

Problematic *Self Confidence* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Sebagai Calon Konselor

Yulio Andrian N

Universitas Moch. Sroedji Jember

Email: yulioandrn@gmail.com

Info Artikel

Korespondensi:

Yulio Andrian N

yulioandrn@gmail.com

Keywords:

Self Confidence;

Prospective Counselors

Abstrak:

Self confidence merupakan elemen krusial dalam efektivitas seorang calon konselor, mempengaruhi kemampuan mereka dalam membangun hubungan yang kuat dan memberikan dukungan yang tepat kepada klien. Faktor-faktor seperti pengalaman masa lalu yang negatif, kritik diri berlebihan, dan tekanan sosial berperan dalam menurunkan nilai self confidence. Selain itu, kurangnya pengalaman praktis dan dukungan profesional selama masa pelatihan juga dapat memperburuk masalah ini. Calon konselor dengan self confidence yang rendah mungkin kesulitan dalam menghadapi situasi sulit, memberikan bimbingan yang konsisten, dan menerima umpan balik secara konstruktif. Hal ini tidak hanya mempengaruhi hubungan konselor-klien, tetapi juga pertumbuhan profesional konselor itu sendiri. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat self confidence melalui bimbingan yang tepat, pelatihan yang berkelanjutan, dan dukungan dari lingkungan profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor penyebab rendahnya self confidence dan merumuskan strategi yang efektif untuk mengatasinya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya problematic self confidence dengan hasil korelasi 0,05. Problematic self confidence pada calon konselor pada penelitian ini juga menunjukkan sebesar angka rata rata 3,5 dan reliabilitas Nilai Cronbach's Alpha 0,534.

Abstract:

Self-confidence is a crucial element in the effectiveness of a prospective counselor, affecting their ability to build strong relationships and provide appropriate support to clients. Factors such as negative past experiences, excessive self-criticism, and social pressure play a role in lowering the value of self-confidence. In addition, the lack of practical experience and professional support during the training period can also exacerbate this problem. Prospective counselors with low self-confidence may have difficulty dealing with difficult situations, providing consistent guidance, and receiving constructive feedback. This affects not only the counselor-client relationship, but also the professional growth of the counselor himself. Therefore, it is important to identify the factors that hinder self confidence through proper guidance, ongoing training, and support from a professional environment. This study aims to explore the factors that cause low self-confidence and formulate effective strategies to overcome it. The results of this study show that there is problematic confidence with a correlation result of 0.05. The problematic self-confidence in prospective counselors in this study also showed an average of 3.5 and the reliability of Cronbach's Alpha Score of 0.534.

PENDAHULUAN

Self confidence merupakan hal yang menjadi dasar untuk dapat menentukan berjalannya kehidupan seseorang. Percaya diri atau *self confidence* adalah aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang (1). *Self confidence* juga menjadi dasar bagaimana seseorang memiliki sikap dan berperilaku dalam menjalankan kesehariannya. *Self confidence* atau kepercayaan diri merupakan aspek penting yang harus dimiliki setiap orang untuk dapat menghadapi berbagai permasalahan di dalam hidupnya. Tanpa adanya rasa percaya diri seseorang sangat mungkin mengalami berbagai permasalahan dan sulit untuk segera dapat diatasi. *Self confidence* juga sangat penting bagi kehidupan seorang mahasiswa. Semakin tinggi tingkat rasa percaya diri yang dialami, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi siswa dan sebaliknya (2).

