

Pentingnya Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja di Desa Timbang Lawan Kecamatan Bohorok, Kabupaten Langkat

Yenti Arsini¹, Fika Sundari Siregar², Muhammad Fatih Rosi Panjaitan³,
Alya Citra Rauhali⁴, Sasqia Salsa Zahra Nasution⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: yentiarsini@uinsu.ac.id¹, fikasndrs@gmail.com²,
fatirosimuhhammad@gmail.com³, rauhalicitraq@gmail.com⁴,
sasqianasution@gmail.com⁵

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan peran bimbingan konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja di Desa Timbang Lawan. Rasa percaya diri yang rendah pada remaja di desa tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya tingkat pendidikan, minimnya dukungan keluarga, dan lingkungan sosial yang tidak kondusif. Untuk memahami bagaimana bimbingan konseling dapat membantu mengatasi masalah tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan penelitian lapangan (*field research*). Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan pihak-pihak terkait, seperti Kepala Desa Timbang Lawan, tokoh masyarakat, guru, serta beberapa remaja. Data sekunder didapatkan dari dokumen, arsip, dan literatur yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling berperan signifikan dalam membangun rasa percaya diri remaja melalui pendekatan pemahaman potensi diri, pelatihan keterampilan sosial, dan pemberian dukungan emosional. Strategi yang diterapkan meliputi diskusi kelompok dan simulasi berbicara di depan umum, yang terbukti efektif dalam membantu remaja mengatasi rasa minder dan berani mengekspresikan diri di lingkungan sosial. Dengan adanya bimbingan konseling, remaja di Desa Timbang Lawan mulai menunjukkan perubahan positif, seperti lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat dan mampu berkomunikasi dengan lebih percaya diri. Temuan ini menegaskan bahwa bimbingan konseling berperan penting dalam mendukung perkembangan mental dan sosial remaja, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Kata kunci: Bimbingan Konseling, Rasa Percaya Diri , Remaja Desa Timbang Lawan

ABSTRACT

This study aims to describe the role of counseling guidance in enhancing the self-confidence of teenagers in Timbang Lawan Village. The low self-confidence among teenagers in the village is influenced by various factors, such as low education levels, lack of family support, and an unfavorable social environment. To understand how counseling guidance can help address these issues, this study employed a descriptive qualitative method with a field research approach. Primary data was obtained through in-depth interviews with relevant parties, such as the Head of Timbang Lawan Village, community leaders, teachers, and several teenagers. Secondary data was collected from documents, archives, and relevant literature. The results of the study indicate that counseling guidance plays a significant role in building teenagers' self-confidence through approaches such as self-potential

understanding, social skills training, and emotional support. The strategies implemented include group discussions and public speaking simulations, which have proven effective in helping teenagers overcome feelings of inferiority and gain the courage to express themselves in social environments. With the support of counseling guidance, teenagers in Timbang Lawan Village have shown positive changes, such as increased participation in community activities and improved communication skills. These findings highlight that counseling guidance plays a vital role in supporting the mental and social development of teenagers, particularly in boosting their self-confidence.

Keywords: Counseling Guidance, Self-Confidence, Teenagers Timbang Lawan Village

PENDAHULUAN

Menurut (Firdaus & Marsudi, 2021) remaja adalah masa peralihan yang terjadi ketika anak-anak telah mengalami perubahan fisik, perilaku, dan emosi. Pada masa ini, remaja cenderung merasa sudah dewasa, namun sering kali lebih memilih untuk berdebat jika diberi nasihat atau arahan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Erna kartinaningsih, et.al, 2022) yang menyebutkan bahwa remaja sering kali merasa menang dalam perdebatan meskipun mereka masih dalam tahap pencarian identitas diri.

