

Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan *Self Confidence* Siswa Melalui Layanan Konseling Individu

Nia Rahmatun Nisa¹, Guruh Sukma Hanggara², Nora Yuniar Setyaputri³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

niaahmaaaa822@gmail.com¹, kangguruh@gmail.com², Norayuniar@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Self-confidence is an essential aspect of students' development that influences academic performance, social interaction, and personal potential. However, some students still demonstrate low self-confidence, as reflected in their reluctance to express opinions, fear of making mistakes, hesitation to speak in front of the class, and lack of confidence in their abilities. This study aims to describe the strategies employed by Guidance and Counseling teachers to improve students' self-confidence through individual counseling services at SMKN 3 Kota Kediri. This research employed a qualitative descriptive approach. Data were collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed using the Miles, Huberman, and Saldana (2014) model, including data condensation, data display, and conclusion drawing. Data validity was ensured through source triangulation. The findings indicate that Guidance and Counseling teachers implemented problem identification, individual counseling, motivation, positive reinforcement, and students' potential development. These strategies effectively enhanced students' confidence in expressing opinions, social interaction, and belief in their own abilities.

Keywords: *Self – Confidence, Guidance and Counseling Teachers, Individual Counaeling.*

ABSTRAK

Self confidence merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik yang memengaruhi kemampuan akademik, interaksi sosial, dan pengembangan potensi diri. Namun, masih terdapat siswa yang memiliki tingkat *self confidence* rendah, ditandai dengan kurang berani menyampaikan pendapat, takut melakukan kesalahan, malu tampil di depan kelas, serta kurang yakin terhadap kemampuan diri. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan strategi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam meningkatkan *self confidence* siswa melalui layanan konseling individu di SMKN 3 Kota Kediri. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana (2014) serta diuji dengan tria ngulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK menerapkan identifikasi masalah, konseling individu, pemberian motivasi, penguatan positif, dan pengembangan potensi siswa. Strategi tersebut meningkatkan keberanian berpendapat, interaksi sosial, serta keyakinan siswa terhadap kemampuan diri sehingga konseling individu efektif meningkatkan *self confidence* siswa.

Kata Kunci: *Self confidence, Guru Bimbingan dan Konseling, Konseling Individu.*

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan kemampuan akademik peserta didik, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter,

kepribadian, dan keterampilan sosial. Salah satu aspek penting yang perlu dimiliki siswa adalah *self confidence* atau kepercayaan diri. *Self confidence* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga mampu bertindak, mengambil keputusan, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif dalam pembelajaran, berani mengemukakan pendapat, dan mampu mengembangkan potensinya secara optimal.

Sebaliknya, rendahnya *self confidence* dapat menjadi hambatan dalam perkembangan siswa. Berdasarkan hasil pengamatan di SMKN 3 Kota Kediri, masih ditemukan siswa yang menunjukkan perilaku kurang percaya diri, seperti takut berbicara di depan kelas, malu mengemukakan pendapat, ragu terhadap kemampuan diri, serta merasa minder dibandingkan teman sebaya. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi proses pembelajaran, tetapi juga berdampak pada perkembangan sosial dan psikologis siswa.

Rendahnya *self confidence* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi pikiran negatif, rasa takut gagal, kurang yakin terhadap kemampuan diri, dan perasaan minder. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, pengalaman hidup, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

Dalam mengatasi permasalahan tersebut, guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah layanan konseling individu. Melalui layanan ini, siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan masalah yang dialami secara terbuka sehingga dapat menemukan solusi yang tepat dan mengembangkan keyakinan terhadap dirinya sendiri.

Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik mengembangkan potensi diri melalui layanan yang didasarkan pada kebutuhan nyata siswa. Oleh karena itu, pelaksanaan asesmen kebutuhan menjadi langkah awal yang penting agar layanan yang diberikan sesuai dengan kondisi peserta didik. Layanan BK yang disusun berdasarkan hasil asesmen akan lebih efektif dalam membantu menyelesaikan permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karier siswa (Hanggara dkk 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan *self confidence* siswa melalui layanan konseling individu di SMKN 3 Kota Kediri. Fokus penelitian diarahkan pada strategi yang diterapkan guru BK, mulai dari proses identifikasi kebutuhan dan permasalahan siswa, perencanaan layanan, pelaksanaan konseling individu, teknik yang digunakan selama proses konseling, pemberian motivasi dan penguatan positif, evaluasi hasil layanan, serta perubahan *self confidence* yang ditunjukkan oleh siswa setelah mengikuti layanan konseling individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam membangun *self confidence* siswa melalui layanan konseling individu. Penelitian dilaksanakan di SMKN 3 Kota Kediri pada tahun ajaran 2025/2026. Informan utama dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling, sedangkan informan

pendukung terdiri atas siswa yang memperoleh layanan konseling individu serta dokumen yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan BK di sekolah.