Hal yang menjadikan seseorang memiliki *self confidence* yang beragam tentunya disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang berkontribusi pada rendahnya *self confidence* termasuk kurangnya perhatian selama proses pembelajaran, metode pembelajaran yang kurang kreatif, latar belakang ekonomi, lingkungan teman sebaya, penerimaan diri, dan kemampuan pemecahan masalah. Siswa ataupun mahasiswa berkebutuhan khusus, seseorang yang lambat belajar, dan mereka yang berada di lingkungan pendidikan yang menantang dapat mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepercayaan diri karena kurangnya perhatian dan metode pembelajaran yang kurang kreatif (3). Selain itu, faktor ekonomi dan hubungan teman sebaya dapat secara signifikan memengaruhi tingkat kepercayaan diri pada siswa, yang mengarah pada perasaan terisolasi dan tidak mampu (4). Faktor ekonomi akan menjadi pusat perkembangan *self confidence* seseorang kaitannya akan kekhawatiran hal yang mungkin tidak dapat diraih oleh seseorang dalam sebuah kehidupan. Selain itu, penerimaan diri maskulinitas berperan dalam risiko bunuh diri pada laki-laki, dengan pandangan negatif terhadap maskulinitas seseorang meningkatkan kemungkinan perilaku bunuh diri (5).

Rendahnya *self confidence* memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan individu, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan perkembangan pribadi. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan *self confidence* yang rendah mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pendapat, memecahkan masalah matematika, dan terlibat dalam kegiatan di kelas (6). Kurangnya *self confidence* ini dapat menyebabkan perasaan tidak berharga, takut ditolak, dan kesulitan dalam menerima diri sendiri, mempengaruhi interaksi dengan orang lain dan menghambat kesuksesan di lingkungan yang berbeda (7). Selain itu, rasa rendah diri yang berasal dari kurangnya perhatian, cinta, dan kepercayaan dapat menyebabkan emosi negatif dan prestasi akademik yang buruk, seperti yang terlihat pada remaja dengan rasa rendah diri yang menghadapi tantangan dalam tugas dan pengalaman baru (8). Mengatasi dan meningkatkan *self confidence* sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dan mencapai kesuksesan di berbagai bidang kehidupan.

Pada umumnya para mahasiswa memiliki tingkat aktivitas harian yang cukup tinggi. Mereka bisa menempuh pendidikan dengan jumlah bisa lebih dari 10 jam perhari. Hal itu menjadi suatu beban psikologis yang mungkin bisa dialami oleh beberapa kalangan mahasiswa. Belum lagi mereka dituntut sebagai generasi penerus bangsa yang dapat bersosial dan mengabdikan di berbagai aspek kehidupan masyarakat. Mahasiswa merupakan panutan di masyarakat berdasarkan atas pengetahuannya, status pendidikan yang ditempuh, aturan yang ditaati, dan ranah pola pikirnya (9). Mahasiswa memiliki tuntutan terkait cara berinteraksi sosial yang tinggi. Mereka juga harus bisa sesegera mungkin mengambil sebuah keputusan untuk dapat mengatasi permasalahan, baik permasalahan pribadi maupun permasalahan umum.

Dengan adanya kehadiran mahasiswa di tengah-tengah masyarakat tentunya memiliki beberapa aspek penilaian tentang mereka. Banyak masyarakat yang melihat mahasiswa sebagai harapan masa depan bangsa. Mereka dianggap sebagai calon pemimpin, inovator, dan agen perubahan yang akan membawa kemajuan bagi negara. Mahasiswa sering dipandang sebagai simbol intelektualitas dan pendidikan. Mereka dianggap memiliki pengetahuan yang lebih luas dan mendalam serta kemampuan analitis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Di beberapa negara, mahasiswa sering terlibat dalam gerakan sosial dan politik. Mereka dianggap sebagai suara kritis yang memperjuangkan keadilan, demokrasi, dan hak asasi manusia. Namun, pandangan ini bisa beragam; ada yang menghargai peran aktivis mahasiswa, sementara yang lain mungkin menganggap mereka sebagai pengganggu ketertiban. Mahasiswa sering diidentifikasi dengan kreativitas dan inovasi. Mereka dianggap sebagai generasi yang membawa ide-ide baru, teknologi, dan solusi kreatif untuk masalah yang ada. Sebagian masyarakat berpendapat bahwa meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan teoretis yang kuat, mereka sering kali kurang dalam pengalaman praktis. Ini bisa menyebabkan pandangan bahwa mereka belum siap untuk menghadapi tantangan dunia kerja yang sesungguhnya. Mahasiswa sering dilihat sebagai individu yang berpotensi mengubah status sosial ekonomi keluarga mereka. Pendidikan tinggi dianggap sebagai jalan untuk meningkatkan taraf hidup dan

