi yang dapat menggambarkan keseluruhan diri seseorang. Kepercayaan diri yang tinggi menggambarkan individu memiliki harga diri. Merasa diri berharga akan mempengaruhi penampilan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Hal ini penting bagi individu dalam pengembangan dirinya, sebab melalui kegiatan bersosialisasi individu akan lebih mudah mengembangkan berbagai kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Masa remaja sebagai periode penting dalam kehidupan seorang anak. Masa dimana anak membangun dan menentukan identitas diri. Remaja yang tumbuh dan berkembang dengan memiliki kepercayaan diri akan mampu mengembangkan dan mengaktualkan segenap potensinya dengan lebih mudah. Sebaliknya bagi remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah biasanya akan mengalami berbagai kendala dalam pengembangan dirinya. Berbagai kesulitan yang mungkin terjadi pada anak dengan kepercayaan diri rendah, antara lain; mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, mengalami hambatan dalam bersosialisasi, serta mengalami hambatan dalam mengaktualkan potensinya. Hal ini merupakan tiga kesulitan utama yang dihadapi remaja dengan kepercayaan diri yang rendah dalam menjalani proses pendidikannya.

Sehubungan dengan hal ini Al-Hebaish (2012) menyatakan kepercayaan diri menentukan keberhasilan siswa dalam pembelajaran dan berinteraksi dengan lingkungannya. Oleh sebab itu kepercayaan diri siswa perlu menjadi perhatian bagi para pendidik, selanjutnya tulisan ini membahas secara sederhana beberapa aspek yang perlu dipahami berkenaan dengan kepercayaan diri antara lain; pengertian kepercayaan diri, karakteristik individu yang memiliki kepercayaan diri, terbentuknya kepercayaan diri, dan peran konselor sekolah.

Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri berasal dari kata bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian yang positif inilah yang nantinya akan menimbulkan motivasi untuk saling menghargai, menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain. Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh individu, karena itu uraian berikut akan mengemukakan beberapa pendapat ahli tentang kepercayaan diri.

Menurut M. Nur Ghufron (2010) kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang penting pada diri individu. Tanpa adanya kepercayaan diri, individu akan banyak mendapat masalah dalam kehidupannya. Kepercayaan diri menjadi atribut yang paling berharga pada diri individu dalam masyarakat. Dengan adanya kepercayaan diri, individu dapat dan terdorong untuk mengaktualisasikan semua potensi diri.

Percaya diri merupakan aspek penting manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan. Seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri.

Karakteristik Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Mengenali karakteristik individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi menjadi bagian penting untuk diketahui, terutama bagi para pendidik yang sehari-hari akan berhadapan dengan anak didik yang berada dalam proses perkembangan. Berikut beberapa ciri yang menunjukkan Individu yang memiliki Kepercayaan diri tinggi. Thursan Hakim (2004) mengemukakan beberapa karakteristik, diantaranya: a) bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu, b) mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, c) mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi, d) mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi dalam berbagai situasi, e) memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup untuk menunjang penampilan, f) memiliki kecerdasan yang cukup, g) memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup, h) memiliki keahlian atau keterampilan lain yang dapat menunjang kehidupannya, i) memiliki kemampuan bersosialisasi, j) memiliki latarbelakang keluarga yang baik, k) memiliki pengalaman hidup yang dapat menempa mentalnya menjadi kuat dalam menghadapi cobaan, l) selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah.

Di sisi lain, Enung Fatimah (2006) menjelaskan karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proposional antara lain: a) percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan diri, b) tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi untuk diterima orang lain atau kelompoknya, c) berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri, d) punya pengendalian diri yang baik, e) memiliki internal *locus of control*, f) mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, g) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Secara ringkas Lauster dalam M. Nur Gufron (2010:36) mengemukakan individu yang mempunyai rasa percaya diri positif adalah individu yang mempunyai kemampuan diri, positif dalam berpikir, mempunyai pandangan objektif, mempunyai rasa tanggung jawab, berpikir rasional dan realistis.

