

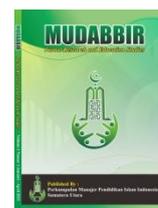


JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL : *BEHAVIOUR* TEHNIK: *SELF MANAGEMENT* KELAS VII SMP NEGERI 1 PANGKALAN SUSU SEMESTER GENAP 2023/2024

Yulia Ariani Nasution, S.Pd¹

¹Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: yulianasution77@guru.smp.belajar.id¹

ABSTRAK

Pentingnya Best Practice dalam Bimbingan dan Konseling, bukan sekadar serangkaian teknik atau metode, melainkan suatu pendekatan holistik untuk memahami, mendukung, dan membantu Peserta Didik meraih potensi sepenuhnya. Dalam menanggapi kompleksitas tantangan dan kebutuhan Individu, Guru BK perlu melakukan praktik terbaik agar dapat memberikan layanan yang relevan, responsif, dan efektif. Praktik terbaik dalam Bimbingan dan Konseling tidak hanya terbatas pada aspek akademis, tetapi mencakup perkembangan sosial, emosional, dan karir Peserta Didik. Guru BK perlu memiliki keterampilan konseling yang kuat, termasuk kemampuan mendengarkan aktif, memberikan dukungan emosional, dan membimbing Peserta Didik dalam menyelesaikan masalah. Dengan demikian, praktik terbaik mencakup pengembangan dan peningkatan keterampilan melalui pelatihan dan pengembangan profesional berkelanjutan. Layanan Individual membantu mengidentifikasi tantangan dan hambatan yang dihadapi Peserta Didik dalam membangun rasa percaya diri. Proses dalam Layanan Individual, Peserta Didik aktif terlibat dalam merencanakan tujuan dan memberikan rasa tanggung jawab dan kontrol pribadi dalam memperkuat rasa percaya diri. Pemantauan kemajuan Peserta Didik dan memberikan penghargaan atas pencapaian mereka menjadi aspek penting dalam proses membangun rasa percaya diri. Karena membantu menjaga motivasi dan memberikan umpan balik yang positif. Jadi, penting untuk membangun rasa percaya diri adalah proses berkelanjutan. Karena sangat penting untuk menjaga kontinuitas dukungan, mengidentifikasi perubahan kebutuhan, dan melakukan penyesuaian sesuai kebutuhan individu Peserta Didik.

Keywords: *Membangun Rasa Percaya Diri, Layanan Konseling Individual*

PENDAHULUAN

Best Practice dalam bahasa Indonesia diterjemahkan sebagai "Praktik Terbaik" atau "Tata Kelola Terbaik." Yang mengacu pada seperangkat pedoman, teknik atau metodologi (pelaksanaan) yang secara luas diterima sebagai cara yang paling efektif dan efisien untuk mencapai suatu tujuan atau hasil. Praktik Terbaik sering didasarkan pada pengalaman, penelitian, dan keberhasilan yang terbukti dalam suatu bidang tertentu.

Sebagai garda terdepan dalam membimbing dan memberikan dukungan psikososial (mental/emosional) kepada Peserta Didik, peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki dampak yang sangat signifikan dalam membentuk kesejahteraan Peserta Didik secara keseluruhan. Dalam konteks, penting bagi Guru BK untuk memahami dan menerapkan Praktik Terbaik atau Best Practice guna meningkatkan efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling. Pendekatan terbaik tidak hanya mencakup aspek teknis dan metodologis (pelaksanaan) tetapi juga membangun hubungan yang empatik, mendalam, dan berkelanjutan dengan setiap Peserta Didik.

Pentingnya Best Practice dalam Bimbingan dan Konseling, bukan sekadar serangkaian teknik atau metode, melainkan suatu pendekatan holistik untuk memahami, mendukung, dan membantu Peserta Didik meraih potensi sepenuhnya. Dalam menanggapi kompleksitas tantangan dan kebutuhan Individu, Guru BK perlu melakukan praktik terbaik agar dapat memberikan layanan yang relevan, responsif, dan efektif. Praktik terbaik dalam Bimbingan dan Konseling tidak hanya terbatas pada aspek akademis, tetapi mencakup perkembangan sosial, emosional, dan karir Peserta Didik. Guru BK diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan holistik Peserta Didik, menggali potensi Mereka, serta memberikan arahan yang sesuai dengan tujuan hidup dan karir Mereka.

