

Bimbingan dan konseling dalam menumbuhkan sikap percaya diri remaja

Melda Rumia Rosmery Simorangkir

Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia ✉ (e-mail) meldasimorangkir82@gmail.com

Abstrak

Memiliki anak dengan rasa percaya diri yang tinggi pasti membuat orang tua bangga. Namun yang terjadi anak justru tumbuh menjadi anak yang minder, takut dan tidak percaya diri. Setiap orang tua, pasti ingin memiliki anak dengan rasa percaya diri yang tinggi. Namun jika anak bermasalah dengan rasa percaya dirinya, ada cara mudah yang bisa dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri pada anak. Rasa percaya diri erat kaitannya dengan rasa malu. Rasa malu yang berlebih dalam diri anak membuat anak menjadi tidak percaya diri. Sebenarnya rasa malu terlebih pada anak-anak merupakan rasa yang wajar dan normal. Namun jika anak selalu merasa malu dan menjadi tidak percaya diri hal ini patut mendapat perhatian lebih dari orang tua. Disadari atau tidak, rasa percaya diri yang rendah pada anak akan membuat anak kesulitan dalam bergaul dan bersosialisasi. Tak hanya itu, jika terus dibiarkan berbagai dampak negatif akibat rasa tidak percaya diripun bisa terjadi pada anak. Namun berbagai dampak negatif itu tidak akan terjadi jika anak dapat meningkatkan rasa percaya dirinya.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, Percaya Diri

Cara Mengutip Artikel: Melda Rumia Rosmery Simorangkir. (2017). Bimbingan dan konseling dalam menumbuhkan sikap percaya diri remaja. In Ifdil & Krishnawati Naniek (Eds.), *International Conference: 1st ASEAN School Counselor Conference on Inovation and Creativity in Counseling* (pp. 183-187). Yogyakarta: IBKS Publishing.

© 2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Pendahuluan

Merupakan suatu tantangan yang sangat besar bagi para siswa untuk berkompetisi dalam meningkatkan kualitasnya sebagai seorang siswa. Tentunya bukan hanya siswa saja yang merasa mempunyai tanggung jawab untuk meningkatkan kualitas tersebut. Akan tetapi, semuanya harus memberikan dukungan kepada siswa agar mampu menatap hari yang lebih cerah lagi. Baik itu dukungan dari guru yang membimbing mereka di sekolah atau orang tua yang memberikan dukungan di rumah mereka. Salah satu cara peningkatan kualitas tersebut antara lain dengan cara membangkitkan semangat percaya diri siswa dalam berinteraksi di dalam kelas. Percaya diri penting

artinya karena individu dapat memandang diri dan dunianya. Percaya diri dapat mempengaruhi perilaku individu dan juga tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya. Setiap individu pasti memiliki percaya diri tetapi mereka tidak tahu apakah percaya diri yang di miliknya itu negative atau positif. Siswa yang memiliki percaya diri positif ia akan memiliki dorongan mandiri yang lebih baik, siswa dapat mengenal serta memahami dirinya sendiri sehingga dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi.

Banyak kalangan remaja yang kurang percaya diri sangat sulit untuk dapat mengembangkan diri terutama dalam hal bersosialisasi. Hal ini dilihat saat mereka berada pada suatu kondisi dan situasi tertentu, sebagai contohnya adalah apabila seorang remaja dihadapkan pada komunitas baru (masuk pada lingkungan yang baru). Gejala kurang percaya diri tersebut muncul ketika dia berbicara atau memulai pembicaraan dengan orang yang baru ia kenal, mudah cemas dan sering salah ucap ketika berbicara. Masalah tersebut harus segera ditangani agar tidak menghambat tumbuh kembangnya dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Akan tetapi tidak semua remaja mengalami rasa kurang percaya diri, banyak juga remaja yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.

