



**GROUND, UNDERSTAND,
REVISE, USE (GURU)**

**UNTUK PERCAYA DIRI
REMAJA SMK BISA**



**Yuanita Dwi Krisphianti
Nora Yuniar Setyaputri
Galang Surya Gumilang**

GROUND, UNDERSTAND, REVISE, USE
(GURU)
UNTUK PERCAYA DIRI REMAJA SMK
BISA

Yuanita Dwi Krisphianti
Nora Yuniar Setyaputri
Galang Surya Gumilang

**GROUND, UNDERSTAND, REVISE, USE (GURU)
UNTUK PERCAYA DIRI REMAJA SMK BISA**

CV. PENERBIT QIARA MEDIA

39 hlm: 15,5 x 23 cm

Copyright @2021 Penulis

ISBN: 978-623-6807-25-5

Penerbit IKAPI No. 237/JTI/2019

Penulis:

Yuanita Dwi Krisphianti

Nora Yuniar Setyaputri

Galang Surya Gumilang

Editor: Tim Qiara Media

Layout: Kharisma Amalia

Desainer Sampul: Dema Nurvita Loka

Gambar diperoleh dari www.google.com

Cetakan Pertama, 2021

Diterbitkan oleh:

CV. Penerbit Qiara Media - Pasuruan, Jawa Timur

Email: qiaramediapartner@gmail.com

Web: qiaramedia.wordpress.com

Blog: qiaramediapartner.blogspot.com

Instagram: [qiara_media](https://www.instagram.com/qiara_media)

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip dan/atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis penerbit.

Dicetak Oleh CV. Penerbit Qiara Media

Isi diluar tanggung Jawab Percetakan

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 72
KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

- a. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (Satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dengan atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (Lima miliar rupiah).
- b. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (Lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Segala rasa syukur kami panjatkan atas kehadiran Gusti Alloh SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya sehingga buku “Ground, Understand, Revise, Use (GURU) Untuk Percaya diri Remaja SMK Bisa” dapat selesai sesuai waktu yang diharapkan. Buku ini tersusun dari hasil penelitian tim penulis dan diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi praktisi guru BK di SMK.

Penulisan buku ini dapat terlaksana dengan adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami juga akan menyampaikan terima kasih kepada Kemeristekdikti yang telah menjadi sponsor utama bagi buku ini. Terima kasih tak lupa kami ucapkan kepada berbagai pihak di kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri yang tidak dapat kami sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan dukungan moril yang positif.

Tim penulis berharap semoga buku ini mampu memberikan dampak positif bagi praktisi guru BK dalam melaksanakan komponen program layanan BK di SMK. Tim penulis sangat senang hati menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi kebaikan bersama. Akhir kata tim penulis ucapkan terima kasih kepada para pembaca yang sudah berkenan membaca buku ini.

Kediri, Nopember 2020

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
RINGKASAN	vii
BAGIAN 1 PENDAHULUAN	2
BAGIAN 2 GROUND UNDERSTAND REVISE USE (GURU)	99
SUB BAGIAN 1. APA ITU PROSES GURU?	9
SUB BAGIAN 2. BAGAIMANA KERJA PROSES GURU?	13
SUB BAGIAN 3. KASUS DENGAN PROSES GURU	21
BAGIAN 3. PERCAYA DIRI.....	18
SUB BAGIAN 1. APA SEBENARNYA PERCAYA DIRI.....	18
SUB BAGIAN 2. KARAKTERISTIK PERCAYA DIRI.....	23
SUB BAGIAN 3. BAGAIMANA CARA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI	25
BAGIAN 4. REMAJA SMK.....	28
SUB BAGIAN 1. SIAPA REMAJA ITU?	28
SUB BAGIAN 2. BAGAIMANA TUGAS-TUGAS REMAJA?	36
BAGIAN 5 PENUTUP.....	37
Profil Penulis 1	37
Profil Penulis 2	38
Profil Penulis 3	39

RINGKASAN

Proses *Ground, Understand, Revise, and Use* yang selbihnya akan ditulis dengan akronim GURU merupakan salah satu teknik yang berasal dari *experiential learning*. Secara teknis Proses GURU digunakan untuk membantu individu menemukan makna terhadap perihal yang terjadi dalam kehidupannya. Berdasarkan pengertian itu proses GURU digunakan untuk membantu remaja SMK meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Percaya diri meningkat maka akan membantu remaja lulusan SMK untuk menjadi tenaga kerja profesional dan bersaing di era industri 4.0. Percaya diri merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakan yang dikeluarkan tidak akan cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat megenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Percaya diri rendah yang terjadi pada remaja SMK saat ini dapat diamati melalui perilaku diantaranya a)siswa SMK malu untuk menunjukkan *hard skill* ketika prakerin, b) siswa SMK yang masih bingung ketika mereka lulus dari SMK, c)siswa SMK tidak mampu menyampaikan pendapat ketika dimintai pendapat, dan siswa SMK memilih membolos dibandingkan mengikutipelajaran praktik.

BAGIAN 1

PENDAHULUAN

BAGIAN 1 PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan atau dikenal dengan akronim SMK merupakan sekolah yang diperuntukkan bagi siswa dan siswi yang selesai menempuh sekolah menengah pertama (SMP). SMK merupakan pendidikan pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan siswa-siswi untuk melaksanakan jenis pekerjaan tertentu.

Pendidikan menengah kejuruan mengutamakan penyiapan siswa-siswi untuk memasuki lapangan kerja serta mengembangkan sikap profesional di dunia kerja. SMK memiliki ciri khusus dibandingkan dengan sekolah menengah atas dan atau sejenisnya, yakni di SMK melatih keterampilan siswa dan siswi dengan berbagai jurusan, hal ini bertujuan untuk mempersiapkan mereka agar dapat bekerja dalam bidang tertentu.

Benar, mencetak tenaga kerja yang handal merupakan tujuan dari SMK. Tentunya, juga senada dengan visi SMK yang dikeluarkan oleh Direktorat SMK yaitu terbentuknya insan dan ekosistem pendidikan yang berkarakter dengan berlandaskan gotong royong. Tentunya juga hal ini sesuai dengan UU Nomor 20 Tahun 2013 pasal 18 ayat 3 “Pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu”.

Tujuan pendidikan sekolah kejuruan berbeda dengan sekolah menengah dan atau sejenisnya, hal ini membuka peluang perbedaan segala kegiatan, kondisi, dan iklim pendidikan yang ada di SMK dengan SMA dan atau sejenisnya. Salah satu hal yang berbeda dapat dilihat dari siswa-siswinya. Siswa-siswi SMK dituntut untuk memiliki keterampilan khusus setelah lulus sekolah.

Selama mengikuti pendidikan, siswa-siswi diberikan keterampilan yang tidak saja *soft skill* tetapi juga *hard skill* yang digunakan untuk bekal mereka lulus nantinya. Salah satu hal yang perlu diperhatikan oleh siswa-siswi SMK adalah rasa percaya diri. Percaya diri merupakan keyakinan yang muncul dalam diri setiap individu. Percaya diri sangat diperlukan untuk siswa-siswi SMK, untuk memasuki dunia kerja yang kompetitif perlu diimbangi dengan percaya diri yang kuat.

Menurut Siska (2003) menyatakan bahwa percaya diri adalah keyakinan yang dimiliki individu bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil yang direncanakan dan diharapkan. Percaya diri merupakan sifat yang ada dalam diri individu yang bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup individu sendiri yang dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan. Hal ini memiliki arti segala bentuk usaha

tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri individu. Oleh karena itu, pembentukan percaya diri rendah dapat dilakukan siswa SMK secara mandiri maupun dengan bantuan orang.

Percaya diri dapat dibentuk oleh lingkungan. Siswa SMK dapat belajar untuk melihat, mengobservasi, dan memilih ingin menjadi pribadi yang bagaimana? dan bentuk percaya diri seperti apa? melalui apa yang sering kali mereka lihat dalam dunia pergaulan sekolah maupun di lingkungan mereka tinggal. Percaya diri dapat dilatih secara pribadi, hal ini pun tidak jarang meimbulkan permasalahan baru pada diri mereka. karena kurang bisa memilih *role model* percaya diri yang tepat, tidak adanya pengawasan dan bimbingan orangtua, dan mereka memiliki kontrol diri yang rendah terhadap gejolak masa remaja yang timbul. Siswa SMK dengan percaya diri yang bagus berpeluang tinggi mendapatkan kesuksesan, sebaliknya siswa SMK dengan percaya diri rendah akan semakin jauh dari kesuksesan.

Saat ini Indonesia sedang berada pada masa revolusi industri 4.0 dimana teknologi berperan utama terhadap segala lini kehidupan masyarakat Indonesia. Adanya revolusi industri juga berdampak pada dunia kerja yang semakin kompetitif. Hal ini berdampak pula pada tenaga kerja yang dibutuhkan. Para

tenaga kerja harus memiliki kualitas diri agar mampu bersaing dengan para kompetitor di dunia kerja.

