

**Upaya Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri
Dengan Pendekatan *Solution Focused Therapy*
Pada Siswa SMP di Kampung Ngaglik RT05
RW12 Mojosongo, Wonowoso, Jebres, Surakarta
Tahun Pelajaran 2020/2021**

Elfadani Damayanti¹, Hera Heru Sri Suryanti², Sri Hartini³

¹Universitas Slamet Riyadi -Surakarta

²Universitas Slamet Riyadi -Surakarta

E-mail: elfadamayanti27@gmail.com No. HP 082230943824

Abstract: *The purpose of this research is to overcome the lack of confidence in junior high school students in Kampung Ngaglik RT05 RW12 Mojosongo, Wonowoso, Jebres, Surakarta in daily activities. This study was conducted at Kampung Ngaglik RT05 RW12 Mojosongo, Wonowoso, Jebres, Surakarta. The research method used is the PTBK method. In this study using the PTBK approach consisting of 2 cycles and each cycle consists of 4 main activities with name : planning, action, observation and reflection. The data collection techniques used in this study are observation, interviews and documentation. From the results of this study found that the change in behavior from not confident to confident in junior high school students in Pre-Cycle obtained results (40%) then from Pre Cycle to Cycle I increased by (65%) which is categorized as moderate. Furthermore, in Cycle II obtained (85%) which is categorized very well. Thus it can be concluded that from Pre-Cycle to Cycle I then to Cycle II shows a change from bad to good and to very good.*

Key Words: *Overcoming Self-Confidence, Solution Focused Therapy Approach*

Abstrak: Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengatasi rasa tidak percaya diri pada siswa SMP di Kampung Ngaglik RT05 RW12 Mojosongo, Wonowoso, Jebres, Surakarta di dalam kegiatan sehari-hari. Penelitian ini dilaksanakan di Kampung Ngaglik RT05 RW12 Mojosongo, Wonowoso, Jebres, Surakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode PTBK. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan PTBK yang terdiri dari 2 siklus dan masing-masing siklus terdiri dari 4 kegiatan utama yaitu : *Planning*(perencanaan), *Action*(tindakan), *Observation*(observasi), dan *Reflection*(refleksi). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa perubahan perilaku dari tidak percaya diri menuju percaya diri pada siswa SMP di Pra Siklus diperoleh hasil (40%) lalu dari Pra Siklus ke Siklus I mengalami kenaikan sebesar (65%) yang mana dikategorikan sedang. Selanjutnya pada Siklus II diperoleh (85%) yang mana dikategorikan sangat baik. Dengan demikian dapat di

simpulkan bahwa dari Pra Siklus ke Siklus I lalu ke Siklus II menunjukkan perubahan dari yang kurang baik lalu baik dan menjadi sangat baik.

Kata Kunci: Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri, Pendekatan *Solution Focused Therapy*

PENDAHULUAN

Percaya diri dibutuhkan oleh setiap individu termasuk remaja. Rasa percaya diri ini bisa menjadi kunci dalam seseorang untuk menunjukkan kehadiran nya. Percaya diri merupakan sesuatu yang membuat manusia menjadi memahami kondisi dirinya karena adanya kekuatan didalam jiwa kita. Rasa percaya diri yang dimiliki remaja akan mempengaruhi pengembangan potensi yang ada apabila remaja tersebut memiliki rasa percaya diri yang rendah maka potensi yang ada di dalam dirinya akan terhambat atau terganggu. Sebaliknya jika remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka potensi didalam diri remaja tersebut dapat berkembang dengan baik. Selain itu memiliki rasa percaya diri bisa menutupi kekurangan pada diri seorang individu.

Remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju masa dewasa yang ditunjukkan melalui tingkah laku. Di hal lain remaja ialah masa dimana individu mengalami perkembangan psikologik dan pola yang ter-identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Seseorang akan dapat memahami diri sendiri dan akan tahu siapa dirinya yang kemudian akan berkembang menjadi percaya diri atau *self-confidence*. Seiring berjalannya waktu juga remaja akan menemukan rasa percaya diri nya tersebut.