mendapatkan pekerjaan yang lebih baik. Di beberapa negara, meskipun memiliki gelar sarjana, banyak mahasiswa yang masih menghadapi ketidakpastian dalam mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan bidang studi mereka. Hal ini bisa menyebabkan pandangan skeptis tentang nilai pendidikan tinggi.

Kepercayaan diri pada mahasiswa adalah kunci utama dalam mencapai kesuksesan akademis, profesional, dan pribadi. Ketika mahasiswa percaya pada kemampuan mereka sendiri, mereka cenderung lebih termotivasi untuk mengejar tujuan mereka, mengatasi rintangan, dan meraih prestasi yang lebih tinggi. Kepercayaan diri membantu mahasiswa untuk menghadapi tantangan dengan sikap positif. Mereka tidak takut untuk mengambil risiko, belajar dari kegagalan, dan terus berusaha menuju kesuksesan. Dengan memiliki kepercayaan diri, mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan sosial yang kuat, seperti kemampuan berkomunikasi, kepemimpinan, dan kerja sama tim, yang penting dalam dunia akademis dan profesional. Selain itu, kepercayaan diri juga berdampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa. Mereka lebih mampu mengelola stres dan tekanan dengan baik, serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan masa depan mereka. Namun, penting untuk diingat bahwa kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang tetap dan dapat berfluktuasi seiring waktu. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan dukungan yang memadai, termasuk bimbingan akademik, pengembangan keterampilan, dan sumber daya mental dan emosional, guna membantu mahasiswa membangun dan memelihara kepercayaan diri mereka. Secara keseluruhan, kepercayaan diri adalah aspek penting dalam pengalaman mahasiswa yang dapat memengaruhi kesuksesan mereka di berbagai bidang kehidupan. Oleh karena itu, memberikan dukungan yang tepat untuk memperkuat kepercayaan diri mahasiswa merupakan investasi yang berharga bagi masa depan mereka.

Adapun mahasiswa yang menempuh pendidikan program studi bimbingan dan konseling mengalami berbagai problematik terkait *self confidence* yang dimiliki. Mereka mahasiswa yang nantinya akan menjadi seorang konselor tentunya harus memiliki *self confidence* yang cukup tinggi agar mereka dapat dipercaya saat melakukan konseling kepada konseli. Keberhasilan pelaksanaan konseling ditentukan oleh nilai dan keterampilan kepribadian yang harus dimiliki oleh seorang konselor (10). *Self Confidence* seorang calon konselor adalah elemen penting yang mempengaruhi efektivitas interaksi dan proses konseling. *Self confidence* ini memungkinkan konselor untuk memberikan panduan yang tegas dan meyakinkan, serta untuk mengelola sesi konseling dengan tenang dan profesional. Seorang calon konselor dengan *self confidence* yang tinggi akan lebih mampu membangun hubungan terapeutik yang kuat dengan klien, karena mereka mampu menunjukkan sikap empati dan perhatian yang tulus. *Self confidence* juga membantu calon konselor untuk menghadapi situasi yang tidak terduga atau menantang dengan lebih baik, karena mereka yakin dengan kemampuan mereka dalam menerapkan teknik-teknik konseling yang telah dipelajari.

