

LAYANAN INFORMASI TENTANG *SELF EFFICACY* DAN OPTIMIS DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK

Asni¹, Arik Susiati²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr Hamka^{1,2}

email: ariksusiati@gmail.com

Abstract

This study aims to increase the self-confidence of class VII SMPN 248 Jakarta students through information services about self-efficacy and optimism. The population of 128 students and researchers set certain criteria to be the subject of the study. The method used in this research uses a quantitative approach. The self-confidence instrument consists of 30 questions. In the pretest, the average self-efficacy component of class VII SMPN 248 Jakarta was 39%. Meanwhile, the average optimistic component of class VII SMPN Jakarta was 36%. This means that the average before the information service is carried out is categorized as low. After the information service is carried out, it is categorized as high. As the percentage of posttest components of self-efficacy, the average class VII SMPN 248 Jakarta is 69%. Meanwhile, the posttest for the optimistic component of class VII SMPN 248 Jakarta was 68%. So that it can be concluded that there is a significant increase in the self-confidence of class VII SMPN 248 Jakarta students on average by 37% in the self-efficacy component and by 32% in the optimistic component. The conclusion of this study is that information services can increase the self-confidence of class VII students at SMPN 248 Jakarta. Guidance and counseling teachers can implement information services to increase students' self-confidence.

Kata Kunci: *Self Efficacy, Kepercayaan Diri*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMPN 248 Jakarta melalui layanan informasi tentang self efficacy dan optimis. Populasi sebanyak 128 peserta didik dan peneliti menetapkan kriteria tertentu yang menjadi subjek penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Instrumen kepercayaan diri yang berjumlah 30 butir soal. Pada pretest komponen self efficacy rata-rata kelas VII SMPN 248 Jakarta sebesar 39%. Sedangkan pretest komponen optimis rata-rata kelas VII SMPN 248 Jakarta sebesar 36%. Hal ini berarti rata-rata sebelum dilakukan layanan informasi dikategorikan rendah. Setelah dilakukan layanan informasi dikategorikan tinggi. Sebagaimana prosentase posttest komponen self efficacy rata-rata kelas VII SMPN 248 Jakarta sebesar 69%. Sedangkan posttest komponen optimis rata-rata kelas VII SMPN 248 Jakarta sebesar 68%. Sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan yang signifikan kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMPN 248 Jakarta rata-rata sebesar 37% pada komponen self efficacy dan sebesar 32% pada komponen optimis. Kesimpulan dari penelitian ini adalah layanan informasi dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMPN 248 Guru bimbingan dan konseling dapat mengimplementasikan layanan informasi untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Keyword: *Self Efficacy, Self Confidence*

1. PENDAHULUAN

Peserta didik tingkat SMP memasuki pada tahap remaja. Masa remaja merupakan salah satu tahap tumbuh kembang dalam siklus kehidupan yang memiliki ciri-ciri khusus. Perkembangan identitas diri remaja (Hurlock, 2011) membuat kondisi psikologis remaja yang sulit diatur, ingin menang sendiri, dan menunjukkan dirinya mampu menghadapi tantangan. Perubahan fisik yang menyerupai orang dewasa sehingga berdampak kepada perubahan perilaku (Ali & Asrori, 2018).

Perilaku remaja cenderung berkumpul dengan teman-teman sebaya. Pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, dan pengelompokan sosial merupakan bentuk perubahan sosial yang terpenting dan tersulit dalam penyesuaian diri remaja (Hurlock, 2011).

Penyesuaian diri remaja pada lingkungan pendidikan di SMP berbeda tingkat sebelumnya, peserta didik dihadapkan oleh perubahan jam belajar, mata pelajaran, dan karakteristik guru yang berbeda untuk setiap bidang studi. Perubahan di lingkungan menimbulkan gejala psikologis.

Glading (2012) mengungkapkan bahwa interaksi dengan teman sebaya memungkinkan terjadinya proses identifikasi, kerjasama, dan proses kolaborasi. Proses-proses tersebut akan mewarnai proses pembentukan tingkah laku yang khas pada remaja.

Penyesuaian diri yang kurang baik dapat berdampak kepada keberadaan individu di lingkungan terabaikan, sedangkan individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dapat diterima oleh lingkungan dan merasa nyaman. Penyesuaian diri yang baik dapat dilakukan dengan cara bergaul yang sehat, dapat mengatasi konflik mental, dan menunjukkan perilaku-perilaku sosial sesuai dengan aturan yang berlaku.

Remaja cenderung lebih nyaman berkumpul dan bercerita kepada teman

sebaya. Selain itu remaja cenderung bercerita kepada orang dewasa atau guru yang mampu membuat peserta didik nyaman. Rizkiyah (2005) dalam Fitri, Zola, & Ifdil (2018) mengatakan salah satu permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurang percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas dan guru bidang studi kelas VII SMPN 248 Jakarta sekaligus tempat penelitian, salah satu permasalahan adalah kepercayaan diri. Terdapat perilaku peserta didik yang mengindikasikan kurang percaya diri antara lain membawa kertas catatan saat ujian, main keroyok, mengeluarkan keringat dingin saat dipanggil guru maju menyelesaikan soal, berbicara terbata-bata saat disuruh mengemukakan pendapat atau hanya menggelengkan kepala, dan berani mengeluarkan suara yang lantang saat suasana kelas kurang kondusif.

Hasil wawancara dengan peserta didik menyatakan bahwa sering deg-degan dadanya atau bergetar keras dan keluar keringat dingin ditangan jika disebut namanya untuk tampil dimuka kelas serta minder berada kerumunan keramaian. Rasa minder adalah sebuah penjara yang membuat langkah-langkah terhambat (Dzikran, 2018).

Fenomena di atas menegaskan bahwa permasalahan yang terjadi pada peserta didik adalah kurang kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah kunci utama membangun jati diri dengan lingkungan sosial, berinteraksi secara sosial, dan menggapai tujuan (Dzikran, 2018). Percaya diri merupakan salah satu nilai krusial yang harus ada ketika berinteraksi dan menggapai tujuan. Kepercayaan diri dapat dilatih sebagaimana dijelaskan oleh Lindenfield (1997), bahwa individu membutuhkan orang yang menjadi tempat berlatih, agar mereka lebih percaya diri dan terampil. Guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan dalam memberikan pemahaman kepada peserta didik agar mampu menyesuaikan diri dengan

lingkungan. Salah satu bentuk layanan yang dalam bimbingan dan konseling adalah layanan informasi.

