

**MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN MENGGUNAKAN  
TEKNIK KONSELING SELF PADA SISWA KELAS VII  
SMP SWASTA AL-HIKMAH MEDAN TAHUN  
PEMBELAJARAN 2017/2018**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada  
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling*

**Oleh :**

**MAISARAH**  
**NPM.1402080163**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2018**

## ABSTRAK

**Maisarah, 1402080163. Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Teknik Konseling Self Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.**

Layanan konseling individual adalah salah satu pemberian bantuan secara face to face relationship (hubungan muka ke muka, atau hubungan empat mata) antara konselor dan individu yang terjadi ketika seorang konselor bertemu secara pribadi dengan seorang siswa untuk tujuan konseling. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menjawab suatu pertanyaan maka penulis mengambil lokasi di SMP Swasta Al-Hikmah Medan. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini guru BK bekerjasama dengan peneliti, sedang objeknya adalah siswa VII 1-3 berjumlah 4 orang siswa. Instrumentasi yang dilakukan adalah menggunakan observasi dan wawancara. Peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Selain itu, peneliti juga melakukan layanan konseling individual pada siswa yang mengalami masalah dalam kepercayaan diri dengan memakai teknik *self* yakni teknik yang lebih berpusat pada diri klien bagaimana untuk lebih berani mengungkapkan persepsi yang ada dalam pikiran individu tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa disekolah tersebut sudah diterapkannya layanan konseling individual dengan teknik konseling *self* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa khususnya kelas VII 1-3 yang terdapat beberapa siswa yang mengalami masalah dalam kepercayaan diri.

**Kata kunci : Konseling Individual, Teknik *Self*, Kepercayaan Diri**

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu'alaikum Wr, Wb*

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah banyak memberi rahmat, nikmat dan karunia-nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Teknik Konseling Self Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

Sholawat serta salam penulis sampaikan kepada nabi Muhammad SAW yang telah membawa ummat manusia dari alam kegelapan menuju alam yang alam terang benderang. Semoga syafaatnya kita peroleh hingga yaumul akhir kelak nanti. Amin ya robbal alamin. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan baik dalam kemampuan pengetahuan dan penggunaan bahasa. Untuk itu penulis harapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ayahanda Tahmin Ali dan Ibunda Satunyah yang telah mendidik, membesarkan, memberikan motivasi, memberikan kasih sayang yang tiada ternilai, memberikan do'a serta dukungannya baik secara moral maupun material agar menjadi wanita yang solehah, sukses dalam meniti karir di dunia dan akhirat, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Keguruan dan

Ilmu Pendidikan Jurusan bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Selain kedua orang tua, penulis juga mengucapkan banyak terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Agussani, M. AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Bapak Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dra. Jamila, M.Pd selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Drs. Zaharuddin Nur, MM selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Ibu Dra. Hj.Mariani Nasution, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang banyak memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Staff pengajar dan pegawai Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Kepada Jumali S.Ag, M.Si sebagai kepala sekolah dan seluruh staff pengajar serta pegawai biro SMP Swasta Al-Hikmah Medan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian disekolah tersebut.

8. Kepada Nenekku tercinta, Paman-paman ku tersayang, adikku yaitu Dilla Riska Riani dan farhan Marezky Syahputra yang selalu memberi dukungan dan semangat.
9. Seluruh keluarga besar Mutmainnah 1, Mutmainnah 2, dan Lingkaran Tarbiyah semoga Allah selalu memudahkan jalan dakwah yang kita tempuh dan bertambah istiqomah.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan disemester VIII Bimbingan dan Konseling B Sore FKIP UMSU.
11. Buat teman-temanku Fitri, Tete, Nona, Octa, Via, Putri, dan lain-lain, semoga kita sama-sama wisuda dan bisa meraih cita-cita yang telah di rancang selama ini. Aminn.
12. Kepada adik-adik pondokan Mutmainnah Wulan, Oni, Icut, Rina, Putri, Yasmin, Rona, yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
13. Buat seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, do'a dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Medan      Maret 2018

Penulis

**MAISARAH**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORISTIS .....</b>	<b>8</b>
A. Kepercayaan Diri .....	8
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	8
2. Sifat Kurangnya Rasa Kepercayaan Diri.....	9
3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	9
4. Jenis-Jenis Percaya Diri.....	10
5. Aspek-Aspek Dalam Jenis-Jenis Kepercayaan Diri.....	10

6. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri .....	15
7. Ciri-Ciri Yang Tidak Percaya Diri .....	16
8. Membangun Rasa Percaya Diri .....	17
B. Teknik Self .....	19
1. Pengertian Self .....	19
2. Teknik Konseling Self.....	19
3. Tujuan Konseling Self.....	20
C. Kerangka Konseptual .....	21
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
1. Lokasi Penelitian.....	23
2. Waktu .....	23
B. Subjek dan Objek Penelitian .....	24
1. Subjek Penelitian.....	24
2. Objek Penelitian.....	24
C. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	25
D. Defenisi Operasional Variabel .....	26
E. Instrumentasi Penelitian.....	27
F. Teknik Analisis Data .....	28
G. Kisi-Kisi Instrumentasi .....	31
<b>BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Keadaan Sekolah .....	33
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	39

C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
D. Keterbatasan Peneliti .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Waktu Penelitian .....	23
Tabel 4. 1 Daftar Nama Guru SMP Swasta Al-Hikmah Medan .....	36
Tabel 4.2 Daftar jumlah Siswa SMP Swasta Al-Hikmah Medan .....	38

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2. 1 Kerangka Konseptual.....	21
--------------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Daftar Riwayat hidup
- Lampiran 2 : Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 3 : Pedoman Observasi Siswa
- Lampiran 4 : Pedoman Observasi Guru Bimbingan dan konseling
- Lampiran 5 : Pedoman Wawancara Siswa
- Lampiran 6 : Pedoman Wawancara Guru Bimbingan dan konseling
- Lampiran 7 : Form K1
- Lampiran 8 : Form K2
- Lampiran 9 : Form K3
- Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11 : Balasan Surat Penelitian
- Lampiran 12 : Berita Acara Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13 : Pengesahan Skripsi
- Lampiran 14 : Surat Pernyataan Plagiat

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan yang spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, akhlak mulia, kecerdasan, serta keterampilan yang diperlukan dan masyarakat. Pendidikan merupakan kebutuhan sepanjang hayat. Setiap manusia membutuhkan pendidikan sampai kapan dan dimanapun ia berada. Pendidikan sangat penting artinya tanpa pendidikan manusia sulit berkembang bahkan akan terbelakang. Pendidikan diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing disamping memiliki budi pekerti yang luhur dan moral yang baik.

Proses belajar mengajar merupakan bagian dari pendidikan, yang tidak hanya terbatas pada lembaga formal tetapi juga mencakup lembaga informal baik yang berlangsung dalam keluarga, dalam pekerjaan, dan dalam kehidupan masyarakat. Dalam konteks pendidikan formal disekolah, kegiatan belajar mengajar merupakan fungsi pokok dan usaha yang paling strategis guna mewujudkan tujuan istitusional yang diemban oleh suatu lembaga.

Hal-hal yang berkaitan dengan proses belajar mengajar, diantaranya : siswa, tujuan, dan guru. Proses belajar mengajar dapat diartikan sebagai suatu rangkaian antara siswa dan guru dalam rangka mencapai tujuannya. Namun dalam kenyataannya, untuk mencapai tujuan proses belajar mengajar yang baik terdapat

individu, pesimisme dan rasa rendah diri akan dengan mudah menguasai dirinya. Tanpa dibekali rasa kepercayaan diri yang mantap sejak dini, maka individu akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah.

Kepercayaan diri pada dasarnya merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki. Menurut Mastuti (2008,hal 13) “kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”. Sedangkan menurut Wiranegara (2010,hal 3)“kepercayaan diri sebenarnya adalah karakter seseorang dengan kepercayaan positif terhadap dirinya sehingga ia bisa mengontrol hidup dan rencana-rencananya”. Orang yang percaya diri adalah orang yang percaya akan diri dan kemampuan yang ia miliki sehingga tidak akan timbul suatu perasaan ragu-ragu, takut akan mengalami kegagalan atas apa yang akan direncanakan.

Kepercayaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh masa perkembangan yang sedang dilaluinya terutama bagi remaja, kepercayaan diri ini akan mudah berubah. Siswa yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) ini tergolong usia remaja awal yang berada pada masa puber yaitu suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi suatu kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Menurut Charlotte Buhler (dalam Hurlock, 2000,hal 185) “menanamkan masa puber sebagai *fase negatif*”. Istilah *fase* menunjukkan periode yang berlangsung singkat; negatif berarti bahwa individu mengambil sikap ‘anti’ terhadap kehidupan atau kelihatannya kehilangan sifat-sifat baik yang

sebelumnya sudah berkembang. Remaja yang tadinya sangat yakin pada diri sendiri, sekarang menjadi kurang percaya diri dan takut akan kegagalan. Hal ini terjadi karena daya tahan fisik menurun dan adanya kritik yang datang bertubi-tubi dari orang tua dan teman-temannya.

Bedasarkan hasil observasi yang saya lakukan saat PPL(Program Pengalaman Lapangan) di SMP Swasta Al-Hikmah Medan diketahui bahwa siswa-siswi SMP Swasta Al-Hikmah Medan mengalami masalah kurang percaya diri. Masalah percaya diri ini yang dialami siswa ini ditunjukkan dengan perasaan grogi saat tampil di depan kelas yang terlihat dari raut wajah dan langkah kaki siswa yang tidak mantap, siswa merasa malu terhadap diri sendiri karena merasa banyak memiliki kekurangan sehingga berusaha menjadi orang lain.