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup niat, motivasi, dan tekad individu, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (Harris, et.al, 2020). Jika lingkungan tidak memberikan dukungan yang positif, individu berisiko mengalami masalah kepercayaan diri yang lebih serius. Seperti yang dijelaskan oleh (Amati, et.al, 2018), lingkungan sosial yang negatif dapat memperburuk kondisi psikologis remaja, sehingga mereka semakin ragu untuk berinteraksi sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh (Teddy Prananda, et.al, 2023) mengungkapkan bahwa pola pikir negatif pada remaja menjadi faktor utama rendahnya kepercayaan diri. Hal ini membuat mereka cenderung menutup diri, enggan berinteraksi, dan takut menghadapi kritik. Melalui layanan konseling individu dengan teknik reframing, remaja dibantu untuk mengubah pandangan negatif menjadi lebih positif, sehingga mereka mampu meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial. Selain konseling individu, penelitian oleh (Nurussakinah Daulay, et.al, 2023) menyoroti bahwa layanan bimbingan kelompok juga berperan penting dalam membantu remaja mengatasi kecemasan dan rasa minder. Bimbingan kelompok memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, memahami potensi mereka, dan mengembangkan kemampuan komunikasi yang efektif.

Desa Timbang Lawan, yang terletak di Kecamatan Bohorok, Kabupaten Langkat, merupakan daerah yang memiliki potensi besar dalam aspek sosial dan budaya. Namun, fenomena yang terjadi di masyarakat menunjukkan bahwa banyak remaja di desa ini mengalami masalah kepercayaan diri yang rendah. Hal ini tampak dari minimnya partisipasi mereka dalam kegiatan sosial, baik di sekolah maupun masyarakat. Remaja di Desa Timbang Lawan cenderung pasif, enggan berbicara di

depan umum, ragu menyampaikan pendapat, dan lebih memilih menarik diri dari lingkungan sosial. Akibatnya, keterlibatan mereka dalam kegiatan positif seperti diskusi kelompok, organisasi pemuda, maupun acara keagamaan menjadi sangat terbatas. Kondisi ini menghambat potensi remaja untuk berkembang secara optimal.

Desa Timbang Lawan memiliki sejarah yang unik. Sebagai wilayah yang didominasi masyarakat dengan latar belakang pertanian dan perkebunan, kehidupan sosial di desa ini cukup sederhana. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi dan arus informasi yang cepat telah membawa dampak signifikan pada gaya hidup remaja. Pola asuh yang cenderung otoriter dan minimnya dukungan emosional dari keluarga menjadi faktor utama yang memengaruhi rendahnya kepercayaan diri remaja di desa ini. Ditambah lagi, terbatasnya program pembinaan remaja yang berfokus pada pengembangan kepercayaan diri memperparah kondisi tersebut.

Dengan melihat kondisi remaja di Desa Timbang Lawan, layanan bimbingan konseling menjadi langkah strategis yang perlu dioptimalkan. Pendekatan ini tidak hanya membantu remaja mengatasi rasa rendah diri, tetapi juga mendorong mereka untuk berani berinteraksi sosial, percaya diri dalam mengambil keputusan, dan yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Dengan demikian, bimbingan konseling menjadi solusi yang efektif untuk mendukung perkembangan remaja di Desa Timbang Lawan agar mereka dapat tumbuh menjadi individu yang berkarakter kuat dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. (Meleong, 2017) Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana bimbingan konseling berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di Desa Timbang Lawan. Sumber data utama dalam penelitian ini meliputi data primer yang diperoleh langsung melalui wawancara dengan pihak-pihak terkait, seperti Bapak Muharjo selaku Kepala Desa Timbang Lawan, Bapak Riski Suharja sebagai tokoh masyarakat, Ibu Widiawati, serta beberapa remaja yang tinggal di desa tersebut. Selain itu, data sekunder yang mendukung penelitian ini diperoleh dari dokumen, arsip, dan literatur yang relevan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi langsung di lapangan, serta dokumentasi. (Meleong, 2017) Wawancara dilakukan dengan pedoman pertanyaan terbuka agar informan dapat menyampaikan pandangannya secara bebas dan rinci. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku sosial remaja di berbagai aktivitas masyarakat guna memahami kondisi nyata yang mereka hadapi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan mereduksi data, menyajikan data dalam bentuk narasi, dan menarik kesimpulan. Langkah ini bertujuan untuk menginterpretasikan temuan penelitian secara sistematis sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai peran

