

MENUMBUHKAN *SELF-CONFIDENCE* MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BARRU

Hady, A.S

Universitas Muhammadiyah Barru, Indonesia

*Email: hadyas@stkipmb.ac.id

ABSTRAK

Self-Confidence adalah kunci motivasi diri, individu tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa *Self-Confidence*. Setiap individu akan membutuhkan *Self-Confidence* setiap harinya dalam berbagai hal, termasuk mahasiswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Tingkat *Self-Confidence* yang baik memudahkan pengambilan keputusan dan melancarkan jalan untuk mendapatkan teman, membangun hubungan, dan membantu individu mempertahankan kesuksesan. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dan mengambil sampel dari mahasiswa semester akhir, Anda dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana mereka memahami dan mempraktikkan kepercayaan diri. Hasil yang menunjukkan bahwa mahasiswa memahami konsep kepercayaan diri tetapi mengalami kesulitan dalam mempraktikkannya menunjukkan adanya gap antara pengetahuan dan penerapan. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pengalaman pribadi, lingkungan, atau bahkan tekanan akademik. Dengan begitu, penelitian ini bisa menjadi langkah awal untuk mengembangkan program intervensi atau pelatihan yang dapat membantu mahasiswa menerapkan apa yang telah mereka pelajari tentang *self-confidence* dalam kehidupan sehari-hari. Apakah ada aspek lain dari penelitian ini yang ingin Anda diskusikan atau gali lebih dalam.

Kata kunci: *Self-Confidence*, Bimbingan dan Konseling, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Self-Confidence pada dasarnya merupakan keyakinan dalam diri seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. (Hakim, 2002). *Self-Confidence* merupakan hal yang penting bagi setiap individu terutama mahasiswa agar memiliki arah dan tujuan dalam hidup, sehingga mahasiswa tersebut menjadi pribadi yang mandiri. *Self-Confidence* menurut Neill (2005) dikutip oleh Leonna dan

Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1, Oktober 2024

ISSN: 2443-0870

Hadi (2006) adalah sejauh mana individu mempunyai keyakinan terhadap penilaiannya atas kemampuan dirinya dan sejauhmana individu bisa merasakan adanya kepantasan untuk berhasil. *Self-Confidence* dipengaruhi oleh tiap tahap perkembangan psikososial individu.

Self-Confidence merupakan ciri orang yang kreatif dan biasanya orang tersebut mendapatkan *Self-Assurance* “keyakinan pada kemampuan sendiri”. Bandura memberikan batasan pengertian *Self-Confidence* sebagai suatu keyakinan seseorang bahwa dirinya akan dengan sukses mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan agar sesuai dengan hasil yang diharapkan. Anthony (1992) berpendapat bahwa *Self-Confidence* merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, memiliki kemampuan untuk memiliki dan mencapai sesuatu yang diinginkan.

Menurut Desy Tri Haryanti dan Sugiyo tahun 2016 menunjukkan bahwa siswa sering gugup dengan presentase sebesar 31,3%, siswa sering bingung bila berhadapan dengan orang banyak dengan presentase sebesar 31,3%, merasa malu jika berhadapan dengan orang banyak dengan presentase sebesar 39,6%, dan sering khawatir kalau mendapat giliran mengerjakan soal di papan tulis dengan presentase sebesar 39,6%. Melihat uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti *Self-Confidence* mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 untuk mengetahui tingkat *Self-Confidence* yang dimiliki.

Terdapat beberapa aspek kepercayaan diri positif yang dimiliki seseorang seperti yang diungkapkan oleh Lauster (1992) sebagai berikut, Keyakinan akan kemampuan diri, adalah sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya. Obyektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

Self-Confidence adalah kunci motivasi diri, individu tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa *Self-Confidence*. Setiap individu akan membutuhkan *Self-Confidence* setiap harinya dalam berbagai hal, termasuk mahasiswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Tingkat *Self-Confidence* yang baik memudahkan pengambilan keputusan dan melancarkan jalan untuk mendapatkan teman, membangun hubungan, dan membantu individu mempertahankan kesuksesan.

Selain itu *Self-Confidence* mampu menjadi stimulus yang mendorong individu untuk mampu bertindak tanpa ragu. Begitu besar fungsi dan peranan *Self-Confidence* pada kehidupan individu. Tanpa adanya *Self-Confidence* yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa individu, pesimis dan rasa rendah diri akan dengan mudah menguasai

dirinya. Tanpa dibekali *Self-Confidence* yang mantap sejak dini, maka individu akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah.