Masalah percaya diri seperti yang disebutkan diatas merupakan masalah yang harus ditangani di SMP Swasta Al-Hikmah Medan. Apabila masalah ini tidak mendapat perhatian khusus dan mendapat penanganan segera dari guru, terutama guru bimbingan dan konseling maka akan menghambat perkembangan siswa dalam meraih prestasi yang optimal. Untuk mengatasi hal ini perlu diupayakan kegiatan yang mengarah pada kepercayaan diri siswa. Cara yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah dengan menggunakan pendekatan konseling individual. Prayitno dan Amti (tahun 2004 hal 105) “konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara teratasinya masalah yang dihadapinya oleh klien.”

Model konseling individual diharapkan sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa menggunakan teknik konseling *self*. Menurut Willis (2014 hal 64)“berikut ini akan dikemukakan teknik konseling *self* sebagai berikut: 1). Klien datang kepada konselor atas kemauan sendiri. Apabila klien datang atas suruhan oarang lain, maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif dengan tujuan agar klien memilih apakah ia akan terus minta bantuan atau akan membatalkannya; 2). Situasi konseling sejak awal harus menjadi tanggung jawab klien, untuk itu konselor menyadarkan klien; 3). Konselor memberanikan klien agar ia mampu mengemukakan perasaannya. Konselor harus bersikap ramah, bersahabat, dan menerima klien sebagaimana adanya; 4). Konselor menerima perasaan klien serta memahaminya; 5). Konselor berusaha agar klien dapat memahami dan menerima keadaan dirinya; 6). Klien menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan); 7). Klien merealisasikan pilihan itu.

Dari latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul **“Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Teknik Konseling Self Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri siswa kurang di sekolah
2. Tidak maksimalnya kegiatan layanan bimbingan konseling di sekolah
3. Grogi saat tampil di depan kelas
4. Mudah cemas dalam menghadapi situasi
5. Konseling individual dengan teknik konseling self dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti, yaitu “Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Teknik Konseling Self Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dengan batasan masalah diatas maka penelitian ini sebagai berikut “ Bagaimana Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Teknik Konseling Self Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018 ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

“Untuk Mengetahui Peningkatan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Teknik Konseling Self Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018”.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai berikut :

#### 1. Manfaat secara teoritis :

- a. Penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan masukan untuk pengembangan ilmu, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan teknik konseling *self*.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan serta tambahan bagi pihak yang terkait dengan masalah yang diteliti dan berguna bagi pihak yang berminat pada masalah yang sama.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi peneliti

Sebagai suatu wacana untuk menambah wawasan, pengetahuan, pengalaman, serta meningkatkan motivasi dan proses penelitian.

##### b. Bagi guru

Sebagai bahan masukan bagi guru bimbingan konseling, untuk dapat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri.

c. Bagi siswa

Penelitian ini membantu siswa untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Kepercayaan Diri**

##### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Menurut Syamsu Yusuf LN (2016 hal 37) “kepercayaan diri adalah bagian yang tidak terpisahkan dari pengarahan diri karena orang harus bisa mempercayai dirinya sendiri sebelum bisa mengarahkan kehidupannya”.

Menurut Angelis (2000 hal 10) “kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu”.

Menurut Mastuti (2008 hal 13) “kepercayaan diri dalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”.

Menurut Hendra Widjaya (2016 hal 53) “percaya diri adalah menyakinkan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya”.

Berdasarkan uraian pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri adalah mempercayai kemampuan yang ada pada diri sendiri untuk melakukan hal yang bermanfaat bagi kehidupannya.

## **2. Sifat Kurangnya Rasa Kepercayaan Diri**

Ada beberapa sifat kurangnya rasa kepercayaan diri menurut Syamsu Yusuf LN (2016,hal 38) sebagai berikut:

1. Biasanya mereka tidak memiliki keyakinan pada diri sendiri atau meragukan salah satu area. Dalam beberapa kasus, biasanya mereka mengalami frustrasi karena mereka seringkali mengetahui apa yang mereka inginkan tetapi memiliki kekurangan kepercayaan diri untuk mengajar atau mempergunakan kemampuan itu.
2. Mereka mengalami kesulitan dalam membuat keputusan. Karena meragukan dirinya sendiri, mereka mungkin menolak atau menunda waktu untuk membuat keputusan. Dalam kasus seperti itu, kebutuhan mereka yang penting mungkin tidak akan mungkin terpenuhi. Frustrasi dan kecemasan meningkat baik dalam dirinya maupun orang lain yang terlibat dalam pembuatan keputusan.
3. Mungkin reaksi mereka pada kegagalan kurang baik. Kegagalan bukanlah kegagalan bagi mereka, namun munculnya sebuah penilaian bahwa kemampuan mereka memang kurang.
4. Keengganan untuk mengambil resiko. Karena mereka meragukan diri mereka sendiri, kemampuan, persepsi, motivasi, dan penilaiannya.

## **3. Aspek–Aspek Kepercayaan Diri**

Ada beberapa aspek-aspek kepercayaan diri menurut Hendra Widjaya (2016,hal 62) sebagai berikut:

1. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang mengenai dirinya bahwa ia paham dengan apa yang dilakukannya.
2. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuannya.
3. Obyektif yaitu seseorang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala yang telah menjadi kosekuensinya.
5. Rasional, yaitu analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan uraian tentang kepercayaan diri di atas maka yang dimaksud dalam penelitian ini adalah segala sesuatu sikap positif seorang individu

yang kemampuan dirinya dalam mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapi.

#### **4. Jenis- Jenis Percaya Diri**

Ada tiga jenis kepercayaan diri, yaitu kepercayaan diri tingkah laku, emosional dan spiritual menurut Angelis (2005,hal 58) sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas baik tugas-tugas yang paling sederhana hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.
2. Kepercayaan diri emosional adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi.
3. Kepercayaan diri spiritual adalah keyakinan individu bahwa setiap hidup ini memiliki tujuan yang positif dan keberadaannya kita punya makna.

#### **5. Aspek- Aspek Dalam Jenis-Jenis Kepercayaan Diri**

##### 1) Kepercayaan diri batin

Ada empat ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai percaya diri batin yang sehat menurut Hendra Widjaya (2016,hal 59-60), berikut penjelasannya:

##### (a) Cinta diri

Orang yang percaya diri peduli tentang diri mereka sendiri sehingga perilaku dan gaya hidup yang mereka tampilkan untuk memelihara diri. Jadi cinta diri setiap individu sangat diperlukan dalam menumbuhkan kepercayaan diri

karena setiap individu akan menghargai dengan baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya, sehingga individu akan:

1. Mampu memelihara diri sehingga mampu menghargai baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya, dan menempatkannya pada pijakan yang setara dengan kebutuhan orang lain.
2. Bangga akan sifat-sifat mereka yang baik dan memusatkan diri untuk memanfaatkannya sebaik mungkin, tidak mau membuang waktu, tenaga atau uang untuk memikirkan kekurangan diri sendiri.
3. Merasa senang bila diperhatikan. Secara terbuka menunjukkan keinginan untuk dipuji, ditentramkan dan mendapat ganjaran, dan mereka tidak akan mencoba memanfaatkan siapapun untuk memenuhi itu secara tidak langsung.

(b) Pemahaman Diri

Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka tidak terus-menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur mereka memikirkan perasaan, pikiran, perilaku dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka. Dengan demikian pemahaman diri yang baik, individu akan dapat

1. Menyadari potensi diri yang dimilikinya sehingga kecil kemungkinan akan mengalami kegagalan berulang kali, cenderung menjadi pribadi yang mantap tidak begitu saja mengikuti orang lain, mempunyai sahabat yang dapat memberi dan menerima.
2. Tahu diri dalam arti serta terbuka untuk menerima kritik dan batuan.

(c) Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini disebabkan karena mereka punya pikiran yang jelas mengapa mereka melakukan tindakan tertentu dan mereka tahu hasil apa yang bisa diharapkan. Seseorang yang memiliki tujuan yang jelas akan dapat:

1. Mampu menentukan tujuan sendiri. Mereka akan terbiasa mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.
2. Mempunyai motivasi yang tinggi, lebih menilai kemajuan dirinya dari tujuan yang telah ditetapkan.
3. Mampu membuat keputusan karena seseorang tahu betul apa yang diinginkan dan dibutuhkan dari hasilnya.

(d) Berfikir positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan, salah satu sebabnya ialah karena mereka biasa melihat kehidupan yang cerah dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus. Seseorang yang mampu berfikir positif akan dapat:

1. Memiliki harapan dalam hidupnya. Jadi orang yang berfikir positif selalu mempunyai keinginan dan cita-cita dalam hidupnya.
2. Memiliki potensi motivasi dalam hidupnya. Jadi apa yang diinginkan dan di cita-citakan akan diwujudkan.
3. Memiliki kepercayaan bahwa ini masalah dapat diselesaikan, percaya bahwa yang akan datang akan lebih baik dari masa sekarang, mau bekerja walau

dengan tantangan, dan melakukan tugasnya, karena seseorang percaya bahwa tujuannya akan tercapai.

