

The Effectiveness of Individual Counseling in Boosting Students' Self-Confidence in Learning at Elementary School

Efektivitas Konseling Individual dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa pada Pembelajaran di Sekolah Dasar

Mujahadah¹, Patimah Azahra², Rina Hayati³

Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) Rakha Amuntai, Indonesia

¹Mujahadah113@gmail.com, ²Patimahazahra270305@gmail.com, ³Rinahayati903@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan konseling individual di SD Murung Sari 5 Amuntai. Kepercayaan diri yang rendah pada siswa dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial mereka. Oleh karena itu, intervensi konseling individual diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan aspek psikologis tersebut. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga siklus pertemuan, yang masing-masing terdiri dari sesi konseling individual yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Setiap siklus mencakup identifikasi masalah, pemberian intervensi, serta evaluasi dan refleksi untuk melihat perkembangan kepercayaan diri siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri siswa, yang tercermin dari kemampuan mereka untuk berinteraksi lebih baik dengan teman-teman, mengungkapkan pendapat, dan menghadapi tantangan di kelas dengan lebih percaya diri. Secara keseluruhan, pendekatan konseling individual terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SD Murung Sari 5 Amuntai, yang diharapkan dapat berkontribusi pada perkembangan psikososial mereka secara menyeluruh.

This study aims to boost students' self-confidence through an individual counseling approach at Murung Sari 5 Elementary School in Amuntai. Low self-confidence among students can hinder their academic and social development. Therefore, individual counseling interventions are expected to serve as a solution to improve this psychological aspect. This study was conducted over three cycles of meetings, each consisting of individual counseling sessions tailored to the students' needs and characteristics. Each cycle included problem identification, intervention delivery, as well as evaluation and reflection to assess the students' progress in self-confidence. The results of this study indicate a significant increase in students' self-confidence, reflected in their ability to interact better with peers, express their opinions, and face challenges in the classroom with greater confidence. Overall, the individual counseling approach proved effective in enhancing the self-confidence of students at Murung Sari 5 Elementary School in Amuntai, which is expected to contribute to their overall psychosocial development.

KEYWORD	ARTICLE INFO
Kepercayaan Diri, Konseling Individual, Siswa SD Self-Confidence, Individual Counseling, Elementary School Students	Published: 30 June 2026
	COPYRIGHT  © Author(s) 2026 This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri adalah salah satu elemen kunci yang mempengaruhi perkembangan psikologis dan akademis siswa, khususnya pada jenjang pendidikan dasar.¹ Kepercayaan diri yang positif pada anak dapat mendukung perkembangan sosial, emosional, serta prestasi akademik yang lebih baik. Namun, tidak sedikit siswa yang mengalami kendala dalam mengembangkan rasa percaya diri, yang dapat terlihat dari sikap enggan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelas, ketakutan untuk mengemukakan pendapat, atau rasa cemas terhadap tugas sekolah. Hal ini bisa berdampak negatif terhadap proses belajar mereka.²

Pada tingkat pendidikan dasar, masalah kepercayaan diri sering muncul sebagai dampak dari berbagai faktor, termasuk perbandingan sosial dengan teman sebaya, pengalaman kegagalan, serta kurangnya dukungan dari orang dewasa dalam lingkungan sekolah.³ Oleh karena itu, penting bagi guru atau konselor untuk melakukan upaya konkret guna meningkatkan kepercayaan diri siswa. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui konseling individual.⁴ Konseling individual memungkinkan siswa untuk berbicara secara lebih terbuka mengenai perasaan dan masalah yang mereka hadapi, serta memperoleh bimbingan yang bersifat personal dan terarah. Pendekatan ini memberikan ruang bagi siswa untuk memahami diri mereka, mengatasi ketakutan atau kecemasan, dan membangun keterampilan sosial yang lebih baik.⁵

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan pendekatan konseling individual, yang dilaksanakan pada siswa kelas 5 SD Murung Sari 5 Amuntai. Fokus penelitian ini adalah untuk mengukur perubahan yang terjadi pada kepercayaan diri siswa setelah mengikuti konseling individual dalam tiga siklus. Penelitian ini mengacu pada model penelitian tindakan kelas (PTK), yang bertujuan untuk memperbaiki praktik pendidikan melalui siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Dalam penelitian ini, siswa kelas 5 SD Murung Sari 5 Amuntai dipilih sebagai subjek penelitian karena pada usia tersebut, anak-anak mulai memasuki fase perkembangan identitas diri yang lebih kuat. Di usia ini, mereka juga mulai menghadapi tantangan-tantangan sosial dan akademik yang

¹ Muhamad Januaripin and Munasir, "Kepercayaan Diri Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Siswa," *KAMALIYAH : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (May 2024), <https://doi.org/10.69698/jpai.v2i1.575>.

