

Rancangan Model Konseling Perorangan Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Sma N 1 Sawahlunto Yang Tinggal Di Panti Asuhan

¹ Al Asfahany, ¹Rila Rahma Mulyani, ¹Fuaddilah Putra

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Sumatera Barat

*Corresponding Author e-mail: : alsafhny@gmail.com

Received: June 2025; Revised: July 2025; Published: August 2025

Abstrak

Peserta didik yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi tantangan emosional dan sosial yang kompleks, yang berdampak negatif terhadap perkembangan kepercayaan diri mereka. Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang esensial dalam mendukung kemandirian, keberanian, dan kemampuan adaptasi sosial peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model konseling perorangan guna meningkatkan kepercayaan diri peserta didik panti asuhan di SMA Negeri 1 Sawahlunto. Penelitian menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) yang dimodifikasi dari model Borg & Gall menjadi enam tahap utama: analisis kebutuhan, perencanaan model, pengembangan draf, validasi ahli, uji coba terbatas, dan revisi akhir. Model konseling yang dikembangkan mengintegrasikan pendekatan Client-Centered Counseling dari Carl Rogers dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dari Albert Ellis. Terdapat tiga tahapan dalam model: (1) membangun hubungan dan rasa aman, (2) eksplorasi diri dan intervensi kognitif-emosional, serta (3) evaluasi dan penguatan diri. Indikator keberhasilan mencakup peningkatan kepercayaan diri, kemampuan adaptasi sosial, serta pandangan positif terhadap diri sendiri. Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa model ini relevan secara teoritis dan praktis. Uji coba terbatas juga membuktikan efektivitas model dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling individual yang dirancang secara kontekstual mampu menjadi intervensi yang signifikan dalam membantu peserta didik panti asuhan mengembangkan keyakinan terhadap dirinya sendiri.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Konseling perorangan, Peserta didik panti asuhan, Bimbingan dan konseling.

Individual Counseling Model Design to Increase Self-Confidence of Students of Sma N 1 Sawahlunto Living in an Orphanage

Abstract

Students living in orphanages often face complex emotional and social challenges, which negatively affect the development of their self-confidence. Self-confidence is a crucial psychological aspect that supports independence, courage, and social adaptation abilities. This study aims to develop an individual counseling model to enhance the self-confidence of students in the orphanage at SMA Negeri 1 Sawahlunto. The research uses a modified Research and Development (R&D) approach based on the Borg & Gall model, consisting of six main stages: needs analysis, model planning, draft development, expert validation, limited trials, and final revision. The developed counseling model integrates Carl Rogers' Client-Centered Counseling approach and Albert Ellis' Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). The model consists of three stages: (1) building rapport and safety, (2) self-exploration and cognitive-emotional intervention, and (3) evaluation and self-reinforcement. Success indicators include improvements in self-confidence, social adaptation abilities, and positive self-perception. Expert validation results show that this model is both theoretically and practically relevant. Limited trials also demonstrate the model's effectiveness in improving students' self-confidence. These findings suggest that contextually designed individual counseling can be a significant intervention in helping orphanage students develop confidence in themselves.

Keywords: Self-Confidence, Individual Counseling, Orphanage Students, Guidance And Counseling.

How to Cite: Asfahany, A., Mulyani, R. R., & Putra, F. (2025). Rancangan Model Konseling Perorangan Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Sma N 1 Sawahlunto Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Journal of Authentic Research*, 4(Special Issue), 1205-1216. <https://doi.org/10.36312/jar.v4iSpecial Issue.3340>



<https://doi.org/10.36312/jar.v4iSpecial Issue.3340>

Copyright© 2025, Asfahany et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang mendasar dalam menunjang perkembangan optimal peserta didik. Individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih mampu mengenali potensi diri, mengambil keputusan secara mandiri, serta menunjukkan ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik. Namun, realitas menunjukkan bahwa tidak semua peserta didik memiliki latar belakang lingkungan yang mendukung pembentukan kepercayaan diri secara optimal. Salah satu kelompok yang rentan mengalami permasalahan dalam aspek ini adalah peserta didik yang tinggal di panti asuhan.

Peserta didik panti asuhan sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan psikososial yang lebih kompleks dibandingkan teman sebayanya yang tinggal bersama keluarga kandung. Beberapa studi menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada anak panti asuhan dipengaruhi oleh kondisi kehilangan figur orang tua, keterbatasan dalam memperoleh dukungan emosional, dan minimnya pengalaman sosial yang positif (Aqila et al., 2022; Hayati & Yusri, 2023). Selain itu, mereka juga sering mengalami stigmatisasi dan diskriminasi, baik secara eksplisit maupun implisit, dari lingkungan sosial di sekitarnya. Hal ini semakin memperparah kondisi psikologis mereka dan memperbesar risiko terjadinya krisis identitas, kecemasan sosial, serta perilaku menarik diri dari lingkungan sekolah.

Secara teoritis, Bandura dalam teorinya mengenai efikasi diri (self-efficacy) menyebutkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan yang memfasilitasi perkembangan personal. Dengan demikian, peserta didik panti asuhan yang tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan terdekatnya cenderung mengalami hambatan dalam membangun kepercayaan diri. Permasalahan ini menjadi semakin kompleks apabila tidak dilakukan intervensi psikologis secara tepat dan sistematis.

Observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sawahlunto pada tahun 2024 memperkuat temuan tersebut. Ditemukan adanya peserta didik dari panti asuhan yang menunjukkan gejala kepercayaan diri rendah, seperti menyendiri, pasif dalam kelas, menghindari interaksi sosial, serta enggan berbicara di depan umum. Dari hasil wawancara mendalam, peserta didik tersebut mengungkapkan perasaan tidak nyaman dengan identitasnya sebagai anak panti, merasa tidak memiliki kelebihan, dan cenderung meragukan kemampuan dirinya. Gejala-gejala ini menunjukkan bahwa masalah kepercayaan diri bukanlah fenomena individual semata, melainkan produk dari interaksi antara pengalaman personal dan lingkungan sosial yang kurang suportif.

Dalam konteks inilah, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis sebagai wadah untuk mengatasi permasalahan psikologis peserta didik, termasuk dalam membangun kepercayaan diri. Konseling perorangan secara khusus menawarkan pendekatan yang personal, rahasia, dan fokus pada kebutuhan individu. Dibandingkan dengan konseling kelompok, konseling perorangan memberikan ruang aman bagi peserta didik untuk mengeksplorasi dirinya tanpa rasa takut dinilai atau dikucilkan. Pendekatan ini sangat relevan diterapkan pada peserta didik dari panti asuhan yang memiliki kecenderungan tertutup dan enggan berbagi dalam kelompok besar.

Beberapa pendekatan konseling telah terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, di antaranya adalah Client-Centered Counseling dari Carl Rogers dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dari Albert Ellis. Pendekatan Rogers menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam hubungan konseling, sementara REBT fokus pada restrukturisasi pikiran-pikiran irasional yang menghambat perkembangan diri. Namun, studi-studi sebelumnya masih terbatas dalam mengintegrasikan kedua pendekatan ini secara kontekstual, khususnya dalam merancang model konseling yang diperuntukkan bagi peserta didik panti asuhan di Indonesia. Hal ini menjadi celah penelitian (research gap) yang perlu diisi untuk menghadirkan intervensi yang lebih relevan secara psikologis, kultural, dan edukatif.

Penelitian ini hadir untuk menjawab kebutuhan tersebut, dengan tujuan merancang model konseling perorangan yang mengintegrasikan pendekatan Client-Centered dan REBT, guna meningkatkan kepercayaan diri peserta didik panti asuhan di SMA Negeri 1 Sawahlunto. Model yang dikembangkan dirancang berdasarkan kebutuhan nyata di lapangan, divalidasi oleh ahli, serta diuji keterterapannya secara terbatas. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa model yang dihasilkan tidak hanya teoritis, tetapi juga aplikatif dalam konteks pendidikan Indonesia.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada dua aspek. Pertama, aspek psikososial, di mana peserta didik panti asuhan berhak mendapatkan dukungan maksimal untuk berkembang secara sehat dan mandiri. Kedua, aspek pedagogis, di mana keberhasilan proses pendidikan sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis peserta didik. Kepercayaan diri yang rendah akan berdampak langsung terhadap partisipasi dalam pembelajaran, pencapaian akademik, serta relasi sosial di sekolah. Oleh karena itu, model konseling yang adaptif dan responsif menjadi kebutuhan yang mendesak.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dalam kerangka Research and Development (R&D) untuk mengembangkan dan menguji efektivitas model yang dirancang. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi secara teoritis melalui pengembangan model konseling berbasis pendekatan kombinatif, tetapi juga kontribusi praktis bagi guru BK, pengelola panti asuhan, dan pemangku kebijakan pendidikan dalam merancang program pendampingan yang lebih efektif dan tepat sasaran.

Melalui penelitian ini diharapkan lahir sebuah model konseling yang mampu menjawab tantangan psikososial peserta didik panti asuhan, membekali mereka dengan keterampilan emosional yang kuat, serta menumbuhkan rasa percaya terhadap potensi diri mereka sendiri. Dengan dukungan intervensi yang tepat, peserta didik panti asuhan dapat tumbuh menjadi individu yang percaya diri, resilien, dan siap menghadapi tantangan hidup di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) yang diadaptasi dari model Borg & Gall (1983). Model Borg & Gall secara komprehensif mencakup sepuluh langkah, namun dalam penelitian ini disederhanakan menjadi empat tahapan utama yang relevan dengan tujuan penelitian dan sumber daya yang tersedia. Berikut adalah rincian tahapan penelitian yang dilakukan:

1. Studi Pendahuluan dan Analisis Kebutuhan (Needs Assessment)

Tahap pertama adalah melakukan studi pendahuluan dan analisis kebutuhan. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kepercayaan diri yang dialami oleh siswa panti asuhan di SMA N 1 Sawahlunto. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi

1. Wawancara

Melakukan wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan siswa panti asuhan untuk mengumpulkan informasi mengenai masalah kepercayaan diri yang mereka hadapi.

2. Observasi

Melakukan observasi terhadap perilaku siswa panti asuhan di lingkungan sekolah untuk mengidentifikasi indikasi kurangnya kepercayaan diri.

3. Studi Dokumentasi

Mengumpulkan data dari catatan konseling dan dokumen sekolah lainnya yang relevan dengan masalah kepercayaan diri siswa panti asuhan.

Hasil dari studi pendahuluan dan analisis kebutuhan ini menjadi dasar untuk merancang model konseling kelompok yang sesuai dengan kebutuhan siswa panti asuhan.

2. Perancangan Model Awal Berdasarkan Teori Client-Centered Counseling Rogers

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, dilakukan perancangan model awal konseling kelompok berbasis Client-Centered Counseling Rogers. Teori Client-Centered dipilih karena menekankan pada potensi individu untuk berkembang dan memecahkan masalahnya sendiri dengan bantuan konselor yang memberikan dukungan dan pemahaman.

Model awal konseling kelompok ini mencakup beberapa komponen utama, yaitu:

- A. **Tujuan Konseling:** Meningkatkan kepercayaan diri siswa panti asuhan.
- B. **Materi Konseling:** Materi yang relevan dengan masalah kepercayaan diri, seperti identifikasi diri, penerimaan diri, pengembangan potensi diri, dan keterampilan sosial.
- C. **Metode Konseling:** Menggunakan metode konseling kelompok yang berpusat pada klien, seperti diskusi kelompok, role-playing, dan latihan-latihan yang mendukung pengembangan kepercayaan diri.
- D. **Peran Konselor:** Konselor berperan sebagai fasilitator yang memberikan dukungan, pemahaman, dan empati kepada anggota kelompok.

3. Validasi Ahli dan Revisi

Model awal konseling kelompok yang telah dirancang kemudian divalidasi oleh ahli di bidang Bimbingan dan Konseling serta praktisi lapangan. Validasi ini bertujuan untuk mendapatkan masukan dan saran perbaikan terhadap model yang telah dirancang.

- a. **Expert Judgment:** Model awal diserahkan kepada dosen Bimbingan dan Konseling serta praktisi lapangan untuk dinilai dan diberikan masukan. Aspek yang dinilai meliputi:
 - i. Kesesuaian model dengan teori Client-Centered Counseling Rogers.
 - ii. Relevansi materi konseling dengan masalah kepercayaan diri siswa panti asuhan.
 - iii. Efektivitas metode konseling yang digunakan.

- iv. Kemudahan implementasi model di lapangan.
- b. **Wawancara Mendalam:** Melakukan wawancara mendalam dengan para ahli dan praktisi untuk mendapatkan informasi yang lebih detail mengenai kelebihan dan kekurangan model serta saran perbaikan yang spesifik.

Berdasarkan hasil validasi ahli, dilakukan revisi terhadap model awal konseling kelompok. Revisi ini meliputi perbaikan terhadap materi konseling, metode konseling, dan komponen-komponen lain yang dianggap perlu diperbaiki.

4. Uji Keterterapan Terbatas

Setelah direvisi, model konseling kelompok diuji keterterapannya secara terbatas di SMA N 1 Sawahlunto. Uji keterterapan ini bertujuan untuk menguji efektivitas model dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa panti asuhan.

- 1) **Partisipan:** Partisipan dalam uji keterterapan ini adalah satu orang peserta didik panti asuhan sebagai subjek utama. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive, yaitu dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, partisipan dipilih karena memiliki masalah kepercayaan diri yang signifikan.
- 2) **Prosedur:** Model konseling kelompok diimplementasikan kepada partisipan dalam beberapa sesi konseling. Setiap sesi konseling difasilitasi oleh konselor yang terlatih dalam teori Client-Centered Counseling Rogers.
- 3) **Pengumpulan Data:** Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan angket. Observasi dilakukan untuk mengamati perubahan perilaku partisipan selama proses konseling. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai pengalaman dan persepsi partisipan terhadap model konseling kelompok. Angket digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri partisipan sebelum dan sesudah mengikuti konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta didik yang tinggal di panti asuhan menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial yang berdampak signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri mereka. Dari hasil wawancara dengan informan kunci dan informan tambahan, ditemukan bahwa peserta didik menunjukkan kecenderungan menyendiri, merasa minder, sulit berinteraksi dengan teman sebaya, takut berbicara di depan umum, serta tidak yakin terhadap kemampuan dirinya. Perasaan rendah diri ini diperkuat oleh latar belakang kehidupan mereka yang kehilangan sosok orang tua, tinggal dalam pengasuhan lembaga sosial, dan merasa berbeda dengan peserta didik lainnya. Dampak emosional pada intraksi sosial dideskripsikan pada gambar 1.

Dampak Emosional pada Interaksi Sosial



Gambar 1. Dampak emosional pada intraksi sosial

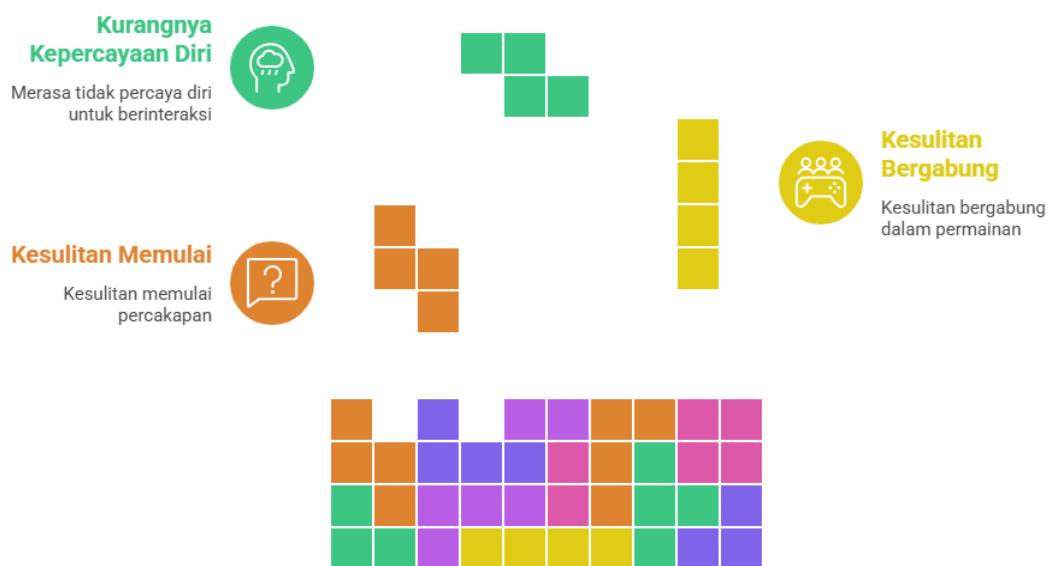
Secara teoritis, temuan ini sesuai dengan pendapat Hamama Syifa (2021:2) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri yang terbentuk dari pengalaman hidup, keyakinan atas kemampuan, dan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri. Hal ini juga ditegaskan oleh Andiwijaya & Liauw (2020:1695), yang mengemukakan bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan penerimaan diri dan pengaruh lingkungan, di mana individu yang tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai cenderung mengalami hambatan dalam mengekspresikan diri dan beradaptasi secara sosial. Keempat indikator utama kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

- 1). Orang yang percaya pada kemampuan yang dimiliki, dari hasil wawancara menunjukkan bahwa peserta didik yang menjadi informan utama belum menunjukkan sikap percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Ia merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, terutama jika tugas tersebut menuntut tampil di depan kelas. Ia merasa minder dan malu, bahkan ketika sebenarnya ia sudah memahami materi pelajaran. Informan juga menyatakan bahwa dirinya lebih memilih diam dan menghindari perhatian guru dibanding mengambil peran aktif dalam kelas. Guru BK dan wali kelas membenarkan bahwa peserta didik ini sering menolak kesempatan untuk memimpin diskusi atau melakukan presentasi, dan cenderung meragukan dirinya sendiri meskipun sebenarnya memiliki potensi.
- 2). Dapat menempatkan diri sesuai keadaan dimana dia berada, dari hasil wawancara terlihat dalam interaksi sosial, peserta didik mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Ia tidak aktif dalam kegiatan kelompok, lebih memilih menyendiri, dan enggan bergabung dalam kegiatan kelas atau sekolah. Ketika berada dalam lingkungan ramai, ia menunjukkan gestur fisik

yang tertutup seperti menunduk dan menghindari kontak mata. Menurut teman sebaya, peserta didik sering menghindari pertemanan dan hanya memiliki sedikit teman dekat. Guru juga menambahkan bahwa peserta didik cenderung pasif, sulit menunjukkan inisiatif, dan belum memahami bagaimana bersikap secara fleksibel dalam berbagai situasi sosial di sekolah.

3). Mempunyai cara pandang positif terhadap diri sendiri, dari hasil wawancara bahwa peserta didik cenderung memiliki pandangan negatif terhadap dirinya. Ia merasa dirinya tidak layak dibandingkan dengan teman-temannya yang tinggal bersama keluarga. Hal ini berdampak pada sikap pesimis terhadap masa depannya. Ia mengaku tidak yakin bisa berprestasi di sekolah, dan tidak melihat dirinya sebagai pribadi yang berharga. Bahkan, ketika diberi pujian oleh guru atas tugas yang diselesaikan dengan baik, peserta didik merasa itu bukan karena dirinya mampu, melainkan karena keberuntungan. Sikap ini menunjukkan bahwa peserta didik belum memiliki penghargaan terhadap dirinya sendiri dan cenderung merendahkan potensi yang ia miliki.

4). Menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan, dari hasil wawancara bahwa peserta didik belum sepenuhnya menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan. Ia lebih fokus pada kekurangannya, seperti merasa kurang mampu dalam pelajaran tertentu dan tidak bisa bergaul. Saat diberikan masukan oleh guru atau teman, peserta didik menunjukkan sikap tertutup dan enggan menerima saran. Ia merasa bahwa dirinya adalah satu-satunya yang "berbeda" dan tidak memiliki kualitas positif seperti teman-temannya. Hal ini menunjukkan kurangnya penerimaan diri dan kesulitan dalam melihat kelebihan yang ia miliki. Menurut guru BK, peserta didik juga belum mampu belajar dari kegagalan dan kesalahan secara reflektif. Temuan lain dalam penelitian ini terdapat kesulitan berintraksi dengan teman sebaya seperti yang dideskripsikan pada gambar 2.



Gambar 2. Ilustrasi kesulitan siswa berintraksi dengan teman sebaya

Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa peserta didik panti asuhan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, dengan gejala utama berupa rasa minder, ketakutan berbicara di depan umum, dan kurangnya partisipasi sosial. Berdasarkan hasil tersebut, disusun rancangan model konseling perorangan dengan tiga tahapan utama: (1) tahap membangun hubungan dan rasa aman, (2) tahap eksplorasi diri dan intervensi rasional-emosional, serta (3) tahap evaluasi dan penguatan diri. Setiap tahap dirancang untuk menumbuhkan kesadaran diri, mengubah pikiran negatif, dan memperkuat perilaku positif. Hasil uji validasi menunjukkan model dinilai valid oleh para ahli, dengan aspek kejelasan struktur, kesesuaian teori, dan relevansi kebutuhan lapangan. Dari uji coba terbatas, peserta didik menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang terlihat dari keberanian berbicara, keterlibatan dalam kelas, dan sikap lebih positif terhadap diri sendiri. Model ini mendukung teori Bandura tentang self-efficacy, bahwa kepercayaan diri meningkat melalui pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, dan penguatan diri disajikan pada gambar 3.



Gambar 3. Desain Pengembangan

Proses konseling dibagi ke dalam tiga tahapan utama yaitu tahap membangun hubungan, tahap eksplorasi dan intervensi, serta tahap evaluasi dan penguatan. Pada tahap awal, konselor berfokus membangun hubungan yang positif dengan peserta didik. Tahapan ini menekankan pentingnya menciptakan rasa aman dan nyaman agar peserta didik merasa diterima, tidak dihakimi, dan bersedia terbuka. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan empatik dan humanistik dengan komunikasi yang bersifat dua arah, sehingga konseli merasa percaya dan dapat mengekspresikan dirinya secara jujur.

Setelah hubungan yang hangat dan suportif terbentuk, tahap berikutnya adalah eksplorasi dan intervensi. Pada tahap ini, konselor membantu peserta didik mengeksplosiasi pikiran, perasaan, serta pengalaman yang berkaitan dengan

rendahnya kepercayaan diri. Intervensi yang digunakan meliputi refleksi diri untuk menggali potensi positif dalam diri, role playing untuk melatih keberanian tampil dan bersosialisasi, serta penguatan positif yang diberikan setiap kali peserta didik menunjukkan perilaku percaya diri. Selain itu, konselor juga mengajak peserta didik untuk berdiskusi mengenai makna diri agar mereka mampu memahami bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan yang perlu diterima dengan lapang dada. Tahap terakhir adalah evaluasi dan penguatan. Dalam tahap ini, konselor bersama peserta didik merefleksikan proses yang telah dijalani dan meninjau perubahan yang terjadi. Peserta didik dibantu untuk menyusun tujuan pribadi secara realistik dan diarahkan untuk mempertahankan perilaku positif yang telah terbentuk selama sesi konseling. Penguatan diberikan melalui motivasi, apresiasi, dan pengakuan atas setiap pencapaian sekecil apa pun. Konselor juga mendorong tindak lanjut berupa bimbingan lanjutan atau pelibatan peserta didik dalam aktivitas yang mendukung pengembangan sosial dan kepercayaan diri.

Secara keseluruhan, rancangan konseling perorangan ini bersifat fleksibel dan individualistik, dirancang dengan mempertimbangkan kondisi psikologis peserta didik yang tinggal di panti asuhan. Dengan pendekatan yang sistematis, model ini diharapkan mampu membangun keyakinan peserta didik terhadap potensi dirinya, membantu mereka beradaptasi secara sosial, dan menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri.

Pembahasan

Diangkat dari teori Marta & Supriyo (2013:10). Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling, peserta didik belum mampu menampilkan keempat ciri tersebut secara optimal. Ia belum mengenali kemampuannya, sering merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, dan menolak tampil di depan kelas karena takut diejek. Selain itu, ia juga menunjukkan kesulitan dalam menyesuaikan diri secara sosial serta belum memiliki cara pandang yang sehat terhadap dirinya sendiri. Setelah proses konseling perorangan dilakukan secara bertahap, mulai terlihat perubahan sikap dan perilaku pada peserta didik. Ia mulai menunjukkan kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat, tampak lebih terbuka dalam menjalin relasi dengan teman sebaya, serta memiliki pemahaman yang lebih positif mengenai dirinya. Dalam hal ini, konseling perorangan terbukti memberikan ruang aman dan suportif bagi peserta didik untuk mengeksplorasi emosi, mengungkapkan perasaan, serta membangun efikasi diri. Hal ini didukung oleh teori Bandura (dalam Yusuf dan Juntika, 2014) mengenai *self-efficacy*, yang menyatakan bahwa individu akan menunjukkan perilaku yang lebih adaptif apabila mereka memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri.

Model *triadic reciprocal causation* yang dikemukakan Bandura, yakni interaksi antara lingkungan, perilaku, dan faktor personal, juga terlihat dalam proses perubahan peserta didik. Dukungan dari guru BK, teman sebaya, memberikan pengaruh positif terhadap pengembangan kepercayaan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak hanya berasal dari dalam diri peserta didik, tetapi juga dari lingkungan sosial yang suportif.

Selain itu, teori dari Monnalisza & S (2018:77) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah kunci utama dalam meraih kesuksesan juga tercermin dalam perubahan

peserta didik setelah diberikan layanan konseling. Ia mulai menunjukkan keberanian untuk mengikuti kegiatan kelas, memiliki motivasi belajar yang meningkat, dan berani mengambil peran dalam diskusi kelompok. Perubahan ini menjadi indikator bahwa kepercayaan diri dapat ditumbuhkan melalui pendekatan konseling yang tepat, terutama bagi peserta didik dari latar belakang yang rentan seperti panti asuhan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa layanan konseling perorangan memiliki efektivitas dalam membantu peserta didik membangun kepercayaan diri. Proses konseling yang dilakukan secara terarah dan konsisten menjadi sarana untuk membantu peserta didik mengenali potensi dirinya, menerima kondisi kehidupannya, dan mengembangkan sikap positif. Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya sinergi antara pihak sekolah, pengurus panti, dan lingkungan sosial dalam menciptakan ruang yang mendukung tumbuhnya kepercayaan diri peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa peserta didik yang tinggal di panti asuhan menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah, tercmin dari perilaku menyendiri, minder, serta kesulitan dalam mengekspresikan diri dan menjalin interaksi sosial. Kondisi ini dipengaruhi oleh latar belakang psikososial yang kompleks, seperti kehilangan figur orang tua dan minimnya dukungan emosional.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, dikembangkan model konseling perorangan berbasis pendekatan kombinatif Client-Centered Counseling dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Model ini terdiri dari tiga tahapan strategis: (1) membangun hubungan dan rasa aman, (2) eksplorasi diri dan intervensi kognitif-emosional, dan (3) evaluasi serta penguatan diri. Model dikembangkan melalui pendekatan Research and Development (R&D) dengan tahapan sistematis mulai dari analisis kebutuhan hingga uji coba keterterapan terbatas.

Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa model ini memiliki kesesuaian teoritis dan aplikatif, sedangkan hasil uji keterterapan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri pada peserta didik, yang terlihat dari keberanian tampil, keterlibatan sosial, serta pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri. Temuan ini mendukung teori Bandura tentang self-efficacy bahwa kepercayaan diri dapat ditumbuhkan melalui pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, dan penguatan diri.

Model konseling ini menawarkan kontribusi praktis bagi guru BK, pengelola panti asuhan, serta pemangku kebijakan pendidikan dalam menyediakan intervensi psikososial yang kontekstual dan responsif. Ke depan, penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas model ini secara kuantitatif dan melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai sekolah dan panti asuhan guna memperluas generalisasi hasil.

REFERENSI

- Aqila, F. Y., Prihartanti, N., & Asyanti, S. (2022). Peningkatan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psycopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297–306.
- Aditya S, Yoga, and Rini Fitriani Permatasari. 2021. "Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Terhadap Keterbukaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Tenggarong." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(4): 850.
- Andiwijaya, Dessy, and Franky Liauw. 2020. "Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri." *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 1(2): 1695.
- Aqila, Fikri Yumna, Nanik Prihartanti, and Setia Asyanti. 2022. "Peningkatan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan Melalui Pelatihan Regulasi Emosi." *Psycopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(2): 297–306.
- Andiwijaya, G., & Liauw, F. Y. (2020). Pengaruh kepercayaan diri terhadap konsep diri remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 1695–1702.
- Azmi, S., Kusumaningrum, D. E., & Rizky, D. (2021). Kepercayaan diri sebagai prediktor penyesuaian diri remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(3), 3552–3560.
- Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Fitri, N., Marlina, R., & Rahayu, I. (2018). Hubungan antara efikasi diri dan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Relasi*, 3(2), 45–53.
- Hayati, N., & Yusri, A. (2023). Meningkatkan kepercayaan diri anak panti asuhan Darul Ikhlas Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Bimbingan Konseling Islami*, 5(1), 44–55.
- Kulsum, A., Rahmadini, R., & Rahmi, A. (2023). Peran pendidikan terhadap pembentukan karakter anak di panti asuhan. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), 35–40.
- Lestari, Y., & Pasilaputra, T. (2024). Upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa di Panti Aur Pakan Kamis. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 6(1), 72–80.
- Monnalisza, S., & S, R. (2018). Kepercayaan diri remaja panti asuhan Aisyiyah dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(1), 75–83.
- Oktaviani, M., & Syawaluddin, S. (2023). Peran panti asuhan dalam meningkatkan kepercayaan diri anak. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 32–34.
- Purnia, D., & Syawaluddin, S. (2023). Tantangan Psikososial Anak Panti Asuhan dalam Membangun Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(2), 72–78.
- Purnia, D., & Syawaluddin, S. (2023). Tantangan psikososial anak panti asuhan dalam membangun kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(2), 72–78.

- Sari, R., Yuliana, F., & Ramadhan, A. (2014). Penguatan kepercayaan diri melalui bimbingan konseling pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(3), 47–54.
- Sa'diyah, N., & Qomaruddin, A. (2024). Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian Sosial*, 8(1), 79–85.
- Rogers, C. R. (1951). Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-26). Bandung: Alfabeta.
- Syahrizal, S., & Jailani, M. (2023). Pendekatan deskriptif kualitatif dalam penelitian psikologi pendidikan. *Jurnal Metodologi Pendidikan*, 5(2), 17–25.