bimbingan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di Desa Timbang Lawan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peran Bimbingan Konseling Dalam Membantu Remaja Di Desa Timbang Lawan Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Remaja di Desa Timbang Lawan menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi rasa percaya diri mereka, baik dalam lingkungan sosial, pendidikan, maupun keluarga. Dalam hal ini, bimbingan konseling memiliki peran penting sebagai sarana pendampingan dan pembinaan untuk membantu remaja mengatasi rasa minder, cemas, atau kurang percaya diri. Melalui pendekatan yang tepat, seperti konseling individu, kelompok, atau kegiatan pengembangan diri, bimbingan konseling berupaya membangun kesadaran akan potensi diri, meningkatkan keterampilan sosial, dan mendorong pola pikir positif pada remaja. Dengan demikian, bimbingan konseling berperan strategis dalam mendukung remaja di Desa Timbang Lawan agar lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup dan mencapai prestasi yang optimal.

Sebagaimana hasil wawancara bersama Fika Sundari Siregar selaku mahasiswa Pema UINSU menjelaskan bahwa; (Fika Sundari Siregar, 2025)

“Salah satu permasalahan utama yang dihadapi remaja di desa tersebut adalah rendahnya kepercayaan diri akibat tidak yakin terhadap kemampuan yang mereka miliki. Banyak remaja yang merasa ragu dengan potensi diri mereka, sehingga enggan untuk mencoba hal-hal baru atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Rasa takut gagal, minder karena merasa tidak memiliki keahlian tertentu, dan kurangnya motivasi dari lingkungan sekitar semakin memperparah kondisi tersebut. Untuk mengatasi masalah ini, bimbingan konseling hadir sebagai solusi yang efektif. Melalui bimbingan konseling, para remaja diberikan pemahaman tentang pentingnya mengenali kelebihan yang mereka miliki, sekaligus melatih keterampilan sosial agar mereka lebih percaya diri. Pendekatan ini juga melibatkan metode diskusi kelompok, simulasi berbicara di depan umum, serta dorongan positif yang membantu remaja memahami bahwa setiap individu memiliki potensi unik. Dengan adanya bimbingan konseling ini, banyak remaja di Desa Timbang Lawan yang mulai berani menunjukkan kemampuannya, lebih aktif dalam kegiatan desa, dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan percaya diri. Fika menegaskan bahwa bimbingan konseling tidak hanya membantu remaja mengatasi rasa minder, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih optimis dan berani menghadapi tantangan”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja di Desa Timbang Lawan. Melalui pemahaman tentang potensi diri, pelatihan keterampilan sosial, dan dorongan positif, para remaja mulai berani mencoba hal-hal baru dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Pendekatan ini efektif dalam membantu remaja

mengatasi rasa minder serta membentuk pola pikir yang lebih optimis dan percaya diri.

Sebagaimana hasil wawancara bersama Bapak Muharjo selaku Kepala Desa Timbang Lawan menjelaskan bahwa; (Bapak Muharjo, 2025)

“Bimbingan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja di desa tersebut meningkatkan rasa percaya diri. Menurutnya, melalui program bimbingan konseling yang rutin dilakukan di sekolah maupun kegiatan karang taruna, para remaja mendapatkan pembinaan mental dan sosial yang positif. Bimbingan ini mencakup pelatihan keterampilan berkomunikasi, pengembangan potensi diri, serta motivasi untuk berani tampil di depan umum. Dengan adanya pendekatan tersebut, banyak remaja yang sebelumnya pemalu dan kurang percaya diri kini mulai berani aktif dalam kegiatan desa dan menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam bersosialisasi. Bapak Muharjo berharap program ini dapat terus berlanjut demi menciptakan generasi muda yang lebih tangguh dan percaya diri”.