² John W. Santrock, *Child Development*, 14th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2018).

³ Al Halik and Nurwahyuni Rakasiwi, "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 7, no. 1 (June 2020), <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.7186>; Dini Adellia Angel et al., "Analisis Permasalahan Diri Terhadap Kemampuan Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Motivasi Pendidikan Dan Bahasa* 3, no. 4 (December 2025), <https://doi.org/10.59581/jmpb-widyakarya.v3i4.5765>.

⁴ Hartati Hartati et al., "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Individu Di SMK Negeri 1 Banjarbaru," *EduCurio: Education Curiosity* 3, no. 3 (April 2025), <https://doi.org/10.71456/ecu.v3i3.1224>.

⁵ Muhammad Faizin, "Urgensi Psikologi Komunikasi Dalam Layanan Konseling Individu," *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (January 2024), <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1369>.

mempengaruhi rasa percaya diri mereka. Dengan menggunakan pendekatan konseling individual, diharapkan dapat membantu siswa untuk mengenali potensi diri mereka, mengatasi rasa cemas atau kurang percaya diri, dan beradaptasi lebih baik dengan lingkungan sekolah.⁶

Siklus yang akan diterapkan dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu siklus pertama yang berfokus pada pengenalan diri dan penanganan masalah awal kepercayaan diri siswa, siklus kedua yang bertujuan untuk memberikan teknik-teknik pengelolaan emosi dan penguatan diri, dan siklus ketiga yang bertujuan untuk mengevaluasi dan memperkuat perubahan yang sudah terjadi pada diri siswa. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen yang dapat mengukur tingkat kepercayaan diri siswa, baik sebelum, selama, dan setelah konseling.⁷

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas pendekatan konseling individual dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian studi kasus. Lektor di ITS bernama Tony Dwi Susanto yang menulis tentang Metode Penelitian Studi Kasus, menjelaskan bahwa studi kasus adalah sebuah penelitian tentang suatu peristiwa yang telah terjadi tanpa si peneliti melakukan intervensi apapun. Di dalam studi kasus, peneliti bukan menjadi bagian dari konteks objek penelitian, melainkan peneliti mendatangi untuk menginvestigasi, menganalisis, dan mempertimbangkan berbagai faktor dan komponen yang kemungkinan saling mempengaruhi.

Proses penelitian terdiri dari: (1) perencanaan; (2) tindakan; (3) observasi; dan (4) refleksi. Penelitian akan terus berlanjut apabila dalam siklus pertama belum mendapatkan hasil yang diinginkan, tetapi dengan melakukan perbaikan dalam tahap perencanaan.

Teknik yang digunakan dalam pemilihan subjek penelitian yaitu purposive sampling. Dari keseluruhan siswa kelas IV di SD Murung Sari 5 Amuntai, dipilih 1 siswa. Pertimbangan yang digunakan dalam menentukan subyek penelitian tersebut berdasarkan: 1) Senang tidak masuk Sekolah. 2) Sering mengantuk saat mengikuti proses pembelajaran di kelas. 3) Jarang mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran.

⁶ Elizabeth Bergner Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*, 5th ed. (McGraw-Hill, 1980).

⁷ Siti Umsiah, "Konseling Rasional Emotif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Journal of Innovation Research and Knowledge* 2, no. 10 (March 2023), <https://doi.org/10.53625/jirk.v2i10.5323>; Devi Eryanti, "Solution Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja," *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 3, no. 2 (December 2020), <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7598>.