Lebih lanjut, *self confidence* seorang calon konselor sering kali berkaitan dengan pemahaman yang mendalam tentang teori dan praktik konseling, serta pengalaman praktis yang diperoleh melalui latihan dan supervisi. Calon konselor dengan *self confidence* yang tinggi cenderung lebih terbuka terhadap umpan balik konstruktif dan terus berusaha untuk meningkatkan kompetensinya. Selain itu, mereka juga menunjukkan kemauan untuk mengambil inisiatif dalam memperbaiki pendekatan mereka berdasarkan kebutuhan spesifik klien. *Self confidence* ini, yang dibangun melalui pendidikan, pengalaman, dan refleksi diri, adalah fondasi yang membantu calon konselor untuk menjadi profesional yang efektif dan berdaya guna dalam membantu klien mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis.

Sebagai calon konselor ternyata masih terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki permasalahan atau problematik akan *self confidence*. Akan hal itu *self confidence* merupakan hal yang harus dimiliki oleh mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon konselor.

Berdasarkan penelitian yang telah ada, penulis masih belum menemukan hal yang membahas berbagai problematik *self confidence* pada calon konselor. Perlu diadakannya penelitian ini guna membantu mahasiswa sebagai calon konselor untuk dapat menghindari dan mengatasi berbagai permasalahan problematik terkait *self confidence*. Rendahnya *self confidence* pada tiap mahasiswa akan menjadi hambatan dan pemicu berbagai problematika. Penulis mengharapkan penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan referensi akan penelitian yang akan dilakukannya nanti. Penelitian ini diadakan dengan tujuan yaitu terkait problematik *self-confidence* pada mahasiswa, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *self confidence* mahasiswa. Penelitian ini akan menyelidiki berbagai faktor yang dapat memengaruhi tingkat *self confidence* mahasiswa, termasuk faktor internal seperti pengalaman pribadi dan sikap diri, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, dan pengalaman akademis. Mengidentifikasi dampak rendahnya *self confidence* pada prestasi akademis, penelitian ini akan mengeksplorasi hubungan antara tingkat *self confidence* mahasiswa dengan prestasi akademis mereka. Apakah mahasiswa dengan tingkat *self confidence* yang lebih rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang tinggi. Mengidentifikasi strategi untuk meningkatkan *self confidence* mahasiswa. Penelitian ini akan bertujuan

untuk mengidentifikasi strategi atau intervensi yang efektif dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa. Ini bisa meliputi program pelatihan keterampilan sosial, dukungan akademis, atau pendekatan lain yang dapat membantu mahasiswa memperoleh *self confidence* yang lebih tinggi. Mengeksplorasi hubungan antara *self confidence* dan kesejahteraan mental mahasiswa Penelitian ini akan meneliti hubungan antara tingkat kepercayaan diri mahasiswa dengan kesejahteraan mental mereka. Apakah mahasiswa dengan *self confidence* yang lebih rendah cenderung mengalami masalah kesejahteraan mental seperti kecemasan atau depresi. Mengembangkan model atau *framework* untuk memahami dan meningkatkan *self confidence* mahasiswa. Berdasarkan temuan penelitian, tujuan ini akan fokus pada pengembangan model atau *framework* yang dapat membantu kita memahami dan meningkatkan *self confidence* mahasiswa secara lebih holistik dan berkelanjutan. Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga dan solusi yang efektif untuk mengatasi problematik *self-confidence* pada mahasiswa, serta meningkatkan kesejahteraan dan prestasi mereka secara keseluruhan.

