OPEN ACCESS
JKPI: Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia
Vol. 2 No. 3 Oktober 2026, Hal. 348-356
e-ISSN. 3089-9222
DOI. https://doi.org/10.58472/jkpi.v2i3.452
Research Article

Peran Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Cucum Novianti[1], Maratus Solikha[2], Nadiya Selviyana[3], Salsabilah[4], Yolanda Tri Yansi[5]
[1] Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia
[2] Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia
[3] Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia
[4] Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia
[5] Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia

Corresponding Author:
Cucum Novianti, Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia
Email: ginafadillah83@gmail.com

Abstract.
This study aims to analyze the role of individual counseling services in increasing student self-confidence. The problem of low self-confidence in adolescents often manifests in the form of academic anxiety, fear of negative evaluation from peers, and social withdrawal in the classroom. To address this phenomenon, this study utilized a qualitative approach with a descriptive case study method involving three students identified as having low levels of self-confidence. Data collection techniques included in-depth interviews, participant observation during guidance sessions, and counseling record documentation. The results showed that structured individual counseling interventions using a cognitive-behavioral approach significantly facilitated cognitive restructuring and enhanced students' self-acceptance. The novelty of this study lies in the integration of local resilience values as a catalyst to build a positive self-concept during the counseling process. The psychological implications of this study emphasize the importance of providing a safe space (psychological safety) in the counselor-counselee relationship to encourage students' emotional independence. The success of this individual counseling service provides a real contribution to the development of guidance and counseling programs that are responsive to students' mental needs in an Islamic school environment.

Keywords: Individual Counseling, Self-Confidence, Student Behavior, Guidance Counseling.

Abstrak.
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah. Masalah rendahnya kepercayaan diri pada remaja sering kali bermanifestasi dalam bentuk kecemasan akademis, ketakutan akan penilaian negatif dari teman sebaya, dan penarikan diri dari interaksi sosial di kelas. Untuk mengatasi fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus deskriptif terhadap tiga siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif selama sesi bimbingan, dan dokumentasi rekam medis konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling individu yang dilakukan secara terstruktur melalui pendekatan kognitif-perilaku mampu memfasilitasi rekonstruksi kognitif dan meningkatkan penerimaan diri siswa secara signifikan. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi nilai-nilai resiliensi lokal sebagai katalisator untuk membangun konsep diri yang positif selama proses konseling berlangsung. Implikasi psikologis dari penelitian ini menegaskan pentingnya penyediaan ruang aman *(psychological safety)* dalam hubungan konselor-konseli untuk mendorong kemandirian emosional siswa. Keberhasilan layanan konseling individu ini memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan program bimbingan dan konseling yang responsif terhadap kebutuhan mental siswa di lingkungan sekolah Islam.

Kata kunci: Konseling Individu, Kepercayaan Diri, Perilaku Siswa, Bimbingan Konseling.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan adaptasi sosial yang kompleks di lingkungan sekolah. Di lingkungan sekolah, siswa dituntut tidak hanya untuk mencapai kompetensi akademis, melainkan juga harus mampu berinteraksi secara sehat dan percaya diri. Menurut Willis (2013), kepercayaan diri merupakan salah satu pilar utama kesehatan mental yang menentukan bagaimana seorang individu memandang potensi dirinya serta bagaimana ia merespons tantangan lingkungan. Ketika seorang siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang memadai, mereka akan lebih optimis, kreatif, dan berani mengambil inisiatif dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, ketiadaan rasa percaya diri sering kali memicu hambatan psikologis seperti rasa minder, ketakutan yang berlebihan terhadap penilaian negatif orang lain, serta kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking*) yang pada akhirnya menurunkan produktivitas akademik siswa (Widoyoko, 2019).

Fenomena krisis kepercayaan diri di kalangan remaja saat ini kian memprihatinkan dan membutuhkan penanganan segera. Berdasarkan profil klinis di sekolah, remaja yang mengalami distorsi konsep diri sering kali melakukan penarikan diri (*social withdrawal*) dari aktivitas kelompok akibat merasa tidak sebanding dengan teman sebayanya (Fitri et al., 2018). Hambatan psikologis ini jika dibiarkan menahun tidak hanya merusak performa akademis di sekolah menengah, tetapi juga berdampak pada masa depan mereka saat menginjak bangku perkuliahan. Kondisi ini diperparah oleh kenyataan bahwa banyak siswa memilih memendam konflik intrapersonal mereka dibandingkan mencari bantuan profesional, karena khawatir dianggap lemah oleh lingkungan sekitarnya.