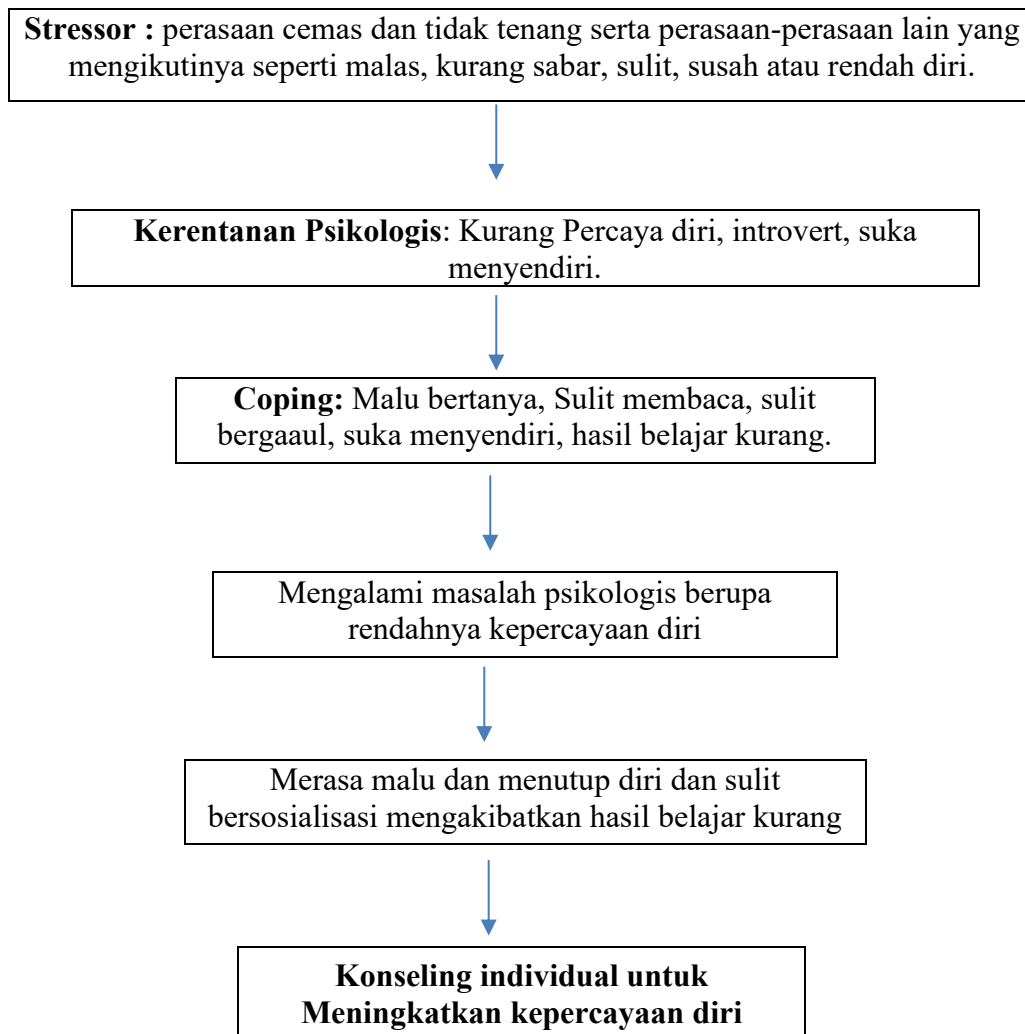
Dalam penelitian ini subjek hanya 1 orang dan berjenis kelamin perempuan yang berusia 10 tahun, saat ini subjek sedang mengalami kesulitan kepercayaan diri. Subjek belum mengetahui penyebab dan solusi dari kesulitannya yaitu tentang kepercayaan diri, Subjek penelitian ini adalah siswa P dengan inisial nama konseli tersebut yang sesuai kriteria di atas.

Berdasarkan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain: 1) Non-Tes Menurut Arikunto “teknik non tes meliputi skala bertingkat, kuisioner, daftar cocok, wawancara, pengamatan, dan riwayat hidup”. Pengumpulan data dengan teknik non tes adalah pelaksanaan penilaian dengan menyajikan serangkaian pertanyaan yang harus dijawab dengan jujur atau apa adanya oleh responden. Metode penilaian non-tes dilaksanakan melalui wawancara, observasi, angket dan dokumentasi. Bentuk instrumen yang digunakan dengan teknik non-tes, yaitu (1) angket ; dan (2) lembar observasi. 2) Dokumentasi Dokumentasi yaitu teknik pengumpulan data dengan menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku, majalah, dokumen, peraturan, notulen rapat, dan catatan harian.⁸