Sejalan dengan hasil wawancara yang diungkapkan oleh Riko Saputra selaku remaja Desa Timbang menjelaskan bahwa; (Riko Saputra, 2025)

“Saya merasa bimbingan konseling sangat membantu kami para remaja di desa ini dalam meningkatkan rasa percaya diri. Awalnya, banyak teman-teman saya, termasuk saya sendiri, merasa minder karena takut gagal atau khawatir tidak mampu menunjukkan kemampuan yang dimiliki. Hal ini membuat kami ragu untuk berpartisipasi dalam kegiatan desa atau berbicara di depan banyak orang. Namun, setelah mengikuti bimbingan konseling yang diadakan secara rutin, kami mulai memahami bahwa setiap orang memiliki keunikan dan potensi yang bisa dikembangkan. Dalam bimbingan tersebut, kami diajarkan cara mengatasi rasa cemas, berlatih berbicara di depan umum, dan mendapatkan motivasi untuk terus mencoba tanpa takut gagal. Bimbingan ini membuat kami lebih berani mengekspresikan diri, percaya pada kemampuan yang kami miliki, dan tidak lagi takut berinteraksi dengan orang lain. Saya merasa bimbingan konseling ini sangat bermanfaat, terutama bagi kami yang sebelumnya merasa tidak percaya diri.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat beberapa peran penting bimbingan konseling dalam membantu remaja di Desa Timbang Lawan meningkatkan rasa percaya diri, antara lain:

- a. memberikan pemahaman tentang potensi diri: bimbingan konseling berperan dalam membantu remaja memahami bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan potensi unik. dengan pemahaman ini, remaja lebih percaya diri untuk mencoba hal-hal baru tanpa rasa takut gagal yang berlebihan.
- b. melatih keterampilan sosial: melalui kegiatan seperti diskusi kelompok dan simulasi berbicara di depan umum, bimbingan konseling membekali remaja dengan kemampuan komunikasi yang efektif. hal ini membantu mereka lebih nyaman berinteraksi dengan orang lain dan berani tampil di depan umum.
- c. membangun pola pikir yang positif: bimbingan konseling turut berperan dalam menanamkan pola pikir yang optimis dan berani menghadapi tantangan.

dengan dorongan positif dari konselor, remaja yang sebelumnya minder mulai menunjukkan keberanian dan kepercayaan diri yang lebih baik.

- d. mendorong partisipasi dalam kegiatan sosial: program bimbingan konseling juga berkontribusi dalam mendorong remaja untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan desa, seperti karang taruna dan kegiatan sosial lainnya. partisipasi ini semakin memperluas pergaulan mereka dan memperkuat kepercayaan diri.

Dengan berbagai peran tersebut, bimbingan konseling terbukti efektif dalam membantu remaja di Desa Timbang Lawan membangun rasa percaya diri yang lebih kuat, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan dan berkontribusi positif di lingkungan sekitar.

2. Apa Saja Faktor Yang Memengaruhi Rendahnya Rasa Percaya Diri Pada Remaja Di Desa Timbang Lawan

Rendahnya rasa percaya diri pada remaja di Desa Timbang Lawan merupakan permasalahan yang cukup kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor utama adalah kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, yang membuat remaja merasa ragu untuk mencoba hal-hal baru atau berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, lingkungan sosial yang kurang mendukung, seperti minimnya motivasi dari keluarga dan teman sebaya, turut berkontribusi pada rendahnya kepercayaan diri mereka. Pengalaman buruk di masa lalu, seperti pernah gagal atau mendapat kritik berlebihan, juga menjadi pemicu yang membuat remaja takut untuk berkembang. Faktor lain yang tidak kalah penting adalah keterbatasan dalam mengakses informasi dan kesempatan untuk mengembangkan potensi diri. Akibatnya, banyak remaja yang merasa minder dan memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya rasa percaya diri ini sangat penting agar dapat diterapkan strategi yang tepat dalam membantu mereka meningkatkan keyakinan pada diri sendiri.