Data penelitian dikumpulkan melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati kondisi *self confidence* siswa serta pelaksanaan layanan konseling individu. Wawancara digunakan untuk menggali informasi mengenai kondisi *self confidence* siswa, faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya *self confidence*, dan upaya guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk data pendukung agar hasil penelitian lebih akurat.

Analisis data menggunakan model Miles dkk (2014) yang meliputi kondensasi data, penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan. Untuk menjamin kredibilitas data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari guru bimbingan dan konseling, siswa, serta dokumen pendukung sehingga data yang dihasilkan lebih valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta siswa yang menjadi informan penelitian, diperoleh informasi mengenai kondisi *self confidence* siswa, faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya *self confidence*, serta strategi guru BK dalam meningkatkan *self confidence* melalui layanan konseling individu. Berikut merupakan kutipan hasil wawancara yang paling mewakili temuan penelitian.

Guru BK :

"Masih ada beberapa siswa yang kurang percaya diri. Biasanya mereka takut berbicara di depan kelas, malu mengemukakan pendapat, dan sering merasa tidak mampu dibandingkan teman-temannya."

"Sebelum memberikan layanan, saya mengidentifikasi terlebih dahulu penyebab permasalahan siswa melalui observasi, asesmen kebutuhan, dan komunikasi dengan wali kelas maupun guru mata pelajaran."

"Dalam konseling individu saya memberikan kesempatan kepada siswa untuk menceritakan permasalahannya, kemudian saya memberikan motivasi, penguatan positif, serta membantu siswa mengenali kelebihan yang dimilikinya."

Siswa :

"Saya sering takut kalau diminta maju ke depan kelas karena khawatir jawaban saya salah dan ditertawakan teman."

"Setelah mengikuti konseling individu, saya menjadi lebih berani menyampaikan pendapat dan lebih percaya terhadap kemampuan diri."

Tabel 1. Display data

No	Aspek yang Diamati	Hasil Temuan
1.	Kondisi <i>self confidence</i> siswa	Sebagian siswa masih menunjukkan <i>self confidence</i> yang rendah, ditandai dengan takut berbicara di depan kelas, malu mengemukakan pendapat, kurang aktif, dan ragu terhadap kemampuan diri.
2.	Faktor penyebab rendahnya <i>self confidence</i>	Rendahnya <i>self confidence</i> dipengaruhi oleh faktor internal

	(kurang yakin terhadap kemampuan diri, takut gagal, pikiran negatif) dan faktor eksternal (lingkungan keluarga, teman sebaya, pengalaman negatif, dan kurangnya dukungan sosial).
3. Strategi guru BK dalam meningkatkan <i>self confidence</i> siswa	Guru BK melakukan identifikasi masalah melalui asesmen kebutuhan, melaksanakan konseling individu sesuai tahapan layanan, memberikan motivasi dan penguatan positif, membantu siswa mengenali potensi diri, serta melakukan evaluasi dan tindak lanjut.
4. Dampak Layanan	Setelah mengikuti konseling individu, siswa menunjukkan peningkatan keberanian berbicara, lebih aktif dalam pembelajaran, lebih percaya diri berinteraksi dengan teman, serta memiliki keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, ditemukan bahwa masih terdapat siswa di SMKN 3 Kota Kediri yang memiliki *self confidence* rendah. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui perilaku kurang berani berbicara di depan kelas, malu menyampaikan pendapat, takut melakukan kesalahan, serta kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Rendahnya *self confidence* dipengaruhi oleh faktor internal berupa kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, rasa takut gagal, dan pikiran negatif, serta faktor eksternal yang meliputi kurangnya dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan pengalaman negatif yang pernah dialami siswa.

