

IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING PRIBADI SOSIAL UNTUK MENGATASI MASALAH PERCAYA DIRI PADA REMAJA

Oleh : I Gusti Agus Alit Astrawan¹

Abstrak

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional dan sosial. Salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja adalah rendahnya rasa percaya diri. Rasa percaya diri yang rendah dapat menghambat perkembangan sosial, akademik, maupun emosional remaja. Artikel ini bertujuan untuk menguraikan implementasi layanan konseling pribadi sosial dalam membantu mengatasi masalah percaya diri pada remaja. Melalui pendekatan konseling pribadi sosial, konselor berupaya membantu peserta didik memahami potensi dirinya, menerima kelebihan dan kekurangannya, serta membangun sikap positif terhadap diri sendiri. Artikel ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) dengan menelaah berbagai teori dan penelitian terkait. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan konseling pribadi sosial memiliki peran signifikan dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja melalui kegiatan konseling individu maupun kelompok, pembelajaran keterampilan sosial, serta pemberian *reinforcement* positif.

Kata Kunci : *Layanan Konseling, Pribadi Sosial, Percaya Diri, Remaja*

¹I Gusti Agus Alit Sastrawan adalah seorang mahasiswa di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Masa ini sering disebut sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan yang kompleks, baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Pada masa ini, individu mulai mencari jati diri, berusaha memahami peran dirinya dalam lingkungan sosial, serta mulai membangun pandangan hidup dan nilai-nilai pribadi yang akan mempengaruhi kehidupannya di masa depan. Erikson (dalam Yusuf, 2016) menyebutkan bahwa masa remaja adalah tahap pencarian identitas

versus kebingungan identitas, di mana individu berusaha menjawab pertanyaan “siapa saya” dan “akan menjadi apa saya”.

Namun, dalam proses pencarian identitas tersebut, tidak semua remaja mampu melewatinya dengan baik. Berbagai tekanan sosial, tuntutan akademik, perubahan hormon, serta dinamika hubungan dengan orang tua dan teman sebaya sering kali menimbulkan kebingungan dan ketidakstabilan emosional. Salah satu bentuk permasalahan yang sering muncul akibat kondisi tersebut adalah rendahnya rasa percaya diri. Rasa percaya diri yang rendah membuat remaja cenderung merasa kurang berharga, takut salah, malu tampil di depan umum, bahkan mudah cemas ketika harus mengambil Keputusan atau menghadapi tantangan baru.

Rendahnya rasa percaya diri pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor internal seperti konsep diri negatif, pengalaman kegagalan dan perasaan tidak mampu menjadi pemicu utama. Sementara itu, faktor eksternal seperti pola asuh orang tua yang terlalu otoriter atau sebaliknya terlalu memanjakan, kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, tekanan akademik, hingga perbandingan sosial dengan teman sebaya juga dapat memperburuk keadaan. Media sosial yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja pun turut memberikan dampak signifikan. Banyak remaja membandingkan diri mereka dengan citra ideal yang mereka lihat di dunia maya, sehingga menurunkan rasa puas terhadap diri sendiri.

Dalam konteks pendidikan, rasa percaya diri memiliki peranan penting terhadap perkembangan akademik dan sosial peserta didik. Remaja yang memiliki rasa percaya diri tinggi umumnya mampu berinteraksi dengan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan umum, sebaliknya, remaja dengan kepercayaan diri rendah cenderung pasif, sulit beradaptasi dengan lingkungan.

Oleh karena itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tanggung jawab tidak hanya dalam pengembangan aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan sosial peserta didik. Salah satu upaya strategis yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah kepercayaan diri pada remaja adalah melalui layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial. Layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial memiliki tujuan utama untuk membantu peserta didik memahami diri dan

lingkungannya secara lebih mendalam, serta membangun sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Melalui proses konseling yang empatik, konselor membantu remaja menggali potensi diri, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta menumbuhkan keyakinan akan kemampuan yang ada dalam dirinya.

KAJIAN TEORI

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam perkembangan individu. Secara umum, percaya diri dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan potensi dirinya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan secara realistis dan positif. Lauster (2002) menyatakan bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri sehingga ia tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, mampu mengambil keputusan dengan mantap, serta dapat bertindak secara mandiri tanpa rasa takut yang berlebihan.

Sementara itu, Hakim (2005) menjelaskan bahwa percaya diri adalah suatu kondisi mental atau psikologis seseorang yang memberikan keyakinan kuat terhadap dirinya untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Kepercayaan diri tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berkembang melalui pengalaman hidup, dukungan sosial dan pemahaman terhadap diri sendiri.