Santrock (2011) "percaya diri adalah dimensi evaluative yang menyeluruh dari diri. Percaya diri disebut juga sebagai harga diri atau gambaran diri". Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berfikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. "Siswa yang percaya diri dalam bertanya dan menjawab pertanyaan berdampak pada kemampuan siswa dalam berinteraksi di dalam kelas. Sebagai indikator peningkatan interaksi siswa didalam kelas adalah siswa aktif saling berkomunikasi antar siswa dan guru baik secara lisan maupun tertulis dengan cara mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, dan memberikan gagasan sehingga siswa dapat berinteraksi di dalam kelas secara maksimal.

Rasa percaya diri juga dapat didefinisikan sebagai suatu kombinasi antara merasa mampu dan perasaan dicintai. Seorang anak yang bahagia dengan suatu pencapaian, tetapi tidak merasa dicintai kan memiliki rasa percaya diri yang rendah. Begitu pula sebaliknya.

Pembahasan

Rasa percaya diri berkembang secara fluktuatif seiring masa perkembangan anak. Rasa percaya diri yang sehat adalah senjata untuk anak menghadapi kehidupan. Growing up –Parents Guide (2012) mengungkapkan anak dengan rasa percaya diri yang sehat akan memiliki citra diri positif sehingga rasa percaya dirinya kuat. Ia juga akan lebih bisa menghadapi konflik dan menolak tekanan negative. Mereka lebih menikmati hidup karena biasanya mereka akan lebih optimis. Adapun anak dengan rasa percaya diri lemah biasanya tidak mau mencoba hal-hal baru dan memiliki citra diri negatif. Ia juga mudah menyerah dan lebih senang menunggu orang lain melakukan suatu hal untuknya di banding melakukannya sendiri. Jika ia tidak dapat melakukan sesuatu, ia akan menyalahkan diri sendiri. Adapun anak yang kuat rasa percaya dirinya akan menganggap hal tersebut sebagai tantangan dan mencoba mencari solusi agar dapat berhasil.

Dilihat dari sudut pandang pendidikan, rasa percaya diri sangat menunjang individu untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki sehingga terhindar dari rasa ragu-ragu yang sering mengganggu. Dilihat dari sudut pandang perkembangan, pada usia pra remaja sangat rentan dengan rasa percaya diri yang dia miliki. Remaja yang memiliki rasa kurang percaya diri akan menghambat tumbuh kembang anak tersebut dalam beraktifitas dilingkungan sekitar yang dia tempati, baik disekolah, keluarga maupun masyarakat. Dilihat dari sudut Bimbingan dan Konseling, remaja yang kurang percaya diri akan merasa sangat kesulitan dalam berkomunikasi dengan lawan bicara, yang sering terjadi, mereka sering banyak salah ucap dalam berbicara. Remaja yang mengalami kurang

percaya diri akan menjadi tanggung jawab BK dalam penyelesaian masalah yang dialami individu tersebut.

Konselor merupakan satu variable yang berpengaruh pada keberhasilan konseling, baik dia sebagai konselor pribadi maupun sebagai sebagai profesional. Sebagai seorang pribadi konselor di tuntut harus memiliki sejumlah sifat pribadi yang dapat mendukung kelangsungan proses konseling secara efektif dan dalam suasana yang harmonis. Sebagai seorang profesional dia harus menguasai sejumlah teknik konseling yang akan berguna dalam mengelola konseling agar kerja dan prosesnya dapat berjalan efektif kearah pencapaian tujuan pelayanan yang dikehendaki.

Konselor sebagai seorang pribadi penentu keberhasilan konseling. Nilai, kualitas pribadi, dan pengalaman hidup seorang konseloryang dibawanya dalam pertemuan konseling dapat mewarnai keefektifan dan keharmonisan hubungan dalam konseling.

Bimbingan Konseling Pada Sekolah Menengah

Bimbingan dan konseling di sekolah diselenggarakan untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli agar mampu mengaktualisasikan potensi dirinya dalam rangka mencapai perkembangan secara optimal. Fasilitasi dimaksudkan sebagai upaya memperlancar proses, karena secara kodrati setiap manusia berpotensi untuk berkembang. Peserta didik/konseli SMP adalah individu yang sedang berkembang. Untuk mencapai perkembangan optimal, potensi-potensi peserta didik perlu difasilitasi melalui berbagai komponen pendidikan, yang salah satu di antaranya adalah layanan bimbingan dan konseling.