TINJAUAN PUSTAKA

Self-Confidence menurut Neill pada tahun 2005 adalah sejauh mana individu mempunyai keyakinan terhadap penilaiannya atas kemampuan dirinya dan sejauh mana individu bisa merasakan adanya kepastian untuk berhasil. *Self-Confidence* dipengaruhi oleh tiap tahap perkembangan psikososial individu.

Self-Confidence merupakan ciri orang yang kreatif dan biasanya orang tersebut mendapatkan *Self-Assurance* “keyakinan pada kemampuan sendiri”. Bandura memberikan batasan pengertian *Self-Confidence* sebagai suatu keyakinan seseorang bahwa dirinya akan dengan sukses mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan agar sesuai dengan hasil yang diharapkan. (Anthony, 1992) berpendapat bahwa *Self-Confidence* merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, memiliki kemampuan untuk memiliki dan mencapai sesuatu yang diinginkan.

(Lauster, 1987) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Lauster menyebutkan ciri dari orang yang percaya diri adalah perasaan atau sikap tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleransi, tidak memerlukan pengakuan orang lain, selalu optimis dan tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

Menurut Desy Tri Haryanti dan Sugiyo tahun 2016 menunjukkan bahwa siswa sering gugup dengan presentase sebesar 31,3%, siswa sering bingung bila berhadapan dengan orang banyak dengan presentase sebesar 31,3%, merasa malu jika berhadapan dengan orang banyak dengan presentase sebesar 39,6%, dan sering khawatir kalau mendapat giliran mengerjakan soal di papan tulis dengan presentase sebesar 39,6%.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif terkait *Self-Confidence* Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling . Sampel penelitian ini sebanyak 5 mahasiswa angkatan 2019 yang diambil secara purposive random sampling berdasarkan kriteria mahasiswa semester akhir. Pengambilan data pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik wawancara terbuka. Indikator dari pengamatan terkait *Self-Confidence* yang digunakan yaitu: Keyakinan kemampuan diri, Optimis, Objektif, Rasional dan Realistis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-Confidence merupakan ciri orang yang kreatif dan biasanya orang tersebut mendapatkan *Self-Assurance* “keyakinan pada kemampuan sendiri”. Bandura memberikan batasan pengertian *Self-Confidence* sebagai suatu keyakinan seseorang bahwa dirinya akan dengan sukses mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan agar sesuai dengan hasil yang diharapkan. Anthony (1992) berpendapat bahwa *Self-Confidence* merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, memiliki kemampuan untuk memiliki dan mencapai sesuatu yang diinginkan.

Masalah kurang rasa percaya diri yang dialami oleh mahasiswa jika dibiarkan akan menghambat aktualisasi diri dalam kehidupannya, terutama dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan juga dapat menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks, oleh karena itu rasa percaya diri mahasiswa perlu ditingkatkan. Individu yang mempunyai *Self-Confidence* memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. *Self-Confidence* merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Individu yang memiliki *Self-Confidence* merasa yakin atas kemampuan dirinya sendiri sehingga mampu menghadapi tantangan hidup (Lie, 2003). Selain itu *Self-Confidence* mampu menjadi stimulus yang mendorong individu untuk mampu bertindak tanpa ragu. Begitu besar fungsi dan peranan *Self-Confidence* pada kehidupan individu. Tanpa adanya *Self-Confidence* yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa individu, pesimis dan rasa rendah diri akan dengan mudah menguasai dirinya. Tanpa dibekali *Self-Confidence* yang mantap sejak dini, maka individu akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah.

Berikut hasil wawancara 5 mahasiswa yang menjadi responden wawancara: Responden 1: (1) Cara atasi rasa gugup saat berbicara si depan umum ialah kita harus sering melatih mental kita dan juga cara kita berbicara, karena dengan kita melatih mental, cara berbicara kita dan juga gerak tubuh kita nantinya rasa gugup yang kita miliki akan perlahan menghilang. (2) Cara menanggapi pembicaraan orang dengan baik ialah kita harus menyimak dan juga mendengarkan apa yang di bicarakan apa yang di ceritakan sehingga nantinya kita dapat memberikan tanggapan dan juga bila perlu memberikan solusi terhadap orang tersebut dengan baik. (3) Yang harus kita lakukan agar kita selalu berfikir positif ialah kita harus buang rasa khawatir ataupun rasa kurang percaya diri, karena itu bisa mempengaruhi pemikiran kita yang awalnya kita mampu melakukan nya sehingga muncul rasa negatif dalam pemikiran kita, dan hindari ketokikan. (4) Biar tidak ceroboh dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu ialah kita sebelum melakukan dan juga mengerjakan itu harus di fikirkan resiko yang nanti di dapatkan setelah kita melakukan itu apa, jad apa yang kita lakukan itu harus tau resiko apa yang kita dapatkan. (5) Apabila kita mengalami kegagalan jangan kita merasah

bahwa kita tidak mampu malakukan akan tetapi kita harus memiliki dorongan dan juga memiliki keyakinan bahwa kita mampu untuk malakukan nya dan juga ingat bahwa roda itu berputar ada kalanya kita di atas dan juga kita di bawah.