Sekolah sebetulnya telah mengupayakan berbagai alternatif solusi, seperti penyampaian bimbingan klasikal ataupun bimbingan kelompok di dalam kelas. Namun, pendekatan yang bersifat kelompok ini sering kali kurang efektif untuk menyentuh akar permasalahan siswa yang memiliki trauma personal, korban perundungan (*bullying*), atau distorsi kognitif yang mendalam. Oleh karena itu, solusi terpilih yang dinilai paling tepat dan efektif untuk mengatasi masalah krisis kepercayaan diri ini adalah melalui penyelenggaraan layanan konseling individu (Sinaga *et al.,* 2023). Konseling individu, sebagai proses bantuan profesional yang bersifat tatap muka secara privat antara konselor sekolah dan siswa, memberikan ruang aman (*psychological safety*) yang tidak didapatkan dalam layanan bimbingan kelompok kelompok

(Lianawati, 2018). Melalui hubungan interpersonal yang hangat dan rahasia ini, siswa dapat dengan bebas mengeksplorasi emosi negatif mereka tanpa takut dihakimi.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam mengenai peran dan efektivitas layanan konseling individu dalam membangun serta meningkatkan kepercayaan diri siswa di lingkungan sekolah. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dan literatur psikologi pendidikan, khususnya pada program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), dalam memetakan dinamika perubahan perilaku remaja melalui intervensi privat. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan aplikatif bagi para guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah dalam menyusun draf program intervensi krisis kepercayaan diri yang lebih humanis dan adaptif. Adapun definisi operasional dari konseling individu dalam konteks ini adalah layanan bantuan klinis tatap muka yang dilakukan oleh konselor secara terjadwal untuk mengentaskan masalah pribadi siswa. Sementara itu, kepercayaan diri didefinisikan secara operasional sebagai bentuk keyakinan positif siswa atas potensi, kemampuan komunikasi, dan kapasitas adaptasi sosial mereka yang diukur melalui pengamatan perubahan perilaku sebelum dan setelah pelaksanaan siklus layanan konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam efektivitas layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Menurut Sugiyono (2013), penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi objek yang alamiah dengan peneliti sebagai instrumen kunci, serta lebih menekankan pemahaman terhadap makna suatu fenomena. Penelitian dilaksanakan selama April–Mei 2026 di salah satu sekolah menengah pertama di Kabupaten Cirebon. Subjek penelitian berjumlah tiga siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria memiliki tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil sosiometri dan rekomendasi guru bimbingan dan konseling (BK), menunjukkan perilaku menarik diri atau kecemasan ketika tampil di depan kelas, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian konseling individu.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, dengan instrumen pendukung berupa pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi, alat perekam suara, dan catatan lapangan. Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan melalui asesmen awal dan pembangunan hubungan dengan konseli (*rapport*), tahap pelaksanaan berupa layanan konseling individu sebanyak 4–5 sesi dengan durasi 45 menit setiap sesi melalui restrukturisasi kognitif dan penguatan positif (*positive reinforcement*), serta tahap evaluasi untuk mengidentifikasi perubahan perilaku dan perkembangan kepercayaan diri siswa.

Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dengan melibatkan guru BK dan wali kelas. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2013), yang mencakup reduksi data, penyajian data (*data display*), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