Winkel & Hastuti (2006) menjelaskan layanan Informasi diadakan untuk membekali peserta didik dengan pengetahuan tentang data, fakta di bidang pendidikan sekolah, bidang pekerjaan dan bidang perkembangan pribadi-sosial, supaya mereka dengan belajar tentang lingkungan hidupnya lebih mampu mengatur dan merencanakan kehidupannya sendiri.

Bimbingan dan Konseling dapat mengupayakan peningkatan kepercayaan diri melalui layanan informasi. Layanan informasi bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan, dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.

Fungsi utama layanan informasi adalah pemahaman dan pencegahan. Fungsi pemahaman adalah pemahaman tentang diri peserta didik dan permasalahannya yang bersangkutan dan pihak-pihak yang akan membantunya serta pemahaman tentang lingkungan. Pemahaman yang diperoleh melalui layanan informasi digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan kegiatan dan prestasi belajar, mengembangkan cita-cita, menyelenggarakan kehidupan sehari-hari dalam mengambil keputusan yang tepat.

Hasil penelitian dari Aziz & Salam (2018) menyatakan bahwa layanan informasi melalui instagram efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Hasil uji paired sample t-test menggunakan aplikasi SPSS v.17 for Windows. Menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan kepercayaan diri peserta didik. Terbukti dari hasil uji menggunakan $\alpha = 5\%$ 2-tailed, dan data yang digunakan adalah 24 peserta didik sebelum *treatment (pre-test)* dan 24 peserta didik sesudah *treatment (post-test)*. Jumlah sampel $N = 24$ peserta didik, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak sehingga H_a di

terima karena $\text{sig.}(2\text{-tailed}) 0,00 < 0,05$ *level of significant* (α) atau t hitung (nilai mutlak + / -) $20,863 > t$ tabel 0,26. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kepercayaan diri peserta didik setelah mendapatkan layanan informasi.

Hasil penelitian Fitriani & Azhar (2019) menegaskan bahwa Guru pembimbing atau guru BK memiliki peran penting untuk melakukan upaya pembinaan terhadap peserta didik khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri. Berdasarkan pengelolaan data akhir (post test) di peroleh nilai rata-rata 103,875 sedangkan pre test 71,57. Hasil uji Hipotesis uji t menunjukkan bahwa dengan taraf signifikansi 0.05 dan derajat kebebasan 39 diperoleh sebesar 1,684. Sehingga ($t_{hitung} > t_{tabel}$) atau ($14,602 > 1,684$). Hal ini menunjukkan bahwa uji hipotesis uji t adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah layanan informasi berbasis *Focus Group Discussion* (FGD) dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu permasalahan yang krusial pada peserta didik adalah kepercayaan diri. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait permasalahan percaya diri yang pernah dilakukan oleh para peneliti terdahulu. Upaya peningkatan kepercayaan diri melalui layanan informasi bimbingan dan konseling.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis layanan informasi tentang *self efficacy* dan optimis yang dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMPN 248 Jakarta.

2. KAJIAN TEORI

Kepercayaan Diri

A. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang (kemampuan diri sendiri) untuk mengembangkan potensi diri. Menurut Angelis (1995) kepercayaan diri merupakan suatu bentuk keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup

apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Konsep kepercayaan diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu. (Suhardita, 2011). Individu dalam menjalani kehidupan mengalami suka dan duka yang harus diterima apa adanya. Sikap penerimaan diri merupakan perwujudan dari kepuasan dari kualitas kemampuan diri yang nyata (Fitri, *et.all.*, 2018). Craig (2007) merumuskan kepercayaan diri sebagai berikut :

Kepercayaan Diri = <i>Self Efficacy</i> + Optimis

Jadi kepercayaan diri adalah sikap seseorang untuk mampu meyakini dan mengembangkan kemampuan diri sendiri secara optimis dalam menghadapi tantangan kehidupan dan bertanggung jawab atas keputusannya. Hal ini pun diungkapkan oleh Aziz & Salam (2018) bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah Keyakinan kemampuan diri, Optimis, Objektif, Bertanggung jawab, Rasional dan realistis.

B. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri

Seseorang yang percaya diri siap meraih hasil yang diinginkan karena fokus pada kekuatan dalam segala situasi (Perry, 2005). Individu yang percaya akan meyakini kekuatannya dalam berbagai situasi. Kepercayaan diri akan dimiliki oleh individu yang memiliki ciri-ciri yang dikemukakan oleh Guilford (1959), Lauster (1978), Instone (1983), dalam Afiatin & Martanlah (1998) sebagai berikut :

1. Individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Individu merasa optimis, cukup ambisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik dan

bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.

2. Individu merasa diterima oleh kelompok. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kemampuan dalam berhubungan sosial. Individu merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide secara bertanggung jawab, dan tidak mementingkan diri sendiri.
3. Individu percaya terhadap diri sendiri serta memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Individu bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.

C. Ciri-ciri Individu Kurang Percaya Diri

Menurut pendapat Lauster (1978) dan Rakhmat (1986) dalam Afiatin & Martaniah (1988), ciri-ciri individu yang kurang percaya diri yaitu :

1. Individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak adekuat. Individu cenderung merasa tidak aman dan tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalah yang dialami, dan pesimis dalam menghadapi rintangan.
2. Individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain. Individu cenderung menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil dihadapan orang banyak.
3. Individu tidak percaya terhadap dirinya dan mudah gugup. Individu merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya dan selalu

membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

D. Cara Menanamkan Percaya Diri

Anthony mengatakan resep untuk memperoleh rasa percaya diri total adalah : (1). Menerima kenyataan keunikan diri sendiri, (2). Kembangkan potensi diri dan bebaskan hal-hal yang membelenggu diri, (3). Buatlah rencana kehidupan dan kemukakan pada pikiran bawah sadar, (4). Meyakini bahwa kekuatan Ilahi mampu memecahkan masalah dan mewujudkan hal-hal yang diusahakan, (5). Ucapkan dan lakukan apa yang hendak dicapai, (6). Sugesti pemikiran dengan keberhasilan, (7). Kuasai waktu dan bukan membiarkan waktu menguasai diri, (8). Lepaskan kebergantungan, perasaan bersalah, ketakutan, dan kekhawatiran sebagai gantinya kembangkan kemandirian, imajinasi, antusiasme, rasa humor dan kemampuan untuk berkomunikasi, (9). Mediasi untuk membantu memperoleh kedamaian, kekuatan dan kepuasan total, (10). Ingatkan diri sendiri bahwa diri sendiri dilengkapi kemampuan untuk memilih dan kekuatan potensial untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

2. LAYANAN INFORMASI

A. Pengertian Layanan Informasi

Menurut Winkel & Hastuti (2006) layanan Informasi diadakan untuk membekali peserta didik dengan pengetahuan tentang data, fakta di bidang pendidikan sekolah, bidang pekerjaan dan bidang perkembangan pribadi-sosial, supaya mereka dengan belajar tentang lingkungan hidupnya lebih mampu mengatur dan merencanakan kehidupannya sendiri.