## 2) Kepercayaan Diri Lahir

Untuk memberikan kesan percaya diri pada dunia luar, maka kita perlu mengembangkan ketrampilan dalam empat bidang yang berkaitan dengan kepercayaan diri lahir, menurut Hendra Widjaya(2016,hal 59) yaitu “komunikasi, ketegasan, penampilan diri, dan pengendalian perasaan”.

Berikut Penjelasannya :

### (a) Komunikasi

Dengan memiliki dasar yang baik dalam ketrampilan berkomunikasi, maka dapat mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, bisa berbincang-bincang dengan orang dari segala jenis latar belakang, tahu kapan dan bagaimana berganti pokok pembicaraan dari percakapan biasa ke yang lebih mendalam, dan bicara di depan umum tanpa rasa takut. Ketika berkomunikasi orang yang kurang percaya diri, biasanya bicara gagap, sulit dimengerti oleh orang lain.

Orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi tidak akan menemui kendala-kendala apabila harus berkomunikasi dengan orang lain. Walaupun mampu berkomunikasi secara baik, tetapi orang yang diajak berbicara juga merasa nyaman.

### (b) Ketegasan

Dengan memiliki sikap tegas tidak akan menunjukkan sikap agresif dan pasif dalam mencapai keberhasilan dalam hidupnya dan hubungan sosialnya,

sehingga memungkinkan rasa percaya diri bertambah. Orang yang memiliki ketegasan akan dapat:

1. Bersikap dan berperilaku asertif. Sikap tegas artinya menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan dan keyakinan dengan cara langsung, jujur dan tepat. Sikap tegas meliputi setiap tindakan benar yang perlu diungkapkan. Misalnya: bertanya kepada guru mengenai materi pelajaran yang kurang dimengerti. Menjadi orang yang tegas pastinya memiliki kepercayaan diri tinggi.
2. Berkompromi dengan siapa saja secara baik.
3. Menerima pujian dari orang lain secara wajar.
4. Menerima kritikan yang bangun dari orang lain secara wajar.

(c) Penampilan diri

Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang pasti tampil diri. Untuk dapat tampil diri membutuhkan gaya hidup yang dapat diterima orang lain dan mencerminkan tampil adanya, sopan dan berbusana dengan model maupun warna yang cocok sehingga orang tersebut bisa tampil diri sebagai orang yang penuh percaya diri.

Dengan berpenampilan diri yang secara baik mencerminkan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Ini ditunjukkan dari memilih gaya pakaian dan warna yang paling cocok dengan kepribadiannya dan kondisi fisiknya, cepat mendapat pengakuan karena penampilan pertama yang bagus, dan menyadari dampak gaya hidupnya terhadap pendapat orang lain mengenai diri mereka, tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan.

#### (d) Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan juga diperlukan dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan kita mengelola perasaan dengan baik, maka kita akan membentuk suatu kekuatan besar pastinya menguntungkan bagi individu tersebut.

Dari keterangan diatas, dapat dipahami bahwa aspek-aspek dalam jenis-jenis kepercayaan diri yang akan dijadikan indikator dalam penelitian ini adalah (1) cinta diri, (2) pemahaman diri, (3) tujuan yang jelas, (4) berfikir positif, (5) komunikasi, (6) ketegasan, (7) penampilan diri, dan (8) pengendalian perasaan.

### **6. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri**

Ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi menurut Hakim (2005,hal 5) antara lain:

- a) “Selalu bersikap tenang didalam mengajarkan segala sesuatu.
- b) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- c) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi.
- d) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- e) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f) Memiliki kecerdasan yang cukup.
- g) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- h) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya kerempilan berbahasa asing.
- i) Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- j) Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
- k) Memiliki pengalaman hidup yang menimpa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- l) Selalu bereaksi positif didalam berbagai menghadapi masalah, misalnya didalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang”.

## 7. Ciri-Ciri Yang Tidak Percaya Diri

Indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri

menurut Santrock (2003,hal 338) antara lain:

- (1) “Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau mengakhiri kontak fisik.
- (2) Merendahkan diri sendiri secara verbal, depresiasi diri.
- (3) Berbicara terlalu keras secara tiba-tiba, atau dengan nada suara yang datar.
- (4) Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat, terutama ketika ditanya”.

Ciri-ciri orang yang tidak percaya diri menurut Hakim (2005,hal 8-9)

antara lain:

- (a)“Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
- (b) Gugup dan terkadang bicara gugup.
- (c) Tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
- (d) Sering menyendiri dari kelompok yang dianggap lebih dari dirinya.
- (e) Mudah putus asa.
- (f) Cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
- (g) Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Misalnya dengan menghindari tanggungjawab atau mengisolasi diri yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk”.

Dari uraian diatas maka dapat dipahami bahwa anak yang kurang percaya dirinya sehingga tidak yakin terhadap dirinya sendiri, ia juga tergantung pada orang lain, merasa dirinya tidak berharga, tidak memiliki keberanian untuk bertindak, dan selalu merasa kekurangan di dalam dirinya dibandingkan dengan orang lain. Anak yang ragu terhadap kemampuan diri sendiri biasanya kurang dapat menyampaikan pesan kepada orang lain karena salah satu faktor penyebab tidak percaya diri datang dari kemampuan berkomunikasi secara verbal, dengan berbicara.

## 8. Membangun Rasa Percaya Diri

Ada beberapa cara untuk membangun rasa percaya diri menurut Hendra Widjaya (2016, hal 69-74) diantaranya sebagai berikut:

### a. Evaluasi diri secara objektif

Belajar menilai diri secara objektif dan jujur. Susunlah daftar “kekayaan” pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau sarana yang mendukung kemajuan diri.

### b. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan potensi yang anda miliki. Ingatlah bahwa semua itu hanya di dapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini. Mengabaikan atau meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu anda menemukan jalan yang tepat menuju masa depan.

### c. Positif thinking

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak anda. Anda bisa katakan pada diri sendiri, “*Nobody is perfect and it’s okay if I made a mistake*”. Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut, karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong.

d. Gunakan *self affirmation*

Untuk memerangi *negative thinking*, gunakan *self affirmation* yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri. Misalnya kata-kata sebagai berikut:

- Saya pasti bisa
- Saya adalah penentu bagi hidup saya sendiri
- Saya bisa belajar dari kesalahan ini
- Saya bangga pada diri saya sendiri.

e. Berani mengambil resiko

Berdasarkan pemahaman diri yang objektif, anda bisa memprediksi risiko setiap tantangan yang dihadapinya. Dengan demikian, anda tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencengah atau mengatasi risikonya.

f. Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan

Ada pepatah mengatakan bahwa orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur pada Tuhan atas apa yang telah diterima dalam hidupnya. Artinya, individu tersebut tidak pernah berusaha melihat segala sesuatu dari kaca mata positif. bahkan kehidupan yang dijalannya selama ini pun tidak dilihat sebagai pemberian dari Tuhan.

g. Menetapkan tujuan yang realistis

Anda perlu mengevaluasi tujuan-tujuan yang anda tetapkan selama ini, dalam arti apakah tujuan tersebut realistis atau tidak. Dengan menerapkan

tujuan yang realistis, maka akan memudahkan anda dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian anda akan merasa lebih percaya diri dalam mengambil langkah, tindakan dan keputusan dalam mencapai masa depan.

## **B. Teknik Self**

### **1. Pengertian Self**

Menurut Namora Lumongga Lubis (2011,hal 155) “*self* merupakan konsep mengenai diri dan hubungan diri dengan orang lain. Individu akan bertingkah laku selaras dengan *self* yang dimilikinya”.

Sedangkan Menurut Syamsu Yusuf LN (2016,hal 151) “*self* merupakan konstruk utama dalam teori kepribadian Rogers, yang dewasa ini dikenal dengan *self concept* (konsep diri).”

Dari pengertian *self* menurut beberapa ahli diatas dapat disimpulkan *self* adalah berbagai persepsi dan nilai-nilai diri sendiri (aku) yang terjadi pada kehidupan kita sehari-hari.

### **2. Teknik Konseling Self**

Menurut Willis (2014, hal 64)

“berikut ini akan dikemukakan teknik konseling *self* sebagai berikut:  
 1). Klien datang kepada konselor atas kemauan sendiri. Apabila klien datang atas suruhan orang lain, maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif dengan tujuan agar klien memilih apakah ia akan terus minta bantuan atau akan membatalkannya; 2). Situasi konseling sejak awal harus menjadi tanggung jawab klien, untuk itu konselor menyadarkan klien; 3). Konselor memberanikan klien agar ia mampu mengemukakan perasaannya. Konselor harus bersikap ramah, bersahabat, dan

menerima klien sebagaimana adanya; 4). Konselor menerima perasaan klien serta memahaminya; 5). Konselor berusaha agar klien dapat memahami dan menerima keadaan dirinya; 6). Klien menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan); 7). Klien merealisasikan pilihan itu.