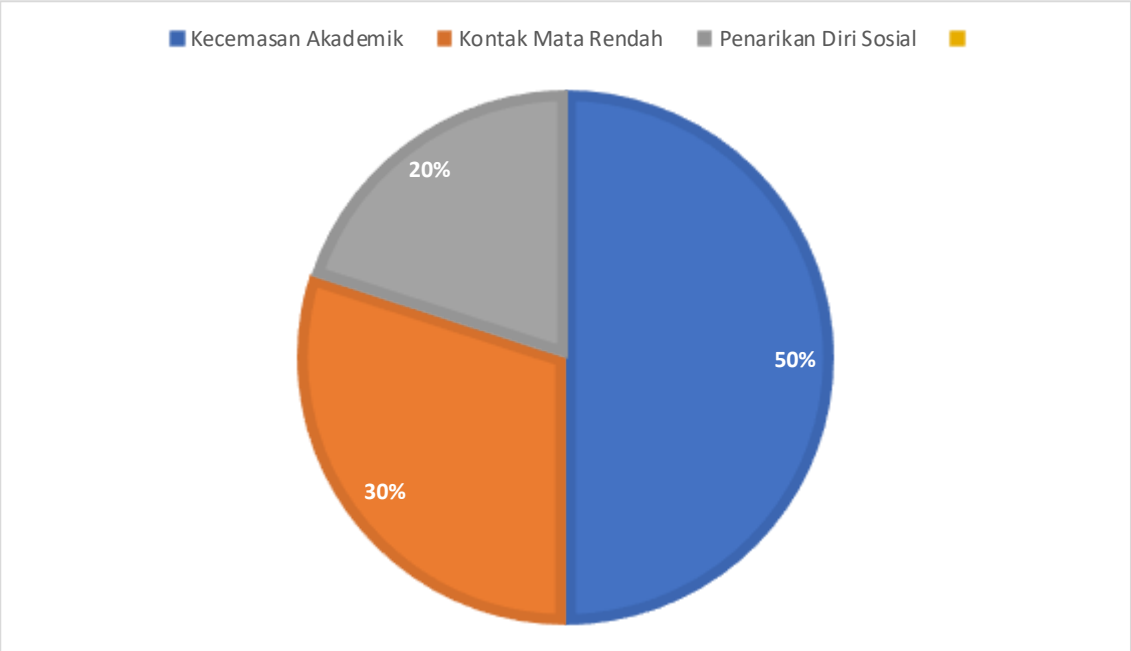
Proses pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif berhasil mengungkap dinamika psikologis yang mendalam mengenai bagaimana rasa percaya diri memengaruhi kehidupan akademis siswa kelas VII di salah satu sekolah menengah pertama di Kabupaten Cirebon. Berdasarkan asesmen awal dan draf laporan dari guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah tersebut, terungkap bahwa siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sekolah. Ketakutan mereka untuk tampil di depan kelas, rasa minder terhadap kemampuan diri sendiri, serta kecemasan akut akan penilaian negatif dari teman sebaya bermanifestasi menjadi perilaku menghindar di sekolah. Fenomena penarikan diri akibat krisis percaya diri ini secara objektif terekam dalam data frekuensi perilaku harian tiga subjek siswa yang disajikan pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Asesmen

No.	Assessment Aspect	Score
1	Datang terlambat	8
2	Sering izin	9

Catatan: Skor pada Tabel 1 di atas merupakan nilai akumulatif dari frekuensi kemunculan perilaku menghindar ketiga subjek selama satu bulan sebelum mendapatkan intervensi bimbingan secara privat. Angka tersebut mendeskripsikan adanya upaya nyata dari siswa untuk meminimalkan interaksi sosial akibat rasa tidak percaya diri di sekolah.

Untuk memetakan secara lebih terperinci mengenai aspek-aspek apa saja yang paling mendominasi krisis kepercayaan diri pada ketiga siswa kelas VII tersebut, peneliti mengolah hasil observasi awal ke dalam bentuk diagram lingkaran (pie chart). Pola sebaran masalah kepercayaan diri siswa berdasarkan indikator klinisnya dapat diamati melalui Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Diagram Persentase Indikator Kepercayaan Diri Siswa

Berdasarkan sajian data pada Gambar 1, terlihat jelas bahwa faktor Kecemasan Akademik menjadi indikator yang paling dominan, yaitu sebesar 50%. Hal ini mengindikasikan bahwa ketakutan terbesar siswa kelas VII berakar dari tuntutan performa di kelas, seperti takut salah saat menjawab pertanyaan guru atau cemas saat mempresentasikan tugas. Indikator berikutnya diikuti oleh Kontak Mata Rendah saat berinteraksi sebesar 30%, dan perilaku Penarikan Diri Sosial di lingkungan sekolah sebesar 20%. Data persentase ini mempertegas alasan psikologis mengapa siswa cenderung melakukan tindakan menghindar seperti yang tertera pada Tabel 1 sebelumnya, yaitu sengaja datang terlambat atau sering meminta izin keluar kelas demi mengamankan kondisi emosional mereka dari paparan kecemasan akademik di kelas VII. Kondisi psikologis yang menghambat ruang gerak akademis siswa ini perlahan mulai terurai setelah peneliti memberikan intervensi berupa layanan konseling individu sebanyak 5 sesi pertemuan. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti mengamati dan mendengarkan langsung perkembangan cerita dari ketiga subjek secara mengalir:

Cerita perkembangan dimulai dari Siswa A. Pada awal sesi konseling, Siswa A adalah sosok yang sangat tertutup, selalu menundukkan kepala (selaras dengan data kontak mata rendah 30% pada Gambar 1), dan bicaranya sangat lirih karena merasa dirinya tidak memiliki kelebihan apa pun dibanding teman-temannya. Namun, setelah mendapatkan ruang aman di ruang konseling, Siswa A mulai berani terbuka menceritakan trauma masa lalunya yang pernah dirundung. Di akhir sesi kelima, sebuah kemajuan besar terlihat secara kasat mata; Siswa A

kini sudah berani melakukan kontak mata saat berbicara dengan guru dan mulai menunjukkan keberanian untuk mengangkat tangan saat kerja kelompok di kelas.