Tidak lepas dari hal tersebut, siswa SMK juga harus memiliki kualitas diri yang bagus untuk bersaing dengan kompetitor lain. Salah satu kualitas yang harus dimiliki adalah memiliki ciri khas tersendiri agar mampu bertahan dalam dunia kerja. Jika siswa SMK mengalami percaya diri yang rendah, hal ini mampu menjadi *boomerang* masa depan mereka. Oleh karena itu, percaya diri penting dimiliki oleh siswa-siswi SMK, kalau mereka belm memiliki maka perlu dilatihkan agar percaya diri tersebut dapat muncul.

Adanya percaya diri yang rendah dikhawatirkan akan menjadi penyebab siswa SMK memiliki hambatan, diantaranya a) kurang terampil dalam menghadapi masalah dunia kerja, b) memiliki efikasi diri karier yang rendah, c) tidak fokus terhadap pekerjaan yang ditekuni, dan d) tidak mandiri. Seperti yang telah disampaikan oleh Tuncel (2015) dari hasil penelitiannya, Tuncel menyampaikan bahwa rendahnya percaya diri individu memunculkan cemas, ketidaknyamanan, ketakutan dan berperilaku antisosial dengan lingkungannya.

Menurut Suwandi (2014) hasil penelitian yang telah dilakukannya memberikan hasil bahwa percaya diri memberikan dampak yang positif bagi guru yang mengajar di sekolah dasar.

Dari penelitian ini dapat diketahui satu wawasan baru bahwa rasa percaya diri tidak saja dibutuhkan untuk pekerja di dunia industri tetapi juga bagi pendidik yang bekerja di dunia pendidikan, percaya diri sangat amat diperlukan.

Percaya diri merupakan kombinasi dari sikap dan keyakinan individu dalam menjalankan tugas. Percaya diri merupakan hal yang positif yang perlu ditanamkan dalam diri individu, karena hal ini akan dapat membantu individu dalam menerima dirinya sendiri, akan memunculkan kekuatan dalam mereka menyelesaikan tugas-tugasnya, dan akan tetap membuat mereka percaya akan potensi yang mereka miliki. Percaya diri dapat diartikan secara sederhana sebagai kombinasi dari penghargaan dan efikasi diri. Oleh karena itu, salah satu akibat dari rendahnya percaya diri siswa siswi SMK adalah kurangnya efikasi diri karier yang rendah.

Percaya diri tidak dapat diukur dengan hanya melihat tampilan siswa-siswi secara umum saja, akan tetapi percaya diri dapat diukur dengan keyakinan yang mereka miliki, keyakinan akan kemampuan diri, dan lebih dari itu keyakinan untuk tidak memperhatikan pandangan dan pendapat orang lain akan dirinya. Begitu besarnya manfaat percaya diri bagi setiap individu apalagi bagi siswa-siswi SMK. Percaya diri yang konsisten akan dapat

membuat diri mereka mencapai prestasi yang mereka inginkan (Rezaei, 2011).

Percaya diri memang bukan suatu hal yang bisa dengan mudah didapat atau bukanlah suatu hal bawaan dari lahir. Percaya diri harus dibentuk oleh diri sendiri, hal ini tergantung dengan pemahaman diri pula. Oleh karena itu, melalui buku ini akan dibahas tentang apa dan bagaimana percaya diri siswa remaja SMK, akan dibahas tentang cara meningkatkan percaya diri, dan juga akan dibahas tentang Proses GURU yang digunakan untuk membantu meningkatkan percaya diri siswa SMK.

Proses GURU merupakan teknik belajar yang diambil dari metode pembelajaran *expeiential learning*. Melalui proses GURU rasa percaya diri mulai untuk dibangun dan dtingkatkan guna mencapai percaya diri yang tinggi dan akhirnya siswa-siswi SMK menjadi tenaga kerja yang siap bersaing dengan kompetitor ketika memasuki dunia kerja. Proses GURU ini bisa digunakann sebagai teknik bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengambilan keputusan karier siswa SMK (Hanggra, 2016). Proses GURU juga digunakan dalam penelitian lainnya, yakni penggunaan Proses GURU untuk meningkatkan efikasi diri karier mahasiswa calon guru BK (Khususiyah et al., 2019). pengembangan paket pelatihan GURU karier untuk meningkatkan efikasi diri karier calon konselor (Setyaputri, N.Y., Lasan, B.B., &

Permatasari, 2016), dan penggunaan proses GURU guna meningkatkan efikasi diri karier mahasiswa S1 BK UN PGRI Kediri (Setyaputri, N.Y., Krisphianti, Y.D., Puspitarini, 2017).

Berbagai hasil penelitian yang terkait dengan Proses GURU membuktikan bahwa teknik ini dapat digunakan untuk membantu guru BK dalam meningkatkan percaya diri siswa SMK. Hal ini terbukti dengan penelitian yang telah dilakukan sebagai dasar dalam pembuatan buku ini. Hasil penelitian tersebut nanti akan diterbitkan dalam jurnal Nasional agar dapat dibaca dan menjadi rujukan oleh berbagai pihak.

Teknis pelaksanaan Proses GURU sendiri sesuai dengan akronim dari GURU tersebut, dimana G yang berarti ground yakni mencari tahu hal dasar akan peristiwa yang terjadi dalam individu terkait dengan rasa percaya diri yang dimiliki. U yang berarti understand yakni memahami apa yang peristiwa yang telah terjadi dalam diri individu. R yang berarti revise yakni membantu individu dalam melakukan modifikasi sikap atas peristiwa yang sudah mereka sebutkan. U yang berarti use yakni membantu individu dalam membuat rencana dan apa yang mereka lakukan setelah mereka mempelajari peristiwa yang telah mereka alami.

Proses GURU memanfaatkan pengalaman yang dialami oleh individu untuk melakukan suatu perubahan. Tentunya hal ini

akan dapat terjadi jika guru BK mampu membuat siswa terbuka dengan masa lalunya, karena mereka akan belajar dari pengalaman siswa. Keterbukaan dan kepercayaan penting dalam proses ini karena tidak semua siswa bisa percaya dengan mudah kepada guru BK untuk menceritakan pengalaman yang telah terjadi dalam diri mereka. Oleh karena itu, keberhasilan teknik ini juga bergantung pada keterampilan dari guru BK dalam melaksanakan layanan BK.

Daftar Referensi

- Hanggara, G.S. 2016. *Keefektifan "Proses Guru" Sebagai Teknik Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Pengambilan Keputusan Karier Siswa SMK*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1(4): 148-157 (Online) diakses pada <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/608>
- Khususiyah., Setyaputri, N.Y., Gumilang, S.G., Nawantara, R.D. 2019. *Penggunaan Proses GURU (Ground, Understand, Revice, Use) untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karier Mahasiswa Calon Guru BK*. *Jurnal Nusantara of Research*, Vol. 6(1): 16-25 (Online) diakses pada <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/13449>.
- Rezaei, Ali. 2012. *Can Self Efficacy and Self Confidence Explain Iranian Femae Students Academic Achievement?. Gender and Education Vol 24 No 4, 393-409*. USA: Routledge

- Setyaputri, N.Y., Krisphianti, Y.D., Puspitarini, I.Y.D. 2017. *Peningkatan Efikasi Diri Karier Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri Melalui Paket Pelatihan GURU-Karier. Jurnal Nusantara of Research Vol 4(2): 93-99 (Online)*
<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/891>
- Setyaputri, N.Y., Lasan, B.B., & Permatasari, D.2016.*Pengembangan Paket pelatihan “Ground, Understand, Revise, Use (GURU)-Karier” untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karier Calon Konselor. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol. 1(4): 132-141*
- Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih. 2003. *Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. JURNAL PSIKOLOGI 2003, NO. 2, 67 – 71 ISSN : 0215 – 8884.*
ile:///C:/Users/YUANITA/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/7025-12261-1-PB%20(3).pdf. Diakses pada 16 Agustus 2019
- Suwandi. 2014. *The Effects of Self-Confidence and Leadership On Job Satisfaction and its Implication On Elementary School Teacher’s Performance. International Journal of Academic Research Part B 6(3), 262-264. DOI: 10.7813/2075-4124.2014/6-3/B.38*
- Tuncel, H. 2015. *The Relationship between self-confidence and learning Turkish as a foreign language. Academic Journals, 10(8), 2575–2589.*
<http://www.academicjournals.org/ERR>

BAGIAN 2

GROUND UNDERSTAND

REVISE USE (GURU)

BAGIAN 2

GROUND UNDERSTAND REVISE USE (GURU)

SUB BAGIAN 1. APA ITU PROSES GURU?