Kepercayaan diri remaja perlu ditingkatkan lagi, karena dengan percaya diri seseorang akan mengenal dirinya serta mengenal potensi yang dimilikinya. Seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri akhirnya ia tidak dapat bersosialisasi yang baik dengan orang lain. Kepercayaan diri yang rendah bisa mengakibatkan rasa pesimis, takut, ragu, dan tidak berani mengungkapkan ide. Remaja yang mempunyai masalah kepercayaan diri mudah merasa tidak puas dengan keadaan diri mereka sendiri, sadar diri yang berlebihan dan terlalu peka akan komentar orang lain.

Berdasarkan hal tersebut peneliti bertujuan untuk mengubah seorang siswa SMP yang tidak percaya diri menjadi memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan dilakukan konseling individu melalui pendekatan *Solution Focused Therapy*. Pendekatan *solution focused therapy* adalah terapi singkat dengan membantu memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada masalah yang dihadapi. Terapi ini lebih menekankan ke masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Maka dari itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai upaya mengatasi rasa tidak percaya diri dengan pendekatan *Solution Focused Therapy* pada siswa SMP di Kampung Ngaglik, RT 05 RW 12, Mojosongo, Wonowoso, Jebres, Surakarta, Tahun Pelajaran 2020/2021.

METODE

Dalam penelitian ini ditinjau dari jenis datanya, bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian tindakan (*action research*) yaitu salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Menurut Zainal Aqib & Ahmad Amrullah (2019:229) PTBK yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru BK atau konselor di sekolah atau ruang BK tempat ia bertugas dengan tekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis konseling. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan PTBK yang terdiri dari 2 siklus yang masing-masing nya terdiri dari 4 kegiatan yaitu : *Planning* (perencanaan), *Action* (tindakan), *Observation* (observasi), *Reflection* (refleksi).

HASIL

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang digunakan peneliti dalam penelitian ini ialah pendekatan konseling *solution focused therapy*. Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian yang sudah sesuai dengan kegiatan yang telah dilaksanakan. Kegiatan tersebut antara lain yaitu Perencanaan Tindakan, Pelaksanaan Tindakan, Observasi, dan Refleksi. Dalam penelitian, informan dibagi menjadi 3 yaitu 2 siswa, 2 orang tua siswa, dan 2 teman siswa. Untuk informan masing-masing terdiri dari 4 kategori yaitu mudah cemas, tidak berani tampil di depan orang banyak, keragu-raguan untuk menyampaikan pendapat nya sendiri, dan rasa takut.

Dari hasil evaluasi pada siklus I, peneliti merasa hasil nya bisa lebih baik lagi. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh adalah perilaku tidak percaya diri dikategorikan berhasil dengan sedang (65%) karena masing-masing siswa mengalami rasa percaya diri dan nampak adanya masing-masing siswa mengalami perubahan dari sebelumnya. Maka peneliti perlu adanya dilakukan siklus yang kedua.

Berdasarkan kegiatan layanan konseling *solution focused therapy* pada siklus II berjalan lebih baik dan lancar dari sebelumnya, dan sesuai yang diharapkan dan direncanakan oleh peneliti. Pada hasil evaluasi di siklus II, peneliti merasa hasil nya lebih baik dari sebelumnya. Di siklus II ini berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh adalah perilaku tidak percaya diri dikategorikan berhasil sangat baik (85%) karena masing-masing dari mereka bisa tampil percaya diri.

PEMBAHASAN

Pendekatan *solution focused therapy* merupakan terapi berfokus solusi yang dibangun atas kekuatan klien dengan memunculkan dan memfokuskan solusi pada problem yang dihadapinya menurut Bill O'Connell (2011 : 549). Di dalam penelitian ini pendekatan *solution*

focused therapy sangat membantu siswa untuk memberikan solusi pada rasa percaya diri. Di masa remaja terkadang siswa kehilangan rasa jati dirinya termasuk percaya dirinya. Peran konselor disini hanya bersifat membantu atas masalah yang di hadapi nya.

Setelah dilakukan kegiatan wawancara, observasi dan evaluasi dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dapat disampaikan peningkatan kepercayaan diri pada siswa. Percaya diri dengan pendekatan *solution focused therapy* berpengaruh terhadap hasil siklus I dan II serta mempunyai dampak terhadap rasa percaya diri siswa. Hal tersebut di buktikan dengan tercapainya indikator keberhasilan. Dari bukti tersebut menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri pada siswa.