Bagi remaja, percaya diri merupakan modal utama dalam pembentukan identitas diri dan kemandirian. Remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih optimis dalam menghadapi tantangan, berani tampil di depan umum, serta mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, remaja dengan kepercayaan diri rendah sering kali merasa canggung, mudah menyerah dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri menjadi bagian penting dari proses bimbingan dan konseling pribadi sosial di sekolah.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri Remaja

a. Faktor keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan kepribadian individu. Pola asuh orang tua memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan rasa percaya diri anak. Orang tua yang memberikan kasih sayang, dukungan emosional dan kesempatan bagi anak untuk mandiri akan menumbuhkan rasa percaya diri yang sehat. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter, penuh kritik atau terlalu mengekang dapat membuat anak merasa tidak berharga dan bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan.

b. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial, terutama teman sebaya, memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan rasa percaya diri remaja. Dukungan, penerimaan dan penghargaan dari teman sebaya dapat memperkuat rasa percaya diri, sedangkan penolakan, perundungan (bullying) atau ejekan dapat menurunkannya. Pada masa remaja, individu cenderung menjadikan kelompok sebaya sebagai sumber penilaian diri dan identitas sosial.

c. Faktor Pengalaman Pribadi

Keberhasilan dan kegagalan yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari turut membentuk tingkat kepercayaan diri. Pengalaman keberhasilan biasanya memperkuat keyakinan diri, sementara kegagalan yang tidak diimbangi dengan sikap positif dapat menimbulkan perasaan rendah diri.

d. Faktor kepribadian dan Konsep Diri

Setiap individu memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda. Individu dengan konsep diri positif cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena mampu menerima dirinya apa adanya. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif akan sulit menghargai diri sendiri, merasa tidak pantas dan mudah ragu dalam bertindak.

e. Faktor Lingkungan Sekolah

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran besar dalam membentuk rasa percaya diri peserta didik. Dukungan dari guru, konselor serta iklim sekolah yang positif akan membantu remaja merasa aman, diterima dan dihargai.

3. Pengertian Layanan Konseling Pribadi Sosial

Layanan konseling pribadi sosial merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengembangan kemampuan pribadi dan sosial peserta didik. Menurut Prayitno (2017), layanan konseling pribadi sosial adalah layanan yang membantu individu dalam memahami dan mengarahkan diri secara efektif sehingga dapat berperilaku sosial dengan cara yang sehat, bertanggung jawab dan adaptif terhadap lingkungan.

Dalam konteks pendidikan, layanan ini berperan untuk membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan pribadi seperti kurangnya rasa percaya diri, kecemasan, perasaan rendah diri, konflik dengan teman sebaya, hingga kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Melalui proses konseling, peserta didik dibimbing untuk mengenali potensi dan kelemahannya, memahami nilai-nilai diri, serta membangun hubungan interpersonal yang positif.

Menurut Winkel dan Hastuti (2015), layanan konseling pribadi sosial bertujuan agar peserta didik mampu menyesuaikan diri secara efektif dalam berbagai situasi sosial. Dalam pelaksanaannya, konseling ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, dengan pendekatan yang disesuaikan terhadap kebutuhan dan karakteristik klien. Konselor berperan sebagai fasilitator yang menciptakan suasana aman dan empatik, sehingga peserta didik dapat membuka diri, memahami masalahnya dan menemukan solusi yang tepat.

4. Tujuan Layanan Konseling Pribadi Sosial

Tujuan utama layanan konseling pribadi sosial adalah membantu peserta didik mencapai kematangan pribadi dan sosial agar mampu hidup harmonis dengan dirinya dan lingkungannya. Secara aspek tujuan layanan ini mencakup beberapa aspek berikut :

- a. Mengenali dan memahami potensi diri artinya peserta didik dibantu untuk mengenali kemampuan, minat serta kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.
- b. Mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain artinya layanan ini mendorong peserta didik untuk menerima dirinya secara utuh,

tidak berfokus pada kekurangannya dan menghargai perbedaan dengan orang lain.

- c. Mengatasi permasalahan pribadi dan sosial yang dihadapi artinya konselor membantu peserta didik dalam memecahkan masalah-masalah pribadi seperti kecemasan, konflik batin, rasa rendah diri maupun masalah sosial seperti kesulitan bergaul dan komunikasi.
- d. Meningkatkan kemampuan berinteraksi secara sehat dengan lingkungannya artinya melalui kegiatan konseling, peserta didik belajar keterampilan sosial seperti empati, komunikasi efektif, kerja sama dan kemampuan menyelesaikan konflik.