Kisah yang tidak kalah menyentuh datang dari Siswa B. Siswa B ini adalah anak yang menyumbang angka tertinggi pada aspek sering izin di kelas VII (Tabel 1), karena jantungnya berdebar kencang setiap kali ada sesi membaca keras di kelas akibat kecemasan akademik yang tinggi. Melalui teknik konseling individu yang hangat dan tanpa penghakiman, Siswa B diajarkan cara mengelola kecemasan kognitifnya. Hasilnya sangat manis, di mana pada minggu-minggu terakhir pengamatan, Siswa B sudah jarang meminta izin keluar kelas dan mulai terlihat asyik mengobrol serta bercanda bersama teman-teman sebayanya saat jam istirahat sekolah tiba.

Terakhir, perkembangan yang sangat melegakan ditunjukkan oleh Siswa C. Sebelumnya, Siswa C selalu memilih membolos sekolah atau sengaja datang terlambat jika mengetahui ada jadwal presentasi kelompok karena merasa rendah diri secara sosial di kelas. Melalui konseling individu, peneliti membantu Siswa C merestrukturisasi jalan pikirannya yang keliru tersebut dan memberikan penguatan positif atas potensi kecil yang ia miliki. Perlahan namun pasti, rasa optimisme di dalam diri Siswa C tumbuh kembali. Ia tidak lagi terlambat, tingkat kehadirannya kembali penuh, bahkan ia dengan sukarela mau maju ke depan kelas untuk mempresentasikan draf tugas kelompoknya tanpa rasa takut yang berlebihan.

Pembahasan dalam penelitian ini difokuskan pada upaya mengorelasikan data temuan lapangan dengan teori psikologi perkembangan remaja serta kerangka konseptual layanan bimbingan dan konseling yang relevan. Keberhasilan pengentasan krisis kepercayaan diri pada ketiga subjek siswa kelas VII melalui layanan konseling individu membuktikan secara empiris bahwa pemulihan konsep diri remaja harus diawali dengan penciptaan hubungan interpersonal yang aman, hangat, dan rahasia. Data awal yang menunjukkan tingginya frekuensi perilaku menghindar (seperti datang terlambat dan sering izin keluar kelas) pada Tabel 1 serta tingginya kecemasan akademik sebesar 50% pada Gambar 1, sejalan dengan premis dasar mengenai kerentanan emosional remaja usia awal yang dikemukakan oleh Santrock (2015). Dalam perspektif psikologi kognitif, krisis kepercayaan diri pada siswa kelas VII muncul karena adanya pola distorsi pikiran di mana siswa secara subjektif menganggap diri mereka tidak kompeten dan selalu dihakimi secara negatif oleh lingkungan sosialnya (Ghufron & Suminta, 2010).

Pemberian intervensi konseling individu sebanyak 5 sesi pertemuan terbukti efektif karena konselor sekolah menempatkan diri sebagai fasilitator yang suportif melalui teknik restrukturisasi pikiran dan penguatan positif. Alasan mendasar mengapa fakta perubahan perilaku positif ini ditemukan pada ketiga subjek adalah karena konseling individu memberikan

intervensi yang sangat personal dan terfokus, sebuah keunggulan yang tidak dapat diakomodasi sepenuhnya dalam bimbingan klasikal (Ma'rifah *et al.,* 2026). Melalui jaminan asas kerahasiaan yang kukuh, Siswa A yang memiliki hambatan dalam kontak mata, Siswa B yang kerap mengalami kecemasan akademis, dan Siswa C yang melakukan penarikan diri sosial dapat mengeksplorasi kecemasan mereka tanpa rasa takut kehilangan muka di depan teman sebaya (Wiwin, 2025). Penataan ulang konsep diri yang dipadukan dengan pemberian apresiasi verbal secara berkala terbukti ampuh menstimulasi munculnya keberanian dan motivasi intrinsik siswa untuk tampil aktif di dalam kelas (Ners *et al.,* 2023).