Penelitian tentang problematik *self-confidence* pada mahasiswa memiliki beberapa manfaat yang signifikan, di antaranya pemahaman yang lebih baik tentang tantangan mahasiswa, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa terkait dengan kepercayaan diri mereka. Hal ini memungkinkan institusi pendidikan untuk merancang program-program yang lebih efektif dalam mendukung mahasiswa dalam pengembangan *self confidence* mereka. Peningkatan dukungan akademik dan sosial, dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa, institusi pendidikan dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan dukungan akademik dan sosial bagi mahasiswa yang membutuhkannya. Ini dapat termasuk pengembangan program-program pembinaan, konseling, atau dukungan sosial yang dapat membantu mahasiswa memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi. Peningkatan prestasi akademis, mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung lebih termotivasi dan lebih mampu mengatasi tantangan akademis. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu meningkatkan prestasi akademis mahasiswa secara keseluruhan. Peningkatan kesejahteraan mental, kepercayaan diri yang rendah seringkali terkait dengan masalah kesejahteraan mental seperti kecemasan dan depresi. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa, penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan. Pengembangan sumber daya dan program pengembangan diri, temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan sumber daya dan program-program pengembangan diri yang dapat membantu mahasiswa memperoleh keterampilan dan dukungan yang mereka butuhkan untuk mengembangkan kepercayaan diri yang sehat dan berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian tentang problematik *self-confidence* pada mahasiswa memiliki potensi untuk memberikan dampak positif yang signifikan dalam mendukung kesuksesan akademis, sosial, dan pribadi mahasiswa serta meningkatkan pengalaman belajar mereka secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian ilmiah yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan fenomena atau kejadian dengan menggunakan data numerik. Penelitian ini cenderung untuk mengumpulkan data kuantitatif yang kemudian dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi pola, hubungan, atau tren yang mungkin ada di dalamnya. Metode-metode ini bertujuan untuk menawarkan pendekatan penelitian yang dapat diakses oleh peneliti pemula, dengan menekankan pada siapa, apa, di mana, dan mengapa fenomena yang diteliti (11).

Namun, batasan penelitian ini adalah bahwa ia tidak dapat menentukan sebab-akibat atau menyimpulkan tentang hubungan sebab dan akibat antara variabel. Kemudian, subyek dari yang digunakan dalam penelitian ini dengan random sampling adalah mahasiswa FKIP program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Moch. Sroedji Jember. Variabel dalam penelitian ini, tertuju pada satu variabel tunggal, variabel yang akan diteliti yaitu problematik *self confidence*. Teknik dan instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pengisian quesioner. Adapun quesioner yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari quisioner yang dibuat oleh Finch pada tahun 2006. Quisioner ini akan disebarkan kepada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling untuk memperoleh data yang diinginkan. Dari data yang diperoleh, data tersebut akan diolah menggunakan software IBM SPSS versi 29 dengan menganalisis korelasi, deskriptif statistik, serta *reliability*.

Tabel 1

Hasil uji statistic deskriptif

Variable	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Percaya perasaan dan emosi	10	3.00	4.00	3.5000	.52705
Berpartisipasi meskipun malu dan gugup	10	2.00	4.00	3.1000	.56765
Melakukan yang terbaik apapun itu hasilnya	10	3.00	4.00	3.4000	.51640
Tidak khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan	10	1.00	4.00	2.9000	1.10050
Percaya pada diri sendiri	10	2.00	4.00	2.9000	.73786
Meminta bantuan bila diperlukan	10	2.00	4.00	3.1000	.73786
Selalu memikirkan tentang perkembangan	10	2.00	4.00	3.3000	.67495
Jika tidak mengerti, maka akan katakan tidak mengerti	10	2.00	4.00	3.1000	.56765
Jika melakukan yang terbaik, akan mencapai tujuan	10	3.00	4.00	3.5000	.52705
Meningkat jika terus belajar	10	2.00	4.00	3.4000	.69921
Percaya perasaan dan emosi	10				

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang jelas dan terinci tentang fenomena yang sedang diteliti, tanpa melakukan manipulasi atau intervensi yang signifikan. Penelitian deskriptif kuantitatif sering kali melibatkan penggunaan instrumen penelitian seperti kuesioner, survei, atau pengamatan sistematis untuk mengumpulkan data yang relevan. Analisis data kemudian dilakukan menggunakan metode statistik seperti mean, median, modus, deviasi standar, dan analisis regresi untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena yang diamati. Keuntungan utama dari penelitian deskriptif kuantitatif adalah kemampuannya untuk memberikan gambaran yang akurat dan terukur tentang fenomena yang diamati, sehingga dapat memberikan dasar yang kuat untuk pengambilan keputusan atau penyusunan kebijakan.