Pada pelaksanaan siklus I peneliti melakukan tanya jawab dan wawancara dengan empat kategori tentang rasa kurang percaya diri yaitu mudah cemas, tidak berani tampil di depan banyak orang, keragu-raguan untuk menyampaikan pendapatnya sendiri, dan rasa takut. Siswa tampak antusias dan cukup tertarik, salah satu siswa juga aktif bertanya dan cukup berani. Rasa percaya diri siswa mengalami peningkatan setelah dilakukan tindakan dengan pendekatan *solution focused therapy* dibandingkan dengan pra tindakan, meskipun belum mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan pada penelitian ini.

Pada pelaksanaan tindakan siklus II peneliti tanya jawab dan wawancara dengan empat kategori tentang rasa kurang percaya diri yaitu mudah cemas, tidak berani tampil di depan banyak orang, keragu-raguan untuk menyampaikan pendapatnya sendiri, dan rasa takut. Pada siklus II memiliki efek yang yang bagus daripada sebelumnya. Di siklus II ini juga siswa sangat berani untuk menjawab pertanyaan, aktif bertanya, dan sangat antusias. Pada siklus II sudah mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan pada penelitian ini.

Percaya diri siswa pada usia SMP dapat terjadi melalui berbagai proses yaitu dengan berani menyampaikan pendapatnya sendiri di khalayak umum, tidak takut selagi itu benar, tidak ragu dalam segala hal. Dengan begitu rasa percaya diri siswa muncul dengan sendirinya dibantu dengan faktor pendukung seperti semangat dan motivasi orang terdekat yaitu orang tua, saudara, adik atau kakak, dan juga teman terdekat. Serta membiarkan siswa bereksplorasi terhadap lingkungan nya untuk memuaskan rasa ingin tahu individu sehingga dapat berkembang menjadi pribadi yang kreatif, cerdas, dan pintar.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil pembahasan yang telah dilakukan, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa upaya mengatasi rasa tidak percaya diri dengan pendekatan *solution focused therapy* pada siswa SMP di Kampung Ngaglik, RT 05 RW 12, Mojosongo, Wonowoso, Jebres,

Surakarta. Peningkatan percaya diri siswa dapat dilihat dari adanya hasil observasi dan wawancara pada penelitian Pra Siklus, setelah tindakan siklus I dan siklus II. Hasil penelitian di Pra Siklus diperoleh hasil (40%) lalu dari Pra Siklus ke Siklus I mengalami kenaikan sebesar (65%) yang mana dikategorikan sedang. Selanjutnya pada Siklus II diperoleh (85%) yang mana dikategorikan sangat baik.

Faktor pendukung siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri ialah rasa semangat dan motivasi yang diberikan orang tua, saudara, adik atau kakak, teman-teman terdekat, serta lingkungan sekitar. Percaya diri siswa pada terjadi melalui berbagai proses yaitu dengan berani menyampaikan pendapatnya sendiri di khalayak umum, tidak takut selagi itu benar, tidak ragu dalam segala hal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari Pra Siklus ke Siklus I lalu ke Siklus II menunjukkan perubahan dari yang kurang baik lalu baik dan menjadi sangat baik.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk Siswa, diharapkan menjadi pribadi yang lebih baik di masa yang akan datang, semangat membangun diri sendiri agar tidak takut dalam menghadapi masalah, berdamai dengan diri sendiri untuk membangun cinta pada diri sendiri, sehingga mampu menyadari potensi yang ada dalam diri sendiri.
2. Untuk Orang Tua Siswa, diharapkan selalu terjalin komunikasi yang baik dengan anak, lebih memberikan dukungan, motivasi dan rasa semangat kepada anak, mengusahakan untuk selalu memenuhi kebutuhan setiap perkembangan anak.

DAFTAR RUJUKAN

- James M Lightfoot Jr. 2014. "Solution Focused Therapy". *Journal of Scientific & Engineering Research*. **5** (12).
- Stephen Palmer (Ed.). 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Yusuf Luxori. 2004. *Percaya Diri*. Jakarta Timur : Khalifa.
- Zainal Aqib dan Ahmad Amrullah. 2019. *Penelitian Tindakan Kelas, Penelitian Tindakan Sekolah, Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta : Andi