Layanan informasi adalah untuk menghindari kejadian yang merugikan itu perlu dibekali dengan informasi yang cukup dan akurat. Informasi yang penting bagi peserta didik adalah berkenaan dengan lingkungan sekitar, pendidikan, jabatan, maupun sosial budaya (Utami, 2017).

Ada tiga alasan pokok mengapa layanan Informasi merupakan usaha vital dalam keseluruhan program bimbingan yang terencana dan terorganisasi (Winkel, 2006) yaitu : (1) Peserta didik membutuhkan informasi yang relevan sebagai masukan dalam mengambil kebijakan masyarakat. (2) Pengetahuan yang tepat dan benar membantu peserta didik untuk berfikir rasional tentang perencanaan masa depan dan tuntutan penyesuaian diri daripada mengikuti sembarang keinginan saja tanpa memperhitungkan kenyataan dalam lingkungan hidupnya. (3) Informasi yang sesuai dengan daya tangkapnya menyadarkan peserta didik akan hal-hal yang tetap dan stabil, serta hal-hal yang akan berubah dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

Layanan informasi merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan peserta didik. Layanan Informasi adalah Layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan dan diperlukan bagi peserta didik untuk menerima dan memahami berbagai informasi sebagai acuan untuk bersikap dan bertingkah laku sehari-hari, pertimbangan bagi arah pengembangan diri dan dasar pengambilan keputusan.

B. Tujuan Layanan Informasi

Prayitno (2012) menjelaskan tujuan umum Layanan Informasi adalah dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan Informasi yang digunakan oleh peserta untuk keperluan sehari-hari dan perkembangan diri. Tujuan khusus layanan Informasi terkait dengan fungsi-fungsi konseling. Fungsi pemahaman paling dominan dan paling langsung diemban oleh layanan Informasi.

Layanan informasi bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan berbagai hal yang berguna

untuk mengenal diri, merencanakan, dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.

Tujuan umum Layanan Informasi adalah dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan yang bertujuan untuk keperluan hidupnya dalam rangka pengembangan Kehidupan Efektif Sehari-hari (KES) dan penanganan Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu (KES-T).

Tujuan khusus Layanan Informasi adalah peserta layanan memahami informasi dengan berbagai seluk beluknya sebagai isi layanan. Komponen Layanan Informasi, yaitu : Konselor, ahli dalam pelayanan konseling adalah penyelenggara layanan informasi. Konselor menguasai sepenuhnya informasi yang menjadi isi layanan; Peserta layanan informasi dapat berasal dari berbagai kalangan, peserta didik di sekolah, mahapeserta didik, anggota organisasi pemuda dan sosial politik serta anggota masyarakat lainnya.

C. Fungsi Layanan Informasi

Fungsi bimbingan dan konseling menurut Prayitno & Amti (2004), fungsi bimbingan dan konseling ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melau pelayanan tersebut, fungsi-fungsi bimbingan dan konseling antara lain:

1. Fungsi Pemahaman.

Fungsi pemahaman yang utama adalah klien dengan berbagai permasalahannya, dan dengan tujuan-tujuan konseling itu sendiri pemahaman tentang diri klien beserta permasalahannya oleh klien sendiri dan oleh pihak-pihak yang akan membantunya klien, serta pemahaman tentang lingkungan klien oleh klien (pemahaman yang menyangkut latar belakang pribadi klien, kekuatan dan kelemahan, serta kondisi lingkungan).

2. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan yaitu, menghindari timbulnya atau meningkatnya kondisi bermasalah pada diri klien, mempunyai dan menurunkan faktor organik dan stres; serta meningkatkan kemampuan

pemecahan masalah penilaian positif terdapat diri sendiri, dan dukungan kelompok.

3. Fungsi Pengentasan

Fungsi pengentasan yaitu, mengentaskan masalah yang diderita oleh klien dengan cara paling cepat, cermat, dan tepat. Sehingga masalah yang dialami oleh klien akan terselesaikan dengan tuntas dan tidak kembali lagi.

4. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan yaitu, bantuan yang diberikan konselor pada klien agar ia mampu mengembangkan diri secara optimal, memelihara segala sesuatu yang baik yang ada pada individu, baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.

Fungsi utama layanan informasi adalah pemahaman dan pencegahan. Fungsi pemahaman adalah pemahaman tentang diri peserta didik dan permasalahannya oleh peserta didik yang bersangkutan dan pihak-pihak yang akan membantunya serta pemahaman tentang lingkungan oleh peserta didik tersebut. Pemahaman yang diperoleh melalui layanan informasi digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan kegiatan dan prestasi belajar, mengembangkan cita-cita, menyelenggarakan kehidupan sehari-hari dalam mengambil keputusan yang tepat. Hal-hal yang perlu disampaikan pada dalam layanan informasi adalah :

1. Informasi pendidikan
2. Informasi jabatan
3. Informasi sosial budaya

3. *SELF EFFICACY*

A. Pengertian *Self Efficacy*

Anwar (2009) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan hal yang memiliki peranan yang sangat penting dalam mempengaruhi segala usaha setiap orang,

seberapa tinggi upaya seseorang dalam memprediksi keberhasilan yang dia akan dicapai. Lebih lanjut *self-efficacy* dimaknai sebagai penilaian individu terhadap dirinya atau tingkat keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dalam mencapai hasil atau tujuan tertentu.

Self Efficacy menurut Schult & Schultz merujuk kepada kepercayaan diri terhadap kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas. Bandura dalam Alwisol (2004) menyebutkan bahwa keyakinan atau harapan diri sebagai *self efficacy* disebut sebagai ekspektasi hasil. Ekspektasi hasil adalah persepsi diri sendiri seberapa bagus diri sendiri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Ekspektasi hasil dapat juga dimaknai sebagai perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan itu akan mencapai hasil tertentu.