Sebagaimana hasil wawancara bersama Bapak Riski Suharja sebagai tokoh masyarakat Desa Timbang Lawan menjelaskan bahwa; (Bapak Riski Suharja, 2025)

“Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya rasa percaya diri pada remaja di Desa Timbang Lawan adalah tingkat pendidikan yang rendah. Banyak remaja yang putus sekolah karena berbagai alasan, seperti keterbatasan ekonomi, kurangnya dukungan keluarga, atau rasa malas untuk melanjutkan pendidikan. Kondisi ini membuat mereka merasa minder dan tidak memiliki keterampilan yang cukup untuk bersaing atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Akibatnya, mereka cenderung menutup diri dan menghindari pergaulan karena takut dianggap tidak mampu atau kurang berpengetahuan. Hal ini berdampak pada menurunnya rasa percaya diri mereka dalam berinteraksi dengan orang lain.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa rendahnya rasa percaya diri pada remaja di Desa Timbang Lawan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah tingkat pendidikan yang rendah. Banyak remaja yang putus sekolah, sehingga mereka merasa minder dan tidak yakin dengan kemampuan

yang dimiliki. Kondisi ini membuat mereka enggan berinteraksi dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial karena takut dianggap tidak mampu. Faktor tersebut menunjukkan bahwa pendidikan yang tidak tuntas dapat berdampak signifikan pada perkembangan mental dan kepercayaan diri remaja di lingkungan tersebut.

Sejalan dengan hasil wawancara bersama Ibu Widiawati selaku masyarakat Desa Timbang Lawan menjelaskan bahwa; (Ibu Widiawati, 2025)

"Selain itu, pergaulan yang kurang terkontrol juga menjadi faktor yang cukup berpengaruh. Beberapa remaja terjebak dalam lingkungan yang tidak sehat, seperti kebiasaan nongkrong hingga larut malam, pergaulan bebas, hingga perilaku yang menyimpang. Lingkungan seperti ini membuat mereka kehilangan fokus pada pengembangan diri yang positif, sehingga rasa percaya diri mereka semakin menurun. Menurut Bapak Riski, penting bagi orang tua, guru, dan tokoh masyarakat untuk lebih aktif memberikan bimbingan dan perhatian kepada para remaja agar mereka tidak terjerumus dalam pergaulan yang salah dan mampu meningkatkan kepercayaan diri mereka melalui kegiatan yang bermanfaat."

Berdasarkan hasil wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya rasa percaya diri pada remaja di Desa Timbang Lawan. Faktor pertama adalah tingkat pendidikan yang rendah, di mana banyak remaja yang putus sekolah sehingga merasa minder dan tidak percaya diri dalam berinteraksi sosial. Faktor kedua adalah pergaulan yang kurang terkontrol, seperti kebiasaan nongkrong hingga larut malam, pergaulan bebas, dan perilaku menyimpang yang menghambat pengembangan diri mereka. Kedua faktor tersebut menunjukkan pentingnya peran keluarga, guru, dan tokoh masyarakat dalam memberikan bimbingan dan perhatian agar para remaja dapat meningkatkan rasa percaya diri melalui kegiatan yang positif dan bermanfaat.

3. Strategi Yang Diterapkan Dalam Layanan Bimbingan Konseling Untuk Membangun Kepercayaan Diri Remaja Di Desa Timbang Lawan.