Instrumen-instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: 1) Angket Angket merupakan jenis instrumen di dalam teknik komunikasi tidak langsung, yaitu data yang dihimpun bersifat informatif dengan atau tanpa pendapat, buah pikiran, dan penilaian. Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah jenis angket tertutup dengan bentuk rating scale, yaitu sebuah pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan kriteria tingkat jawaban. Dimana responden harus memilih salah satu jawaban yang menurut pendapatnya/keadaannya paling tepat (benar). Angket ini digunakan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling individual. 2) Observasi Observasi dilakukan untuk mengamati pelaksanaan pemberian tindakan berupa layanan konseling individual yang diberikan oleh guru kepada siswa. Lembar observasi disusun berdasarkan indikator-indikator yang ada pada definisi konseptual layanan konseling individual. Observasi dilakukan dengan bantuan seorang observer (pengamat).

⁸ Suharsimi Arikunto, Suhardjono, and Supardi, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), h. 201.

Skema Terbentuknya Masalah



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan konseling individual yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan beberapa tahap yang dirancang untuk membantu konseli memahami perasaan dan masalahnya serta memberikan keterampilan untuk mengatasi rasa cemas yang menghambatnya. Langkah-langkah dalam intervensi ini meliputi:

1. Membangun Hubungan Terapeutik

Langkah pertama dalam proses konseling adalah membangun hubungan yang aman, nyaman, dan penuh kepercayaan antara konselor dan konseli. Pada beberapa sesi awal, konselor memfokuskan perhatian pada upaya membangun kedekatan serta menciptakan komunikasi yang terbuka agar konseli merasa nyaman dalam mengikuti proses konseling. Dalam tahap ini, konseli diberikan kesempatan untuk mengungkapkan berbagai perasaan dan pengalaman yang berkontribusi terhadap munculnya rasa kurang percaya diri. Konselor mendengarkan setiap cerita yang

disampaikan dengan sikap empati, penuh perhatian, dan tanpa memberikan penilaian, sehingga P merasa diterima, dihargai, serta lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya.

2. Identifikasi Masalah dan Penyebab

Setelah hubungan terapeutik yang baik dan penuh kepercayaan berhasil terjalin, konselor mulai membantu konseli dalam mengidentifikasi berbagai faktor yang menjadi akar permasalahan munculnya rasa kurang percaya diri yang dialaminya. Melalui proses eksplorasi yang dilakukan secara bertahap, konseli mulai menyadari bahwa kecemasan dan keraguan terhadap dirinya memiliki keterkaitan dengan pengalaman-pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan. Salah satu pengalaman yang paling berpengaruh adalah ketika konseli pernah menjadi sasaran ejekan dari teman-teman sekelas setelah melakukan kesalahan di depan umum. Pengalaman tersebut meninggalkan kesan emosional yang cukup mendalam sehingga memengaruhi cara konseli memandang dirinya sendiri. Dalam proses konseling, konselor membantu konseli untuk menggali dan memahami perasaan-perasaan yang muncul akibat pengalaman tersebut secara lebih mendalam. Selain itu, konselor juga mengarahkan konseli untuk mengenali bagaimana perasaan negatif, seperti malu, takut, dan khawatir akan penilaian orang lain, telah memengaruhi pola pikir, keyakinan terhadap diri sendiri, serta perilaku yang ditunjukkan dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari. Dengan pemahaman yang lebih baik terhadap sumber permasalahan tersebut, konseli diharapkan dapat mulai membangun cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya.

3. Menggunakan Teknik Relaksasi dan Pemberdayaan Diri

Salah satu teknik yang diterapkan dalam proses konseling ini adalah teknik relaksasi, khususnya latihan pernapasan dalam, yang bertujuan membantu konseli mengelola dan mengurangi tingkat kecemasan yang muncul ketika harus berbicara atau tampil di depan kelas. Teknik ini dilatihkan secara bertahap agar konseli mampu menenangkan diri, mengendalikan respons fisik akibat kecemasan, serta merasa lebih siap ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Selain teknik relaksasi, konselor juga mengajarkan teknik afirmasi positif sebagai upaya untuk membantu konseli mengubah pola pikir negatif yang selama ini berkembang menjadi pola pikir yang lebih positif, rasional, dan konstruktif. Melalui teknik ini, konseli didorong untuk mengenali berbagai pikiran negatif yang muncul tentang dirinya, kemudian menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang dapat meningkatkan keyakinan diri. Sebagai contoh, ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan, konseli diajarkan untuk mengatakan kepada dirinya sendiri, “Saya bisa melakukan ini dengan baik,” sebagai bentuk penguatan diri yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri serta mengurangi ketakutan terhadap kemungkinan penilaian negatif dari orang lain.