Kebaruan (*novelty*) yang dihadirkan dalam penelitian ini terletak pada modifikasi pendekatan konseling individu yang diintegrasikan secara kontekstual dengan penguatan nilai resiliensi lokal. Konselor sekolah tidak sekadar mengadopsi intervensi barat secara kaku, melainkan menyisipkan pendekatan kultural dan nilai-nilai moralitas lokal yang dekat dengan keseharian siswa kelas VII di Kabupaten Cirebon guna mempercepat proses penerimaan diri (*self-acceptance*). Implikasi psikologis dan praktis dari penelitian ini menegaskan bahwa institusi sekolah menengah pertama sudah saatnya menggeser paradigma pelayanan bimbingan dan konseling. Peran guru BK di sekolah tidak boleh lagi sekadar bersifat pasif atau bertindak represif layaknya penegak disiplin sekolah semata, melainkan harus lebih proaktif dalam mendeteksi gejala penarikan diri sosial anak sejak dini (Sukardi, 2016). Keberhasilan intervensi melalui konseling individu ini memberikan kontribusi nyata bagi pentingnya penyusunan program layanan BK yang responsif, adaptif terhadap isu kesehatan mental remaja, dan berorientasi pada pengembangan potensi fitrah anak secara seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa krisis kepercayaan diri pada siswa kelas VII di sekolah menengah pertama Kabupaten Cirebon bermanifestasi nyata dalam bentuk perilaku menghindar di sekolah, seperti tingginya frekuensi datang terlambat dan sering meminta izin keluar kelas saat jam pelajaran. Analisis data menunjukkan bahwa indikator krisis kepercayaan diri siswa secara hierarkis didominasi oleh kecemasan akademik sebesar 50%, diikuti oleh rendahnya kontak mata sebesar 30%, dan penarikan diri sosial sebesar 20%. Namun, setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling individu sebanyak 5 sesi pertemuan dengan teknik restrukturisasi kognitif dan penguatan positif, ketiga subjek siswa menunjukkan perkembangan psikologis yang sangat signifikan. Siswa yang semula tertutup kini mulai berani melakukan kontak mata, kecemasan akademik mereka mereda, dan perilaku menghindar berganti menjadi partisipasi aktif serta optimisme yang tinggi di dalam kelas.

Berdasarkan temuan tersebut, rekomendasi yang dapat diberikan untuk langkah selanjutnya adalah bagi guru bimbingan dan konseling (BK) diharapkan dapat menyelenggarakan program deteksi dini psikosomatis dan penarikan diri siswa secara berkala, serta mengintensifkan layanan konseling individu yang terjadwal khusus untuk siswa adaptasi baru di kelas VII. Bagi pihak sekolah dan wali kelas, direkomendasikan untuk menciptakan ekosistem kelas yang ramah bimbingan (*supportive classroom*) demi meminimalkan kecemasan akademik siswa. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengombinasikan layanan konseling individu bersama teknik bimbingan kelompok atau konseling keluarga guna memperluas daya dukung pemulihan kepercayaan diri remaja secara komprehensif.

REFERENCE

Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *4*(1), 1-5. https://doi.org/10.29210/02017124

Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-ruzz Media.

Lianawati, A. (2018, October). Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual. In *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Jambore Konseling 3*. Ikatan Konselor Indonesia (IKI). https://doi.org//195

Ma'rifah, W., Kholili, M. I., Suryawati, C. T., & Ardana, E. P. N. (2026). *Studi Kepustakaan Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif Pada Strategi Layanan Konseling.* Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN), *5*, 777-790. https://doi.org/10.29407/t1z0nm28

Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi Cet. 36. PT Remaja Rosdakarya*.

Ners, S., Solichah, N., Nurprilinda, M., Sp PA, M. H., Yanthi, D., Sulaiman, S. A., ST, S., Marliana, N. T., Kep, M., & M Erwin Dwi Listyanto, M. M. (2023). *Psikologi sosial*. CV Eureka Media Aksara.

Santrock, J. W., & (Firm), P. (2015). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.

Sinaga, M. H. P., Abbas, S. A., Sefira, V., & Widiya, W. (2023). Implementasi layanan konseling individu terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa. *Journal on Teacher Education*, *4*(3), 636-645. https://doi.org/10.31004/jote.v4i3.11124

Sugiyono, S. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif.* Alfabeta.

Sukardi, D. K. (2016). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling disekolah*. Rineka Cipta.

Widoyoko, R. (2019). Faktor Percaya Diri Dalam Pembelajaran Keterampilan Berbicara. *Prakerta (Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra Dan Pengajaran Bahasa Indonesia)*, *1*(02), 210-217. https://doi.org/10.33603/prakerta.v1i02.2822

Willis, S. S. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Alfabeta.

Wiwin, K. P. (2025). *Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar pada Peserta Didik Kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).