### 3. Tujuan Konseling Self

Tujuan konseling *self* menurut Syamsu Yusuf LN (2016,hal 155), yaitu: “untuk konseling dapat mencapai karakter pribadi yang : *self- actualizing* atau *fully functioning people*”, yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. “Terbuka terhadap pengalaman (*opennes to experience*)  
Terbuka terhadap pengalaman memungkinkan tingkah laku lebih efisien, sebab mendorong lebih meluasnya medan persepsi, dan cenderung berperilaku atas dasar pilihan dari pada kekuasaan. Keterbukaan ini juga mengembangkan sikap spontan dan kreatif, sebab individu tidak dirintangi oleh kondisi-kondisi yang menghambat.
2. Rasional (*rationality*)  
Rasional ini merupakan hasil dari sikap terbuka terhadap pengalaman. Orang yang rasional mampu memelihara dan meningkatkan organisasinya untuk mencapai aktualisasi dirinya.
3. Tanggung jawab pribadi (*Personal responsibility*)  
Orang bertanggung jawab untuk mencapai aktualisasi dirinya. Dia percaya bahwa dirinya memiliki otoritas, bertanggung jawab terhadap perilakunya, dan bertanggung jawab untuk mengontrol kehidupan dirinya.
4. Sikap menghormati diri sendiri (*self- regard*)  
Orang yang efektif adalah orang yang memiliki tingkat *self- acceptance* yang tinggi dan bersifat unconditional *self- regard*. Dia mungkin tidak menghargai semua sifat dan tingkah lakunya, tetapi dia menghargai dirinya sendiri apa adanya.
5. Kemampuan menjalin hubungan baik (*a capity for good personal relations*)  
Orang yang dapat menerima dirinya, cenderung mau menerima orang lain. Ini berarti bahwa orang tersebut memiliki kemampuan untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain secara baik.
6. Kehidupan yang etis (*ethical living*)  
Satu hal lagi yang penting diperhatikan dalam pendekatan konseling yang berpusat kepada konseli ini adalah *ethical living*, yaitu kemampuan untuk membedakan antara tujuan dan cara, dan antara baik dan buruk”.

### **C. Kerangka Konseptual**

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan konselor (memiliki keahlian /profesional) secara tatap muka kepada konseli. Menggunakan teknik konseling self dapat membantu individu atau klien dalam pengentasan masalah. Apabila seorang konselor telah menguasai dengan baik apa, mengapa dan bagaimana pelayanan konseling itu (memahami, menghayati, dan menerapkan wawasan, pengetahuan dan keterampilan dengan berbagai teknik dan teknologinya), maka diharapkan konselor dapat menyelenggarakan layanan dengan teknik lainnya tanpa mengalami banyak kesulitan.

Meningkatnya kepercayaan diri siswa dapat dilihat dari siswa yang aktif di dalam kelas, berinteraksi dengan baik, bersikap tegas, mengendalikan diri, dan kreatif. Baik dia berada di dalam kelas saat pembelajaran sedang berlangsung maupun diluar ruangan seperti saat istirahat. Terkadang yang menimbulkan siswa enggan berbicara di dalam kelas ketika guru bertanya karena kurangnya informasi dan kurangnya rasa percaya diri siswa saat mengajukan pendapat.

Namun, dalam permasalahan yang dihadapi siswa-siswi tersebut mereka enggan atau kurang percaya diri untuk membicarakan masalah pribadi mereka. Oleh karena itu, konseling individu dalam sekolah-sekolah, tidak terlepas dari psikoterapi, didasarkan pada asumsi bahwa konseli itu akan lebih suka berbicara sendiri dengan konselor. Selain itu kerahasiaan, selalu dianggap sebagai dasar dalam konseling. Akibatnya, timbul asumsi bahwa siswa membutuhkan

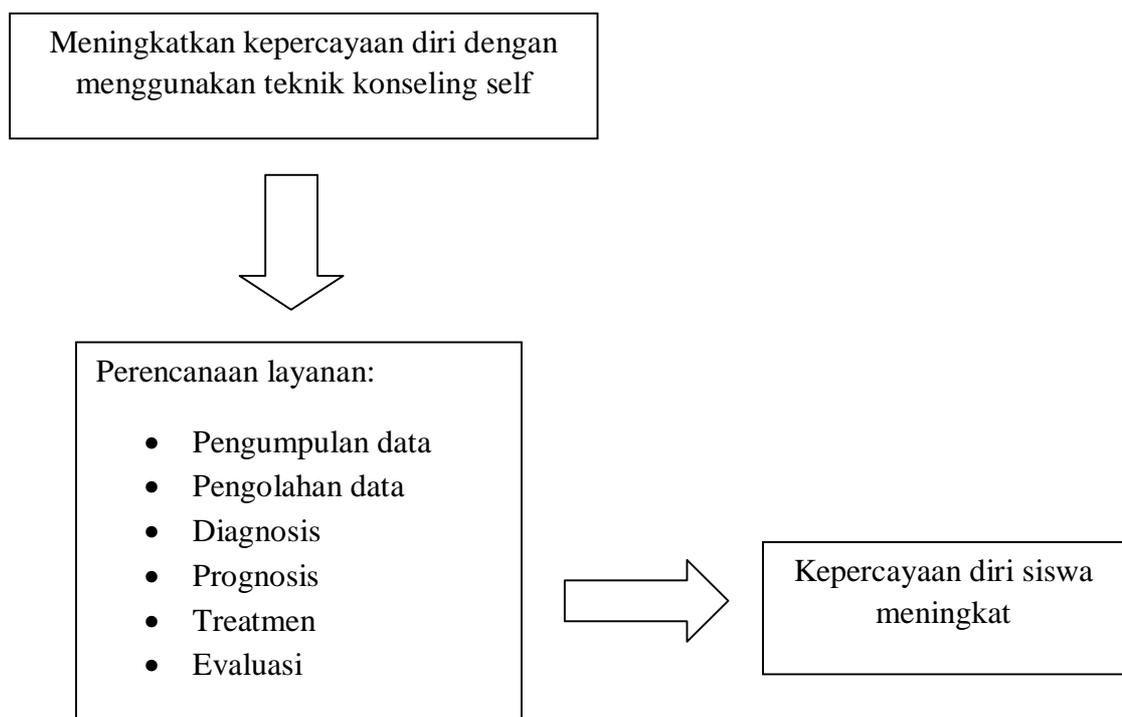
pertemuan atau konseling dengan seorang konselor untuk mengungkapkan pikiran mereka, dengan menggunakan teknik konseling *self*.

Konselor membantu siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan menghilangkan ketakutan-ketakutan yang ada dalam diri dan ketidakpedean terhadap kemampuan diri sendiri akibat kurangnya komunikasi. Dengan keterampilan konselor dalam mengajak siswa berkomunikasi dalam rangka menceritakan semua masalah yang menghambat ketidakberanian siswa dalam berbicara dan ketakutan yang berlebihan akan membantu konselor dalam menemukan solusi untuk mengentaskan masalah dengan teknik konseling *self*.

Kerangka konseptual dapat dilihat dalam bagan dibawah ini:

Gambar 2.1

#### Kerangka Konseptual



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Al-Hikmah Medan di Jalan Marelan 1 Pasar IV Rengas Pulau Kecamatan Medan Marelan Provinsi Sumatera utara.

##### 2. Waktu Penelitian

Adapun waktu penelitian yang dipergunakan dalam menyelesaikan penelitian ini dari bulan Oktober tahun 2017 sampai bulan Maret tahun 2018.

**Table 3.1**  
**Waktu Penelitian**

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																									
		Oktober				Nov				Des				Januari				Feb				Maret					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Pengajuan Judul	■																									
2.	ACC Judul		■	■																							
3.	Penulisan Proposal				■	■	■																				
4.	Bimbingan Proposal							■	■	■																	
5.	ACC seminar proposal										■																
6.	Seminar Proposal											■															
7.	Surat izin penelitian												■														
8.	Pengambilan dan analisis data													■	■	■	■	■									
9.	Penulisan data																	■									
10.	Bimbingan dan perbaikan penelitian																		■	■	■	■					
11.	Ujian skripsi																								■		

## B. Subjek dan Objek Penelitian

### 1. Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2010) “subjek penelitian merupakan tempat variabel melekat. Subjek penelitian adalah tempat di mana data untuk variabel penelitian diperoleh”.

Maka dalam penelitian ini, yang menjadi subjek penelitian ini adalah peneliti bekerjasama dengan guru BK di SMP Swasta Al-Hikmah Medan.

### 2. Objek Penelitian

Menurut Suharismi Arikunto (2005:15) menyatakan “objek penelitian merupakan ruang lingkup suatu hal yang menjadi pokok persoalan dalam suatu penelitian”.

**Tabel 3.2 Objek yang diteliti**

No	Kelas	Jumlah Siswa Kelas VII	Jumlah Siswa Yang Mengikuti Konseling Individual
1.	VII-1	48	1
2.	VII-2	45	1
3.	VII-3	43	2
<b>Jumlah</b>		<b>136</b>	<b>4</b>

Objek dalam penelitian ini adalah kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan yang memiliki masalah dalam kepercayaan diri berjumlah 4 orang siswa. 4 orang siswa ini adalah siswa-siswa yang memiliki kekurangan dalam hal kepercayaan diri contohnya ketika tampil di dalam kelas terlihat bahwasannya siswa tersebut sangat gugup sampai gemetaran yang berlebihan, bukan hanya itu

saja ketika guru bertanya siswa tersebut terdiam dan merunduk tersipu malu tidak menjawab. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Dalam penelitian kualitatif ini peneliti menggunakan teknik purposive sampel. Menurut Sugiono (2008,hal 218) “Purposive sampel adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yakni sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, sehingga peneliti menjalani objek atau situasi sosial yang sedang diteliti yang menjadi kepedulian dalam pengambilan sampel penelitian kualitatif adalah tuntasnya dalam memperoleh informasi dengan keragaman variasi yang ada, bukan pada banyak sampel sumber data”.