Konsep *self-efficacy* berkaitan secara positif dengan dispositional optimism (Heinonen, 2004). *Self-efficacy* dapat didefinisikan sebagai keyakinan individu akan kemampuan yang ia miliki (Doyle, 2010). Menurut Wrosch dan Scheier (dalam Nasa, 2012), individu yang optimis akan lebih mungkin bertahan saat situasi krisis dan menunjukkan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi sehingga mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan secara lebih efektif. Hal ini disebabkan oleh keyakinan seseorang terhadap kemampuannya akan membuat ia berusaha terus-menerus sehingga dapat mempertahankan harapan akan hasil yang positif (Brisette, Scheier & Carver, 2002).

Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Apabila seseorang yakin akan kemampuan yang ada dalam dirinya, maka ia juga akan merasa percaya diri dalam menjalankan kegiatannya. Peserta didik yang memiliki *self efficacy* meyakini bahwa : (1) mereka memiliki kemampuan yang dibutuhkan, (2) melakukan usaha yang diperlukan, (3) tidak ada kegiatan luar yang akan mencegah mereka tampil di

tingkat tinggi. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk memobilisasi, memotivasi, sumber daya kognitif dan sumber tindakan yang diperlukan untuk mengendalikan tuntutan tugas. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa keyakinan pada kemampuan merupakan penentu tingkat kinerja seseorang.

Self efficacy adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk memobilisasi, memotivasi, sumber daya kognitif dan sumber tindakan yang diperlukan untuk mengendalikan tuntutan tugas. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa keyakinan pada kemampuan merupakan penentu tingkat kinerja seseorang.

B. Prinsip *Self Efficacy*

Menurut Robert Back, dalam *self efficacy* terdapat empat prinsip yaitu (1) *self efficacy* dapat meningkatkan prestasi pribadi, (2) *self efficacy* dapat meningkatkan atau menurunkan jika melihat orang lain sama dengan keberhasilan dan kegagalan dari kita pada suatu tugas tertentu, (3) *self efficacy* memiliki hubungan dengan tekanan emosional, dan (4) individu dapat dibujuk bahwa ia mampu mengatasi suatu situasi yang sulit, tetapi hal ini akan merusak jika gagal didalam situasi tersebut. Setiap individu percaya kemampuannya untuk mengontrol kehidupan perasaan. *self efficacy* mengacu pada keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang diperlukan agar dapat berhasil melaksanakan kegiatan dalam konteks tertentu.

4. OPTIMIS

A. Pengertian Optimis

Optimis berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *online* dimaknai sebagai orang yang selalu berpengharapan

(berpandangan) baik dalam menghadapi segala hal.

Scheier dan Carver (2002) menjelaskan optimisme ialah keyakinan akan memperoleh hal yang baik di masa depan (*positive outcomes*) dan memiliki kaitan erat dengan pesimisme sebagai kontradiksi dari variabel tersebut yang didefinisikan sebagai keyakinan individu akan memperoleh hal yang buruk di masa depan (*negative outcomes*). Sementara Chang (1998) mendefinisikan optimisme sebagai pengharapan individu akan terjadinya hal-hal baik, dengan kata lain individu optimis merupakan individu yang mengharapkan peristiwa baik akan terjadi dalam hidupnya dimasa depan. Scheier dan Carver (dalam Carver, Scheier, dan Segerstorm, 2010) lebih lanjut menjelaskan optimisme sebagai suatu pandangan yang menyeluruh, melihat hal baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri sendiri, mengharapkan hasil yang positif dalam menghadapi masalah, dan berharap untuk mengatasi tantangan sehari-hari secara efektif.

Menurut Scheier & Carver (dalam Nasa, 2012), optimisme individu dipengaruhi oleh faktor internal & eksternal. Sisi internal, dapat dipengaruhi oleh hereditas, akan tetapi menurut Plomin (dalam Brissette, Scheier & Carver, 2002) faktor hereditas hanya berperan kecil dalam optimisme. Sedangkan eksternal atau faktor lingkungan memiliki pengaruh yang besar pada sikap optimis individu.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia dijelaskan bahwa yang dimaksud optimis adalah orang yang selalu berpengharapan (berpandangan) baik dalam menghadap segala hal atau persoalan. Optimisme sebagai konstruk kognitif terdiri dari keyakinan umum atas hasil positif berdasarkan perkiraan rasional dari kecenderungan seseorang untuk meraih kesuksesan dan keyakinan akan kemampuan seseorang untuk meraihnya (Chang, 2001).

Duffy dkk (dalam Ghufron & Rini, 2010:96) berpendapat bahwa optimisme

membuat individu mengetahui apa yang diinginkan. Individu tersebut dapat dengan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi sehingga diri tidak menjadi kosong. Perasaan optimis membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Menurut Lopez & Snyder (dalam Ghufron & Rini, 2010:95), berpendapat Optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Menurut Segerestrom (dalam Ghufron & Rini, 2010 :92) Optimis adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan buruk.

Optimis memiliki arti kecenderungan untuk tetap berharap akan terjadinya sesuatu yang menyenangkan walaupun mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan. Pengertian ini tentunya bertentangan dengan pengertian pesimis, dimana seseorang hanya memperhatikan sisi gelap dari suatu peristiwa yang terjadi dan mengharapkan hal terburuk yang terjadi. Reaksi pertama dari contoh di atas, terlihat kondisi orang yang menyerah ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapannya. Sementara reaksi kedua dari contoh di atas, tersirat adanya harapan dan keyakinan akan terjadinya sesuatu yang baik di hari depan. Intinya orang tersebut tidak mudah menyerah walaupun mengalami kegagalan. Optimisme akan membuat seseorang menghadapi situasi tidak menyenangkan dengan cara positif dan produktif.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai optimisme tersebut, dapat didefinisikan bahwa optimis ialah sikap positif dalam diri individu, mencakup pikiran dan harapan akan hal-hal yang positif serta penghargaan diri yang baik, untuk menghadapi apapun yang terjadi dalam hidupnya dimasa depan.