Dalam upaya membangun rasa percaya diri remaja di Desa Timbang Lawan, layanan bimbingan konseling memiliki peran penting dengan menerapkan berbagai strategi yang efektif. Strategi tersebut dirancang untuk membantu remaja mengenali potensi diri, mengatasi rasa minder, dan mendorong mereka agar lebih berani dalam berinteraksi sosial. Melalui pendekatan yang tepat, seperti diskusi kelompok, simulasi berbicara di depan umum, serta pemberian motivasi dan dorongan positif, remaja didorong untuk keluar dari zona nyaman mereka. Strategi ini tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan sosial, tetapi juga membentuk pola pikir yang optimis dan berani menghadapi tantangan. Dengan demikian, layanan bimbingan konseling berperan sebagai wadah yang efektif dalam membantu remaja membangun kepercayaan diri yang kuat di lingkungan mereka.

Sebagaimana hasil wawancara bersama Fika Sundari Siregar selaku mahasiswa Pema UINSU menjelaskan bahwa; (Fika Sundari Siregar, 2025)

“Strategi yang diterapkan dalam layanan bimbingan konseling untuk membangun kepercayaan diri remaja di Desa Timbang Lawan adalah melalui pendekatan diskusi kelompok. Strategi ini dilakukan dengan mengumpulkan para remaja dalam kelompok kecil untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan masalah yang mereka hadapi. Dalam diskusi ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang memberikan arahan dan membangun suasana yang nyaman agar remaja merasa bebas untuk berbicara. Melalui metode ini, para remaja tidak hanya mendapat kesempatan untuk mengungkapkan perasaan mereka, tetapi juga menerima masukan dan dukungan dari teman sebaya yang memiliki pengalaman serupa. Hal ini membantu mereka merasa lebih dimengerti, sehingga kepercayaan diri mereka pun perlahan meningkat. Selain diskusi kelompok, bimbingan konseling di Desa Timbang Lawan juga menerapkan simulasi berbicara di depan umum sebagai strategi yang efektif. Dalam kegiatan ini, remaja dilatih untuk berbicara di hadapan teman-teman mereka dengan membawakan topik sederhana yang sesuai dengan minat dan pengalaman mereka. Metode ini bertujuan untuk melatih keberanian mereka dalam menyampaikan pendapat serta menumbuhkan rasa percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain. Menurut Fika, simulasi ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari kelompok kecil hingga ke forum yang lebih besar, sehingga remaja tidak merasa tertekan. Strategi ini terbukti efektif karena para remaja yang awalnya pemalu dan minder mulai menunjukkan perubahan positif, seperti lebih berani berbicara, aktif dalam kegiatan sosial, dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan lebih percaya diri.”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa ada beberapa strategi yang diterapkan dalam layanan bimbingan konseling untuk membangun kepercayaan diri remaja di Desa Timbang Lawan, antara lain:

- a. Pendekatan diskusi kelompok yang memungkinkan remaja berbagi pengalaman, perasaan, dan masalah mereka dalam suasana yang nyaman dan terbuka. Strategi ini membantu remaja mendapatkan dukungan dari teman sebaya sehingga rasa percaya diri mereka meningkat.
- b. Simulasi berbicara di depan umum yang dilakukan secara bertahap, dimulai dari kelompok kecil hingga ke forum yang lebih besar. Metode ini melatih keberanian remaja untuk menyampaikan pendapat dan berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka lebih percaya diri dalam kehidupan sosial sehari-hari.

PEMBAHASAN

Bimbingan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja di Desa Timbang Lawan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Melalui pemahaman tentang potensi diri, remaja didorong untuk mengenali kelebihan yang dimiliki sehingga mereka berani mencoba hal-hal baru tanpa rasa takut berlebihan. Menurut (Marshela Anggreni, et.al, 2023), bimbingan konseling juga melatih keterampilan sosial melalui diskusi kelompok dan simulasi berbicara di depan umum, yang membuat remaja lebih percaya diri dalam berinteraksi. Dengan pendekatan ini,

pola pikir remaja menjadi lebih optimis dan mereka terdorong untuk aktif dalam berbagai kegiatan sosial, seperti kegiatan desa dan karang taruna.