Berdasarkan karakteristik individu yang mempunyai kepercayaan diri yang dikemukakan ahli tersebut dapat disimpulkan menjadi beberapa aspek, yaitu; adanya keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, bertanggungjawab, memiliki sikap dan pandangan yang optimis, memiliki pemikiran yang rasional, dan memiliki pengendalian diri. Pada dasarnya manusia sudah memilikinya, namun kenyataannya dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan tidak semua individu yang menjalani aktivitasnya dengan percaya diri, sehingga tidak dapat menjalani kehidupannya secara efektif. Disinilah para pendidik selayaknya berperan untuk membantu siswa agar dapat berkembang menjadi individu dengan kepercayaan diri yang tinggi.

Terbentuknya Kepercayaan Diri

Terbentuk dan berkembangnya kepercayaan diri individu, berlangsung melalui suatu proses, seiring dengan proses dan pengalaman yang diperolehnya dalam kehidupannya. Ada beberapa pendapat ahli tentang faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri. Berikut dikemukakan beberapa pendapat ahli; M.Nur Ghufon (2010) menjelaskan empat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu a) konsep diri, b) harga diri, c) pengalaman dan d) pendidikan. Selanjutnya dijelaskan bahwa terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu menilai dirinya, harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain (Meadow, dalam Kusuma, 2005). Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil, percaya bahwa usahanya akan sukses, mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam menampilkan dirinya dalam pergaulan.

Di samping itu kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh perubahan kondisi fisik. Sebagaimana dikemukakan Anthony (1992) penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Seiring dengan pendapat tersebut, Lauster (1997) juga menyatakan ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara. Lauster juga menjelaskan bahwa pengalaman yang mengecewakan seringkali menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi jika seseorang berada dalam kondisi yang tidak kondusif, seperti; tidak memiliki rasa aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

Di sisi lain Centi.J.P (1993) menjelaskan lima faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri individu, yaitu; a) pola asuh, b) sekolah, teman sebaya, d) masyarakat dan pengalaman. Pola asuh merupakan faktor yang mendasar dalam pembentukan kepercayaan diri individu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, penuh perhatian, penerimaan yang tulus serta kedekatan dengan anak, akan membangkitkan rasa percaya diri anak. Anak akan merasa dirinya berharga jika orang tua dalam pola asuhnya selalu menghargai anaknya.

Sekolah dan teman sebaya juga memberikan dampak besar pada kehidupan individu/anak. Guru yang selalu memberikan motivasi dan penghargaan pada siswanya

dapat menambah kepercayaan diri mereka. Siswa yang sering mengikuti kompetisi sesama teman di sekolah atau luar sekolah akan menumbuhkan/meningkatkan kepercayaan dirinya.

Masyarakat tempat dimana individu menjalani kehidupan akan dapat mewarnai kepercayaan diri individu. Masyarakat yang tenang dan penuh toleransi dan saling menghargai dapat menumbuhkan kepercayaan diri anak, sebaliknya masyarakat yang tidak aman seperti suasana perang akan mengakibatkan anak tidak tenang sehingga kepercayaan diri anak kurang terbentuk. Pengalaman tentang “kegagalan” akan membentuk rasa percaya diri yang rendah, sedangkan pengalaman tentang “keberhasilan” akan membentuk rasa percaya diri yang tinggi pada individu.

Dengan demikian jelas bahwa kepercayaan diri anak perlu dikembangkan/ditingkatkan. Para ahli mengemukakan berbagai cara yang dapat dilakukan guna meningkatkan kepercayaan diri, antara lain; a) mengidentifikasi penyebab rendahnya kepercayaan diri, b) adanya dukungan emosional dan penerimaan sosial, c) menghargai prestasi, dan d) mengatasi masalah (Jhon Santrock ,2003). Berdasarkan paparan pendapat para ahli tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa kepercayaan diri individu dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu konsep diri dan harga diri, sedangkan faktor eksternal meliputi pola asuh, pendidikan dan pengalaman yang dilalui individu dalam kehidupannya.

Peran Konselor Sekolah

Konselor sebagai pendidik di sekolah, bertanggung jawab memberikan layanan bagi pengembangan diri siswa. Program layanan yang dipersiapkan ditujukan untuk pengembangan diri siswa dengan segenap potensi yang dimilikinya, dan membantu mengatasi permasalahan yang dialami siswa, termasuk masalah rendahnya kepercayaan diri siswa.