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah diperoleh dari penelitian ini, terdapat korelasi antara instrumen yang digunakan dengan self confidence partisipan. Terdapat hasil rata-rata tertinggi terkait self confidence partisipan.

Berdasarkan hasil data dari pengukuran menggunakan software IBM SPSS didapatkan gambaran bahwa tingkat mahasiswa memiliki *self-confidence* pada variable instrumen nomor 1 dan 9 dengan hasil 3,5 sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat self confidence pada variable tersebut cukup tinggi. Adapun pada variable 4 dan 5 dengan hasil data 2,9 menggambarkan jika mahasiswa cenderung tidak percaya diri pada instrument yang terdapat di variable tersebut. Maka dari itu mahasiswa perlu untuk selalu menyadari dan meningkatkan *self-confidence* yang mereka miliki terutama pada variable nomor 4 dan 5.

Berdasarkan data yang telah ada dapat dikatakan bahwa beberapa calon konselor masih memiliki berbagai aspek yang bernilai cukup rendah akan *self-confidence* yang mereka miliki. Hal itu terjadi dikarenakan ada beberapa faktor yang sangat berperan terhadap tingkat *self-confidence* mereka. Faktor faktor tersebut menjadi hambatan mereka dalam mengambil sebuah keputusan dan juga akan berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan yang akan dihadapi. Aspek sosial, aspek ekonomi, Pendidikan hingga jenjang karir mereka sangat bergatung terhadap perkembangan *self-confidence* yang dimiliki. Pada kenyataannya sebagai seorang konselor mereka harus bisa memiliki nilai *self-confidence* yang cukup tinggi untuk bisa menghadapi berbagai permasalahan yang akan dihadapi dari segala aspek tentunya dan juga mereka harus yakin akan sebuah keputusan yang mereka sarankan kepada konseli dari sebuah proses konseling yang tentunya dalam pengambilan keputusan tersebut akan sangat bergantung pada tingkat *self-confidence* yang mereka miliki.

Self-confidence dengan hasil korelasi 0,05. Hal itu menunjukkan korelasi antara *problematic confidence* yaitu mahasiswa cenderung percaya diri pada saat mengatakan hal yang mereka tidak mengerti pada segala aspek kehidupan yang terjadi pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling.

Kemudian, berdasarkan hasil data, 10 pernyataan yang terdapat pada instrumen pengumpulan data menunjukkan reliabilitas .534. Hal tersebut menunjukkan jika dari hasil penelitian ini didapatkan nilai yang mutlak. Sehingga dari data reliabilitas yang didapat peneliti menyimpulkan *self-confidence* pada mahasiswa cukup tinggi dan minimnya terjadi *problematic* terkait rendahnya *self-confidence*.

Rendahnya *self-confidence* seseorang sering kali disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat mencakup pengalaman masa kecil yang negatif, seperti pola asuh yang otoriter atau kurangnya dukungan emosional dari orang tua. Pengalaman ini bisa menanamkan perasaan tidak berharga atau kurangnya *self-confidence* pada anak yang kemudian terbawa hingga dewasa. Selain itu, kritik diri yang berlebihan dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain juga dapat merusak *self-confidence*. Persepsi negatif terhadap diri sendiri dan ketidakmampuan untuk menerima kekurangan pribadi sering kali menjadi penghalang utama dalam membangun *self confidence* yang sehat.