4. Perencanaan dan Latihan Keterampilan Sosial

Konselor mengajak konseli untuk menyusun dan merencanakan berbagai langkah sederhana yang dapat dilakukan secara bertahap guna meningkatkan rasa percaya dirinya. Perencanaan ini difokuskan pada pencapaian target-target kecil yang realistis sehingga konseli dapat merasakan keberhasilan secara bertahap dan membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Dalam pelaksanaannya, konseli diminta untuk mulai berlatih berkomunikasi dan menyampaikan pendapat kepada teman sebaya dalam kelompok kecil yang dianggap lebih nyaman dan tidak terlalu menimbulkan tekanan. Setelah konseli menunjukkan perkembangan dan merasa lebih percaya diri, latihan kemudian ditingkatkan secara bertahap ke situasi yang lebih menantang, seperti berbicara di depan kelompok yang lebih besar hingga akhirnya berlatih berbicara di depan kelas. Seluruh proses latihan dilakukan secara terstruktur, bertahap, dan sesuai dengan kemampuan konseli agar tidak menimbulkan rasa tertekan atau terbebani. Dengan pendekatan ini, konseli memiliki kesempatan untuk beradaptasi secara perlahan terhadap situasi yang sebelumnya dianggap menakutkan, sehingga rasa percaya dirinya dapat berkembang secara lebih optimal dan berkelanjutan.

5. Evaluasi dan Penguatan

Setelah beberapa sesi konseling berlangsung, konselor melakukan evaluasi terhadap perkembangan yang dicapai oleh P selama mengikuti proses konseling. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap perubahan perilaku P, terutama dalam keterlibatannya pada kegiatan pembelajaran di kelas. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa P mulai berpartisipasi lebih aktif dalam berbagai kegiatan kelas dan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri saat berbicara. Untuk mendukung perkembangan tersebut, konselor memberikan penguatan positif setiap kali P menunjukkan kemajuan, baik ketika berani berbicara di hadapan teman sebaya maupun saat berpartisipasi dan menyelesaikan tugas kelompok dengan baik.

Adapun tahapan konseling individual ini terdiri dari:

Pra konseling:

Konseli/siswa menerima kontrak kerja dan mengidentifikasi perilaku yang diharapkan serta arah perubahan.

Kegiatan Konseling:

- Sesi 1 : Menanyakan konseli/siswa terkait keinginannya saat ini, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya. Kemudian mengeksplorasi tindakan, pikiran dan perasaan anak. Dan Mendorong konseli/siswa untuk menerima dan memperoleh keadaan nyata dan merangsang anak untuk mampu mengambil keputusan sendiri.
- Sesi 2 : Menanyakan anak mengenai masalah yang dihadapinya dan mengeksplor tindakan, dan perasaan konseli/siswa.

Sesi 3 : Memberi solusi dan menumbuhkan rasa percaya diri pada konseli/siswa. Dan Menumbuhkan tanggung jawab, sehingga keputusan terakhir berada di tangan konseli/siswa. Dan Mengarahkan konseli/siswa untuk mampu mengevaluasi diri sendiri.

Sesi 4 : Siswa diminta membuat rencana tindakan yang dipilih oleh siswa dan sepenuhnya dapat dikontrol oleh konseli/siswa. dan Meringkas percakapan, rumusan langkah pertama dan dukungan terhadap rencana tindakan yang akan dilakukan anak dan melakukan terminasi.

Pasca Konseling:

Konselor memberikan tugas pada pertemuan sebelumnya untuk mengidentifikasi perubahan konseli/siswa dan mengetahui perkembangan kepercayaan dirinya.