### **C. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Menurut pendekatannya penelitian ini menggunakan pendekatan Client-Centered Therapy. Menurut Willis (2014,hal 63) “Client-Centered Therapy adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri klien yang ideal) dengan *actual self* (diri klien sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya)”.

Karena dalam kepercayaan diri individu membutuhkan kepribadian yang berani. Kepribadian yang berdiri sendiri adalah yang mampu menentukan pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan. Tidak tergantung pada orang lain. Sebelum menentukan pilihan tentu individu harus memahami dirinya

(kekuatan dan kelemahan diri), dan kemudian keadaan diri itu harus dia terima. Penelitian Client-Centered Therapy merupakan penelitian tindakan layanan, merupakan data yang di kumpulkan berupa kata kata, gambar, dan bukan angka angka.

Karena data yang di peroleh berupa kata-kata dan tindakan maka jenis penelitian yang penulis gunakan adalah jenis penelitian diskriptive, yakni jenis penelitian yang hanya menggambarkan, meringkas, berbagai kondisi, situasi atau variabel.

#### **D. Defenisi Operasional Variabel**

##### **1. Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah mempercayai kemampuan yang ada pada diri sendiri dan potensi yang dia miliki. Menurut Hakim ciri-ciri kepercayaan diri yaitu: “1)Selalu bersikap tenang didalam mengerjakan segala sesuatu. 2)Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai. 3)Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi. 4)Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi. 5)Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya. 6)Memiliki kecerdasan yang cukup. 7)Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup. 9)Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing. 8)Memiliki kemampuan bersosialisasi. 10)Memiliki latar belakang pendidikan yang baik. 11)Memiliki pengalaman hidup yang menimpa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup.

12)Selalu bereaksi positif didalam berbagai menghadapi masalah, misalnya didalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang”.

## 2. Teknik Konseling *Self*

Teknik konseling *self* adalah proses pemberian bantuan kepada klien yang memiliki masalah pada dirinya dengan tujuan agar klien dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam mencapai perubahan tingkah laku yang sesuai dengan ciri-ciri kepercayaan diri menurut Hakim.

## **E. Instrumentasi Penelitian**

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian ini digunakan alat disebut juga sebagai instrument penelitian. Alat yang digunakan adalah metode observasi dan wawancara.

### 1. Observasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengobservasi siswa untuk melihat permasalahan yang ada pada siswa di sekolah. Pada kegiatan penelitian, peneliti mengobservasi kegiatan siswa yang direkomendasikan menjadi sampel penelitian guna mengetahui kemampuan berinteraksi sosial siswa. Menurut Sugiono (2008,hal 166)“observasi sebagai teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dengan sejumlah pertanyaan khusus secara tertulis”.

## 2. Wawancara

Peneliti mewawancarai wali kelas dan guru pembimbing untuk meminta rekomendasi siswa yang akan dijadikan sampel serta informasi mengenai objek/ sampel tersebut. Menurut Bimo Walgito (2010 hal 76) “wawancara atau interview merupakan data tentang anak atau individu lain dengan mengadakan hubungan secara langsung dengan informan (face to face relation)”.

### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemukan sejak pertama peneliti datang ke lokasi penelitian. Yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Menurut Lexy J. Moleong (2013 hal 6) “Penelitian Kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara kualitatif lainnya”.

Analisis data dipakai untuk memberikan arti dari kata-kata yang telah dikumpulkan. Analisis data merupakan pengatur urutan data mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk menjadikan suatu kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan yang telah diperoleh dari penilaian yang sifatnya terbuka.

Berdasarkan uraian diatas, maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Pengumpulan Data

Untuk menemukan sumber penyebab kurangnya kepercayaan diri siswa diperlukan banyak informasi. Untuk memperoleh informasi perlu diadakan pengamatan langsung terhadap langsung terhadap objek yang bermasalah. Teknik wawancara (interview) ataupun teknik dokumentasi dapat dipakai untuk mengumpulkan data. Baik teknik observasi dan interview maupun dokumentasi, ketiganya saling melengkapi dalam rangka keakuratan data.

### 2. Pengolahan data

Data yang telah terkumpul tidak akan ada artinya jika tidak diolah secara cermat. Faktor- faktor penyebab kurang kepercayaan diri siswa tidak dapat diketahui, karena data yang terkumpul masih mentah, belum dianalisis dengan seksama. Langkah yang dapat ditempuh dalam rangka pengolahan data sebagai berikut:

- a. Identifikasi kasus
- b. Membandingkan antar kasus
- c. Menarik kesimpulan

### 3. Diagnosis

Diagnosis adalah keputusan (penentuan) mengenai hasil dari pengolahan data. Tentu saja keputusan yang diambil itu setelah dilakukan analisis data yang diolah. Diagnosis dapat berupa hal-hal sebagai berikut:

- a. Mengenai kepercayaan diri siswa yang kurang
- b. Mengenai faktor-faktor yang membuat rasa percaya diri siswa kurang

c. Mengenai faktor utama yang menjadi penyebab rasa percaya diri siswa yang kurang

#### 4. Prognosis

Keputusan yang diambil berdasarkan hasil diagnosis menjadi dasar pijakan dalam kegiatan prognosis. Dalam prognosis dilakukan kegiatan penyusunan program dan penetapan ramalan mengenai bantuan yang harus diberikan kepada anak untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

#### 5. Treatment

Treatment adalah perlakuan. Perlakuan disini dimaksudkan adalah pemberian bantuan kepada anak didik yang kontrol dirinya rendah sesuai dengan program yang telah disusun pada tahap prognosis. Bentuk treatment yang mungkin dapat diberikan adalah:

- a. Melalui konseling atau bimbingan secara individu
- b. Melalui bimbingan orang tua dirumah
- c. Memberikan bimbingan dengan teknik konseling self untuk mengatasi masalah-masalah psikologis
- d. Pemberian bimbingan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa

#### 6. Evaluasi

Evaluasi di sini dimaksudkan untuk mengetahui apakah treatment yang telah diberikan berhasil dengan baik. Artinya kemajuan, anak dapat dibantu keluar dari lingkaran masalah dalam kurangnya kepercayaan diri yang membuat dia merasa malu yang berlebihan terhadap dirinya.

### G. Kisi-Kisi Instrument

Tabel 3.3

**Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Evaluasi Kepercayaan Diri Pada Siswa  
Kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan**

No	Indikator	Teknik Pengumpulan Data		Objek
		O	W	
1.	Selalu bersikap tenang didalam mengerjakan segala sesuatu	√	-	Siswa
2.	Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai	√	-	Siswa
3.	Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi	√	-	Siswa
4.	Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi	√	-	Siswa
5.	Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya	√	-	Siswa
6.	Memiliki kecerdasan yang cukup	√	-	Siswa

<b>7.</b>	Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup	√	-	Siswa
<b>8.</b>	Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya kerempilan berbahasa asing	√	-	Siswa
<b>9.</b>	Memiliki kemampuan bersosialisasi	√	-	Siswa
<b>10.</b>	Memiliki latar belakang pendidikan yang baik	√	-	Siswa
<b>11.</b>	Memiliki pengalaman hidup yang menimpa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup	√	-	Siswa
<b>12.</b>	Selalu bereaksi positif didalam berbagai menghadapi masalah, misalnya didalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah menghadapi persoalan hidup	√	-	Siswa

**BAB IV**  
**PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN**

**A. Keadaan Sekolah**

I. Identitas Sekolah

1. Nama Sekolah : SMP SWASTA AL HIKMAH MEDAN
2. Alamat : Jalan Marelan I Psr. IV Kelurahan Rengas Pulau
3. Desa/Kecamatan : Medan Marelan
4. No. Telp : 061-6841769
5. Nama Yayasan : Yayasan Perguruan Al Hikmah Marelan
6. Alamat Yayasan & No. Telp. : Jalan Marelan I Psr. IV Kel. Rengas  
Pulau Kec. Medan Marelan. Telp. 6854182
7. NSS : 204076011433
8. NPSN : 10210227
9. NIS : 203470
10. Jenjang Akreditasi : SANGAT BAIK (A)
11. Tahun Didirikan : 1995
12. Tahun Beroperasi : 2000
13. Kepemilikan Tanah : Yayasan
14. Status Tanah : Akte Jual Beli
15. Luas Tanah : a. 1.600 M<sup>2</sup>  
b. 1.103,6 M<sup>2</sup>
16. Status Bangunan : -

17. Surat Ijin Bangunan : -

18 . Luas Seluruh Bangunan : 945 M<sup>2</sup>

## II. Fasilitas Sekolah

1. Ruang Laboratorium : 1. IPA : 2. Komputer : 3. Bahasa :

2. Perpustakaan : 1 ruang

3. Keterampilan : ruang

4. B.P : 1 ruang

5. U.K.S : ruang

6. Serba Guna : ruang

7. Peralatan Laboratorium IPA :

A Ada Lengkap  B Ada Tidak Lengkap  C Tidak Ada

**Keterangan:** 1 (satu) set peralatan Lab IPA meliputi : Mistar, Jangka Sorong, Timbangan, Stopwatch, Rol Meter, Termometer

8. Sarana Air Bersih :  1 PAM  2 Sumur  3 Tidak Ada

9. Kamar Mandi / MCK :

BAIK	RUSAK RINGAN	RUSAK BERAT	JUMLAH
5	0	0	5

10. Listrik :  1 Ada  2 TidakAda

11. Sarana Lainnya	: 1. Telepon	: <input type="text" value="1"/>	Ada	<input type="text" value="2"/>	Tidak Ad
	A. Internet	: <input type="text" value="1"/>	Ada	<input type="text" value="2"/>	Tidak Ad
	B. Komputer Tata Usaha	: <input type="text" value="1"/>	Ada	<input type="text" value="2"/>	Tidak Ad
	C. Printer	: <input type="text" value="1"/>	Ada	<input type="text" value="2"/>	Tidak Ad

### III. Keterampilan – keterampilan / Ekskul Dilaksanakan

Adapun organisasi yang ada di SMP SWASTA AL-HIKMAH

MEDAN yaitu :

#### 1. ORGANISASI SISWA INTRA SEKOLAH

2. Pramuka
3. Paskibra
4. Tari
5. Teater
6. Vokal
7. Pencak silat
8. Drum band
9. Tilawah
10. Nasyid
11. Marching band
12. Olimpiade

#### IV. Visi dan Misi

##### a. VISI

Unggul dalam prestasi, trampil dalam komputer, teladan dalam ibadah

##### b. MISI

1. Memberikan pelayanan terbaik dengan program pembelajaran yang bermutu.
2. Melengkapi sarana dan prasarana pembelajran yang memadai sesuai dengan kebutuhan.
3. Menyiapkan siswa melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi.
4. Menyiapkan siswa menjadi seorang muslim yang mengamalkan ajaran islam dalam kehidupan sehari-hari.