Dalam mengatasi permasalahan tersebut, guru Bimbingan dan Konseling menerapkan layanan konseling individu sebagai strategi utama. Pelaksanaan layanan diawali dengan identifikasi kebutuhan siswa melalui observasi, asesmen, dan koordinasi dengan guru lain. Selanjutnya guru BK melaksanakan konseling individu melalui tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir, disertai pemberian motivasi, penguatan positif, serta membantu siswa mengenali potensi yang dimiliki.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi tersebut memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self confidence* siswa. Perubahan tersebut tampak dari meningkatnya keberanian siswa dalam berbicara di depan kelas, lebih aktif mengikuti pembelajaran, lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya, serta memiliki keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya.

Pembahasan

Kondisi *self confidence* siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki tingkat *self confidence* rendah. Kondisi tersebut terlihat dari perilaku siswa yang cenderung malu untuk berbicara di depan kelas, kurang berani menyampaikan pendapat, merasa takut melakukan kesalahan, serta kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Dalam proses pembelajaran, siswa dengan *self confidence*

rendah lebih sering memilih diam, menghindari perhatian guru, dan kurang aktif dalam berinteraksi dengan teman sebaya.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Hakim (dalam Deni & Ildil, 2016) yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan diri rendah umumnya menunjukkan perilaku gugup ketika berbicara di depan umum, merasa malu, takut melakukan kesalahan, serta kurang percaya terhadap kemampuan dirinya. Kondisi tersebut juga sesuai dengan pendapat Ghufroon & Rini (2016) yang menyatakan bahwa *self confidence* merupakan aspek psikologis yang berperan penting dalam perkembangan individu. Individu yang memiliki *self confidence* baik akan lebih berani menunjukkan kemampuan, sedangkan individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung ragu dalam mengembangkan potensinya.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya *self confidence* tidak hanya memengaruhi keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat, tetapi juga berdampak terhadap interaksi sosial dan partisipasi mereka dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, kondisi tersebut memerlukan perhatian khusus melalui layanan bimbingan dan konseling agar perkembangan pribadi siswa dapat berlangsung secara optimal.

Faktor-faktor rendahnya self confidence siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya *self confidence* siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, rasa takut gagal, pikiran negatif, serta perasaan minder ketika berinteraksi dengan orang lain. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar, seperti pengalaman memperoleh ejekan dari teman sebaya, kurangnya dukungan keluarga, serta pengaruh lingkungan pertemanan yang kurang memberikan dorongan positif.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Komara (2016) yang menjelaskan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan cara individu menilai dirinya sendiri, sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah, maupun teman sebaya. Lingkungan yang memberikan dukungan positif akan membantu individu mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa kedua faktor tersebut saling berkaitan. Ketika siswa memiliki keyakinan diri yang rendah dan pada saat yang sama memperoleh respons negatif dari lingkungan, tingkat *self confidence* menjadi semakin menurun. Sebaliknya, dukungan dari keluarga, guru, dan teman sebaya mampu memperkuat keyakinan siswa terhadap potensi yang dimilikinya sehingga mereka lebih berani menampilkan kemampuan diri.

Strategi guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan self confidence melalui layanan konseling individu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling berupaya meningkatkan *self confidence* siswa melalui layanan konseling individu. Temuan tersebut sejalan dengan Hanggara dkk (2019) yang menjelaskan bahwa keberhasilan layanan bimbingan dan konseling sangat dipengaruhi oleh ketepatan guru BK dalam melakukan asesmen kebutuhan siswa. Melalui asesmen yang baik, guru dapat menentukan bentuk layanan yang sesuai sehingga intervensi yang diberikan lebih efektif dalam membantu perkembangan peserta didik.

Pelaksanaan layanan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir. Pada tahap awal, guru BK membangun hubungan yang hangat dengan siswa agar tercipta suasana yang nyaman dan saling percaya. Tahap inti difokuskan pada identifikasi penyebab rendahnya *self confidence*, membantu siswa memahami potensi dirinya, serta menemukan alternatif penyelesaian masalah. Selanjutnya, pada tahap akhir guru BK memberikan penguatan, motivasi, serta menyusun rencana tindak lanjut agar perubahan perilaku siswa dapat dipertahankan.