Faktor eksternal, seperti tekanan sosial dan lingkungan yang kompetitif, juga berkontribusi signifikan terhadap rendahnya *self-confidence*. Media sosial, misalnya, sering menampilkan gambaran kesempurnaan yang tidak realistis, membuat seseorang merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan standar yang ditampilkan. Kegagalan akademis atau profesional, pengalaman penolakan, atau kurangnya dukungan dari teman dan keluarga juga dapat memperburuk tingkat perasaan *self-confidence*. Diskriminasi atau perlakuan tidak adil berdasarkan faktor seperti gender, ras, atau status sosial ekonomi bisa menambah beban psikologis dan meruntuhkan *self-confidence* individu. Semua faktor ini, baik internal maupun eksternal, berinteraksi secara kompleks dan dapat saling memperkuat, sehingga menciptakan lingkaran setan yang sulit diatasi tanpa intervensi yang tepat.

Mengatasi rendahnya *self-confidence* mahasiswa memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Salah satu langkah penting adalah memberikan bimbingan dan konseling yang terstruktur. Layanan ini bisa membantu mahasiswa mengenali dan mengatasi hambatan pribadi mereka, serta mengembangkan keterampilan sosial dan akademis yang diperlukan. Pelatihan tentang manajemen stres dan teknik relaksasi juga bisa sangat bermanfaat. Selain itu, membentuk kelompok dukungan di mana mahasiswa dapat berbagi pengalaman dan saling memberi semangat dapat membantu mereka merasa lebih dihargai dan didukung. Selain bimbingan, lingkungan kampus juga harus mendukung pengembangan *self-confidence* mahasiswa. Pemberian peluang untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, organisasi mahasiswa, dan proyek-proyek komunitas dapat membantu mereka merasa lebih terlibat dan merasa memiliki *self-confidence* yang cukup. Kesempatan ini memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan, berkolaborasi dengan orang lain, dan mencapai prestasi yang dapat meningkatkan *self-confidence* mereka. Dukungan dari dosen dan staf kampus dalam bentuk umpan balik konstruktif dan penghargaan atas usaha mahasiswa juga sangat penting dalam membangun dan mempertahankan nilai *self-confidence* mereka.

SIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan yang didapatkan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self-confidence* seseorang sangat berpengaruh besar di kehidupan yang akan datang. *Self-confidence* dapat menjadi taraf seseorang untuk menilai setinggi mana kepribadian seseorang. *Self-confidence* juga sangat penting dalam sebuah pengambilan keputusan dalam keadaan yang tidak terduga. *Self-confidence* juga bisa menjadi sebuah masalah besar bagi seseorang akan perkembangan berbagai aspek kehidupan yang akan dihadapi.

Self-confidence seseorang terbentuk oleh beberapa faktor. Beberapa faktor yang membentuk rendahnya *self-confidence* seseorang harus segera diatasi melalui berbagai pemahaman akan penalaran. Cara lain untuk mengatasi rendahnya *self-confidence* seseorang bisa melalui bimbingan yang membahas berbagai kesulitan tentang kepercayaan

ejournal.umsj.ac.id/index.php/jecg

diri sehingga menemukan cara untuk dapat meningkatkan nilai *self-confidence* seseorang. Perlunya juga diberikan peluang atau kesempatan kepada seseorang yang memiliki nilai *self-confidence* yang rendah untuk berpartisipasi atau diberi tanggung jawab akan sebuah komunitas, organisasi ataupun kegiatan yang akan dilaksanakan.

Sebagai seorang calon konselor tentunya mahasiswa harus memiliki *self-confidence* yang dinilai cukup tinggi agar dapat dipercaya oleh seseorang dalam pengambilan sebuah keputusan. *Self-confidence* seorang calon konselor yang rendah akan menjadi masalah besar terhadap berjalannya sebuah proses konseling. Dengan begitu sebagai calon konselor yang masih memiliki nilai *self-confidence* yang rendah harus segera dapat mengatasi bagaimana *self-confidence* mereka akan berkembang dan bersifat konsisten mengingat seorang konselor harus menghadapi berbagai situasi tidak terduga dan harus tetap mengambil sebuah keputusan dari proses konseling yang sedang terjadi.