Responden 2: (1) Atur nafas, berusaha tenang agar tidak menimbulkan masalah baru. (2) Berbicara dengan sopan dan menghargai lawan bicara. (3) Memikirkan hal-hal atau kemungkinan-kemungkinan yang positif. (4) Melakukan segala sesuatu dengan teliti dan berhati-hati. (5) Mengevaluasi faktor penyebab kegagalan lalu mencoba kembali dengan cara lain.

Responden 3: (1) Ambil nafas tahan buang, berdo'a dan yakin. (2) Menanggapi sesuai topik pembicaraan tanpa menyinggung. (3) Meyakini pasti Allah membantu dan lakukan sebisa mu. (4) Pikirkan 2 hal kemungkinan yang akan terjadi, pilih yang paling aman. (5) Ikhlas, belum saatnya kmu mendapatkan. Pasti ada rencana yang lebih indah.

Responden 4: (1) Dengan berlatih berbicara di depan kaca dan terus di asah agar lebih terbiasa. (2) Menurut saya dengan cara didengarkan orang itu bercerita terlebih dahulu dan kita kalau sudah dipersilahkan menjawab jawab lah dengan lemah lembut dan senyum. (3) Jangan terlalu memikirkan hal hal yang negatif dengan percaya bahwa semua masalah pasti ada solusinya. (4) Menurut saya dengan difikirkan atau menanyakan kepada orang lain yang lebih faham agar tidak salah mengambil keputusan. (5) Dengan cara berusaha dan belajar semua orang disini pasti akan merasakan gagal dan percaya awal dari kegagalan akan pasti membuahkan hasil terus berusaha dan tidak mudah menyerah.

Responden 5: (1) Latihan berbicara di cermin terlebih dahulu kemudian meminta teman terdekat untuk menjadi audience dan sekaligus menjadi juri (2) Mendengarkan dengan baik dengan tidak bermain hp saat pembicara sedang bercerita, menanggapi dengan tidak menyakiti hatinya. (3) Selalu menyakinkan diri bahwa tidak ada yang bisa diandalkan kecuali diri sendiri. (4) Saya cukup ceroboh jd mungkin lebih berhati hati saja. (5) Mengoreksi dan mengikhlaskan bahwa jika ada 9x kegagalan maka ada 10x cara untuk bangkit.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat *Self-Confidence* mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling dapat disimpulkan bahwa tingkat *Self-Confidence* Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Barru memiliki rata-rata nilai yang cukup. Mahasiswa sebenarnya sudah memahami cara menyikapi atau bersikap untuk bisa percaya diri namun mereka kurang bisa dalam mempraktekkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Bina Rupa.
- Ashrianti, A. S. (2006). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik pada SLB-D YPAC Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 1(1), 45–67.
- Azwar, S. (2009). *Validitas dan Reliabilitas*. Pustaka Pelajar.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Pustaka setia.
- Gufron, & Rini. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan (5th ed.)*. Erlangga.
- Iswidharmanjaya, D., & Jubilee, E. (2014). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. PT Elex Media Komputindo.
- Lauster, P. (1987). *The Personality Test*. Pan Books.
- Lauster, P. (1992). *Test Kepribadian (Terjemahan D.H. Gulo)*. Bumi Aksara.
- Lie, A. (2003). *1001 Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak*. Elex Media Komputindo.
- Rini, J. F. (2002). *Memupuk Rasa Percaya Diri*.
- Salirawati, D. (2012). Percaya Diri, Keingintahuan, dan Berjiwa Wirausaha: Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2), 213–224.
- Santrock, J. W. (1995). *Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.
- Siagian, D., & Sugiarto. (2002). *Metode Statistika untuk Bisnis dan Ekonomi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Taufik, T., & Alam, F. A. (2021). Pengaruh Kesiapan Psikologis Dan Lama Latihan Terhadap Prestasi Atlet Porda Sepaktakraw Di Kabupaten Pangkep. *Scolae: Journal of Pedagogy*, 4(1).
- Wahyuni. (2013). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. *Ejournal Psikologi*, 1(4), 220–227.
- Walpole, R. E. (1993). *Pengantar Statistika*. PT Gramedia Pustaka Utama.