B. Ciri-ciri Optimis

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Penn State University dan West Point*, para peserta didik yang meraih nilai di atas rata-rata pada hasil test scholastik, rapor dan tes prestasinya, ternyata mempunyai tingkat optimis di atas rata-rata dibanding peserta didik kebanyakan. Peserta didik yang memiliki optimis tinggi itu menampakkan ciri-ciri antara lain :

1. Tetap memiliki semangat juang tinggi dalam menghadapi masalah;
Semangatnya terus menggelora ketika menghadapi masalah karena yakin hanya dengan cara seperti itu masalah bisa diatasi. Semangat ini memunculkan kekuatan yang luar biasa untuk memecahkan persoalan yang dihadapi, Tidak pernah ogah-ogahan(arasarasen:jw). Pantang menyerah ketika menghadapi kesulitan hidup. Yakin pada diri sendiri bahwa sesulit apapun masalah asal terus berjuang dengan semangat tinggi akan bisa dipecahkan.
2. Berprestasi bagus di bidang olah raga;
Peserta didik yang memiliki optimis pada umumnya punya prestasi bagus di bidang olahraga. Ini karena kemauan yang tinggi untuk senantiasa berolahraga secara baik dan benar. Kemampuan mengendalikan diri ditopang dengan kemauan yang tinggi untuk tetap berhasil mengantarkannya berprestasi tinggi dalam olahraga. Ini sekaligus mematahkan mitos bahwa orang yang hanya pintar olahraga tak pintar lainnya.
3. Berprestasi akademik lebih tinggi dibanding peserta didik lainnya;
Berprestasi akademis menjadi salah satu ciri yang melekat pada peserta didik beroptimis tinggi. Ini sebagai konsekuensi logis dan sekaligus hasil dari besarnya usaha yang dilakukan dengan semangat tinggi dan mengerahkan semua kemampuan, potensi yang dimilikinya, termasuk gaya belajar yang diyakini cocok dengan tipe belajarnya, pengaturan jadwal yang tepat, keseriusan dalam belajar, metode belajar, pemeliharaan kesehatan sehingga tetap prima saat belajar dan sebagainya.
4. Lebih berbahagia dan puas dalam hubungan sosial;
Kebahagiaan menjadi milik peserta didik beroptimis tinggi utamanya dalam kaitannya dengan hubungan sosial. Ini bisa terjadi karena peserta didik beroptimis tinggi begitu mumpuni dalam menghargai diri dan orang lain sehingga hubungan sosialnya dibangun berdasarkan rasa saling menghormati, menghargai, jauh dari kebiasaan mengherdikan, memandang rendah, menyepelkan orang lain . Dia tak suka mencela, tetapi lebih sering memuji, tidak gampang mengkritik lebih sering minta pendapat, tutur katanya santun, perangnya tenang, penilaiannya terhadap orang lain selalu positif. Hal itu kemudian dibawa ke dalam kehidupannya sehingga bahagia, tenang, merasa berharga dan yakin akan apa yang diperbuatnya itu benar dan membahagiakan.
5. Membawa kesejukan dalam bersosialisasi;
Ketika bersosialisasi selalu membawa kesejukan, ketenangan, mendorong diri dan orang lain untuk dekat dengan Allah swt, merasa bahwa segala sesuatu itu apakah itu menyenangkan atau menyusahkan, menyedihkan atau menggembirakan, membuat rugi atau menghasilkan laba, menjadikan derita atau bahagia, hina atau mulia, semuanya itu tak bisa lepas dari kehendakNYA. Maka ketika menghadapi semua itu yang terbaik hanya tawaqal/ berserah diri kepadaNYA baik dalam suka maupun duka. Keteduhan ini hanya bisa dirasakan oleh orang-orang yang memang beroptimis tinggi. Dia tidak dikendalikan oleh nafsunya, tetapi mengendalikan nafsunya. Dia begitu dekat dengan tuhan. Keberadaannya menyemangati sesamanya untuk lebih dekat kepada tuhan, karena hanya

- tuhan yang mampu menurunkan kesejukan dalam kehidupan.
6. Tak banyak keluh kesah;
Peserta didik beroptimis tinggi, pantang berkeluh kesah, Sadar betul bahwa hidup itu tak akan pernah lepas dari masalah, misalnya harus selalu belajar, mengerjakan PR, membuat prakarya, mengerjakan tugas kelompok, beribadah menurut agamanya, berbaikti kepada orang tua, bergaul secara sehat dengan temannya, menyayangi yang muda, mengormati yang tua. Semua dilakukan dengan penuh keikhlasan, ketulusan, tak pernah keluh kesah karena keluh kesah tak ada gunanya.
 7. Selalu mengatakan “bisa” dan “masih ada harapan” untuk semua masalah yang dihadapi;
Ini yang luar biasa dari seorang peserta didik beroptimis tinggi, dia tak pernah mengatakan “Tak bisa” terhadap persoalan yang dihadapkan kepadanya untuk dipecahkan. Dia juga tak pernah mengatakan “ Tak ada harapan lagi” terhadap segala sesuatu yang kelihatannya sudah tak mungkin lagi dilakukan . Tetapi sebaliknya akan selalu mengatakan “ Bisa” dan “ Masih ada harapan “ untuk segala sesuatu yang teramat sulit dan bahkan hamper tidak mungkin . Semua pasti ada pemecahannya, tidak ada yang tak mungkin di dunia ini . Demikian itu menjadi kunci dalam hidupnya.
 8. Gampang cepat pulih dari emosi negatip dan depresi.
Peserta didik beroptimis tinggi itu mentalnya tangguh, bukannya tak pernah terjebak pada emosi negatif, mereka penar kecema, sedih, murung karena ketidak berhasilan atau sesuatu yang tak sesuai dengan harapannya, tetapi itu tak lantas membuatnya larut dalam stress dan depresi. Jika mengalami seperti akan segera melakukan penilaian diri mengapa bisa seperti ni dan kemudian secara cepat mencari langkah keluar dari

keterpurukan itu untuk segera pulih seperti sedia kala.

Tak ingin berlama-lama meratapi kegagalan . Ia sadar betul bahwa ada sesuatu yang “Di luar jangkauannya”, yang menjadikannya ia gagal, harapannya tak terpenuhi, targetnya lepas dan sebagainya. Namun ia segera bangkit dan menyadari bahwa masih ada waktu dan harapan ke depan yang bisa menjadikannya lebih berhasil. Kegagalan, ketidakberuntungan yang baru saja menyimpannya dianggapnya sebagai sesuatu yang wajar, ‘lumrah’ terjadi dan tak perlu disesali. Tak ada gunanya meratap, menyesali diri, depresi. Hanya buang-buang waktu, tenaga, perasaan(tertekan dan depresi), mending/lebih baik semangat kembali melakukan aktifitas baru yang lebih efektif, produktif dan inovatif.