Selain itu, kepercayaan diri membantu calon konselor dalam pengembangan profesional mereka sendiri. Konselor yang percaya diri mampu untuk mengambil inisiatif dalam mencari peluang pengembangan, seperti mengikuti pelatihan tambahan atau berpartisipasi dalam diskusi profesional. Ini tidak hanya meningkatkan kemampuan mereka sebagai konselor, tetapi juga memperluas jaringan profesional mereka, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas layanan yang mereka berikan kepada klien. Kepercayaan diri yang kuat, oleh karena itu, merupakan fondasi yang krusial untuk keberhasilan seorang konselor dalam karir mereka.

Menjaga dan meningkatkan *self-confidence* dapat dilakukan melalui beberapa strategi yang efektif dan berkelanjutan. Pertama, penting untuk menetapkan tujuan yang realistis dan merayakan pencapaian kecil, yang membantu membangun rasa pencapaian dan harga diri. Mengembangkan *self-talk* positif dan menghindari kritik diri yang berlebihan juga memainkan peran penting dalam memperkuat *self-confidence*. Terlibat dalam kegiatan yang memperluas keterampilan dan pengetahuan, seperti mengikuti pelatihan atau workshop, dapat meningkatkan kompetensi dan keyakinan diri. Selain itu, mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial yang positif, seperti teman, keluarga, atau mentor, membantu memberikan dorongan moral dan perspektif yang konstruktif. Berolahraga secara rutin dan menjaga kesehatan fisik juga dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental dan *self-confidence*. Melalui pendekatan yang holistik dan konsisten ini, seseorang dapat menjaga dan terus meningkatkan *self-confidence* yang mereka miliki.

DAFTAR PUSTAKA

1. Saputri L. Peningkatan Self Confidence Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Di Stkip Budidaya. Serunai J Ilm Ilmu Pendidik. 2020;6(1):49–53.
2. Asiyah, Asiyah, Ahmad Walid and RGTK. Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. Sch J Pendidik Dan Kebud. 2019;9(3):217–226.
3. Bahri, Syaeful, Siti Nurhayati and YS. Analisis Kesulitan Belajar Dan Self Confidence Anak Berkebutuhan Khusus Slow Learner Dalam Pembelajaran Matematika Kelas Tinggi. MASALIQ. 2022;2(5):623–632.
4. Muslima M. Konseling Trait and Factor Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa. J MUDARRISUNA Media Kaji Pendidik Agama Islam. 2022;12(3):728.
5. Salsabila NM. GAMBARAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII DI SMPN 2 CIMAHI. FOKUS (Kajian Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan). 2022;5(5):336–43.
6. Dalimunthe, Syabaruddin, Putu Ari Dharmayanti and KAD. Efforts to Increase the Self-Confidence of SMP Negeri 1 Tegaldlimo Students with Cognitive Behavior Counseling Guidebooks Modeling Techniques. Bisma J Couns. 2023;7(1):66–74.

7. HIDAYATUL F. THE IMPORTANCE OF BEING CONFIDENT AND FACING ANXIETY WITH SELF-ADJUSTMENT IN THE ENVIRONMENT). OSF Prepr (Confidence Self sociability). 2022;
8. Widiastiti, Wuri, Dian Maya Kurnia and SL. The Psychoanalytic Analysis of Low Self-Esteem on the Movie The Ron Clark Story. PIONEER J Lang Lit. 2019;11(2):90.
9. Syaiful A. Peran Mahasiswa Sebagai Agen Perubahan Di Masyarakat. J Instr Dev Res. 2023;
10. Sagita, Dony Darma, Neviyarni Neviyarni, Afdal Afdal, Ifdil Ifdil and MM. Kepribadian Konselor Hebat Menurut Pemikiran Hamka. Ter J Bimbing Dan Konseling. 2022;
11. Tamayo, Niall, Annette Lane and GD. Qualitative Description Research: An Examination of a Method for Novice Nursing Researchers. Int J Nurs 7. 2020;