Perilaku individu terjadi karena adanya proses berfikir yang didapat dari hasil belajar dan pengalaman yang dialami dalam kehidupannya. Perilaku yang dikeluarkan oleh individu terkadang ada yang dinilai salah dan terkadang ada yang dinilai benar oleh lingkungan. Akan tetapi, perilaku yang dikeluarkan oleh individu sebagian besar selalu dinilai benar oleh mereka sendiri.

Tidak jarang pula hal ini menjadi penyebab individu berulang kali melakukan perilaku yang salah tanpa mereka sadari. Setiap perilaku akan berdampak pada kehidupan individu. Semakin mereka menyadari kesalahan atas perilaku yang diperbuat maka semakin baik pula kualitas dari perilaku yang akan ditunjukkan kelak.

Adanya suatu perubahan atau suatu hal yang diinginkan bisa terjadi karena perilaku yang ditimbulkan oleh individu. Akan tetapi, jarang individu menyadari hal itu. Apa yang mereka dapatkan merupakan hasil dari perilaku yang mereka lakukan. Sering individu mengeluh akan keadaan sekitar atau peristiwa yang terjadi pada diri mereka saat ini.

Jika saja mereka mau melihat sebentar dan menyadari bahwa perilaku yang mereka lakukan berdampak kepada apa yang mereka dapatkan pastinya akan tercipta suatu kehidupan yang lebih tenang, damai, dan bahagia. Karena adanya sedikit perubahan perilaku dan pola pikir yang diterapkan akan memungkinkan terwujudnya perubahan yang diinginkan. Bagaimana dengan kita? adakah sesuatu yang kita inginkan? lalu bagaimana dengan perilaku yang kita lakukan untuk mewujudkannya?

Ketika perilaku kita sudah menjadi kebiasaan dan kita tidak bisa langsung memberikan pendapat secara pribadi, maka hal yang harus kita lakukan adalah melakukan refleksi. Hal ini disebut dengan “reflektif praktik”. Reflektif praktik mengajak kita untuk melakukan refleksi terhadap perilaku yang telah kita lakukan. Hal ini memiliki dampak bagus karena mematahkan siklus perilaku tidak produktif yang kita lakukan dan juga menghasilkan alternatif-alternatif perilaku lain yang bisa kita gunakan di masa setelahnya.

Terdapat dua tipe dari refleksi, Schon (Silberman, 2007) menyatakan bahwa terdapat dua jenis refleksi yakni refleksi pada saat momen dan refleksi tentang suatu *moment*. Seringkali individu melakukan refleksi ketika mereka menyadari saja, baik itu disaat *moment* terjadi atau setelah *moment* terjadi. Tidak

jarang pula, individu memiliki inisiatif melakukan refleksi setelah melalui masalah yang dalam situasi sulit.

Melakukan refleksi secara pribadi merupakan suatu hal yang berharga dalam diri individu dan bisa digunakan untuk menghadapi masalah yang sesulit apapun misalnya rasa trauma terhadap sesuatu. Sangat penting dan mungkin terjadi dalam diri kita melakukan refleksi terhadap kapan terjadinya suatu moment dan tentang moment tersebut.

Melakukan praktik refleksi diri dapat menjadi hal preventif terhadap segala bentuk kemungkinan yang terjadi dalam diri kita. Praktik refleksi ini bisa dilakukan saat tepat kejadian suatu peristiwa yang terjadi dalam diri atau setelah peristiwa itu terjadi dalam diri. Praktik refleksi dapat juga dijadikan sebagai obat untuk kita menghadapi suatu peristiwa yang sulit dalam diri. Oleh karena itu, melakukan refleksi diri baik disaat terjadi peristiwa atau setelah terjadi peristiwa yang kita alami itu penting dilakukan dan dilatihkan.

Semakin kita pandai melakukan praktik refleksi semakin kita pandai untuk memilih perilaku yang yang terbaik dalam diri kita. Perilaku itupun akan menjadi *awet* dan bisa jadi menjadi satu ciri khas dalam diri karena merupakan hasil proses refleksi yang kita lakukan. Mengajari individu untuk dapat melakukan suatu hal akan jauh lebih efektif jika kita membiarkan mereka belajar secara mandiri dengan tetap ada pengawasan lalu

setelahnya kita mengajak dia untuk melakukan refleksi terhadap apa yang mereka lakukan.

Refleksi bisa dilakukan dengan beberapa cara atau teknik. Diantaranya adalah praktik dengan membuat jurnal dari pengalaman yang dimiliki, menulis artikel kritis tentang suatu peristiwa yang terjadi, dan atau mengikuti partisipasi dalam sebuah diskusi kelompok. Contohnya saja, siswa yang belajar dari pengalamannya di kelas, mereka merefleksikan tentang sesuatu pengalaman yang mereka miliki.

Siapapun bisa memiliki untuk bisa melakukan praktik refleksi dengan baik. Mengingat pentingnya suatu refleksi, disarankan individu sebisa mungkin untuk belajar refleksi terhadap peristiwa atau pengalaman yang dimiliki dan atau terhadap peristiwa yang terjadi. Salah satu cara atau teknik yang bisa digunakan untuk melakukan refleksi adalah dengan menggunakan Proses GURU.

Proses GURU merupakan suatu teknik refleksi kombinasi dari saat peristiwa terjadi dan tentang peristiwa itu sendiri. Proses GURU merupakan suatu proses memberikan pertanyaan terhadap diri sendiri, Proses GURU ini mudah untuk dipelajari dan sangat detail dalam pola *experiential learning*. Proses GURU dikembangkan dan dipresentasikan oleh Remer dan Christopher Saeger di Amerika pada tahun 2001.

Proses GURU adalah alat praktik refleksi diri yang mudah diingat dan mudah dilakukan. GURU merupakan akronim dari G untuk *ground*, U untuk *understand*, R untuk *revise*, dan U untuk *use*. Jadi Proses GURU ini merupakan salah satu teknik untuk melakukan refleksi diri. GURU yang merupakan akronim dari *ground*, *understand*, *revise*, dan *use* merupakan satu keseluruhan dalam proses *experiential learning*.

SUB BAGIAN 2. BAGAIMANA KERJA PROSES GURU?

Proses GURU merupakan bagian salah satu teknik dalam melakukan refleksi diri. Di Indonesia Proses GURU ini telah digunakan dibeberapa kali penelitian, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Hanggara(2016) yakni tentang keefektifan Proses Guru sebagai teknik bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengambilan keputusan karier siswa SMK. Hasil dari penelitian ini adalah Proses Guru efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karier siswa SMK.

Selain itu penelitian yang telah dilakukan juga oleh Setyaputri, dkk (2016) yakni tentang pengembangan paket pelatihan “GURU-Karier” untuk meningkatkan efikasi diri karier calon konselor. Pada penelitian ini menghasilkan hasil bahwa paket pelatihan “GURU-Karier” terbukti layak diterima sebagai media bimbingan dan konseling untuk meningkatkan efikasi diri karier calon konselor. Dua penelitian ini telah membuktikan

bahwa Proses GURU memang efektif digunakan untuk proses refleksi siswa dan mahasiswa dalam memilih keputusan yang berhubungan dengan karier mereka.

Selain penelitian di atas masih ada beberapa penelitian lagi yang membuktikan proses GURU tepat digunakan sebagai salah satu teknik untuk melakukan reflesi diri. Yakni penelitian yang dilakukan oleh Khususiyah, dkk (2019), tentang penggunaan Proses GURU untuk meningkatkan efikasi diri karier mahasiswa calon guru BK. Dari penelitian ini didapatkan bahwa efikasi diri calon guru BK dapat meningkat dengan menggunakan Proses GURU ini.

Tidak berhenti sampai disini, terdapat satu penelitian yang membandingkan Proses GURU dengan FGD digunakan terhadap efikasi diri karier mahasiswa S1 BK yang telah dilakukan oleh Krisphianti, dkk (2019). Dari penelitian ini didapatkan sebuah hasil bahwa tidak ada perbedaan antara Proses GURU dan FGD untuk meningkatkan efikasi diri karier mahasiswa S1 BK. Hal ini memiliki arti bahwa Proses GURU juga memiliki kelebihan untuk bisa digunakan dalam meningkatkan efikasi diri karier mahasiswa S1 BK.

Berdasarkan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Proses GURU dapat digunakan di jenjang pendidikan sekolah menengah dan juga tingkat perguruan tinggi, penggunaan Proses GURU merupakan salah satu alternatif *experiential*

learning yang dapat diterapkan guna membantu individu dalam melakukan refleksi diri.

Refleksi diri yang digunakan individu dapat membantu mereka untuk menemukan apa yang menjadi keinginan mereka. Adanya Proses GURU subjek penelitian menjadi terbantu dan memiliki wadah untuk mampu melakukan refleksi diri atas peristiwa yang sedang terjadi dan ataupun telah terjadi dalam dirinya. Hasil dari refleksi diri ini nantinya akan membuat individu memiliki banyak pemikiran-pemikiran yang digunakan sebagai pertimbangan untuk mengambil sebuah keputusan yang tepat. Keputusan yang tepat maka akan menghasilkan perilaku yang tepat. Dengan perilaku tepat maka individu dapat menghasilkan keinginan yang dicitakan.