5. Hubungan antara Layanan Konseling Pribadi Sosial dengan Percaya Diri Remaja

Hubungan antara layanan konseling pribadi sosial dan peningkatan rasa percaya diri remaja sangat erat. Melalui proses konseling, peserta didik belajar untuk mengenali dirinya secara lebih mendalam, memahami potensi dan hambatan yang ada, serta membangun pola pikir positif terhadap dirinya sendiri. Konselor membantu remaja menafsirkan pengalaman hidupnya secara lebih konstruktif, sehingga mereka mampu melihat kegagalan bukan sebagai kelemahan, melainkan sebagai proses pembelajaran.

Selain itu, kegiatan konseling kelompok juga memberikan kesempatan bagi remaja untuk saling berbagi pengalaman, menerima dukungan dari teman sebaya dan belajar menghargai perbedaan. Proses ini menumbuhkan rasa diterima dan dihargai, yang secara langsung memperkuat rasa percaya diri mereka. Dengan demikian, layanan konseling pribadi sosial tidak hanya berperan dalam penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga dalam pembentukan karakter dan kepribadian positif remaja di lingkungan sekolahnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi Pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak dilakukan melalui pengumpulan data lapangan, melainkan melalui analisis terhadap berbagai

sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, seperti buku, jurnal penelitian, artikel akademik serta hasil penelitian terdahulu yang membahas tentang layanan konseling pribadi sosial dan pengembangan rasa percaya diri pada remaja. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif untuk memastikan kesesuaian dengan fokus penelitian.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan menguraikan, menafsirkan, serta mengaitkan berbagai teori dan temuan dari literatur yang ada guna membangun pemahaman yang utuh mengenai implementasi layanan konseling pribadi sosial dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Analisis deskriptif ini digunakan untuk menyoroti konsep-konsep utama, menjelaskan hubungan antarvariabel serta merumuskan kesimpulan secara logis dan sistematis. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan Gambaran komprehensif mengenai peran dan efektivitas layanan konseling pribadi sosial sebagai strategi dalam membantu remaja mengatasi masalah rendahnya rasa percaya diri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa implementasi layanan konseling pribadi sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan rasa percaya diri pada remaja. Melalui layanan ini, peserta didik mendapatkan bimbingan dan dukungan yang sistematis dari konselor untuk memahami potensi diri, memperbaiki pandangan terhadap dirinya, serta belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara sehat.

Pelaksanaan layanan konseling pribadi sosial dilakukan melalui beberapa bentuk, yaitu konseling individu, konseling kelompok dan kegiatan pengembangan diri. Ketiga bentuk layanan tersebut saling melengkapi dan memiliki kontribusi yang berbeda terhadap penguatan aspek-aspek kepercayaan diri remaja.

1. Makna dan Efektivitas Konseling Individu

Konseling individu menjadi sarana bagi remaja untuk memperoleh bantuan pribadi secara lebih mendalam dan bersifat rahasia. Dalam proses ini, konselor membantu peserta didik mengeksplorasi penyebab utama rendahnya rasa percaya diri, seperti pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan, tekanan sosial, maupun kegagalan akademik. Melalui teknik konseling seperti refleksi diri, pengalaman diri (*self-awareness*) dan remaja diajak untuk menilai dirinya secara lebih realistis dan positif. Proses konseling individu juga membantu remaja menumbuhkan konsep diri positif (*positive self-concept*), yang merupakan dasar terbentuknya rasa percaya diri.

2. Makna dan Peran Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki keunggulan dalam menciptakan suasana sosial yang mendukung. Melalui kegiatan ini, remaja tidak hanya belajar memahami diri sendiri, tetapi juga belajar menghargai dan memahami orang lain. Suasana kebersamaan dalam kelompok memungkinkan peserta untuk saling berbagi pengalaman, memberikan umpan balik dan menemukan kekuatan diri melalui interaksi dengan sesama anggota. Kegiatan ini juga memberikan pengalaman langsung yang menumbuhkan keberanian dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Selain itu, konseling kelompok juga membangun dukungan sosial (*social support*) antar anggota, sehingga ketika remaja diterima dan dihargai oleh kelompoknya, mereka akan lebih mudah mengembangkan rasa percaya diri yang stabil dan positif.

3. Peran Strategis Kegiatan Pengembangan Diri

Layanan pengembangan diri di luar sesi konseling formal juga berperan penting dalam mendukung peningkatan kepercayaan diri. Kegiatan seperti pelatihan *public speaking*, organisasi siswa, ekstrakurikuler atau pelatihan kepemimpinan memberi kesempatan bagi remaja untuk mengekspresikan kemampuan mereka di depan umum.

Kegiatan ini membantu remaja keluar dari zona nyaman dan menghadapi tantangan nyata. Ketika remaja berhasil menyelesaikan tugas

atau tampil di depan orang lain, muncul perasaan kompeten dan penghargaan diri (*self-efficacy*) yang menjadi dasar kuat bagi tumbuhnya kepercayaan diri.