Guru BK perlu memiliki keterampilan konseling yang kuat, termasuk kemampuan mendengarkan aktif, memberikan dukungan emosional, dan membimbing Peserta Didik dalam menyelesaikan masalah. Dengan demikian, praktik terbaik mencakup pengembangan dan peningkatan keterampilan melalui pelatihan dan pengembangan profesional berkelanjutan.

Di era digital, Guru BK perlu memahami dan memanfaatkan teknologi dengan baik untuk meningkatkan Layanan Bimbingan dan Konseling. Platform Daring, Webinar, dan sumber daya digital dapat menjadi sarana efektif untuk memberikan informasi, dukungan, dan panduan kepada Peserta Didik. Praktik Terbaik dalam Bimbingan dan Konseling mencakup kolaborasi yang erat dengan Orang Tua, Guru mata pelajaran, dan Staf Sekolah lainnya. Kerjasama yang baik dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan Peserta Didik di berbagai konteks, baik di Sekolah maupun di Rumah.

Dengan memahami dan menerapkan Best Practice dalam Bimbingan dan Konseling, Guru BK tidak hanya menjadi fasilitator perkembangan Peserta Didik, tetapi penggerak perubahan positif dalam kehidupan Mereka. Oleh karena itu, upaya terus-menerus untuk meningkatkan dan menyempurnakan praktik sangat penting agar Guru BK dapat memberikan layanan yang optimal dan memberdayakan setiap Peserta Didik untuk mencapai potensi maksimal Mereka. Teori Dasar Membangun Rasa Percaya Diri :

1. Teori Self-Efficacy oleh Albert Bandura, menekankan peran penting keyakinan Individu terhadap kemampuan Mereka Sendiri dalam mencapai tujuan dan mengatasi tantangan.

Guru BK dapat menggunakan prinsip Self-Efficacy untuk memberikan dukungan yang dibutuhkan dan membantu Peserta Didik membangun keyakinan diri.

2. Teori Perkembangan oleh Erik Erikson, rasa percaya diri merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus diatasi pada masa remaja. Guru BK dapat menggali konflik dan tantangan yang mungkin dihadapi Peserta Didik pada tahap perkembangan tertentu, untuk memberikan bimbingan yang sesuai.
3. Teori Diri dan Identitas oleh James Marcia, konsep Identitas Diri dan Pencarian Identitas merupakan bagian dari perkembangan Remaja. Guru BK dapat membantu Peserta Didik menjelajahi dan mengembangkan identitas Mereka, sehingga dapat memperkuat rasa percaya diri.

Dengan menerapkan teori perkembangan dan praktik terbaik, Guru BK dapat menjadi perantara efektif dalam membantu Peserta Didik membangun dan meningkatkan rasa percaya diri Mereka, sehingga mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik.

Best Practice merangkum tentang hal yang berkaitan dengan pengalaman Layanan Konseling Saya yang melakukan Konseling terhadap salah satu Peserta Didik kelas VII dengan inisial P di SMP Negeri 1 Pangkalan Susu. P mengalami permasalahan terkait Kurangnya Rasa Percaya Diri. Dari pengamatan yang didapat, P sering menyendiri di Sekolah, tidak berani bertanya kepada Guru ketika menjelaskan materi, dan tidak pernah berbaur dengan Teman sekolahnya bahkan memiliki pemikiran yang tidak rasional.

METODOLOGI PENELITIAN

Pada Penelitian ini menggunakan metode STAR (Situasi, Tantangan, Aksi dan Refleksi) terkait membangun rasa percaya diri peserta didik melalui layanan konseling individual : *behaviour* tehnik : *self management* Kelas VII SMP Negeri 1 Pangkalan Susu Semester Genap 2023/2024

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Membangun rasa percaya diri merupakan aspek kritis dalam pengembangan pribadi seseorang. Ada beberapa teori psikologi yang dapat memberikan wawasan dan panduan dalam pemahaman serta membangun rasa percaya diri yang relevan :

1. Teori Self-Efficacy oleh Albert Bandura, keyakinan Individu terhadap kemampuannya Sendiri untuk mencapai tujuan. Pembangunan Self-Efficacy melibatkan pengalaman pribadi, pengamatan orang lain, persuasi verbal, dan reaksi fisiologis. Membangun rasa percaya diri, Guru BK dapat membantu Peserta Didik mengalami keberhasilan, memberikan dukungan positif, memberikan model peran yang positif, memberikan umpan balik konstruktif, dan membantu Peserta Didik mencapai tujuan.
2. Teori Identitas Diri dan Pencarian Identitas oleh James Marcia, menekankan pentingnya Individu mengembangkan Identitas Diri Mereka melalui eksplorasi dan komitmen terhadap nilai dan tujuan hidup. Dalam proses, Guru BK membantu Peserta Didik mengamati minat, nilai-nilai dan tujuan Mereka. Membimbing Peserta Didik melalui

tahap pencarian identitas, dan memberikan dukungan saat Peserta Didik membuat keputusan.