Lalu, bagaimana sebenarnya proses GURU ini bekerja untuk praktik refleksi diri? Pada Proses GURU, akan ada pertanyaan berseri yang digunakan untuk membantu pembelajar untuk melakukan analisa terhadap situasi yang dialami, membuat kesimpulan, membuat sebuah rencana, dan menerapkan langkah pertama dari rencana yang telah dibuat. GURU terdiri dari empat kategori pertanyaan yakni *ground, understand, revise, dan use*. Ketika kita mengkonter sebuah situasi dengan menggunakan Proses GURU maka siapapun bisa memberikan pertanyaan disetiap kategori tersebut.

Pertanyaan *ground* digunakan untuk membantu pembelajar untuk mengingat kembali peristiwa dan mengulang data yang berkaitan dengan peristiwa yang telah terjadi pada diri mereka. Mengajukan pertanyaan akan membantu orang untuk menemukan data dan membagikan pengalamannya. Individu yang diberikan pertanyaan harus dalam keadaan pikiran dan perasaan yang tenang dan damai, hal ini digunakan agar individu mampu mengingat kembali peristiwa yang telah terjadi pada dirinya.

Kategori yang kedua adalah pertanyaan yang *didesign* untuk membantu individu dalam memahami yakni *understand*. Pertanyaan ini digunakan untuk memahami situasi dengan konteks yang jauh lebih besar atau peristiwa yang telah terjadi pada individu dicoba untuk dipahami dengan memberikan pertanyaan kategori *understand*.

Pertanyaan pada kategori *understand* yang diberikan harus mendorong orang untuk mengidentifikasi kemiripan dan perbedaan yang terjadi antara peristiwa, ide, atau perilaku. Mendorong orang untuk sampai tahap untuk menjelaskan secara detail apa yang mereka pelajari dan apa yang mereka simpulkan atau keputusan awal apa yang mereka akan ambil. Contoh kategori ini adalah, memberikan perbandingan antara pengalaman kita sendiri kepada pembelajar, membandingkan tentang alternatif perilaku yang sudah dia lakukan pada peristiwa

tersebut. Dari pertanyaan-pertanyaan semacam ini akan diharapkan pembelajar akan mampu mengembangkan sendiri tentang hal apa yang bisa diambil dari pengalaman mereka.

Setelah kategori *understand* maka, tahap seri pertanyaan berikutnya yang dilakukan adalah dengan menggunakan *revise*. *Revise* ini berisi pertanyaan yang akan membantu individu berfikir tentang kemungkinan melakukan modifikasi terhadap perilaku atau sikap yang mereka ambil dari pengalaman mereka.

Pertanyaan *revise* harus mendorong individu untuk mempertimbangkan kembali bagaimana mereka akan bereaksi jika situasi atau informasi yang mereka dapatkan berbeda. Poin inti dari pertanyaan *revise* adalah mendorong orang untuk berfikir tentang aspek pemikiran, sikap, atau perilaku yang bagaimana yang ingin di *revise* apabila diberi kesempatan untuk mengulangi peristiwa atau pengalaman itu kembali.

Pada tahap terakhir dari Proses GURU adalah *use* pertanyaan yang akan membantu individu untuk membuat rencana perilaku mereka yang akan datang dan segala sesuatu yang sudah mereka dapat dari hasil melakukan refleksi. Pertanyaan yang diajukan harus mampu mendorong individu untuk membantu mereka berfikir tentang apa yang mereka inginkan dan apa yang akan mereka lakukan dengan informasi baru yang sudah mereka dapat dari hasil melakukan refleksi diri. Mendorong individu untuk melakukan pertimbangan

menggunakan (*use*) hasil yang sudah didapat dari hasil melakukan refleksi diri pada setiap konteks kehidupan mereka.

Hal di atas merupakan rangkaian seri pertanyaan tentang refleksi diri dengan menggunakan Proses GURU. Ada empat kategori pertanyaan yang digunakan untuk membantu individu dalam proses refleksi. Dari ke empat pertanyaan tersebut, semuanya mendorong individu untuk memikirkan tentang perilaku dan sikap apa yang dapat mereka pelajari dan dapat mereka gunakan sebagai bekal untuk mencapai cita-cita mereka.

Dalam siklus *experiential learning* milik David Kolb (Silberman, 2007) yang menyatakan tentang empat fase dari *experiential learning* adalah pengalaman konkret, observasi reflektif, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen. Kolb memberikan pendapat bahwa belajar merupakan sebuah kegiatan yang diawali dengan pemahaman teori dan konseptual abstrak setelah itu dilanjutkan dengan menggunakan dan menerapkan pengamatan yang reflektif dan melakukan eksperimen. Hasil dari siklus ini adalah adanya perubahan perilaku, sikap, atau tingkat pengetahuan, sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dari pembelajar.

Proses GURU jika disesuaikan dengan siklus *experiential learning*, maka berada pada tahap melakukan observasi reflektif. Pada tahap ini individu akan mengalami masa kebingungan terhadap informasi yang sudah pernah didapat atau pengalaman

yang mereka alami dengan memahami informasi yang baru didapat dan mengubahnya menjadi suatu pemahaman dan keterampilan baru yang dapat digunakan.

Proses GURU ini merupakan langkah efektif yang dapat digunakan individu untuk menemukan pemahaman baru atas peristiwa yang sedang terjadi atau tentang peristiwa itu sendiri. Pada pelaksanaannya, individu melakukan Proses GURU harus dengan bantuan khusus dari konselor dan atau guru BK, guru mata pelajaran, dan dosen. Dari fasilitator mereka akan belajar bagaimana menerapkan empat kategori pertanyaan dalam Proses GURU untuk memahami peristiwa atau pengalaman yang telah mereka lalui.

Pemahaman yang mereka dapatkan dari pelaksanaan Proses GURU yang dikordinir oleh fasilitator, akan menjadi bekal untuk mereka praktikkan kapan saja dibutuhkan pada seluruh aspek kehidupan mereka. Empat seri pertanyaan dalam Proses GURU dapat mereka tanyakan kepada diri mereka sendiri sampai mereka menemukan pemahaman baru yang nantinya digunakan sebagai bekal untuk meraih cita-cita.

Tentunya bekal atau pemahaman baru yang mereka dapatkan harusnya mampu mereka terapkan dalam bentuk perilaku, sikap, dan pemikiran. Karena dengan adanya perubahan perilaku, sikap, dan pemikiran maka akan tercipta suatu

perubahan baru yang semakin mendekatkan diri kepada tujuan atau segala sesuatu yang dicita-citakan.

Demikianlah kerja Proses GURU diterapkan. Dengan empat kategori pertanyaan *ground, understand, revise, dan use* akan mampu membantu individu melakukan praktik refleksi diri. Refleksi diri penting digunakan agar individu mendapatkan pemahaman baru yang muncul dari dalam dirinya. Pemahaman yang muncul dalam diri, akan dapat membantu mereka untuk mempertimbangkan segala perilaku, sikap dan pemikiran untuk menggapai apa yang menjadi mereka cita-citakan.

Semakin banyak individu yang dalam hal ini pelajar, mampu melakukan praktik refleksi diri dengan menggunakan Proses GURU maka dapat dipastikan akan banyak pelajar yang sukses dalam menggapai apa yang mereka cita-citakan. Karena dengan melakukan praktik refleksi diri dengan menggunakan Proses GURU mereka akan belajar tentang segala sesuatu tentang pengalaman yang mereka alami. Dari pengalaman itu mereka akan mendapatkan suatu pemahaman yang dapat berpegaruh dalam perilaku, sikap, dan pemikiran, dimana hal ini akan mendorong mereka untuk mendapatkan cita-cita sesuai dengan apa yang menjadi keinginan.

SUB BAGIAN 3. KASUS DENGAN PROSES GURU

Hanggara(2016) yakni tentang keefektifan Proses Guru sebagai teknik bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengambilan keputusan karier siswa SMK. Hasil dari penelitian ini adalah Proses Guru efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karier siswa SMK.

Setyaputri, dkk (2016) yakni tentang pengembangan paket pelatihan “GURU-Karier” untuk meningkatkan efikasi diri karier calon konselor. Pada penelitian ini menghasilkan hasil bahwa paket pelatihan “GURU-Karier” terbukti layak diterima sebagai media bimbingan dan konseling untuk meningkatkan efikasi diri karier calon konselor.

Khususiyah, dkk (2019), tentang penggunaan Proses GURU untuk meningkatkan efikasi diri karier mahasiswa calon guru BK. Dari penelitian ini didapatkan bahwa efikasi diri calon guru BK dapat meningkat dengan menggunakan Proses GURU ini.