Kondisi lingkungan yang kurang sehat, maraknya tayangan pornografi dan pornoaksi, penyalahgunaan alat kontrasepsi dan obat-obat terlarang, ketidakharmonisan kehidupan keluarga, dan dekadensi moral orang dewasa sangat mempengaruhi pola perilaku atau gaya hidup peserta didik/konseli. Perilaku bermasalah seperti pelanggaran tata tertib sekolah, tawuran antar peserta didik, tindak kekerasan (bullying), meminum minuman keras, menjadi pecandu narkoba atau NAPZA (narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya), pergaulan bebas (free sex), dan kekerasan seksual merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan norma kehidupan berbangsa yang beradab. Perilaku sebagian remaja seperti dipaparkan di atas sangat tidak diharapkan karena tidak sesuai dengan sosok pribadi manusia Indonesia yang dicita-citakan, seperti tercantum dalam Tujuan Pendidikan Nasional, Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003, Bab II, pasal 3 yaitu: beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian mantap dan mandiri, serta memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Dengan adanya pelayanan bimbingan konseling sekolah menengah pertama (SMP), siswa dapat memperoleh banyak manfaat karena BK didukung dengan fungsi sesuai dengan tahap perkembangan remaja awal yang mereka hadapi. Fungsi –fungsi pelayanan bimbingan konseling antaralain:

1. Fungsi pemahaman
2. Fungsi pencegahan
3. fungsi pengentasan
4. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan.

Peran bimbingan konseling di sekolah sering dianggap sebagai polisi sekolah. Bimbingan konseling yang sebenarnya paling memiliki peran dalam pemeliharaan pribadi siswa, ditempatkan dalam konteks tindakan-tindakan yang menyangkut disipliner siswa. Memanggil, memarahi, menghukum adalah proses yang dianggap menjadi lebel bimbingan konseling di banyak sekolah. Dengan kata lain bimbingan konseling di posisikan sebagai musuh bagi siswa yang bermasalah. Namun ketika merujuk pada fungsi- fungsi yang ada dalam layanan bimbingan konseling

maka pandangan siswa terhadap BK menjadi berbeda karena mengacu pada fungsi BK disekolah tersebut. Adapun beberapa peranan Bimbingan dan Konseling disekolah terhadap siswa antara lain:

1. Dalam perkembangan belajar di sekolah
2. Mengenal diri sendiri dan mengerti kemungkinan-kemungkinan yang terbuka bagi mereka.
3. Menentukan cita-cita dan tujuan dalam hidupnya serta menyusun rencana tujuan –tujuan.
4. Mengatasi masalah pribadi yang mengganggu belajar di sekolah.