Berdasarkan dari konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri pada konseli/siswa, hasilnya cukup positif dan dapat dilihat munculnya kepercayaan diri pada konseli/siswa. Saat pertama kali bertemu konselor, konseli/siswa kurang percaya diri, bahkan konseli/siswa sempat takut untuk berbicara di depan umum dan konseli/siswa tidak percaya diri dalam berinteraksi sosial di luar kelas. Setelah beberapa kali pertemuan dalam sesi konseling anak mulai percaya akan dirinya sendiri dan Dalam situasi akademik, konseli/siswa mulai lebih aktif dalam diskusi kelas dan bahkan secara sukarela mengajukan pertanyaan kepada guru. Juga Kemampuan konseli/siswa untuk berbicara di depan umum meningkat. Dalam sesi presentasi yang sebelumnya menjadi momok, konseli/siswa berhasil menyampaikan materi dengan percaya diri, meskipun masih ada sedikit rasa gugup dan juga konseli/siswa lebih percaya diri dalam interaksi sosial di luar kelas. Ia mulai terlibat lebih banyak dalam kegiatan ekstrakurikuler dan berinteraksi lebih intens dengan teman-teman sekelasnya. Meskipun masih ada beberapa tantangan yang dihadapi siswa.

Setelah diberikan konseling Individual, Berikut Hasil Intervensinya ada pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Intervensi

Sebelum	Sesudah
Dalam situasi akademik, si konseli/siswa tidak aktif dalam diskusi kelas.	Dalam situasi akademik, konseli/siswa mulai lebih aktif dalam diskusi kelas dan bahkan secara sukarela mengajukan pertanyaan kepada guru.
Si konseli/siswa takut untuk berbicara di depan umum.	Kemampuan si konseli/siswa untuk berbicara di depan umum meningkat. Dalam sesi presentasi yang sebelumnya menjadi momok,
Si konseli/siswa takut menyampaikan materi dengan percaya diri, dan masih sangat gugup.	Si konseli/siswa berhasil menyampaikan materi dengan percaya diri, meskipun masih ada sedikit rasa gugup

Si konseli/siswa tidak percaya diri dalam interaksi sosial di luar kelas.	Si konseli/siswa lebih percaya diri dalam interaksi sosial di luar kelas. Ia mulai terlibat lebih banyak dalam kegiatan ekstrakurikuler dan berinteraksi lebih intens dengan teman-teman sekelasnya. Meskipun masih ada beberapa tantangan yang dihadapi konseli/siswa, konselor mencatat bahwa Si konseli/siswa menunjukkan perubahan sikap yang positif dan bersemangat untuk terus mengembangkan diri.
---	---

Pembahasan

Berdasarkan dari konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri pada konseli/siswa, hasilnya cukup positif dan dapat dilihat munculnya kepercayaan diri pada konseli/siswa. Saat pertama kali bertemu konselor, konseli/siswa kurang percaya diri, bahkan konseli/siswa sempat takut untuk berbicara di depan umum dan konseli/siswa tidak percaya diri dalam berinteraksi sosial di luar kelas. Setelah beberapa kali pertemuan dalam sesi konseling anak mulai percaya akan dirinya sendiri dan Dalam situasi akademik, konseli/siswa mulai lebih aktif dalam diskusi kelas dan bahkan secara sukarela mengajukan pertanyaan kepada guru. Juga Kemampuan konseli/siswa untuk berbicara di depan umum meningkat. Dalam sesi presentasi yang sebelumnya menjadi momok, konseli/siswa berhasil menyampaikan materi dengan percaya diri, meskipun masih ada sedikit rasa gugup dan juga konseli/siswa lebih percaya diri dalam interaksi sosial di luar kelas. Ia mulai terlibat lebih banyak dalam kegiatan ekstrakurikuler dan berinteraksi lebih intens dengan teman-teman sekelasnya. Meskipun masih ada beberapa tantangan yang dihadapi siswa.

Peningkatan kepercayaan diri siswa didukung oleh beberapa hal. Secara teknis, kolaborasi yang baik antara peneliti, observer, dan siswa memberikan pengaruh positif terhadap lancarnya pelaksanaan layanan konseling individual. Antusiasme siswa yang tinggi dalam mengikuti layanan konseling individual menjadikan layanan konseling individual berjalan lancar. Materi layanan konseling individual yang diberikan oleh peneliti membuat siswa memahami tujuan dari layanan konseling individual. Faktor tersebut secara tidak langsung berpengaruh terhadap hasil tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Melalui refleksi yang dilakukan peneliti dan observer, siswa mengaku merasa senang mengikuti kegiatan layanan konseling ini, karena tidak hanya mendengarkan ceramah saja, namun juga langsung belajar memecahkan masalah dan praktik melakukan apa yang diberikan.