Krisphianti, dkk (2019). Dari penelitian ini didapatkan sebuah hasil bahwa tidak ada perbedaan antara Proses GURU dan FGD untuk meningkatkan efikasi diri karier mahasiswa S1 BK. Hal ini memiliki arti bahwa Proses GURU juga memiliki kelebihan untuk bisa digunakan dalam meningkatkan efikasi diri karier mahasiswa S1 BK.

Penelitian yang sedang masih dalam proses mempublish hasil penelitian di artikel adalah penggunaan Proses GURU untuk

meningkatkan percaya diri siswa SMK. Penelitian ini dilakukan oleh Krisphianti, dkk pada tahun 2020. Penelitian ini didanai sepenuhnya oleh DRPM Dikti. Hasil dari penelitian ini adalah Proses GURU dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa SMK.

Dari beberapa kasus yang telah disebut dan dijelaskan tentang bagaimana Proses GURU bekerja dalam beberapa kasus di dunia pendidikan yang ada di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa, Proses GURU sudah dapat digunakan untuk praktisi pendidikan dalam membantu mereka dalam memberikan pelayanan terhadap peserta didiknya. Dengan adanya Proses GURU akan dapat membantu guru untuk mengarahkan siswa agar mampu berperilaku, bersikap, dan berfikir yang tepat untuk masa depan yang akan mereka *songsong*.

Daftar Referensi

- Hanggara, G.S. 2016. *Keefektifan "Proses Guru" Sebagai Teknik Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Pengambilan Keputusan Karier Siswa SMK*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1(4): 148-157 (Online) diakses pada <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbbk/article/view/608>
- Khususiyah.*, Setyaputri, N.Y., Gumilang, S.G., Nawantara, R.D. 2019. *Penggunaan Proses GURU (Ground, Understand, Revice, Use) untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karier*

Mahasiswa Calon Guru BK. Jurnal Nusantara of Research,
Vol. 6(1): 16-25 (Online) diakses pada
<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/13449>

Krisphianti, Y.D., Setyaputri, N.Y., Puspitarini, I. Y. . (2019).
Perbedaan Antara Penggunaan Focus Group Discussion (FGD) Dengan Proses Ground, Understand, Revise, and Use (GURU) Terhadap Efikasi Diri Karier Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling. Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 6(1), 33–40.

Setyaputri, N.Y., Lasan, B.B., & Permatasari,
D.2016.*Pengembangan Paket pelatihan “Ground, Understand, Revise, Use (GURU)-Karier” untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karier Calon Konselor. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1(4): 132-141

Silberman, M. (2007). *The Handbook of Experiential Learning*. San Francisco: John Wiley & Sons. Inc.

BAGIAN 3

PERCAYA DIRI

BAGIAN 3. PERCAYA DIRI

SUB BAGIAN 1. APA SEBENARNYA PERCAYA DIRI

Berbicara tentang kata percaya diri, memang sangat unik. Percaya diri tidak bisa lepas dari kata keyakinan diri. Bandura (Barry&Sara, 2009) menyatakan bahwa keyakinan diri yang ada dalam diri individu merupakan kemampuan individu dalam menunjukkan kapasitas yang dimiliki. Keyakinan diri memiliki hubungan yang erat dengan keadaan psikologis individu dan kemampuan dasar mereka. Kemampuan khusus keyakinan diri berhubungan langsung dengan motivasi pribadi yakni terdiri dari kegigihan untuk meraih sesuatu, tujuan, dan cara mencapai tujuan.

Individu yang memiliki rasa keyakinan diri yang tinggi kan terlihat lebih memiliki motivasi setiap melakukan suatu hal, lebih banyak menggunakan strategi untuk mencapai tujuannya, percaya diri dengan yang dilakukan, memiliki prestasi yang tinggi, dan memiliki pengalaman tingkat stress yang rendah, serta yang paling penting adalah memiliki kesadaran dan pemahaman yang lebih akan pentingnya keyakinan diri dalam hidupnya. Rasa keyakinan diri yang tumbuh dalam diri dapat membuat individu memiliki percaya diri dengan apa yang dilakukan.

Secara umum, percaya diri didefinisikan sebagai pengakuan yang diberikan kepada individu akan kemampuan yang mereka miliki, mencintai apa yang dilakukan, dan menyadari

setiap emosi yang tumbuh dalam diri mereka (Kukulu, 2012). Percaya diri juga bisa diartikan sebagai perasaan yang tumbuh karena individu mampu membangun emosi positif yang mendalam.

Percaya diri dapat pula diartikan dengan pengakuan diri tentang kelebihan yang dimiliki, mencintai apapun yang ada dalam dirinya, dan menyadari setiap emosi yang mereka miliki (Gurler, 2015). Percaya diri juga merupakan hal penting dalam hidup individu. Adanya percaya diri yang tinggi dan bagus akan dapat membawa individu ke lingkungan sosial yang memberikan penghargaan terhadap dirinya dan individu juga akan mampu berinteraksi yang baik dengan orang lain (Ratnasari, 2014).

Pendapat lain dari Lauster (Irawati, 2014) rasa percaya diri adalah sikap atau keyakinan atas kemampuan dalam diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakan yang dikeluarkan tidak akan cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Berbagai pendapat di atas secara garis besar sama dalam memberikan pengertian akan percaya diri yang muncul dalam diri individu.

Percaya diri merupakan rasa yakin yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu hal tanpa takut rasa bersalah,

bertanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan, dan mendorong individu untuk melakukan suatu prestasi. Percaya diri terbentuk tidak serta merta ketika individu lahir di dunia, tetapi percaya diri yang tinggi merupakan hasil bentukan yang tinggi pula. Lingkungan berperan dan mengolah dan mengasah rasa percaya diri yang dimiliki oleh individu.

Berbicara tentang lingkungan memiliki peranan terhadap pembentukan percaya diri, maka lingkungan pertama kali individu adalah yang pertama kali mengajarkan rasa percaya diri dalam diri individu. Oleh karena itu, penting sekali bagi orangtua-orangtua muda, memiliki pemahaman bagaimana membentuk rasa percaya diri dalam diri anak mereka.

Sekaligus penting bagi orangtua untuk mengarahkan anak mereka ke lingkungan selanjutnya, yakni lingkungan sekolah. Tidak asal memilih sekolah berdasarkan kesukaan orangtua tapi juga harus mempertimbangkan, apakah sekolah yang dituju untuk anak-anaknya mampu mendorong dan membentuk percaya diri dalam diri anak mereka. Percaya diri adalah kunci bagaimana individu nanti bersikap dalam dunianya, jadi penting sekali diperhatikan bagaimana rasa percaya diri tumbuh dengan *apik* dalam diri setiap individu.

Rasa percaya diri dapat diklasifikasikan ke dalam dua bagian yakni, percaya diri dari dalam dan percaya diri dari luar. Karakteristik percaya diri dari dalam adalah mencintai diri sendiri,

memiliki pengetahuan diri, memiliki tujuan yang terarah, dan berfikiran yang positif. Percaya diri dari dalam diindikasikan dengan individu yang memiliki ide dan perasaan yang ditunjukkan dengan rasa senang dan damai dalam dirinya. Individu yang memiliki percaya diri yang tinggi juga dapat memiliki kesadaran diri yang tinggi pula.

Percaya diri dari luar diri, terlihat dengan bagaimana individu memperlakukan orang lain dalam suatu komunitas dan bagaimana mereka dapat mengontrol perasaannya dalam komunitas tertentu. Percaya diri bagaimanapun selalu dapat digunakan untuk mencapai satu tujuan tertentu dalam hidupnya. Percaya diri tidak berarti individu akan selalu senang mendapatkan tantangan dalam hidupnya, akan tetapi individu percaya bahwa mereka mampu mencapai apa yang menjadi tujuan hidupnya dengan berbagai usaha yang dilakukan.

Percaya diri sangatlah penting untuk kebahagiaan dan kebutuhan hidup individu. Percaya diri membawa pengaruh terhadap kesuksesan dalam pekerjaan, kehidupan keluarga, *relationship* dengan komunitas dan untuk memiliki waktu luang. Percaya diri merupakan dampak dari apa yang telah individu lakukan. Individu yang memiliki percaya diri dan keyakinan diri rendah akan selalu berada di bawah tekanan. Mereka akan sedikit mendapatkan pengalaman dan sedikit mendapatkan segala sesuatu yang mereka inginkan dalam kehidupan ini.

Individu yang memiliki percaya diri rendah juga lebih dekat dengan berbagai jenis masalah stress, termasuk cemas, gangguan makan, dan masalah kesehatan mental. Rendahnya percaya diri erat kaitannya dengan harga diri individu. Rendahnya harga diri bisa menjadi penyebab dasar retaknya suatu keluarga, pola asuh yang buruk, dan masalah *relationship* lainnya.