C. Pilar Kekuatan Optimis

Ada 6 pilar kekuatan utama optimis yakni: 1. Distorsi Kognitif 2. irrasionalisasi Keyakinan 3. Pusat Kendali Diri 4. Penalaran Optimistik 5. Transedental Coping, dan 6. Kekuatan Visi

1. Distorsi Kognitif.

Penemu konsep ini adalah Aaron T.Beck (2001) psikiater terkemuka Amerika yang menciptakan *Terapi Kognitif* bagi kliennya yang mengalami depresi. Konsepnya situasi negatip pada diri seseorang itu lebih banyak disebabkan oleh distorsi kognitif dalam diri seseorang , yakni sebuah interpretasi atau penafsiran yang irrasional/tidak masuk akal dan menyimpang, yang disebut juga pikiran-pikiran negatip. .

Bekerjanya kekuatan pikiran ini didasarkan pada *konsep ABCD*.

A= keberadaan sebuah kejadian;

B= cara menginterpretasikan suatu peristiwa (A);

C= konsekwensi /reaksi emosional seseorang(positif/negatif);

D= restrukturisasi interpretasi kognitif yang tadinya negatif menjadi positif.

Jadi menurut hukum ABCD ini penyebab beratnya tekanan emosional dalam diri siswa (C) bukan disebabkan oleh peristiwa yang menimpanya (A) melainkan lebih pada cara menginterpretasikan peristiwa itu (B). Maka jika siswa dilatih terus menerus untuk memberikan interpretasi positif dan rasional (D), tekanan emosinya pun tak terlalu kuat mempengaruhinya.

Upaya terus menerus melatih interpretasi positif terhadap peristiwa yang dihadapi siswa (D) agar optimistic quotiennya terbangun, perlu terus dilakukan hingga benar-benar sudah menampakkan hasilnya.

2. Keyakinan Irrasional.

Allbert Ellis (*dalam Triantoro Safaria, 2009*) mengungkapkan bahwa psikopatologis yang terjadi pada siswa pada umumnya didapat dan diperburuk oleh tertimbunnya keyakinan irrasional yang berasal dari orang-orang dewasa di sekitarnya, dengan terus mensugestinya agar menerima keyakinan-keyakinan irrasional. Ini terjadi saat anak masih kecil belum mampu berfikir kritis. Akhirnya keyakinan irrasional itu tertanam dalam-dalam pada pikirannya dan mempengaruhi cara menghadapi hidupnya. Keyakinan irrasional ini akan memperlemah daya juang siswa dan menjadikannya pesimistis..

3. Pusat Kendali Diri.

Pusat kendali diri didefinisikan atau *locus of control*, sebagai *perkiraan sejauh mana tindakan pribadi secara efektif menguasai dan mengendalikan lingkungan*. Menurut Julian Rotter (Rice,2002) pusat kendali diri ada dua dimensi yakni internal (*internal locus of control*) yang mempersepsikan bahwa peristiwa positif dan negatif seluruhnya merupakan akibat dari tindakan individu, dan eksternal (*eksternal locus of control*) yang

mempersepsi semua peristiwa positif atau negatif itu sepenuhnya ditentukan dari luar individu..

4. Penalaran optimistic

Penguasaan penalaran optimis didefinisikan sebagai kekuatan mental untuk menangkal penjelasan ketidakberdayaan (*helplessness*) dalam menghadapi persoalan/pesimismis dengan sikap optimistis. Dr.Martin Seligman(2005) lewat studinya berhasil memperoleh kesimpulan bahwa kejadian buruk yang datang tanpa diduga dan bertubi-tubi cenderung membuat seseorang tak berdaya.Untuk melawannya bisa dilakukan dengan pembiasaan penalaran optimistic, yakni dengan cara membiasakan siswa menghilangkan persepsi bahwa semua kejadian buruk berasal dari dalam dirinya dan bersifat menetap, diubah bahwa kejadian negatif itu akibat eksternal dan bersifat sementara dan bisa diatasi, maka hal itu bisa menjadikan siswa optimistic.

5. *Transedental Coping*.

Transedental Coping adalah sebuah bentuk pemecahan masalah dengan cara mentransedankan diri kepada Tuhan YME (bahasa agama: *tawaqal*),didalamnya ada unsur pasrah, do'a,dan pengharapan untuk mendapatkan pencerahan dariNYA agar bisa memecahkan masalah. Secara ilmiah Larry Dossey(*Healting World, 2006*) menunjukkan bukti ilmiah tentang kekuatan do'a yang dilakukan oleh para ahli di Amerika, penyembuhan penyakit beberapa derajatnya bisa dipengaruhi oleh do'a.

6. Kekuatan Visi,

Kekuatan Visi adalah dorong untuk mewujudkan impian di masa depan.Visi itu impian masa depan, sedang misi adalah nilai-nilai pokok yang dikembangkan untuk menuju tujuan digunakanlah strategi.

Visi yang efektif akan bisa mendorong siswa untuk meraih cita-

citanya, memiliki ciri-ciri: menghubungkan keadaan sekarang dengan masa datang (*link the present to the future*); menggerakkan energi dan mengumpulkan komitmen; menggerakkan makna untuk berkarya; membangun standard an keunggulan dan kualitas; berhubungan dengan perubahan; mendorong keyakinan dan harapan; menggambarkan idealism tertinggi; dan menentukan tujuan.

D. Sifat Individu Yang Memiliki Optimis

Seligman (1991), mendeskripsikan individu-individu yang memiliki sifat optimisme akan terlihat pada aspek-aspek tertentu seperti dibawah ini :

1. Permanence

Yaitu membahas tentang bagaimana seseorang menyikapi kejadian-kejadian yang menimpanya apakah akan berlangsung lama atau sementara. Orang yang optimis yakin bahwa kejadian negatif yang menimpanya bersifat sementara, sedangkan kejadian positif yang menimpanya bersifat lama atau permanen.

2. Pervasiveness

Yaitu membahas tentang bagaimana seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya, apakah ia berpandangan secara universal atau secara spesifik. Orang yang optimis yakin bahwa kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik, sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal.

3. Personalization

Yaitu membahas tentang bagaimana seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi apakah karena faktor internal atau eksternal. Orang yang optimis yakin bahwa kesalahan itu dari faktor eksternal, dan kesuksesan berasal dari faktor internal.

Menurut McGinnis (dalam setiyawati, 2009:11), menyebutkan bahwa optimisme memiliki ciri khas, sebagai berikut :

- a. Optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan,
- b. Optimis merasa yakin bahwa mereka mempunyai pengendalian atas masa depan mereka,
- c. Optimis memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur,
- d. Optimis menghentikan alur pemikiran mereka yang negatif,
- e. Optimis meningkatkan kekuatan apresiasi mereka,
- f. Optimis menggunakan imajinasi mereka untuk melatih sukses,
- g. Optimis selalu gembira bahkan ketika mereka tidak bisa merasa bahagia,
- h. Optimis merasa yakin bahwa mereka memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diulur,
- i. Optimis membina banyak cinta dalam kehidupan mereka,
- j. Optimis suka bertukar berita baik,
- k. Optimis menerima apa yang tidak dapat dirubah.

E. Langkah-langkah Membangun Optimisme

1. Temukan hal-hal positif dari pengalaman masa lalu, sepahit apapun pengalaman itu. Dalam kegagalan sekalipun, masih ada keberhasilan-keberhasilan kecil yang terselip, cobalah temukan keberhasilan itu dan syukuri keberadaannya. Upaya ini paling tidak akan mengobati sebagian dari perasaan hancur yang kita derita. "Tapi bagaimanapun saya telah gagal" Buang jauh-jauh pikiran tersebut, karena pikiran tersebut tak akan membantu kita dalam meraih nikmat Allah berikutnya. Allah hanya akan menambahkan nikmatNya pada orang yang mau mensyukuri pemberianNya meskipun nikmat itu sedikit.
2. Tata kembali target yang ingin kita capai. Jangan terbiasa membuat

target yang berlebihan. Kita memang harus optimis, tapi kita perlu juga mengukur kemampuan diri sendiri. Kita juga perlu menelaah lebih jeli cara apa yang mungkin kita lakukan untuk mencapai target tertentu.

3. Uraikan target besar menjadi target-target kecil yang dapat segera dilihat keberhasilannya. Seringkali ada manfaatnya untuk melihat keberhasilan-keberhasilan jangka pendek dari sebuah target jangka panjang. Hal ini akan semakin menumbuhkan semangat dan optimisme dalam diri kita. Tentu kita harus terus mensyukuri apa yang kita peroleh dari capaian target-target kecil tersebut. Jangan pernah terbetik dalam hati, "Ah baru segini, target kita masih jauh." Sikap ini sama sekali tak membangun rasa optimis.
4. Bertawakal kepada Allah. Menyadari adanya satu kekuatan yang dapat menolong kita di saat kita menghadapi rintangan merupakan modal dasar yang cukup ampuh dalam membangun optimisme. Bertawakal tentu harus dilakukan bersamaan dengan upaya kita memperbaiki target dan strategi pencapaiannya.
5. Langkah terakhir kita perlu merubah pandangan kita terhadap diri sendiri dan kegagalan. Kita perlu lebih sayang dan menghargai diri sendiri. Jangan kita terus menerus menjelek diri sendiri. "Aku ini orang bodoh, tak bisa apa apa." Ini bukanlah sikap merendahkan, tapi merupakan sikap ingkar terhadap kelebihan yang telah Allah karunikan kepada kita.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

didik kelas VII SMPN 248 Jakarta. Waktu penelitian ini bulan September 2022 – Januari 2023.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian dengan kriteria sebagai berikut :

1. Peserta didik kelas VII SMPN 248 Jakarta.
2. Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan.
3. Masih aktif terdaftar sebagai peserta didik.

Berdasarkan kriteria di atas maka ditetapkan peserta didik yang menjadi subjek penelitian berjumlah 128 orang. Penelitian dilakukan selama 7 pertemuan terdiri atas *pretest* (satu pertemuan), 5 pertemuan layanan informasi, dan 1 pertemuan *posttest*. Pengukuran kepercayaan diri dengan menggunakan kuesioner dari teori Craig (2007) yang dikembangkan oleh peneliti sendiri.

Kuesioner yang digunakan dibuat dalam skala likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), kurang setuju (KS), dan sangat tidak setuju (STS). Model skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang kejadian atau gejala sosial (Riduwan, 2016).

Analisis penghitungan angket untuk melihat tingkat persetujuan dari responden, bisa dilakukan dengan rumus berikut:

$$P = \frac{\sum X \text{ aktual}}{\sum X \text{ ideal}} \times 100$$

Keterangan :

- P = angka persentase
X actual = hasil skor setiap aspek/butir
X ideal = $\frac{\text{skor tertinggi tiap butir} \times \text{jumlah responden} \times \text{jumlah butir}}$

Analisis hasil *pretest-posttest* kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMPN 248 dikategorikan sebagai berikut :

1. Sangat Rendah (SR), jika rata-rata kelas prosentase antara 0-20%.
2. Rendah (R) jika rata-rata kelas prosentase antara 21-40%.
3. Sedang (S), jika rata-rata kelas prosentase antara 41-60%.
4. Tinggi (T), jika rata-rata kelas prosentase antara 61-80%.
5. Sangat Tinggi (ST), jika rata-rata kelas prosentase antara 81-100%.

Hasil *Posttest* Kepercayaan Diri

No	Kelas	Prosentase		Kategori
		<i>Self Efficacy</i>	Optimis	
1	VII.1	65%	66%	Tinggi
2	VII.2	71%	72%	Tinggi
3	VII.3	72%	70%	Tinggi
4	VII.4	66%	63%	Tinggi
Rata-rata		69%	68%	Tinggi

Hasil *Pretest* Kepercayaan Diri

No	Kelas	Prosentase		Kategori
		<i>Self Efficacy</i>	Optimis	
1	VII.1	40%	34%	Rendah
2	VII.2	40%	39%	Rendah
3	VII.3	38%	39%	Rendah
4	VII.4	37%	33%	Rendah
Rata-rata		39%	36%	Rendah

Berdasarkan data-data tersebut di atas dapat dideskripsikan bahwa terdapat perbedaan hasil antara *pretest-posttest*. Pada *pretest* komponen *self efficacy* rata-rata kelas VII SMPN 248 Jakarta sebesar 39%. Sedangkan *pretest* komponen optimis rata-rata kelas VII SMPN 248 Jakarta sebesar 36%. Hal ini berarti rata-rata sebelum dilakukan layanan informasi dikategorikan rendah. Setelah dilakukan layanan informasi dikategorikan tinggi. Sebagaimana prosentase *posttest* komponen *self efficacy* rata-rata kelas VII SMPN 248 Jakarta sebesar 69%. Sedangkan *posttest* komponen optimis rata-rata kelas VII SMPN 248 Jakarta sebesar 68%.

Sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan yang signifikan kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMPN 248 Jakarta rata-rata sebesar 37% pada komponen *self efficacy* dan sebesar 32% pada komponen optimis.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kepercayaan diri berdasarkan hasil *pretest-posttest*, hal ini berarti peserta didik sebelum dilakukan perlakuan layanan informasi tentang *self efficacy* dan optimis memiliki kepercayaan diri rendah dan setelah dilakukan layanan informasi tentang *self efficacy* dan optimis kepercayaan diri peserta didik menjadi tinggi. Selisih perbedaan kepercayaan diri hasil *pretest-posttest* sebesar 37% pada komponen *self efficacy* dan sebesar 32% pada komponen optimis. Maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMPN 248 Jakarta meningkat sebesar 34,50% setelah dilakukan perlakuan layanan informasi dengan tema *self efficacy* dan optimis.

Peningkatan kepercayaan diri pada penelitian ini menggunakan pendekatan layanan informasi yang menekankan pada kohesivitas. Hal ini dimaksudkan untuk menimbulkan hubungan antar anggota peserta didik yang bersahabat, kooperatif, dan demokratis.

Menurut Natawidjaja (1987) untuk meningkatkan kepercayaan diri, maka remaja membutuhkan pihak lain yang dipercayai untuk mendorong keberanian dalam mengambil keputusan atau untuk dijadikan pihak yang dianggapnya mampu memperkuat dirinya. Layanan Informasi merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diperlukan bagi peserta didik untuk menerima dan memahami berbagai informasi sebagai acuan untuk bersikap dan bertindak laku dalam kehidupan sehari-hari, pertimbangan bagi arah pengembangan diri dan dasar pengambilan keputusan.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah layanan informasi dapat meningkatkan

epercayaan diri peserta didik kelas VII SMPN 248 Jakarta tahun pelajaran 2021/2022.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diajukan saran kepada pemerhati remaja bahwa layanan informasi dapat secara

REFERENSI

- Afiatin, T., & Martaniah, S.M. (1988). *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. Jurnal Psikologika Nomor 6 Tahun III 1988
- Ali, M & Asrori, M. (2018). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Edisi ke 13. Jakarta:PT Bumi Aksara.
- Alwisol (2004). *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi (Malang Universitas Muhammadiyah UMM Press)
- Angelis, B.D. (1997). *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT. Granmedia Pustaka Utama.
- Anthony, R (2009). *Rahasia Puncak Percaya Diri Total*. Yogyakarta : Mitra Sejati.
- Anwar, A. I. D. (2009). *Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahapeserta didik Psikologi Universitas Sumatera Utara*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Aziz, A.R & Salam, P.A. *Keefektifan Layanan Informasi Berbasis Instagram Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta didik*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 1 Number 3 hal 183-191. Unindra (2018).
- Brisette, I., Scheier, M. F., & Scheier, C. S. (2002). *The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition*. Journal of Personality and Social Psychology. 82. 1. 102-111.
- Brisette, I., Scheier, M. F., & Scheier, C. S. (2002). *The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition*. Journal of Personality and Social Psychology. 82. 1. 102-111.
- kontinyu dilakukan karena permasalahan remaja sangat kompleks. Untuk peneliti selanjutnya kontrak antara subjek dengan secara tertulis dapat dilakukan sebelum kegiatan terlaksana karena
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). *Clinical psychology review: Optimism*. Clinical Psychology Review. 30. 878- 889.
- Craig, C. (2007). *Creating Confidence. A handbook for Professionals Working Young People. The Centre for Confidence and Well-being*
- Danistya, Farisa. "Otimisme hidup penderita HIV/AIDS". *Developmental and Clinical Psychology* 1.1 (2012)
- Dewa Ketut Sukardi, Organisasi Administrasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), hlm. 157.
- Doyle, S. T. (2010). *Parental optimism & self-efficacy: Associations with cognitive development in children born preterm*. Disertasi doktoral, Program Pascasarjana American University, Washington D. C.
- Dzikran, A. (2018). *Jadilah Diri Sendiri Panduan Membangun Pribadi Berkarakter dan Percaya Diri*. Jakarta : Gemilang.
- Fitri, M. Zola, N, Ifdil, I. (2018). *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. JPPPI, <http://jurnal.iicet.org>. volume 4 nomor 1, 2018, hlm 1-5
- Fitriani & Azhar. *Layanan Informasi Berbasis Focus Group Discussion (FGD) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta didik*. Jurnal Magister Psikologi UMA, Volume 11 (2) Desember (2019).
- Gladding, S. (2012). *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Cetakan I. Edisi Ke Enam. Jakarta: Indeks.
- Heinonen, K. (2004). *Underpinnings of dispositional optimism and pessimism and associated constructs*. Disertasi

- doktoral, Program Pascasarjana University of Helsinki, Helsinki.
- Hurlock, E.,B. (2011). Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi ke 5. Jakarta : Erlangga.
- Mudaningsih, Teknik, Pendekatan Secara Kelompok dalam Rangka Membimbing, (Salatiga: Lokakarya Bimbingan, 1973), hlm. 46.
- Nana Syaodih Sukmadinata, Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok, (Bandung: FIP-IKIP Bandung, 1977), hlm. 25.
- Nasa, A. F. (2012). *Hubungan antara resiliensi keluarga dengan optimisme pada mahapeserta didik yang berasal dari keluarga miskin*. Tesis sarjana, Program Sarjana Universitas Indonesia, Jakarta.
- Natawidjaja, R. (1987). *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok*. Bandung : CV. Diponegoro
- Perry, M. (2005). *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan diri*. Erlangga.
- Prayitno, M.Sc.eD, Prof.DR. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konnseling Kelompok*. Ghalia
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riduwan (2016). *Pengantar Statistik Sosial*. Bandung : Alfabeta.
- Sarry, Jhon. 2007. *Solution Focused Groupwork. Secound Edition*. Sage Publication.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). *Optimism*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Schultz, D & Schultz, S.E (2005). *Psychology and Work Today (New Jerssy, Pearson Prentice Hall*.
- Suhardita, K. (2011). *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta didik. (Penelitian Quasi Eksperimental Pada Sekolah Menengah Atas Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung Tahun Pelajaran 2010/2011*. Jurnal Edisi khusus No.1, Agustus 2011.
- Utami, S. (2017). *Kontribusi layanan informasi dalam konseling dan kedisiplinan peserta didik terhadap prestasi belajar peserta didik*. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 1(1), 7-12.
- Winkel, W.S & Hastuti, M.M.S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi pendidikan*. Jakarta : Grasindo.