3. Teori Kebutuhan Dasar Menurut Abraham Maslow, kebutuhan untuk merasa diakui, dihargai, dan mencapai potensi penuh adalah bagian dari kebutuhan dasar manusia. Guru BK dapat membantu Peserta Didik memahami dan memenuhi kebutuhan, memfasilitasi pengembangan keterampilan dan bakat Mereka, serta memberikan dukungan yang diperlukan untuk mencapai potensi maksimal.
4. Teori Pengembangan Identitas oleh Erik Erikson, tahapan perkembangan identitas sepanjang kehidupan. Pada tahap Remaja, tantangan utama adalah mengembangkan rasa identitas. Guru BK membantu Peserta Didik mengamati peran, nilai dan aspirasi Mereka, serta memberikan bimbingan selama proses.
5. Teori Penghargaan Diri oleh Carl Rogers, Penghargaan Diri atau Self-Regard adalah elemen penting dalam perkembangan pribadi. Guru BK menciptakan lingkungan yang mendukung, memberikan penerimaan tanpa syarat, dan memfasilitasi pemahaman diri Peserta Didik untuk membangun rasa penghargaan diri yang positif.

Faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya rasa percaya diri :

1. Selalu membandingkan diri dengan orang lain, terutama dalam hal penampilan fisik dan prestasi.
2. Pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan.
3. Memiliki pandangan negatif terhadap Diri Sendiri.
4. Kurangnya dukungan dari Keluarga, Teman dan Lingkungan Sosial dapat menyebabkan Individu merasa kurang dihargai.

Sedangkan dampak kurangnya motivasi rasa percaya diri pada Peserta Didik :

1. Kurang termotivasi dalam kegiatan belajar.
2. Gangguan kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan.
3. Kurangnya pengembangan keterampilan sosial dengan Teman Sekelas dan Guru.
4. Rendahnya kemandirian dalam merencanakan masa depan.
5. Rendahnya persepsi diri positif sehingga mengembangkan persepsi diri yang negatif.

Strategi yang dilakukan dalam meningkatkan motivasi percaya diri pada Peserta Didik :

1. Memberikan pujian dan umpan balik positif.
2. Membantu Peserta Didik menetapkan tujuan yang dapat dicapai dan realistis.
3. Mendorong Peserta Didik untuk mengatasi ketakutan.
4. Melatih Peserta Didik dalam pengembangan keterampilan sosial.
5. Memberikan tanggung jawab kepada Peserta Didik, baik dalam konteks akademis maupun kegiatan ekstrakurikuler.
6. Membantu Peserta Didik mengenali dan mengelola emosi Mereka.
7. Mendorong Peserta Didik untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran dan kegiatan sekolah.
8. Melibatkan Orang Tua dalam mendukung perkembangan motivasi dan rasa percaya diri anak.

9. Menerapkan metode pembelajaran yang melibatkan Peserta Didik secara aktif yang dapat meningkatkan motivasi dan percaya diri Mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas terhadap Peserta didik dengan inisial P Siswi kelas VII di SMP Negeri 1 Pangkalan Susu, layanan yang dilakukan adalah Layanan Konseling Individu menggunakan pendekatan Behavior/Self Management. Dari kegiatan layanan yang telah dilaksanakan terangkum dalam cakupan bahasan dan tertuang dalam Best Practice.

BEST PRACTICE
Konseling Individual Metode Behaviour (Self – Management)