#### V. Data Guru

**Tabel 4.1**

**Data Guru**

No	Nama	L /P	Jabatan	Mata Pelajaran yang Diajarkan
1.	Purnamawati, S.Pd.I	P	Guru	H. Qur'an
2.	Nurjaya, S.Ag.	L	Guru	Penjas
3.	Nila Dewi, SH, S.Pd.	P	Guru	PKn
4.	Eddy Kuntoro, S.Pd.	L	Guru	PKn
5.	Bambang Sugianto, S.Ag.	L	Guru	Pend. Agama Islam
6.	Elvi Kusendang, S.Pd.I	P	Guru	Pend. Agama Islam
7.	Sapura, S.Pd.	P	Guru	B. Indonesia
8.	Faridah Iryani, S.Pd.	P	Guru	B. Indonesia
9.	Teguh Setiawan	L	Guru	B. Indonesia

10	Legiman, S.Pd.	L	Guru	B. Indonesia
11	Kesuma Dewi, S.Pd.	P	Guru	B. Indonesia
12	Rini Julianti, S.Pd.	P	Guru	B. Indonesia
13	Nurhayati, S.Pd.	P	Guru	B. Inggris
14	Sunardi, S.Pd.	L	Guru	B. Inggris
15	Kiki Abas, S.Pd.	L	Guru	B. Inggris
16	Heri Gunawan, S.Pd.	L	Guru	B. Inggris
17	M. Rafsanjani, S.Pd.	L	Guru	B. Inggris
18	Juliani, S.Pd.	P	Guru	Matematika
19	Sugianto, S.Pd.	L	Guru	Matematika
20	Juliana Rahayu, S.Pd.	P	Guru	Matematika
21	Mukhlis, S.Pd.I	L	Guru	Matematika
22	M. Kamil, S.Pd.I	L	Guru	Matematika
23	Sakduddin Hattaf Rajali, S.Pd.	L	Guru	Matematika
24	Eka Rusdiana, S.Pd., M.Si	P	Guru	Matematika
25	Indriani, S.Pd.	P	Guru	IPA
26	Susi Hariati, S.Pd.	P	Guru	IPA
27	Sri Mulyani, S.Pd.	P	Guru	IPA
28	M. Ilham Efendi, S.Pd.I	L	Guru	IPS
29	Drs. Sarip Utoyo	L	Guru	IPS
30	Wijayanti, S.Pd.	P	Guru	IPS
31	Amri Saputra, S.Pd.	L	Guru	IPS
32	Wawan Mulyana	L	Guru	IPS

33	Azizah, S.Pd.	P	Guru	Seni Budaya
34	Abdul Rasyid	L	Guru	Penjas
35	Irwan Lesmono, S.Kom	L	Guru	TIK
36	Emy Dwi Suryanti	P	Guru	Keterampilan
37	Dedy Ismail, SE	L	Guru	P. Ibadah
38	Suprianto, S.Pd.I	L	Guru	P. Ibadah
39	Muslim, S.Pd.I	L	Guru	P. Ibadah
40	Deliani Purnama Sari, S.Pd.I	P	Guru	H. Qur'an
41	Helen Elsa Fithri, S.Pd.	P	Guru	B. Indonesia
42	Arif Rivai, S.Pd.	L	Guru	Matematika
43	Dedek Sartika, S.Pd.	P	Guru	Prakarya

## VI. Data Siswa

**Tabel 4.2**

### Data Siswa

No	Kelas	Jenis Kelamin			Wali Kelas
		Lk	Pr	Jlh	
1	VII – 1	31	17	48	EKA RUSDIANA, S.Pd., M,Si
2	VII – 2	19	26	45	NURHAYATI, S.Pd
3	VII – 3	20	23	43	BAMBANG SUGIANTO, S.Ag
4	VII – 4	28	21	49	EMY DWI SURYANTI, S.Pd
5	VII – 5	23	25	48	M. ILHAM EFENDI, S.Pd.I
6	VII – 6	26	20	46	RINI JULIANTI, S.Pd
7	VII – 7	29	20	49	WIJAYANTI, S.Pd
8	VII – 8	23	24	47	HERI GUNAWAN,S.Pd

9	VII – 9	26	22	48	INDRIANI, S.Pd
10	VII – 10	22	25	47	MUSLIM, S.Pd.I
11	VIII – 1	29	23	52	SAPURA, S.Pd
12	VIII – 2	23	28	51	MUKHLIS, S.Pd.I
13	VIII – 3	31	21	52	WAWAN MULYANA
14	VIII – 4	24	23	47	KIKI ABAS, S.Pd
15	VIII – 5	30	20	50	NILA DEWI, S.Pd
16	VIII – 6	29	20	49	JULIANA RAHAYU, S. Pd
17	VIII – 7	29	23	52	AMRI SAPUTRA, S.Pd
18	VIII – 8	18	25	43	ELFI KUSENDANG, S.Pd.I
19	VIII – 9	24	24	48	SUNARDI, S.Pd
20	VIII – 10	19	27	46	SUSI HARIATI, S.Pd
21	IX – 1	31	25	56	Drs. SARIP UTOYO
22	IX – 2	29	24	53	TEGUH SETIAWAN, ST
23	IX – 3	27	26	53	AZIZAH, S.Pd
24	IX – 4	29	27	56	SAKSUDDIN HATAF ROJALI, S.Pd
25	IX – 5	28	28	56	EDDY KUNTORO, S.Pd
26	IX – 6	33	22	55	SRI MULYANI, S.Pd
27	IX – 7	35	23	58	FARIDAH IRYANI, S.Pd
<b>JUMLAH SISWA</b>		<b>715</b>	<b>632</b>	<b>1.347</b>	

a. Jumlah Siswa Seluruhnya : 1.347 Siswa

## B. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian ini, berdasarkan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data dan pengamatan langsung di lapangan. Dalam penelitian yang

dilakukan di SMP Swasta Al-Hikmah Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018 adalah meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan teknik konseling *self*. Adapun yang menjadi objek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018 dan guru Bimbingan dan Konseling SMP Swasta Al-Hikmah Medan. Adapun kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan terdiri dari 40-an lebih siswa.

Di saat konseling berlangsung peneliti menggunakan layanan konseling individual, peneliti terlebih dahulu meminta izin dan meminta bantuan kepada guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan layanan, dimana dalam pelaksanaan layanan konseling individual peneliti mengambil waktu istirahat untuk melakukan teknik konseling *self* menggunakan layanan konseling individual.

Untuk mengetahui apakah terdapat siswa yang kurang kepercayaan diri maka dilakukan observasi langsung dan setelah itu dilakukan wawancara kepada 4 orang siswa yang dijadikan objek penelitian. Adapun daftar wawancara telah disiapkan oleh peneliti, sehingga daftar pertanyaan tersebut dapat dipergunakan untuk mengumpulkan data penelitian mengenai kepercayaan diri siswa.

Dalam pelayanan konseling individual peneliti melakukan wawancara, dalam wawancara yang dilakukan peneliti melihat sikap dan tingkah laku siswa dalam mengeluarkan argument atau pendapatnya, dengan wawancara juga peneliti mengajak siswa berkomunikasi untuk mengetahui lebih dalam tentang individu dalam mengetahui penyebab kurangnya percaya diri. Terutama kurang

kepercayaan diri ketika berada di dalam kelas, dalam wawancara itu peneliti bertanya apa penyebab individu tersebut tidak percaya diri. Juga wawancara mengenai hal-hal atau faktor penyebab kurang berani dalam mengungkapkan apa yang ada dalam pikiran. Dan ternyata siswa yang menjadi objek saya ini adalah siswa yang memiliki latar belakang keluarga ekonomi rendah dan memiliki fisik yang berbeda dari temannya yang menjadikan anak pendiam dan jarang berkomunikasi dengan temannya, oleh karenanya siswa memiliki rasa percaya diri yang kurang dan selalu merasa takut ketika diminta guru untuk menyampaikan argumennya.