Dengan peranan diatas maka kenakalan remaja di SMP bisa diminimalisir, karena siswa memiliki wadah yang tepat dan positif untuk menuangkan segala permasalahan yang dihadapi. Guru bimbingan dan konseling atau konselor di SMP berperan membantu tercapainya perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir peserta didik. Pada jenjang ini, guru bimbingan dan konseling atau konselor menjalankan semua fungsi bimbingan dan konseling yaitu fungsi pemahaman, fasilitasi, penyesuaian, penyaluran, adaptasi, pencegahan, perbaikan, advokasi, pengembangan, dan pemeliharaan. Meskipun guru bimbingan dan konseling atau konselor memegang peranan kunci dalam sistem bimbingan dan konseling di sekolah, dukungan dari kepala sekolah sangat dibutuhkan. Sebagai penanggung jawab pendidikan di sekolah, kepala sekolah bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, guru bimbingan dan konseling atau konselor harus berkolaborasi dengan pemangku kepentingan lain seperti guru mata pelajaran, wali kelas, komite sekolah, orang tua peserta didik, dan pihak-pihak lain yang relevan.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah beserta lampirannya. Pasal 12 ayat 2 dan 3 Permendikbud mengamanatkan pentingnya disusun panduan operasional yang merupakan aturan lebih rinci sebagai penjabaran dari Pedoman Bimbingan dan Konseling sebagaimana tertera pada lampiran Permendikbud tersebut. Salah satu panduan yang dimaksud adalah Panduan Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Keberadaan konselor di sekolah juga didukung dalam sistem pendidikan nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan instruktur (UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 6). Masing-masing kualifikasi pendidik, termasuk konselor, memiliki keunikan konteks tugas dan ekspektasi kinerja. Standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor dikembangkan dan dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang menegaskan konteks tugas dan ekspektasi kinerja konselor. Sosok utuh kompetensi konselor mencakup kompetensi akademik dan profesional sebagai satu keutuhan. Kompetensi akademik merupakan landasan ilmiah dari kiat pelaksanaan pelayanan profesional bimbingan dan konseling. Kompetensi akademik merupakan landasan bagi pengembangan kompetensi profesional, yang meliputi: (1) memahami secara mendalam konseli yang dilayani, (2) menguasai landasan dan kerangka teoretik bimbingan dan konseling, (3) menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan, dan (4) mengembangkan pribadi dan profesionalitas konselor secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Berdasarkan Pedoman Kurikulum Berbasis Kompetensi bidang Bimbingan Konseling (2004) dinyatakan bahwa kerangka kerja layanan BK dikembangkan dalam suatu program BK yang dijabarkan dalam 4 (empat) kegiatan utama, yakni:

- a. Layanan dasar bimbingan, adalah bimbingan yang bertujuan untuk membantu seluruh siswa mengembangkan perilaku efektif dan ketrampilan-ketrampilan hidup yang mengacu pada tugas-tugas perkembangan siswa SD.

- b. Layanan responsif, adalah layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu memenuhi kebutuhan yang dirasakan sangat penting oleh peserta didik saat ini. Layanan ini lebih bersifat preventif atau mungkin kuratif. Strategi yang digunakan adalah konseling individual, konseling kelompok, dan konsultasi. Isi layanan responsif adalah:
 - (1) bidang pendidikan;
 - (2) bidang belajar;
 - (3) bidang sosial;
 - (4) bidang pribadi;
 - (5) bidang karir;
 - (6) bidang tata tertib SD;
 - (7) bidang narkoba dan perjudian;
 - (8) bidang perilaku sosial, dan
 - (9) bidang kehidupan lainnya.
- c. Layanan perencanaan individual adalah layanan bimbingan yang membantu seluruh peserta didik dan mengimplementasikan rencana-rencana pendidikan, karir, dan kehidupan sosial dan pribadinya. Tujuan utama dari layanan ini untuk membantu siswa memantau pertumbuhan dan memahami perkembangan sendiri.
- d. Dukungan sistem, adalah kegiatan-kegiatan manajemen yang bertujuan memantapkan, memelihara dan meningkatkan program bimbingan secara menyeluruh.

Mengacu pada pedoman di atas bila peranan Bimbingan Konseling berjalan dengan baik, maka ini akan membantu siswa SMP menjadi percaya diri sendiri tanpa harus ikut-ikutan teman sebaya untuk berperilaku menyimpang agar diterima teman sebayanya.

Referensi

- Winkel, 1991. Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Jakarta : Alfabeta, Ground
- Depdiknas. 2004. Pedoman Kurikulum Berbasis Kompetensi bidang Bimbingan Konseling. Jakarta: Puskur Balitbang Depdiknas.
- Muh Farozin., 2011, Model Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Motivasi Belajar bagi Siswa SMP di Kulon Progo, Yogyakarta., disertasi, UPI, Bandung.
- Kemendikbud, 2016, Disain Induk Naskah Akademik Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Permendikbud Nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah.