



Strategi Efektif Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak Sekolah Di SMPN 6 Kota Kediri

Ellice Mellyana Yahriningsih^{1*}, Norma Risnasari¹, Adhistin Sabrina Listiatama¹,
Setyo Bakti Aji Sasono¹, Nur Pasya Octa Sahara¹, Revanita Aryani¹

¹Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains, Universitas
Nusantara PGRI Kediri

Email korespondensi: ellicemellyana@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

ABSTRAK

Maraknya kasus Tidak Percaya Diri di antara kalangan siswa, terutama siswa sekolah menengah pertama yang sedang berada di fase kelabihan yang tidak dapat mereka kontrol, dan juga kurang adanya arahan yang ketat dari berbagai pihak dan ini akan membuat kasus Tidak Percaya Diri menjadi semakin meluas. Semua tindakan Tidak Percaya Diri, baik fisik maupun verbal, akan menimbulkan dampak fisik maupun psikologis bagi dirinya sendiri. Dari informasi yang di dapat 15 siswa tidak percaya diri saat di kelas tidak pernah berani mengungkapkan pendapatnya. Pengabdian kesehatan dengan tema strategi efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri anak sekolah di SMPN 6 Kota Kediri belum pernah ada. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi siswa SMPN 6 Kota Kediri dalam menambah pengetahuan mengenai Bentuk bentuk tidak percaya diri, faktor penyebab tidak percaya diri, pengertian tidak percaya diri, dan dampak tidak percaya diri dalam perkembangan prestasi belajar. Dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi kelompok terkait meningkatkan rasa percaya diri anak sekolah, menampilkan video tidak percaya diri. Evaluasi kegiatan dengan membandingkan hasil pretest sebagian besar belum tahu dan nilai posttest dari 4 pertanyaan, 3 diantaranya siswa paham 23 siswa (91%) paham pengertian, 22 siswa (88%) paham bentuk bentuk percaya diri, serta 24 siswa (100%) paham dampak tidak percaya diri. Hasil pengabdian ini siswa kelas 7 merasa senang mendapatkan informasi terkait tidak percaya diri dan berkomitmen untuk percaya diri dimanapun ia berada baik di sekolah, di rumah maupun di lingkungan lainnya.

Kata Kunci : Percaya diri, konseling, bimbingan, siswa, belajar.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong siswa dalam meraih kesuksesan yang terbentuk melalui proses belajar siswa dalam interaksinya dengan lingkungan (Tanjung & Amelia, 2017). Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang dia peroleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri juga berarti kumpulan keyakinan dan persepsi diri mengenai diri sendiri yang terorganisasi. Konsep diri merupakan pemahaman



individu terhadap diri sendiri meliputi diri fisik, diri pribadi, diri keluarga, diri sosial, dan diri moral etik, emosional, aspiratif, dan prestasi yang mereka capai.

Percaya diri menjadi aspek yang penting dalam perkembangan siswa di sekolah. Kepercayaan diri memberikan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya, dan tidak mengkhawatirkan kegagalan (Prasetiawan & Saputra, 2018). Berbagai aktivitas sekolah yang melibatkan percaya diri siswa antara lain berpendapat dalam diskusi, bertanya pada guru ketika mengalami kesulitan, dan mengutarakan gagasan di depan umum. Jika siswa tidak menampilkan percaya diri yang tinggi, tentu akan berpengaruh terhadap performa akademik mereka di sekolah (Saputra & Prasetiawan, 2024).

Dampak akademik dari rendahnya percaya diri siswa meliputi menurunnya performa akademik, motivasi berprestasi, dan performa non akademik. Pertama, tingkat percaya diri siswa yang rendah memiliki dampak negatif terhadap performa akademik telah dibuktikan oleh hasil penelitian Adinda et al., (2024) yang menyimpulkan bahwa percaya diri memiliki korelasi yang signifikan dengan performa akademik. Dampak non-akademik rendahnya percaya diri siswa meliputi meningkatnya kecemasannya dalam melakukan komunikasi interpersonal dan berbicara di depan umum. Pertama, tingkat percaya diri yang rendah juga memiliki dampak pada kecemasan siswa dalam melakukan komunikasi interpersonal telah berbicara di depan umum.