Seorang anak yang selalu tidak pede akan dirinya, merasa takut, merasa bahwa tidak memiliki kemampuan, membuat individu tersebut lebih banyak memendam apa yang ada dalam pikirannya yang akan memupuk banyak sekali pertanyaan-pertanyaan pada diri sendiri sehingga menjadi beban pikiran si anak. Anak akan cenderung menjadi pendiam dan penakut. Dan itu yang dialami objek dari penelitian saya, mereka terlahir keluarga yang kurang mampu dan dengan fisik yang berbeda sehingga merasa tidak sepadan dengan teman-temannya, mereka terbentuk menjadi anak yang kurang kepercayaan dirinya sehingga lebih banyak diam, berkomunikasi takut-takut, dan lebih banyak menyendiri.

Juga ketika berada didalam kelas, siswa mengalami kesulitan ketika diminta guru untuk mengeluarkan pendapatnya. Peneliti pernah meminta siswa untuk mengeluarkan pendapatnya tetapi siswa hanya mampu diam saja, padahal peneliti meminta kepada siswa hanya menyampaikan bagaimana pendapat tentang suatu objek yang berupa gambar.

Dalam pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami permasalahan dalam hal kepercayaan diri yang berawal dari ketidaknyakinan individu terhadap kemampuan yang ada pada dirinya sehingga mengakibatkan individu menjadi pendiam dan sulit menyampaikan aspirasi dan argumentnya, juga merasa takut salah.

#### 1. Perencanaan Layanan

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada siswa yang kurang percaya diri, kemudian peneliti membuat Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) kepada siswa sebagai langkah awal sebelum memberikan layanan konseling individual kepada siswa. Uraian dalam kegiatannya dengan menetapkan TLSS(tingkah laku salah suai)/ kasus, indentifikasi kasus/ pengumpulan data, diagnosis/ faktor penyebab, prognosis/ alternatif bantuan, treatment bantuan, dan penilaian. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) ini dibuat agar siswa lebih terarah, dalam rencana pelaksanaan layanan seperti menetapkan kepercayaan diri sebagai isi dari materi layanan konseling individual dengan sumber yang jelas dan menetapkan teknik *self* untuk membantu peningkatan kepercayaan diri siswa. Dengan menggunakan teknik *self*, yaitu teknik yang berpusat pada diri siswa dan mengajak siswa berani dalam mengungkapkan persepsi (isi pikiran). Kemudian menjadwalkan pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik *self* yang disesuaikan dengan jadwal yang disepakati oleh guru bimbingan dan konseling, dimana siswa yang berjumlah 4 orang akan diberikan layanan konseling individual.

## 2. Pelaksanaan Layanan

Sebelum diterapkannya RPL kepada siswa yang kurang kepercayaan diri dapat diketahui beberapa alasan :

No	Nama	Permasalahan Siswa
1.	WA	Groggi dan malu
2.	CF	Takut salah dan malu dilihatin
3.	DA	Tidak pede dengan keadaan fisik dan diejek teman yang usil
4.	LN	Kurang informasi dan minder dengan hp temannya yang canggih

- a. Mengidentifikasi hal yang mempengaruhi siswa yang kurang kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah mempercayai kemampuan yang ada pada diri sendiri untuk melakukan hal yang bermanfaat bagi kehidupannya. Jika seseorang tidak mempercayai dirinya maka bagaimana dia dapat menampilkan dirinya dan kemampuan yang dia miliki. Anak yang kurang percaya dirinya sehingga tidak yakin terhadap dirinya sendiri, ia juga tergantung pada orang lain, merasa dirinya tidak berharga, tidak memiliki keberanian untuk bertindak, dan selalu merasa kekurangan di dalam dirinya dibandingkan dengan orang lain. Anak yang ragu terhadap kemampuan diri sendiri biasanya kurang dapat menyampaikan pesan kepada orang lain karena salah satu faktor penyebab tidak percaya diri datang dari kemampuan berkomunikasi secara verbal, dengan berbicara.

Siswa yang kurang percaya diri biasanya mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu. Gugup dan terkadang bicara gugup. Tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggap lebih dari dirinya, mudah putus asa. Cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah, sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Misalnya dengan menghindari tanggungjawab atau mengisolasi diri yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Seperti halnya yang terjadi pada siswa kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan, dapat di lihat dari hasil wawancara dengan WA (salah satu siswa kelas VII 1) mengatakan bahwa :

*Saya orangnya pemalu bu, ketika disuruh menjawab soal saya grogi untuk menjawab. Lebih baik saya kasih tau teman sebangku saya dan suruh dia yang menjawab. Karena ketika saya menjawab saya merasa semua mata tertuju pada saya dan saya tidak bisa menatap mata orang yang melihat saya. Saya pasti akan tertunduk malu bu.*

Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa tersebut mengalami kurang percaya diri dikarenakan grogi, dan malu.

Hal yang sama di ungkapkan CF (salah satu siswa kelas VII 2) bahwa:

*Saya mengalami kurang kepercayaan diri karena saya adalah orangnya takut salah, dan malu kalau dilihatin. Lebih baik saya menghindar dan diam daripada saya menjawab. Jika di dalam kelas saya orangnya tidak berani menjawab pertanyaan guru karena takut salah.*

Dari pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa tersebut kurang kepercayaan diri dikarenakan takut salah, dan malu dilihatin.

Kemudian hasil wawancara di ungkapkan oleh DA (salah satu siswa kelas VII 3) bahwa:

*Saya kurang percaya diri dikarena tidak pede dengan teman-teman saya yang menganggap saya pendek bu, saya selalu ditertawakan saat bicara dan kawan saya ada yang usil dan ribut jadi saya malas kadang menjawab pertanyaan guru. Ya sudah saya diam bu. daripada diejek mereka.*

Dari pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa tersebut kurang kepercayaan diri dikarenakan tidak pede dengan keadaan fisiknya, dan malu diejekin teman yang usil.

Kemudian hasil wawancara di ungkapkan oleh LN (salah satu siswa kelas VII 3) bahwa:

*Saya kurang kepercayaan diri karena malu kurangnya informasi yang saya tahu bu,teman-teman saya yang update selalu informasi, jadi tidak pede kalau komunikasi takut tidak nyambung bu nanti ditertawakan sama mereka dan minder sam hp mereka yang canggih-canggih bu. Dan saya malas bu belajar maka dari itu banyak yang saya tidak tahu.*

Dari pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa tersebut kurang kepercayaan diri dikarenakan kurangnya informasi sehingga membuat dia tidak pede takut tidak nyambung dan minder dengan hp temannya yang canggih.

b. Meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan teknik konseling *self* melalui konseling individual

Layanan konseling individual merupakan salah satu layanan yang ada dibimbingan dan konseling yang dapat membantu klien dalam pengentasan masalah pribadinya, dimana layanan ini khusus antara klien dengan konselor. Klien mendapat bantuan langsung dari konselor secara tatap muka (*face to face*).

Masalah kurangnya kepercayaan diri yang dialami siswa tidak dapat dibiarkan begitu saja, maka perlu dilakukan bimbingan dan konseling terutama bimbingan yang membantu siswa agar mampu meningkatkan kepercayaan dirinya. Untuk itu guru bimbingan dan konseling harus memberikan teknik konseling *self* kepada siswa agar dapat membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Pemberian teknik konseling *self* ini dilakukan dengan 1). Klien datang kepada konselor atas kemauan sendiri. Apabila klien datang atas suruhan orang lain, maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif dengan tujuan agar klien memilih apakah ia akan terus minta bantuan atau akan membatalkannya; 2). Situasi konseling sejak awal harus sejak awal harus menjadi tanggung jawab klien, untuk itu konselor menyadarkan klien; 3). Konselor memberanikan klien agar ia mampu mengemukakan perasaannya. Konselor harus bersikap ramah, bersahabat, dan menerima klien sebagaimana adanya; 4). Konselor menerima perasaan klien serta memahaminya; 5). Konselor berusaha agar klien dapat memahami dan menerima keadaan dirinya; 6). Klien

menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan); 7).Klien merealisasikan pilihan itu.

Setelah dapatnya faktor penyebab permasalahan klien maka konselor masuk ke alternatif bantuan menyambung dengan treatment bantuan kepada setiap siswa yang mengalami kurang kepercayaan diri. Kepada WA konselor memberikan alternatif bantuan untuk WA kamu harus percaya akan diri kamu sendiri setelah itu kamu dapat mencari apa kelebihan yang kamu miliki dengan begitu kamu akan merasa tidak malu, lapangkan hati kamu untuk menerima kritikan dari orang lain anggap kritikan itu sebagai membuat kamu berani dan itu sebagai tantangan buat kamu, belajarlh dari teman kamu yang lebih aktif dari kamu agar kamu termotivasi.

CF seorang anak yang takut salah dan malu untuk dilihatin alternatif yang diberikan dibuang persepsi-persepsi negatif yang ada dalam pikiran, harus berani mengungkapkan apa yang ada dalam pikiran kamu bagaimana kamu tahu kalau jawaban kamu benar jika kamu merasa bahwa yang ada dalam pikiran kamu itu sudah salah. Jangan anggap salah sebagai ketakutan, anggap salah sebagai awal kamu maju untuk kedepannya menjadi sukses. Dan untuk menghilangkan malu kamu harus lebih banyak bersosial sama teman-teman sekelas.