“Kepercayaan diri” dua kata yang memiliki arti yang sangat penting dalam kehidupan siswa. Apabila siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah maka perkembangan yang optimal tidak akan tercapai. Oleh sebab itu para pendidik, khususnya dalam hal ini konselor sebagai salah satu personil yang bertanggungjawab memberikan pelayanan dan bantuan. Dalam hal ini konselor, memerlukan kerjasama dengan berbagai pihak terutama yang berkaitan erat dengan pendidikan dan perkembangan siswa, yaitu guru dan orang tua siswa. Kegiatan yang dapat dilakukan konselor, antara lain: a) menyusun program layanan berkenaan dengan peningkatan kepercayaan diri siswa, b) kerjasama dengan orang tua siswa serta meningkatkan wawasan orang tua akan pentingnya peran orang tua dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri anak, dan c) kerjasama dengan guru untuk membantu anak dalam meningkatkan kepercayaan diri anak.

Guru/orang tua memiliki peran penting dalam membantu mengembangkan kepercayaan diri anak/siswa. Kepercayaan diri tidak muncul begitu saja dalam diri siswa, namun berlangsung melalui “suatu proses” dalam kehidupan, dimulai semenjak terjadinya interaksi anak dengan orang tua (Lindenfield.1997). Selanjutnya William (2004) mengemukakan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk membantu rasa percaya diri ,yaitu; a) menyaring teman bermain anak, b) menjadikan rumah bersahabat dengan anak, dengan cara membangun suasana interaksi yang menyenangkan dalam keluarga, serta menyaring pengaruh-pengaruh lain yang lebih luas agar anak terhindar dari dampak yang merugikan bagi perkembangannya. Orang tua perlu mengetahui teman dan dimana anak bermain, selain itu orang tua juga diharapkan dapat berkomunikasi dengan dengan teman-teman anak tersebut.

Keluarga merupakan lingkungan terkecil yang pertama kali dikenali anak. Orang tua sebagai orang pertama dan paling dekat dengan anak memiliki peran yang sangat besar dalam mengawali tumbuh kembangnya kepercayaan diri pada anak. Peran orang tua terealisasi melalui interaksi dan aktivitasnya sehari-hari dalam pengasuhan yang dilakukan dalam keluarga. Beberapa peran yang dapat dilakukan orang tua untuk menunjang terbentuknya percaya diri pada anak antara lain;

- a) Memberikan penghargaan pada kemampuan dan keberhasilan yang dilakukan anak.
- b) Menciptakan situasi dan suasana yang dapat mendorong anak untuk menunjukkan kebolehan. Kebolehan ini dapat berupa kemampuan nyata yang bersifat fisik maupun kemampuan verbal berupa penyampaian pendapat.
- c) Memberikan kesempatan pada anak dalam melakukan sesuatu dengan penuh usaha.
- d) Membantu anak mengenali potensi atau kelebihan yang dimilikinya.
- e) Memberikan dorongan dan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.
- f) Memberikan kesempatan dan membantu anak untuk memiliki sikap bertanggungjawab
- g) Membantu anak untuk memahami dan memiliki nilai-nilai dan norma-norma dalam kehidupan, yang kelak akan dibutuhkan anak sebagai acuan dan mengontrol anak dalam berperilaku.

Saat anak berada pada usia sekolah, maka ia akan menjalani kehidupannya pada lingkungan yang lebih luas terutama lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah interaksi anak akan lebih luas, dan dengan personil yang lebih bervariasi. Sesuai dengan tugas dan kewajiban guru di sekolah, maka guru memiliki peran dan memiliki tanggungjawab dalam membantu berkembangnya percaya diri pada anak. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan guru, antara lain: a) memupuk keberanian untuk bertanya, b) guru berperan lebih aktif bertanya pada siswa, guna merangsang keberanian siswa dalam berbicara/mengemukakan pendapat, c) melatih siswa untuk berdiskusi dan berdebat, d) memberikan kesempatan pada siswa untuk mengerjakan soal di depan kelas, e) menciptakan suasana persaingan dalam mencapai prestasi belajar, f) menerapkan disiplin secara konsisten, g) menciptakan suasana yang mendorong pergaulan yang lebih luas secara sehat, h) menciptakan suasana yang mendorong keikutsertaan siswa dalam berbagai kegiatan yang positif (Hakim, 2002).