Memahami pentingnya rasa percaya diri bagi setiap individu, maka penting bagi individu untuk membangun rasa percaya diri mulai dari sedini mungkin. Khususnya bagi para pelajar, menjadikan sekolah sebagai ajang untuk mengasah rasa percaya diri merupakan pilihan yang tepat dibandingkan hanya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang hanya ikut-ikutan teman atau kegiatan yang sebenarnya mereka sendiri tidak nyaman untuk melakukannya.

Percaya diri merupakan investasi yang bagus bagi para pelajar. Percaya diri merupakan bekal yang dapat digunakan untuk masa depan dan kehidupan mereka. Tidak peduli bagaimana asal pelajar, tidak peduli bagaimana sejarah mereka tapi terus mengasah diri untuk bisa percaya diri merupakan sebuah langkah dan keputusan yang tepat yang mereka ambil. Tidak pernah ada kata terlambat untuk belajar percaya diri yang ada adalah terus mencoba untuk bisa mendapatkan percaya diri yang bagus. Percaya diri yang bagus akan mengantarkan pelajar

berada di lingkungan yang bagus pula, begitu pula dengan sebaliknya.

SUB BAGIAN 2. KARAKTERISTIK PERCAYA DIRI

Ada yang mengatakan percaya diri seseorang bisa dilihat dari bagaimana dia berpenampilan. Ada juga yang berpendapat percaya diri seseorang bisa dilihat dari apa yang disampaikan. Ada beberapa karakteristik yang bisa digunakan untuk melihat bagaimana bentuk percaya diri yang dimiliki oleh seorang individu.

Karakteristik percaya diri dapat dilihat dari pendapat Lauster (Irawati, 2014), yang menyatakan bahwa percaya diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan yang dikeluarkan tidak akan menimbulkan rasa cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berprestasi dan dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Karakteristik percaya diri juga dapat dilihat sebagai berikut:

1. Percaya pada kemampuan diri sendiri. Menyakini bahwa setiap peristiwa yang terjadi dalam dirinya adalah hasil dari perbuatannya sendiri dan individu mampu mengevaluasi peristiwa tersebut.

2. Mandiri dalam mengambil keputusan. Mengambil setiap keputusan secara mandiri berdasarkan pertimbangan pribadi tanpa harus melibatkan orang lain.
3. Memiliki konsep diri yang positif. Memiliki penghargaan yang baik terhadap diri sendiri sehingga menimbulkan sikap positif terhadap diri sendiri.
4. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya kemampuan untuk bisa mengungkapkan apa yang memang ingin diungkapkan tanpa harus merasa terbebani oleh orang lain atau suatu hal yang menghambat pengungkapan perasaan tersebut.

Karakteristik percaya diri juga disampaikan oleh Preston (2001), yang menyatakan bahwa, percaya diri seseorang dapat dilihat dari bagaimana individu memiliki pandangan terhadap dirinya dan bagaimana cara individu melihat kemampuan dirinya sendiri. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut;

1. Percaya diri individu dapat dilihat dari harga diri yang dimiliki. Bagaimana cara individu menilai diri sendiri, seberapa nyaman individu menjadi diri, dan sejauh mana individu layak merasa untuk bahagia dan sukses.
2. Percaya diri individu dapat dilihat dari kompetensi yang dimiliki. Individu memiliki keyakinan tentang kapasitasnya untuk berprestasi, bagaimana cara

menyelesaikan masalah mereka, dan berfikir bagaimana cara membuat mereka bahagia.

3. Percaya diri individu juga dapat dilihat dari kebersamaan yang dimiliki. Bagaimana mereka merasa untuk diterima dan mendapatkan respek dari orang lain.

Perihal di atas telah menjelaskan tentang karakteristik dari percaya diri. Bagaimana dengan kita apakah kita sudah ada di antara karakteristik yang telah disebutkan di atas? Atau bagaimana tentang rasa percaya diri yang kita miliki? Sudah berkembang atau meningkat?

Percaya diri merupakan keterampilan yang menjadi pegangan hidup dari setiap individu. Percaya diri bisa dibentuk, dibangun, dikembangkan dan atau ditingkatkan. Tinggal bagaimana kemauan kita untuk membentuk, mengembangkan dan meningkatkan. Hal yang harus diyakini adalah dengan percaya diri yang bagus maka akan dengan mudah kita bisa mencapai suatu keinginan yang dicitakan.

SUB BAGIAN 3. BAGAIMANA CARA MENINGKATKAN PERYACA DIRI

Membangun percaya diri bukan suatu hal yang mudah dan bukan suatu hal yang sulit untuk dipelajari pula. Artinya, siapapun bisa mempelajari percaya diri hanya saja tingkat

kemauan yang membedakan seberapa besar kesuksesan atau keberhasilan yang akan didapat.

David Lawrens Preston dalam sebuah buku hasil karyanya yang berjudul *365 Steps to Self Confidence* (2001), telah menuliskan beberapa langkah untuk bagaimana membangun rasa percaya diri pada diri individu. Langkah yang ditulis tergolong sangat rinci sekali dan siapapun pasti bisa untuk mempraktekannya. Seperti yang sudah disebutkan bahwa percaya diri bisa dipelajari oleh siapa saja, tapi tingkat kemauan yang nantinya sebagai pembeda seberapa besar kesuksesan atau keberhasilan yang akan didapat.

Berikut langkah-langkah yang telah ditulis Preston (2001) dalam bukunya tentang bagaimana cara membangun rasa percaya diri. Percaya diri dapat dibangun dengan beberapa elemen dari dalam diri manusia, diantaranya *self awareness, intention, thinking, imagination, dan act*.

Self awareness atau kesadaran diri, membangun kesadaran diri merupakan langkah pertama yang harus dikembangkan dalam rangka membangun percaya diri. Apa saja yang harus dikembangkan dari kesadaran diri? Beberapa hal yang harus dikembangkan adalah yang pertama kita harus mengetahui tentang siapa kita, kedua kita harus mau untuk mengakui bahwa ada sesuatu terkait percaya diri dalam diri kita yang memang harus kita ubah atau bisa dikatakan kita mau dan sadar untuk

melakukan suatu perubahan, dan memahami tentang apa yang membuat kita tidak percaya diri selama ini.

Intention atau niat, langkah kedua yang digunakan untuk membangun rasa percaya diri. Melakukan suatu hal rasanya tidak mungkin akan berjalan dengan mulus tanpa adanya suatu niat dalam diri sendiri. Niat dibutuhkan ketika kita mau melakukan suatu pekerjaan apapun itu. Jadi, niat juga menjadi hal yang harus diperhatikan dalam membangun rasa percaya diri. Membuat ketegasan dalam diri untuk niat itu penting dilakukan. Niat untuk menjadi lebih percaya diri ditunjukkan dengan adanya komitmen yang kuat. Membuat komitmen dengan diri sendiri untuk melakukan usaha agar kita lebih percaya diri.

Thinking atau pikiran, langkah ketiga yang digunakan untuk membangun rasa percaya diri adalah dengan mengubah pikiran kita. Mengubah pikiran berarti mengubah cara pandang terhadap percaya diri itu sendiri. Mengubah cara pandang ini termasuk juga mengubah sikap dan keraguan yang selama ini membatasi kita untuk bisa percaya diri.

Imagination atau membayangkan menjadi, langkah keempat yang digunakan untuk membangun rasa percaya diri adalah dengan mencoba membayangkan. Memiliki bayangan bahwa kita memiliki rasa percaya diri itu merupakan hal yang penting juga. Dengan membayangkan bahwa kita menjadi pribadi

yang penuh percaya diri merupakan langkah keempat yang penting dilakukan untuk membangun rasa percaya diri.

Act atau berbuat, langkah kelima adalah berbuat sesuatu. Empat langkah telah kita lakukan tidak lengkap rasanya jika kita tidak melakukan eksekusi dari lanjutan empat langkah sebelumnya. Jadi langkah kelima ini adalah, lakukan sesuatu yang menunjukkan kita memiliki rasa percaya diri. Kita tunjukkan dengan berbicara dan berperilaku yang menunjang percaya diri, maka dari itu kita akan mendapatkan percaya diri itu pula.

Selain langkah-langkah yang telah disampaikan oleh Preston ada cara lain untuk dapat mengembangkan rasa percaya diri yakni dengan menggunakan salah satu teknik experiential learning yang dikembangkan oleh Remer dalam bukunya Silberman (2007) yakni teknik Proses GURU.

Proses GURU adalah teknik mempelajari sesuatu dari peristiwa yang sedang terjadi atau peristiwa itu sendiri. Belajar dari pengalaman yang kita miliki merupakan cara yang digunakan dalam Proses GURU ini. Terdapat empat langkah seri pertanyaan dalam Proses GURU, yakni *ground*, *understand*, *revise*, dan *use*.