Berdasarkan uraian di atas, maka harus dilakukan sebuah langkah untuk memaksimalkan rasa percaya diri dalam belajar yang dimiliki siswa maupun mahasiswa, karena rasa percaya diri adalah suatu hal yang penting terutama dalam proses pendidikan. Upaya yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan menerapkan atau melaksanakan konseling kelompok. Jadi pengabdian ini akan menjelaskan secara lebih mendalam tentang studi kepustakaan atau studi literatur konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar dengan memanfaatkan berbagai sumber kajian literatur yang mencakup tingkat rasa percaya diri yang dimiliki siswa ataupun mahasiswa, sasaran penerapan konseling kelompok dan keberhasilan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar (Sabarrudin, Silvianetri & Yuliana Nelisma, 2022).

METODE

Sebelum melakukan pengabdian di tempat mitra, dilakukan penyusunan program pengabdian terlebih dahulu berdasarkan hasil analisis situasi dan analisis materi pada pihak mitra pengabdian. Selanjutnya dilakukan sosialisasi di ruang kurikulum tentang strategi efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri. Membangun rasa percaya diri pada anak sekolah merupakan hal yang krusial, terutama di masa remaja. Di SMPN 6 Kota Kediri, terdapat banyak siswa yang mungkin masih dalam tahap membangun rasa percaya diri mereka.

Di dalam pelaksanaannya, kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang Meningkatkan Rasa Percaya Diri. Berdasarkan rasional

tersebut, maka program pengabdian ini merupakan sebuah langkah inovatif dalam kaitannya dengan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Kegiatan ini dilakukan untuk mengatasi permasalahan pada siswa-siswi di SMPN 6 Kota Kediri yang mengalami tidak percaya diri, sehingga nantinya siswa-siswi mampu melakukan penerapan pencegahan tidak percaya diri. Atas dasar asumsi diatas, maka solusi pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat pada anak di SMPN 6 Kota Kediri adalah sebagai berikut : memberikan penjelasan kepada siswa-siswi tentang percaya diri dan cara pencegahannya, serta memberikan bekal kepada siswa-siswi untuk menambah pengetahuan dan wawasan.

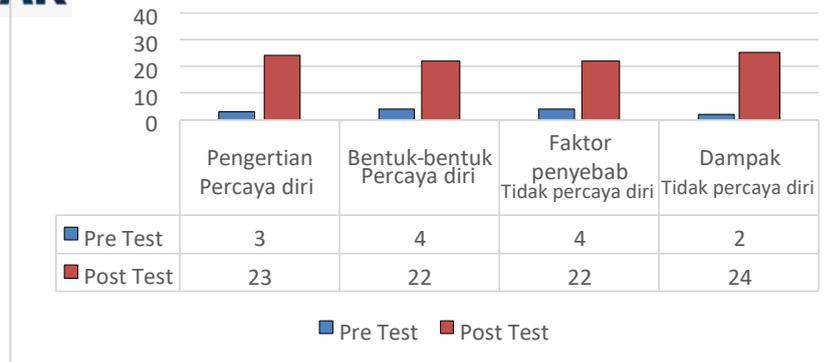
Monitoring terhadap keberhasilan strategi efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa-siswi di SMPN 6 Kota Kediri, diukur melalui indikator pencapaian tujuan dan tolak ukur diuraikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Indikasi Keberhasilan Menerapkan Strategi Efektif Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri

No	Jenis Kegiatan	Sumber Data	Indikator	Kriteria Keberhasilan	Instrumen
1.	Pemahaman tentang percaya diri	Guru BK dan siswa – siswi SMPN 6 Kota Kediri	Pengetahuan Guru BK dan siswa – siswi SMPN 6 Kota Kediri	Siswa – siswi di SMPN 6 Kota Kediri dapat memahami tentang pengertian, ciri – ciri, faktor – faktor yang mempengaruhi, akibat, dan dampak	kuisisioner
2.	Pemahaman tentang strategi efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri	Guru BK dan siswa–siswi SMPN 6 Kota Kediri	Pemahaman Guru BK dan siswa– siswi SMPN 6 Kota Kediri	Siswa – siswi SMPN 6 Kota Kediri dapat meningkatkan rasa percaya diri	Vidio dampak tidak percaya diri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh maraknya kasus Tidak Percaya Diri di antara kalangan siswa. Rasa Percaya diri menurut (Mulkiyan, 2017) adalah suatu hal yang krusial lantaran karena suatu kapital pada kehidupan yang wajib ditumbuhkan dalam setiap diri siswa. Melalui rasa percaya diri siswa bisa membangun semangat dalam mencapai tujuannya, tidak merasa takut jika gagal, dan bisa membangun peluang pada berkarir yang lebih besar lantaran rasa percaya diri atas potensi yang mereka miliki dan bisa membawanya ke pada suatu kesuksesan. Hasil pretest dan posttest dapat dilihat di Gambar 1.



Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan pada Gambar 1 diketahui bahwa hasil pretest sebagian besar belum tahu dan nilai posttest dari 4 pertanyaan, 3 diantaranya siswa paham 23 siswa (91%) paham pengertian, 22 siswa (88%) paham bentuk bentuk percaya diri, serta 24 siswa (100%) paham dampak tidak percaya diri.



Gambar 2. Pengabdian di SMPN 6 Kota Kediri

Hasil pengabdian mengungkapkan sebagian besar kepercayaan diri pada remaja belum optimal sehingga perlu upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Akan tetapi, sebelum melakukan upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja, sebaiknya terlebih dahulu dikenali sumber penyebab kurang percaya diri. Hal tersebut dapat dijadikan titik tolak untuk menanggulangi rasa kurang percaya diri pada remaja.

Rasa tidak percaya diri ditandai dengan adanya kelemahan-kelemahan yang ada dalam diri individu dan menghambat dalam pencapaian tujuan hidup. Sejumlah penyebab kurang percaya diri, di antaranya pengaruh lingkungan, sering diremehkan dan dikucilkan oleh teman sejawat, pola asuh orang tua yang sering melarang dan membatasi kegiatan anak, orang tua yang selalu memarahi kesalahan anak tetapi tidak pernah memberi penghargaan apabila anak melakukan hal yang positif, kurang kasih sayang serta penghargaan atau pujian dari keluarga, trauma kegagalan dimasa lalu, trauma dipermalukan atau dihina di depan umum merasa diri tidak berharga lagi karena pernah dilecehkan secara seksual, merasa bentuk fisik tidak



sempurna (Fitri & Ildil, 2018), dan merasa berpendidikan rendah. Senada dengan pendapat diatas, Sari (2018) juga mengungkapkan bahwa kelemahan yang ada pada diri seseorang seringkali pula menjadi penyebab timbul atau hilangnya rasa percaya diri. Misalnya, penampilan yang buruk, cacat fisik, dan latar pendidikan yang rendah.

KESIMPULAN

Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara konsisten dan berkelanjutan, diharapkan rasa percaya diri anak sekolah di SMPN 6 Kota Kediri dapat meningkat dan mereka dapat mencapai potensi penuh mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Adinda, F. D., Artanti, A. S., Savira, D., Juwita, R., & Zahra, A. (2024). Efektivitas Afirmasi Positif Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Culture education and technology research (Cetera)*, 1(2), 50-58. <https://cetera.web.id/index.php/ctr/article/view/35>
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi/article/view/182>
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 136-142. <https://www.jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/208>
- Prasetiawan, H., & Saputra, W. N. E. (2018). Profil Tingkat Percaya Diri Siswa SMK Muhammadiyah Kota Yogyakarta. *Cousellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 19-26. <https://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/2248>
- Sabarrudin, S., Silvianetri, S., & Nelisma, Y. (2022). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 435-441. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/5240>
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2024). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 14. <https://citeus.um.ac.id/ikbk/vol3/iss1/14/>
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2018). Peran Konselor Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Disabilitas Fisik. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 80-88. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/89229521/pdf-libre>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2). <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/205>