Selain itu, Setyaputri (2017) menjelaskan bahwa pelaksanaan layanan BK hendaknya menggunakan strategi yang sistematis serta media yang sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga proses bantuan menjadi lebih efektif dalam mengembangkan kemampuan dan keyakinan diri peserta didik. Pendekatan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa konseling individu yang dilaksanakan secara terencana mampu meningkatkan *self confidence* siswa.

Temuan penelitian ini diperkuat dengan pendapat Prayitno (2017) yang menyatakan bahwa konseling individu merupakan proses pemberian bantuan melalui hubungan tatap muka antara konselor dan konseli untuk membantu individu memahami diri serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Qori'ah & Ningsih (2021) yang menyatakan bahwa layanan konseling individu mampu meningkatkan kesadaran diri dan membantu siswa membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Setelah mengikuti layanan konseling individu, terjadi perubahan positif pada siswa. Mereka menjadi lebih berani berbicara di depan kelas, aktif mengikuti kegiatan pembelajaran, lebih percaya diri saat berinteraksi dengan teman, serta memiliki keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling individu merupakan salah satu strategi yang efektif dalam membantu meningkatkan *self confidence* siswa di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat siswa di SMKN 3 Kota Kediri yang memiliki *self confidence* rendah, ditandai dengan kurang berani berbicara di depan kelas, malu menyampaikan pendapat, serta kurang yakin terhadap kemampuan diri. Rendahnya *self confidence* dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rasa takut gagal dan pikiran negatif, serta faktor eksternal, seperti kurangnya dukungan keluarga dan pengaruh lingkungan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru Bimbingan dan Konseling menerapkan layanan konseling individu melalui identifikasi kebutuhan siswa, pelaksanaan konseling secara bertahap, pemberian motivasi, penguatan positif, serta membantu siswa mengenali potensi yang dimiliki. Strategi tersebut terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self confidence* siswa, yang ditunjukkan dengan meningkatnya keberanian dalam mengemukakan pendapat, berinteraksi sosial, dan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Saran

Bagi guru bimbingan dan konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat terus mengoptimalkan layanan konseling individu melalui identifikasi kebutuhan siswa secara berkelanjutan, pemberian motivasi, penguatan positif, serta membantu siswa mengenali potensi

yang dimiliki. Selain itu, guru BK perlu menjalin kerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua agar upaya meningkatkan *self confidence* siswa dapat dilakukan secara terpadu dan berkesinambungan.

Bagi siswa

Siswa diharapkan lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi kepada guru Bimbingan dan Konseling serta aktif mengikuti layanan yang diberikan. Selain itu, siswa diharapkan berani mengembangkan potensi diri, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, dan tidak takut mencoba maupun melakukan kesalahan sebagai bagian dari proses belajar.

Bagi orang tua

Orang tua diharapkan memberikan dukungan, perhatian, dan motivasi kepada anak dalam setiap proses perkembangan dirinya. Orang tua juga perlu menciptakan lingkungan keluarga yang positif, memberikan penghargaan terhadap setiap usaha anak, serta menjalin komunikasi yang baik dengan pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, sehingga perkembangan *self confidence* siswa dapat meningkat secara optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Azizah, FAN, Setyawati, SP, Khususiyah, K., & Setyaputri, NY (2023). Pengembangan Skala Pengukuran Rasa Percaya Diri Siswa Kombi: Instrumen Pendukung Permainan Antaboga. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran* , 9 (1), 32-43.
- Deni, A. U., & Ildil. (2016). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Educatio :Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 43 – 52.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R . (2026). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hanggara, G. S., Setyaputri, N. Y., & Ariyanto, R. D. (2019). Efficiency of Students' Needs Assesment Application Facilitated by Text Comunicatuon Media. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 150 – 156.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karier siswa. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 33 – 42.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil: Layanan dan kegiatan pendukung konseling*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Qoria'ah, P., & Ningsih, W. (2021). Efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan client centered dalam meningkatkan *self awareness* siswa. *Prosiding SEMDIKJAR Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Setyaputri, N. Y. (2017). *Meningkatkan efikasi diri karier mahasiswa S1Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri melalui paket pelatihan " Guru-Karier". Nusantara of Research* , 4(2).

Setyaputri, N. Y., & Hanggara, G. S. (2022). *Permainan-Permainan Baru dalam Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.