Menurut (Henni Andriani, 2022), bimbingan konseling berperan penting dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri melalui pendekatan yang berfokus pada pemahaman diri, pengembangan keterampilan sosial, dan pemberian dukungan emosional. Melalui bimbingan ini, yang semula cenderung pemalu atau minder dapat dilatih untuk berani mengungkapkan pendapat, menghadapi tantangan sosial, dan mengatasi rasa takut atau cemas dalam berkomunikasi. Dengan demikian, bimbingan konseling memberikan ruang bagi siswa untuk tumbuh secara mental dan emosional, yang berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri mereka. Dengan bimbingan yang tepat, remaja dapat lebih memahami nilai dirinya, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, dan berani mengekspresikan pendapat di lingkungan sosial. Selain itu, konselor berperan dalam memberikan motivasi dan menciptakan suasana yang nyaman agar remaja merasa aman dalam mengatasi rasa malu dan cemas. Proses ini secara bertahap membangun kepercayaan diri yang lebih stabil pada diri remaja. (Teddy Prananda, et.al, 2023)

Faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya rasa percaya diri pada remaja di Desa Timbang Lawan berhubungan erat dengan kondisi pendidikan dan lingkungan sosial mereka. Tingkat pendidikan yang rendah menjadi faktor utama, di mana banyak remaja yang putus sekolah akibat keterbatasan ekonomi, kurangnya motivasi, atau minimnya dukungan dari keluarga. Kondisi ini menyebabkan mereka merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk bersaing atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Akibatnya, mereka cenderung menarik diri dan merasa minder saat berinteraksi dengan orang lain. Menurut (Nurussakinah Daulay, et.al, 2023), lingkungan pergaulan yang kurang terkontrol turut memperparah masalah ini. Kebiasaan nongkrong hingga larut malam, pergaulan bebas, dan perilaku menyimpang membuat remaja kehilangan fokus pada pengembangan diri yang positif.

Menurut (Emria Fitri, et.al, 2018), rendahnya rasa percaya diri pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari lingkungan sekitar maupun pengalaman pribadi. Faktor lingkungan seperti sering diremehkan, dikucilkan oleh teman sebaya, dan pola asuh orang tua yang terlalu membatasi aktivitas anak dapat menurunkan rasa percaya diri. Selain itu, orang tua yang cenderung memarahi tanpa memberi apresiasi atas pencapaian positif anak juga berkontribusi pada rendahnya kepercayaan diri. Kurangnya kasih sayang, penghargaan, atau pujian dari keluarga turut memperburuk kondisi ini. Pengalaman buruk seperti trauma akibat kegagalan di masa lalu, dihina di depan umum, atau pernah dilecehkan juga dapat membuat remaja merasa tidak berharga. Bahkan, faktor fisik seperti penampilan yang dianggap kurang ideal dan latar belakang pendidikan yang rendah bisa menjadi pemicu rasa minder. Media massa yang sering menonjolkan standar kecantikan atau ketampanan yang tidak realistik juga memberikan tekanan psikologis, sehingga remaja merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan standar tersebut. Semua faktor ini secara