DA seorang anak kurang kepercayaan diri dikarenakan tidak pede dengan keadaan fisiknya, dan malu diejekin teman yang usil. Konselor menyarankan agar DA jangan memandang fisik yang pendek, masih banyak orang yang pendek tetapi memiliki bakat dan prestasi, jadi tunjukan sama teman-teman walaupun pendek yang penting memiliki kemampuan. DA orangnya pintar tetapi

terlalu memikirkan teman yang usil yang suka mengganggu jadi takut dan malu untuk berbicara. Jangan jadikan teman yang usil yang suka mengganggu itu sebagai penghambat DA untuk sukses dan stres anggap mereka sebagai terompet yang tidak bisa diam jika ditiup. Ketika melihat DA mereka bunyi tetapi ketika tidak melihat DA mereka diam.

LN anak kurang kepercayaan diri dikarenakan kurangnya informasi sehingga membuat dia tidak pede takut ditertawakan dan minder dengan hp teman-temannya yang canggih. Konselor memberikan alternatif agar LN jangan minder dengan teman-teman yang memiliki hp yang canggih, anggap mereka sedang diberi rezeki sama Allah. Jangan lihat mereka melainkan lihat orang yang dibawah kita yang masih ada yang tidak sekolah, jadi itu akan menjadikan LN sebagai orang yang bersyukur. Untuk LN mencari informasi bukan hanya dari hp melainkan bisa dari buku, bersosial dengan teman-teman akan menambah pengetahuan tetapi kearah yang positif.

Dengan diberikannya alternatif-alternatif pemecahan masalah siswa maka dengan begitu proses konseling yang dilakukan konselor selesai, hanya saja tinggal melihat observasi atau pengamatan kembali, apakah setelah dilakukannya konseling siswa mengalami perubahan atau tidak.

Bedasarkan hasil wawancara dengan ibu Purnamawati, S.Pd.I selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Swasta Al-Hikmah Medan tentang meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan teknik konseling *self* sebagai berikut :

*Meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan teknik konseling self pada siswa kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan dimulai dengan melihat permasalahan siswa. Kebanyakan siswa yang menerima layanan konseling individual dengan menggunakan teknik konseling self bukan karena keinginan sendiri melainkan karena di panggil oleh guru bimbingan dan konseling. kebanyakan siswa takut menceritakan permasalahannya, setelah guru bimbingan konseling mengetahui permasalahan-permasalahan siswa, maka pelaksanaannya disesuaikan dengan tahapan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik konseling self. Dengan begitulah layanan konseling individual dengan menggunakan teknik konseling self dapat terlaksana.*

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas tentang layanan konseling individual dengan menggunakan teknik konseling *self* di kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan bahwa penerapannya disesuaikan dengan tahapan dengan program yang telah disiapkan. Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling memberikan arahan kepada siswa tentang pelaksanaan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik konseling *self* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

### 3. Observasi atau Pengamatan Layanan

Setelah meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan teknik konseling *self* diberikan kepada siswa, kemudian peneliti melakukan pengamatan untuk melihat apakah ada perubahan siswa setelah dilakukannya layanan konseling individual dengan menggunakan teknik konseling *self*. Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dapat melihat bahwa siswa mulai mau

bersosialisasi dengan teman yang lain, dan juga ketika dalam proses belajar siswa tersebut mulai mau belajar untuk menghilangkan rasa tidak percaya diri dengan baik ketika diminta guru untuk berpendapat. Juga siswa-siswa sudah mulai tampak percaya diri, percaya pada kemampuannya, terlihat dari sosialnya meningkat, komunikasinya semakin terarah, juga siswa semakin belajar akan kesalahan.

#### 4. Refleksi dan Evaluasi

Dari seluruh tindakan yang telah dilakukan dari mulai pembuatan rencana pemberian layanan, pelaksanaan teknik konseling *self*, wawancara terhadap siswa-siswa tersebut, sampai melakukan pengamatan dari hasil pemberian layanan diperoleh bahwa hasil pemberian layanan yang diberikan kepada siswa telah berhasil untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya memiliki kepercayaan diri, dan berhasil meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa. Dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang dialami siswa-siswa tersebut, dilihat dari sosialisasinya di lingkungan sekolah serta rasa berani yang ditunjukkan saat komunikasi bersama teman maupun guru baik didalam kelas maupun di luar kelas dan ketika guru meminta pendapat kepada siswa tersebut, mereka mampu dengan tidak malu menjawab dan tidak terbata-bata.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri dengan menggunakan teknik konseling *self* pada siswa kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

Teknik konseling *self* adalah salah satu proses pemberian bantuan kepada klien yang memiliki masalah pada dirinya dengan tujuan agar klien dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mencapai perubahan tingkah laku. Teknik *self* dilakukan 2 kali dalam satu minggu. Konselor melaksanakan layanan konseling individual saat jam istirahat dengan memanggil siswa ke ruang BK. Dengan teknik *self* yang dijalankan guru BK akan membantu siswa mencapai karakter yang lebih terbuka dan berani. Melalui layanan konseling yang dilakukan secara resmi, artinya teratur, terarah, dan terkontrol serta tidak diselenggarakan secara acak atau seadanya saja. Hal pokok dalam pelaksanaan konseling individual antara lain : fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Hal diatas didukung pula oleh Prayitno (2004 hal 4) yang menyatakan bahwa tujuan umum layanan konseling individual adalah pengentasan masalah klien dan hal ini termasuk kedalam fungsi pengentasan. Lebih lanjut Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling ke dalam 5 hal yakni fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Dari hasil penelitian di atas terbukti bahwa teknik konseling *self* bertujuan agar klien menjadi individu yang pemberani, mandiri, mengenal diri dan lingkungan secara tepat dan objektif, menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri baik itu secara positif maupun negatif, mampu mengambil keputusan secara tepat dan bijaksana, mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil dan mampu mengaktualisasikan diri secara optimal.

#### **D. Keterbatasan Peneliti**

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan dan kelemahan yang disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu:

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki peneliti baik moral, material hingga akhirnya mengakibatkan adanya kesulitan baik dalam pembuatan proposal, peneliti hingga mengelola data.
2. Terbatasnya waktu yang peneliti miliki untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada siswa kelas VII SMP Swasta Al-Hikmah Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.
3. Selain keterbatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman dan referensi tentang teknik penyusunan daftar pertanyaan wawancara secara baik, merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari, oleh karena itu dengan tangan terbuka penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan dimasa mendatang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Layanan konseling individual sebagai layanan yang diberikan kepada seseorang untuk mendapatkan bantuan dari konselor untuk menangani masalah klien/ siswa dan mendapatkan perubahan tingkah laku klien tersebut.

Teknik *self* adalah teknik yang dipakai dalam layanan konseling individual untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Sebagai informasi untuk guru bimbingan konseling dalam membantu untuk mengentaskan masalah klien terutama masalah kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil analisis data, hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling, dan pembahasan yang dikemukakan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan teknik konseling *self* memakai layanan konseling individual dalam perubahan meningkatnya kepercayaan diri siswa di SMP Swasta Al-Hikmah Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018 berjalan secara efektif sehingga adanya perubahan kepada 4 siswa tersebut terlihat dari keberanian, sosialisasinya di lingkungan sekolah serta rasa berani yang ditunjukkan saat komunikasi bersama teman maupun guru baik didalam kelas maupun di luar kelas dan ketika guru meminta pendapat kepada siswa tersebut, mereka mampu dengan tidak malu menjawab dan tidak terbata-bata.

**B. Saran**

1. Guru bimbingan dan konseling disarankan agar mampu menerapkan layanan konseling individual secara efektif dan efisien. Menjalin kehangatan agar tercapainya peranan layanan konsultasi yang baik sesuai yang diinginkan dalam kegiatan bimbingan dan konseling.
2. Siswa diharapkan agar mampu meningkatkan kepercayaan diri, membuang rasa takut, malu yang berlebihan, mempercayai diri sendiri, dan meningkatkan rasa sosialisai yang lebih luas lagi agar tercipta siswa yang cerdas dan aktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, Barbara. 2003. *Confidance (Percaya Diri)*. Jakarta : Pt. Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta : RINEKA CIPTA.
- Hurlock, E.B. 2000. *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang tentang kehidupan*. (Alih Bahasa: Istiwidayanti & Soejarwo). Jakarta: Erlangga.
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara
- Lexy, J. Moleong, 2016. *Metodologi penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Lubis, Namora Lamongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.
- Mastuti, I. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : Hi-Fest Publishing
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Pt RINEKA CIPTA.
- Santrock, Jhon W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga
- Sugiono. 2008. *Pendekatan Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA
- Surya, H. 2007. *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta : Gramedia
- Sofyan S. Willis. 2013. *Konseling Individual*. Bandung: Alfabeta
- Willis Sofyan S. 2014. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.
- Walgito Bimo. 2010. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*. Yogyakarta : C.V ANDI.
- Widjaya, Hendra. 2016. *Berani Tampil Beda dan Percaya Diri*. Yogyakarta : Araska
- Wiranegara, C. 2010. *Total Self-Confidence*. Yogyakarta : New Diglossia
- Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung : Pt Refika Aditama.

Lampiran I

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **Data Pribadi**

Nama : Maisarah  
Tempat/ Tgl Lahir : Kutacane, 22 Februari 1996  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Warga Negara : Indonesia  
Alamat : Afalah 2 Ujung di Belakang Pabrik Roti  
Anak Ke : 1 dari 3 bersaudara

### **Nama Orang Tua**

Ayah : Tahmin Ali  
Ibu : Satunyah  
Alamat : Kutacane

**Pendidikan Formal**

1. SD N PULONAS KUTACANE
2. MTsN KUTACANE
3. SMA N 1 KUTACANE
4. Kuliah pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Medan, Februari 2018

Maisarah