4. Peran Konselor Sekolah sebagai Agen Perubahan

Konselor sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja membangun kepercayaan diri. Konselor tidak hanya bertugas memberikan layanan konseling, tetapi juga berperan menjadi fasilitator, motivator dan mediator dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pertumbuhan psikologis peserta didik. Sebagai fasilitator, konselor menciptakan suasana konseling yang empatik, terbuka dan penuh kepercayaan, sehingga remaja merasa aman untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya. Sebagai motivator, konselor mendorong remaja untuk berpikir positif, menetapkan tujuan yang realistis serta mengembangkan potensi diri. Sedangkan sebagai mediator, konselor bekerja sama dengan guru, orang tua dan teman sebaya untuk membentuk lingkungan yang kondusif dan suportif.

5. Dampak Implementasi terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja

Hasil implementasi layanan konseling pribadi sosial menunjukkan adanya perubahan positif pada beberapa aspek kepercayaan diri remaja. Beberapa perubahan yang teramati antara lain :

- a. Peningkatan kemampuan komunikasi dan keberanian berpendapat. Remaja lebih aktif dalam berdiskusi dan berani mengungkapkan ide di depan teman-temannya.
- b. Penurunan kecemasan sosial. Remaja menjadi lebih tenang dan tidak terlalu takut dinilai oleh orang lain.
- c. Peningkatan penerimaan diri. Mereka mulai menerima kelebihan dan kekurangannya dengan lebih lapang.
- d. Meningkatnya motivasi berprestasi. Rasa percaya diri yang tumbuh membuat remaja lebih bersemangat dalam mencapai tujuan akademik dan sosial.

6. Implikasi bagi Pendidikan dan Pengembangan Remaja

Hasil pembahasan ini menunjukkan bahwa layanan konseling pribadi sosial bukan hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai strategi pengembangan karakter dan potensi diri remaja. Sekolah perlu memandang layanan konseling bukan sekadar pelengkap, melainkan bagian integral dari proses pendidikan yang menumbuhkan kemandirian, tanggung jawab dan kepercayaan diri siswa. Konselor juga perlu mengembangkan program yang berkelanjutan, misalnya melalui workshop, pelatihan keterampilan sosial, mentoring atau kegiatan kelompok sebaya. Dengan demikian, upaya peningkatan kepercayaan diri remaja dapat berlangsung secara berkesinambungan dan berdampak jangka panjang.

SIMPULAN

Rasa percaya diri merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja karena berhubungan langsung dengan kemampuan beradaptasi, prestasi belajar, dan kualitas interaksi sosial. Namun, tidak semua remaja mampu mengembangkan rasa percaya diri secara optimal akibat berbagai faktor seperti pengalaman kegagalan, tekanan lingkungan, pola asuh yang kurang mendukung serta konsep diri yang negative. Untuk itu, layanan konseling pribadi sosial memiliki peran strategis dalam membantu remaja mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan pembahasan, implementasi layanan konseling pribadi sosial dilakukan melalui beberapa bentuk layanan yaitu konseling individu, konseling kelompok dan kegiatan pengembangan diri. Konseling individu membantu remaja mengenali potensi dan sumber masalah internalnya, sedangkan konseling kelompok memberikan ruang bagi remaja untuk belajar dari pengalaman sesama, membangun empati, serta memperoleh dukungan sosial. Sementara itu, kegiatan pengembangan diri melalui aktivitas nonformal turut memperkuat kepercayaan diri remaja melalui pengalaman langsung dalam mengekspresikan kemampuan diri.

Peran konselor sekolah sangat penting dalam keseluruhan proses ini, baik sebagai fasilitator, motivator, maupun mediator. Konselor harus menciptakan

lingkungan yang aman, empatik dan suportif agar remaja merasa nyaman untuk terbuka dan berproses memperbaiki dirinya. Kolaborasi antara konselor, guru, orang tua serta lingkungan sosial menjadi faktor pendukung yang memperkuat keberhasilan layanan.

Secara keseluruhan, implementasi layanan konseling pribadi sosial terbukti dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja. Dampak tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan remaja dalam mengungkapkan pendapat, menurunnya kecemasan sosial, meningkatnya kesadaran, meningkatnya kesadaran dan penerimaan diri, serta bertambahnya motivasi untuk berprestasi. Dengan demikian, layanan konseling pribadi sosial merupakan upaya efektif dan perlu dioptimalkan dalam rangka membantu remaja mengembangkan kepercayaan diri yang sehat untuk menghadapi tuntutan perkembangan di masa kini maupun masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian: Bagaimana Mengenal Orang dari Sikapnya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Winkel, W.S., & Hastuti, S. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.