Situasi	<p>Dalam kegiatan Layanan Konseling Individu yang dilakukan terhadap Peserta Didik P terdapat situasi sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalam Kegiatan Layanan Individual, berjalan dengan lancar. • Situasi dalam Kegiatan Layanan Individual, terasa hening.
Tantangan	<p>Tantangan yang dihadapi Guru BK dalam situasi yang dianalisis :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik bersifat tertutup. • Peserta Didik masih ragu dalam menceritakan masalahnya. • Peserta Didik kurang aktif sehingga pembicaraan banyak dikuasai oleh Guru BK. • Keterbatasan waktu. • Guru BK di tuntut untuk meyakinkan dan mampu memberi penguatan kepada Peserta didik terkait <i>self talk negative</i> ke <i>self talk positive</i>.
Aksi	<p>Langkah-langkah yang dilakukan untuk menghadapi tantangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK berusaha agar Peserta didik dapat bersikap terbuka sehingga bersedia untuk bercerita tentang permasalahan yang sedang dihadapi. • Guru BK berusaha agar Peserta didik tidak ragu untuk menceritakan permasalahan. • Guru BK berusaha agar Peserta didik lebih aktif sehingga pembicaraan tidak dikuasai oleh Guru BK. • Pelaksanaan layanan tidak terfokus pada waktu tetapi terfokus pada solusi dan hasil layanan. • Guru BK mampu memberi keyakinan dan penguatan agar Peserta didik dapat mengubah <i>Self talk negative</i> ke <i>Self talk positive</i>.
Refleksi	<p>Refleksi setelah melakukan Layanan Individual kepada Peserta Didik merupakan langkah penting untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan memperbaiki pendekatan yang digunakan. Refleksi setelah memberikan Layanan Individual kepada Peserta Didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta Didik merespons positif terhadap Layanan yang diberikan. ✓ Guru BK mengidentifikasi faktor yang mendukung atau menghambat pencapaian. ✓ Mengrefleksikan kebutuhan khusus dan permasalahan yang dihadapi oleh Peserta Didik. ✓ Mengidentifikasi strategi dan tindakan lebih lanjut yang dapat diambil untuk mendukung Peserta Didik. ✓ Memantau kemajuan yang telah dicapai oleh Peserta Didik setelah Layanan Individual. ✓ Mengidentifikasi kendala yang mungkin muncul selama Layanan Individual.

- | | |
|--|--|
| | ✓ Guru BK harus lebih meningkatkan pendekatan dalam hal komunikasi kepada Peserta Didik. |
|--|--|

KESIMPULAN

Setelah menjalani Layanan Individual kepada Peserta Didik dalam materi membangun rasa percaya diri. Dalam Layanan Individual membuktikan bahwa hubungan antara Guru dan Peserta Didik sangat penting dalam membangun rasa percaya diri. Pendekatan memungkinkan interaksi lebih mendalam, personal, dan memungkinkan pemahaman yang lebih baik terhadap kebutuhan dan kekhawatiran Peserta Didik. Komunikasi yang positif dan mendukung berperan kunci dalam membangun rasa percaya diri. Melalui Layanan Individual, Saya berhasil menyampaikan pesan positif, memberikan dukungan, dan merangsang pertumbuhan positif dalam persepsi diri Peserta Didik. Kesadaran akan peran empati sangat penting dalam membantu Peserta Didik merasa didengar dan dipahami. Memahami perasaan Mereka memberikan dasar kuat untuk membangun kepercayaan diri. Mengevaluasi prestasi Peserta Didik, mempunyai peran besar dalam membangun rasa percaya diri. Dalam proses tidak hanya memotivasi, tetapi juga memberikan pengakuan atas usaha dan kemajuan yang telah dicapai.

Layanan Individual membantu mengidentifikasi tantangan dan hambatan yang dihadapi Peserta Didik dalam membangun rasa percaya diri. Proses dalam Layanan Individual, Peserta Didik aktif terlibat dalam merencanakan tujuan dan memberikan rasa tanggung jawab dan kontrol pribadi dalam memperkuat rasa percaya diri. Pemantauan kemajuan Peserta Didik dan memberikan penghargaan atas pencapaian mereka menjadi aspek penting dalam proses membangun rasa percaya diri. Karena membantu menjaga motivasi dan memberikan umpan balik yang positif. Jadi, penting untuk membangun rasa percaya diri adalah proses berkelanjutan. Karena sangat penting untuk menjaga kontinuitas dukungan, mengidentifikasi perubahan kebutuhan, dan melakukan penyesuaian sesuai kebutuhan individu Peserta Didik.

REFERENSI

- Anastasi, A. & Urbina, S. (1997). *Psychological Testing*. (7 th.edition). Upper Saddle Rivere, New Jersey. : Prentice Hall International, Inc.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (Terjemahan Rita Wiryadi). Jakarta : Binarupa Aksara.
- Anthony, R. (2011). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*, (Terjemahan Rita Wiryadi). Bina Rupa Aksara, Jakarta.
- Apriliaffi, (2012). *Metode Pembelajaran Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Diakses 2 Januari 2013, dari <http://apriliaffi.blogspot.com>)