Dari refleksi diketahui bahwa melalui layanan konseling individual ini, siswa tidak hanya belajar teori untuk meningkatkan kemampuan kognitif, namun juga secara afektif terlibat aktif berpartisipasi dalam layanan konseling ini. Secara teoritik, layanan konseling individual dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Apabila

layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping Siswa P Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Nawas F. yang menunjukkan perubahan pada diri siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah setelah mengikuti layanan konseling yaitu terjadi peningkatan kepercayaan diri rendah secara signifikan.⁹ Sejalan dengan itu, hasil penelitian Daroni, G. A. dkk. menunjukkan hasil dari konseling individu menggunakan teknik REBT orang tua sadar bahwa anaknya membutuhkan dukungan dari orang tuanya, karena salah satu keberhasilan terapi untuk anak autis adalah dukungan dari orang tuanya.¹⁰

Proses konseling individual berfokus pada pemberian dukungan emosional dan praktis bagi siswa untuk mengatasi masalah yang menghambat kepercayaan diri mereka.¹¹ Selama sesi konseling, konselor membantu siswa untuk menggali pemikiran dan perasaan mereka, serta memberikan teknik-teknik praktis untuk mengatasi kecemasan, meningkatkan keterampilan sosial, dan memperkuat citra diri. Beberapa teknik yang diterapkan dalam sesi konseling termasuk teknik afirmasi positif, penguatan sikap positif, dan latihan berbicara di depan umum.

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan konseling individual dalam meningkatkan kepercayaan diri adalah hubungan yang terbina antara konselor dan siswa. Siswa yang merasa diterima dan dihargai oleh konselor cenderung lebih terbuka untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi, yang pada gilirannya memungkinkan konselor untuk memberikan intervensi yang lebih efektif. Selain itu, konselor dapat memberikan feedback yang konstruktif dan memberikan siswa kesempatan untuk mengembangkan keterampilan dalam situasi yang aman dan mendukung.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri yang signifikan, penelitian ini juga menyadari bahwa perubahan kepercayaan diri tidak terjadi dalam waktu singkat. Kepercayaan diri adalah aspek yang berkembang seiring waktu dan memerlukan dukungan berkelanjutan. Oleh karena itu, konseling individual sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan dapat digabungkan dengan pendekatan lain, seperti bimbingan kelompok, agar siswa dapat terus berkembang dalam berbagai aspek kepercayaan diri mereka.

⁹ Feby Nawas, "Layanan Konseling Individu Pada Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa" (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Palopo, 2021).

¹⁰ Gangsar Ali Daroni et al., "Konseling Individu Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (November 2018): h. 110, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2904>.

¹¹ Heru Sriyono, "Efektifitas Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Research and Development Journal of Education* 4, no. 1 (October 2017), <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i1.2066>.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa P kelas 4 SD Murung Sari 5 Amuntai dapat meningkat melalui layanan konseling individual. Berdasarkan dari konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri pada konseli/siswa, hasilnya cukup positif dan dapat dilihat munculnya kepercayaan diri pada konseli/siswa. Saat pertama kali bertemu konselor, konseli/siswa kurang percaya diri, bahkan konseli/siswa sempat takut untuk berbicara di depan umum dan konseli/siswa tidak percaya diri dalam berinteraksi sosial di luar kelas. Setelah beberapa kali pertemuan dalam sesi konseling anak mulai percaya akan dirinya sendiri dan Dalam situasi akademik, konseli/siswa mulai lebih aktif dalam diskusi kelas dan bahkan secara sukarela mengajukan pertanyaan kepada guru. Juga Kemampuan konseli/siswa untuk berbicara di depan umum meningkat. Dalam sesi presentasi yang sebelumnya menjadi momok, konseli/siswa berhasil menyampaikan materi dengan percaya diri, meskipun masih ada sedikit rasa gugup dan juga konseli/siswa lebih percaya diri dalam interaksi sosial di luar kelas. Ia mulai terlibat lebih banyak dalam kegiatan ekstrakurikuler dan berinteraksi lebih intens dengan teman-teman sekelasnya. Meskipun masih ada beberapa tantangan yang dihadapi siswa.

SARAN

1. Konselor sekolah harus diberikan pelatihan berkelanjutan terkait teknik-teknik konseling yang efektif, khususnya dalam hal membangun hubungan terapeutik yang kuat dengan siswa. Konselor yang terampil dalam menciptakan suasana aman dan nyaman akan lebih mampu membantu siswa mengatasi masalah kepercayaan diri. Selain itu, pelatihan terkait teknik-teknik pengelolaan kecemasan, afirmasi positif, serta pengembangan keterampilan sosial bagi siswa juga sangat penting.
2. Kepercayaan diri siswa bukanlah masalah yang dapat diselesaikan dalam satu sesi konseling. Oleh karena itu, penting bagi para konselor untuk merencanakan serangkaian sesi konseling yang terstruktur, dengan tujuan dan strategi yang jelas. Proses konseling individual harus berlangsung dalam jangka waktu tertentu dan berkelanjutan agar siswa dapat merasakan perubahan yang signifikan. Selain itu, evaluasi berkala perlu dilakukan untuk mengukur perkembangan siswa dan menyesuaikan intervensi yang diperlukan.
3. Kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan tidak hanya melalui konseling individual, tetapi juga melalui kegiatan-kegiatan lain di sekolah, seperti pelatihan keterampilan sosial, seminar tentang pengembangan diri, serta kegiatan ekstrakurikuler yang dapat membantu siswa membangun rasa percaya diri secara lebih menyeluruh. Oleh karena itu, sekolah perlu mengintegrasikan program-program yang berfokus pada pengembangan kepercayaan diri dalam kurikulum dan aktivitas sehari-hari.

4. Kepercayaan diri siswa tidak hanya dipengaruhi oleh konseling di sekolah, tetapi juga oleh dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, kolaborasi antara guru, konselor, dan orang tua sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kepercayaan diri siswa. Orang tua dapat dilibatkan dalam proses konseling untuk memberikan dukungan moral dan emosional di rumah, sementara guru dapat membantu siswa dalam situasi pembelajaran yang lebih praktis, seperti memberi kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, and Supardi. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
- Daroni, Gangsar Ali, Munawir Yusuf, Abdul Salim Choiri, and Edy Legowo. "Konseling Individu Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (November 2018). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2904>.
- Dini Adellia Angel, Sherin Himatussabrina Azzahra, Andina Rizky Ramadhani, and Luthfa Nugraheni. "Analisis Permasalahan Diri Terhadap Kemampuan Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Motivasi Pendidikan Dan Bahasa* 3, no. 4 (December 2025). <https://doi.org/10.59581/jmpb-widyakarya.v3i4.5765>.
- Eryanti, Devi. "Solution Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja." *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 3, no. 2 (December 2020). <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7598>.
- Faizin, Muhammad. "Urgensi Psikologi Komunikasi Dalam Layanan Konseling Individu." *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (January 2024). <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1369>.
- Halik, Al, and Nurwahyuni Rakasiwi. "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 7, no. 1 (June 2020). <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.7186>.
- Hartati, Hartati, Alpha Ariani, Mahrita Mahrita, and Retno Phramesti. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Individu Di SMK Negeri 1 Banjarbaru." *EduCurio: Education Curiosity* 3, no. 3 (April 2025). <https://doi.org/10.71456/ecu.v3i3.1224>.
- Hurlock, Elizabeth Bergner. *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. 5th ed. McGraw-Hill, 1980.
- Muhamad Januaripin and Munasir. "Kepercayaan Diri Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Siswa." *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (May 2024). <https://doi.org/10.69698/jpai.v2i1.575>.
- Nawas, Feby. "Layanan Konseling Individu Pada Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa." Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Palopo, 2021.
- Santrock, John W. *Child Development*. 14th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2018.
- Siti Umsiah. "Konseling Rasional Emotif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Journal of Innovation Research and Knowledge* 2, no. 10 (March 2023). <https://doi.org/10.53625/jirk.v2i10.5323>.
- Sriyono, Heru. "Efektifitas Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Research and Development Journal of Education* 4, no. 1 (October 2017). <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i1.2066>.