Ground, seri pertanyaan dasar yang digunakan untuk mengingat kembali peristiwa dan mengulang data yang berkaitan dengan peristiwa yang telah terjadi pada diri kita. Mengajukan pertanyaan seri *ground* akan membantu individu

untuk *recall memory* atau mengingat kembali data yang berkaitan dengan masa lalu.

Understand, seri pertanyaan yang dirancang untuk individu dapat memahami detail pengalaman yang terjadi dalam diri mereka. Pertanyaan yang diberikan harus mendorong kita untuk mengidentifikasi kemiripan dan perbedaan yang terjadi antara peristiwa, ide, atau perilaku pengalaman yang sudah didapat di masa lalu.

Revise, seri pertanyaan yang digunakan untuk membantu individu berfikir tentang kemungkinan melakukan modifikasi terhadap perilaku atau sikap yang mereka ambil dari pengalaman mereka. Pertanyaan *revise* harus mendorong individu untuk mempertimbangkan ulang bagaimana respon mereka akan situasi atau informasi yang berbeda yang mereka peroleh dari masa lalu. *revise* juga mendorong individu untuk berfikir tentang aspek pemikiran, sikap, atau perilaku yang ingin di *revise* apabila diberi kesempatan untuk mengulangi kembali peristiwa atau pengalaman itu kembali.

Use, seri pertanyaan yang akan membantu individu untuk membuat rencana perilaku mereka yang akan datang. Pertanyaan yang diajukan harus mampu mendorong individu untuk membantu mereka berfikir tentang apa yang mereka inginkan dan apa yang akan mereka lakukan dengan informasi baru yang sudah mereka dapatkan.

Itulah Proses GURU, empat seri pertanyaan yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengembangkan rasa percaya diri yang dimiliki. Empat seri pertanyaan yang harus dilakukan secara berurutan. dalam melaksanakannya individu harus memiliki komitmen yang kuat. Karena mengembangkan percaya diri butuh proses dan tidak instan.

Ada lagi cara yang disampaikan oleh Lauster (Putri Dewi, 2014) untuk meningkatkan rasa percaya diri. Percaya diri memang suatu hal yang harus dibentuk dan dikembangkan walaupun sudah ada tetap harus ditingkatkan. Adapun cara yang bisa digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah dengan; mencari penyebab atas ketidakpercayaan diri itu sendiri, mengatasi kelemahan yang sudah ditemukan, mengembangkan bakat dan kemauan secara optimal, merasa bangga dengan keberhasilan yang diperoleh, tidak terpengaruh dengan pendapat yang diberikan orang lain, mengembangkan bakat melalui hobi yang dimiliki, bersikap optimis, memiliki cita-cita yang realistis, dan tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain.

Demikian cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan dan mengembangkan rasa percaya diri. Semua bisa kita lakukan asalkan kita bersungguh-sungguh melakukannya. Akan tetapi, jika percaya diri itu tidak segera datang dalam diri, maka jangan merasa minder atau pesimis. Percaya diri merupakan suatu

ketrampilan dalam diri yang harus dibentuk tidak dalam waktu yang sebentar atau mungkin semalam.

Membentuk percaya diri membutuhkan suatu proses yang panjang. Maka sudah pasti kita dituntut untuk bisa lebih tlaten dan konsisten dalam melakukan lima langkah yang telah dijelaskan di atas. Mulailah dari hal yang paling kecil untuk mencoba mempraktekkan lima langkah tersebut. Dengan memulai dari komunitas yang tidak terlalu besar akan dapat menjadi media untuk kita belajar percaya diri sebelum kita beranjak ke komunitas yang jauh lebih besar dan luas.

Tidak ada hal yang instan untuk bisa mendapatkan suatu keterampilan dalam hidup. Dibutuhkan waktu dan proses untuk membentuknya. Terus belajar dengan sabar dan tlaten untuk melakukan suatu perubahan maka perubahan itu nanti akan datang menghampiri kita. Begitu pula dengan rasa percaya diri.

Rasa percaya diri bukanlah suatu keterampilan *bawaan* ketika kita lahir ke dunia. Rasa percaya diri bisa dibentuk dan dikembangkan. Siapapun bisa membentuk dan mengembangkan rasa percaya diri dalam diri mereka. Asal ada kemauan yang sungguh-sungguh untuk melakukannya maka semau juga akan mudah didapatkan.

Banyak manfaat jika kita bisa mengembangkan rasa percaya diri. Bisa diterima di lingkungan dan situasi yang bagus salah satu manfaat yang bisa kita dapatkan dengan rasa percaya

diri. Ditambah dengan era revolusi industri, dimana segala sesuatu dikendalikan oleh teknologi. Kalau manusia tidak memiliki rasa percaya diri yang bagus maka dia akan kalah saing dengan tidak saja manusia tapi juga teknologi yang semakin maju.

Cara untuk bisa mengembangkan rasa percaya diri telah dijelaskan di atas. Bagaimana dengan kita? apakah kita sudah cukup memiliki rasa percaya diri yang bagus? apakah sudah cukup rasa percaya diri yang kita miliki? Bagaimana jika kita mau mengembangkan rasa percaya diri agar lebih mantap lagi? Semua pilihan ada di dalam diri kita. Tentunya percaya diri yang bagus akan membawa kita ke lingkungan dan situasi yang lebih bagus. Jika kita sudah merasa memiliki percaya diri tapi lingkungan dan situasi kita saat ini belum bisa bagus, maka ada hal lain yang harus kita koreksi dan evaluasi kembali.

Daftar Referensi

- Barry, Carol.L&Sara j. Finney. *Can We Feel Confident in How We Measure College Confidence?A Psychometric Investigation of the College Self-Efficacy Inventory*. 2009. Measurement and Evaluation in Counseling and Development. Vol 42 No.3. <http://mee.sagepub.com>
- Gurler. Ismail. (2015). Correlation between Selfconfidence and Speaking Skill of English Language Teaching and English Language and Literature Preparatory Students. *Curr Res Soc Sci*, 1, 14–19.
- Irawati. (2014). *Peran Pemberian Layanan Bimbingan Pribadi Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Dari Papua Kelas X-7 SMAN 3 Kediri Tahun Pelajaran 2013/2014*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Kukulu.K, dkk. 2012. *Self-confidence, gender and academic achievement of undergraduate nursing students*. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing
- Preston, David Lawrence. 2001. *365 Steps To Self Confidence*. United Kingdom: How to Books Ltd, 3 Newtec Place
- Putri Dewi, M. C. K. (2014). *Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Dengan Unjuk Diri Menggunakan Media Pop Up Book di TK Baithul Hikmah [Universitas Negeri Yogyakarta]*. Eprints.uny.ac.id
- Ratnasari, S.D&Andriansyah, A. . (2014). Effect of Self Confident and Self Aessment for *Performance* with Social Skill as Moderating variables. *IOSR Journal of Business and*

Management (IOSR-JBM), 16(11), 43–47.
www.iosrjournals.org

Silberman, M. (2007). *The Handbook of Experiential Learning*. San Francisco: John Wiley & Sons. Inc

BAGIAN 4

REMAJA SMK

BAGIAN 4. REMAJA SMK

SUB BAGIAN 1. SIAPA REMAJA ITU?

Masa remaja adalah waktu untuk berbagai macam kesempatan dan rintangan sekaligus datang menghampiri individu. Papalia, dkk (2009) menyebutkan tentang masa remaja adalah peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Pada masa peralihan dari anak-anak ke remaja awal dengan usia 10 atau 11 tahun, terjadi pertumbuhan yang kompleks.

Tidak saja pertumbuhan fisik yang tetapi juga tumbuh secara kognitif, sosial, dan juga emosi mereka. Hingga tidak jarang, ada beberapa orang yang menyebut bahwa masa remaja adalah masa yang penuh dengan risiko bagi seorang individu. Menurut Krisphianti&Barida(2016) dalam artikel yang disampaikan di proseding seminar Nasional UAD mengatakan bahwa remaja adalah individu yang berada pada masa pubertas dan berakhir pada usia 18 atau 21 tahun.

Menurut Triyono, dkk (2012) yang menyampaikan bahwa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Remaja juga memiliki arti bahwa dimulai dari masa berakhir kanak-kanak kemudian masuk pada masa pubertas hingga berakhir pada status dewasa disandangnya. Jadi, masa

remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi remaja awal yang disertai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosi dalam diri mereka. Pertumbuhan dan perkembangan akan menimbulkan problematik bagi remaja apabila diantaranya mereka tidak mampu mengatasinya.