Anak/ siswa tidak dapat dipisahkan dari lingkungan yang lebih luas, karena itu orang tua dan guru akan saling bersinergi dalam membantu perkembangan anak khususnya dalam mengembangkan percaya diri. Anak yang berada dalam periode perkembangan menuju pada pencapaian kematangan butuh bimbingan dan pengawasan dari para pendidik. Dalam hal ini pengaruh positif dari orang tua dan guru juga akan memberikan sumbangan yang baik pula pada perkembangan kepercayaan diri remaja.

Berkaitan dengan peran konselor sekolah, secara khusus juga berperan memberikan pelayanan bagi remaja/siswa yang mengalami masalah, sehingga terbebas dari persoalan yang dihadapinya. Perealisasian peran untuk mengentaskan masalah yang dihadapi siswa disekolah, dalam hal ini berkaitan dengan bantuan untuk meningkatkan percaya diri siswa. Konselor dapat menggunakan/memilih jenis layanan yang sesuai dengan masalah, keadaan dan kebutuhan siswa/klien.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang penting pada diri individu. Tanpa adanya kepercayaan diri, individu akan banyak mendapat masalah dalam kehidupannya. Dengan adanya kepercayaan diri, individu dapat dan terdorong untuk mengaktualisasikan semua potensi diri.

Demikian pentingnya kepercayaan diri dalam kehidupan, maka diperlukan perhatian dan usaha untuk membantu dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Beberapa hal yang diperlukan diperhatikan untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri, yaitu:

1. Melakukan identifikasi ,melalui kegiatan identifikasi, dapat diketahui mana siswa yang bermasalah atau mengetahui siswa yang kurang percaya diri, serta menentukan penyebab dari masalah kepercayaan diri yang rendah tersebut.
2. Mengupayakan agar siswa mendapatkan dukungan sosial dan penerimaan yang wajar dari lingkungannya.
3. Membantu siswa untuk berprestasi/mengembangkan kemampuannya, dan memberikan penghargaan atas prestasi yang di capai siswa.
4. Memberikan pelayanan/bantuan bagi siswa yang mengalami masalah.
5. Konselor sekolah menempatkan “kepercayaan diri” menjadi salah satu fokus/topik yang akan dilaksanakan dalam kegiatan layanan.
6. Membangun dan kerjasama dengan orang tua siswa, dan guru guna meningkatkan wawasan tentang pentingnya dorongan dan perlakuan yang bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri .

SARAN

Selanjutnya dikemukakan beberapa saran, yang dapat dilakukan dalam membantu mengembangkan kepercayaan diri pada siswa;

- 1) Konselor diharapkan dapat menyusun program layanan yang memuat materi khusus yang menunjang untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Baik materi yang langsung disajikan pada siswa saat pemberian layanan, maupun materi yang dapat meningkatkan wawasan guru dan orang tua siswa berkaitan dengan upaya peningkatan percaya diri siswa.
- 2) Melakukan pertemuan dengan guru dan orang tua secara terprogram guna meningkatkan wawasan dan kemampuan dalam menyikapi siswa secara tepat sehingga dapat memotivasi dan meningkatkan percaya diri siswa.

RUJUKAN

- Anthony, R. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (terjemahan Rita Wiryadi). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Centi, P. J. 1993. *Mengapa Rendah Diri* .Yogyakarta.
- Enung Fatimah. 2006. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung:PT Grafindo Persada
- Rijalul Fikri. 2015. *Hubungan kepercayaan diri dengan berbicara didepan umum*. Skripsi tidak diterbitkan. Padang:UNP
- Lauster, P. 1997. *Test Kepribadian* (terjemahan Cecilia, G. Sumekto). Yokyakarta. Kanisius

-
- Lindenfeld, N.G. 1997. Mendidik anak agar percaya diri. Diterjemahkan oleh Edati Kamil. Jakarta: Rineka Cipta
- M. Nur Gufon dan Rini Risnawati. 2010. Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Santrock. 2003. Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi ke enam). Terjemahan Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga
- Sears, William. 2004. Anak Cerdas, Peran Orangtua dalam Meujudkannya. Alih bahasa: Tim Emerald. Jakarta: Emerald Publishing
- Slade Shaw. 2007. Supreme Self Confidence in Dating, Relationship, social situation. Meet Your Sweet. Com
- Thursan hakim. 2002. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspita Suara