bersamaan dapat menghambat perkembangan rasa percaya diri pada remaja jika tidak ditangani dengan baik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, layanan bimbingan konseling di Desa Timbang Lawan menerapkan beberapa strategi yang efektif dalam membangun rasa percaya diri remaja. Salah satu strategi yang digunakan adalah pendekatan diskusi kelompok, di mana para remaja diajak untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan masalah mereka dalam suasana yang nyaman dan terbuka. (Ira Restu Kurnia, et., 2024) Metode ini membantu mereka merasa didengar dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya yang memiliki pengalaman serupa, sehingga mereka tidak merasa sendirian. Selain itu, simulasi berbicara di depan umum juga menjadi strategi yang efektif dalam melatih keberanian remaja untuk menyampaikan pendapat. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari kelompok kecil hingga ke forum yang lebih besar, sehingga para remaja bisa beradaptasi secara perlahan. Dengan adanya pendekatan ini, remaja yang sebelumnya pemalu dan minder mulai menunjukkan perubahan positif, seperti lebih berani berbicara, aktif dalam kegiatan sosial, dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan lebih percaya diri. Strategi-strategi tersebut terbukti efektif dalam membangun mental yang kuat dan kepercayaan diri yang stabil pada remaja di Desa Timbang Lawan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, bimbingan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja di Desa Timbang Lawan. Melalui berbagai pendekatan seperti pemahaman potensi diri, pengembangan keterampilan sosial, dan pemberian dukungan emosional, bimbingan konseling mampu membantu remaja mengatasi rasa minder dan ketakutan berlebih. Pendekatan ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang kelebihan yang dimiliki remaja, tetapi juga melatih mereka untuk berani mencoba hal-hal baru. Dengan demikian, bimbingan konseling berkontribusi secara signifikan dalam membangun mental yang lebih kuat, sikap optimis, serta keberanian dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

Selain itu, rendahnya rasa percaya diri pada remaja di Desa Timbang Lawan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya tingkat pendidikan, kondisi ekonomi yang sulit, dan minimnya dukungan keluarga. Faktor lingkungan yang tidak kondusif, seperti pergaulan bebas dan kurangnya kontrol sosial, turut memperparah permasalahan ini. Pengalaman pribadi yang buruk, seperti pernah dihina atau mengalami kegagalan, juga menjadi faktor yang berkontribusi pada rendahnya kepercayaan diri. Oleh karena itu, penanganan yang komprehensif melalui bimbingan konseling sangat dibutuhkan agar remaja dapat mengatasi hambatan tersebut.

Untuk mengatasi masalah ini, layanan bimbingan konseling di Desa Timbang Lawan menerapkan strategi yang efektif, seperti diskusi kelompok dan simulasi berbicara di depan umum. Strategi ini terbukti mampu membantu remaja melatih keberanian, menumbuhkan rasa percaya diri, dan meningkatkan kemampuan komunikasi mereka. Melalui bimbingan yang berkelanjutan, remaja yang sebelumnya

pemalu dan minder dapat berkembang menjadi individu yang lebih percaya diri, berani berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara lebih positif. Pendekatan ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling berperan besar dalam membentuk generasi muda yang optimis dan percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini Jahara, et.al. (2022). Gambaran Pentingnya Menggunakan Asas Kerahasiaan Dalam Melakukan Layanan Konseling Individu Di Desa Timbang Lawan. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 19 (2).
- Amati, et.al. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Journal Genus*, 74 (1).
- Emria Fitri, et.al. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4 (1).
- Erna kartinaningsih, et.al. (2022). Pola Asuh Dialogis Orang Tua Terhadap Anak Remaja Dalam Penggunaan Gadget Di Desa Patalan Kabupaten Probolinggo. *JPDK: Research & Learning in Primary Education*, 4 (1).
- Firdaus & Marsudi. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6 (1).
- Harris, et.al. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A metaanalysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119 (6).
- Henni Andriani. (2022). Peran Guru Bk Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Man 1 Labuhanbatu Utara. *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam*, 2 (2).
- Marshela Anggreni, et.al. (2023). Peran Guru BK dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri pada Siswa Yang Introvert di SMPN 13 Desa Padang Panjang Kabupaten Kaur. *Dawuh: Da'wah & Education*, 4 (3).
- Meleong. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurussakinah Daulay, et.al. (2023). Penerapan Bimbingan Kelompok terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Desa Timbang Lawan, Bahorok. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3 (1).
- Rizki Rahmayani Ritonga, et.al. (2023). Peran Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7 (3).
- Teddy Prananda, et.al. (2023). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Reframing". *Jurnal BK UNESA*, 13 (1).