Apa yang menjadi kesimpulan di atas mendapatkan pendukung dari pernyataan Hall (dalam Triyono, dkk, 2012) yang menyatakan bahwa masa remaja adalah suatu pergerakan yang dipenuhi dengan idealisme, kesanggupan untuk mencapai suatu tujuan, revolusi melawan terhadap kaum tua, ungkapan dari perasaan pribadi, nafsu, dan penderitaan. Ditambah dengan pendapat Freud (dalam Triyono, dkk, 2012) yang menyatakan pendapat lebih universal tentang pengertian remaja yakni remaja merupakan suatu peristiwa yang universal dan mencakup kehidupan tingkah laku, sosial, dan perubahan emosional; juga hubungan antar perubahan psikologi dan fisiologi, dan memiliki pengaruh terhadap *self image*.

Masa yang penuh dengan gejolak dan permasalahan. Jika kita mau berpendapat mungkin demikian adanya. Remaja masa untuk mencari jati diri yang sebenarnya. Jati diri atau karakter yang bagaimana yang diinginkan mereka. Pencarian jati diri yang penuh dengan perubahan. Setiap perubahan yang selalu membawa dampak positif dan negatif bagi mereka. Sejalan dengan pendapat Erikson (dalam Papalia, dkk 2009) yang

menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri atau jati diri. Seperti pendapat Otto Rank (dalam Triyono, dkk, 2012) yang menyatakan bahwa masa remaja itu penuh dengan perubahan yang dapat menimbulkan masalah.

Permasalahan timbul yang dialami oleh para remaja merupakan media untuk *menggembelng* mereka menjadi pribadi yang tangguh dan kuat. Pribadi yang memiliki jati diri dan atau karakter yang mumpuni. Permasalahan yang muncul dari berbagai aspek, baik aspek fisik, emosi, sosial, dan kognitif

Perkembangan fisik, perubahan bentuk tubuh dalam diri remaja disebut dengan pubertas. Secara fisik, mulainya pubertas berarti mulai pula masa remaja dan berakhir masa anak-anak. Pubertas atau adanya perubahan secara fisik ditandai dengan aspek tinggi dan berat badan, perubahan proporsi tubuh dan bentuk, serta tercapainya kematangan seksual. Pubertas dimulai dengan adanya perubahan hormon yang ditandai dengan dua jenis yakni matangnya kelenjar adrenal dan kematangan organ seksual.

Perubahan hormon ini yang juga memicu adanya perkembangan emosi mereka. Adanya perubahan *mood* yang sangat tajam dibanding dengan masa anak-anak. Sering merasa tidak sepeham dengan orangtua, memiliki *role* kiblat sendiri dalam menentukan gaya hidup mulai dari cara berpakaian hingga sampai cara berperilaku, dan merasa dirinya paling berkuasa atas

apa yang dia perbuat atau merasa paling benar. Perubahan mood yang tidak dapat dikendalikan berdampak pada perkembangan emosi mereka. Kurangnya pemahaman perubahan mood yang terjadi maka bisa mengakibatkan para remaja awal salah menentukan sikap dan salah mengartikan emosi mereka. Diperlukan pemahaman lebih, kesabaran, dan ketlatenan jika menghadapi remaja yang masuk tahap awal ini.

Masa pubertas bagi perempuan dan laki-laki berbeda. Berdasarkan kematangan seksualnya, masa pubertas anak perempuan dan anak laki-laki berbeda. Bagi anak perempuan kebanyakan mulai menunjukkan perubahan pubertas kisaran usia 9 atau 10 tahun, tetapi ada beberapa kasus paling dini mulainya pubertas anak perempuan usia 6 tahun dan paling akhir pada usia 13 sampai 14 tahun. Sedangkan untuk anak laki-laki, mayoritas mulai menunjukkan perubahan pubertas kisaran 10 sampai 11 tahun.

Perubahan fisik pada masa pubertas anak laki-laki dan perempuan mencakup perkembangan rambut kemaluan, suara yang bertambah besar, pesatnya pertumbuhan badan, dan perkembangan otot. Organ reproduksi bagi laki-laki ditandai dengan keluarnya sperma pertama kali dan bagi perempuan keluarnya darah haid untuk yang pertama kali. Secara biologis perubahan lain yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan

karakteristik sek primer dan sekunder pada anak laki-laki dan perempuan.

Permasalahan dari segi fisik yang sering terjadi dalam diri remaja biasanya tentang obesitas, anoreksia, bulimia, citra tubuh, dan gangguan makanan, serta depresi. Berikut akan dijelaskan lebih lanjut;

1. Obesitas merupakan permasalahan yang tentang kelebihan berat badan. Sebenarnya obesitas terjadi tidak saja di kalangan remaja, dewasa pun juga ada yang mengalami hal demikian. Akan tetapi, obesitas akan menjadi sebuah masalah yang serius di kalangan remaja karena mereka pada umumnya belum mampu untuk menghadapinya. Akan ada banyak tekanan dari lingkungan yang mungkin bisa membuat mereka tidak mampu untuk menghadapi yang akhirnya bisa membuat mereka depresi. Depresi merupakan permasalahan yang timbul dari diri remaja dalam aspek emosi.
2. Citra tubuh dan gangguan makanan, kepedulian akan citra tubuh atau bagaimana individu dalam memandang dirinya sendiri dimulai ketika masa kanak-kanak akhir dan remaja awal. Mulai memperhatikan tentang pentingnya suatu perawatan muka, tubuh, atau tampilan dari segi fashion. Mulai

tertarikakan segala sesuatu yang berhubungan dengan fisik mereka. Mulai merasa khawatir akan perubahan bentuk fisik. Hal ini akan semakin kuat ketika mereka masuk dalam dunia remaja. Jika mereka tidak bisa mengendalikannya akan menjadi permasalahan baru yang mengakibatkan mereka melakukan hal-hal yang ekstrem, misalnya diet ketat, memuntahkan makanan, dan bahkan sampai menggunakan narkoba.

3. Anoreksia nervosa, kondisi dimana individu sengaja untuk melaparkan diri secara terus menerus. Terkait dengan citra tubuh yang semakin menguat ketika masuk pada masa remaja. Anoreksi nervosa merupakan salah satu permasalahan yang muncul akibat tidak bisa mengendalikan diri terhadap citra tubuh. Individu dengan anoreksia memiliki citra tubuh yang terganggu, meskipun secara terus menerus melakukan diet dan mereka juga tidak makan, mereka terus berfikir masih terlalu gemuk. Bahayanya anoreksia ini bisa mengakibatkan menstruasi yang tidak lancar dan atau berhenti sama sekali. Selain itu, anoreksia juga bisa membuat remaja menarik diri dari lingkungan yang lama kelamaan jika mereka tidak bisa mengendallikan diri maka akan berdampak pada kesehatan mental yang terganggu yakni depresi.

4. Bulimia nervosa, kondisi dimana individu secara normal makan teratur dalam jumlah besar akan tetapi selang beberapa jam kemudia mereka akan berusaha untuk memuntahkan kembali apa yang mereka makan. Cara yang dilakukan individu yang terkena bulimia nervosa selain memuntahkan makanan adalah mengurangi kalori, diet ketat, melakukan puasa yang berfungsi menurunkan berat tubuh, melakukan olahraga di luar porsi yang seharusnya, mengkonsumsi obat pencahar dan bahkan obat diare untuk mengeluarkan isi perut serta narkoba untuk membuat efek seakan-akan merasa kenyang secara terus-terusan. Remaja yang terkena bulimia dan tidak bisa mengendalikan diri pada akhirnya mereka juga akan mengalami depresi dan bahkan sampai halusinasi.
5. Depresi, memiliki sudut pandang terhadap apa yang dilihat dengan penuh rasa pesimistis dan keputusasaan. Depresi tidak saja ditunjukkan dengan emosi yang negatif misal sedih dan marah, tetapi juga rasa senang yang berlebihan dan tanpa bisa mengendalikan rasa senang tersebut. Hal yang membahayakan dari depresi adalah ketika masa anak-anak dan remaja sering mengalaami depresi pendek maka kemungkinan besar ketika dewasa mereka akan mengalami bipolar.

Sebuah gangguan kesehatan mental yang membahayakan tentunya dan harus mendapatkan penanganan yang psiakiater dan psikolog karena bipolar merupakan gangguan emosi sedih dan bahagia secara bergantian dalam waktu yang singkat.

Demikian terkait dengan permasalahan-permasalahan yang mungkin akan terjadi pada masa remaja ketika individu tidak mampu mengendalikan diri mereka. Jadi bisa dikatakan masa remaja adalah masa dimana terjadi berbagai macam perubahan dalam diri individu baik dari segi fisik, emosi, sosial, dan kognitif. Para remaja harus mampu mengendalikan setiap perubahan yang terjadi dalam diri mereka agar mereka dapat menjadi pribadi yang memiliki karakter dan jati diri yang baik. Agar dapat mengendalikan setiap perubahan yang terjadi dalam diri mereka maka diperlukan sikap percaya diri, keyakinan terhadap kemampuan sendiri, dan harga diri yang baik. Oleh karena itu, membantu remaja untuk meningkatkan rasa percaya diri merupakan hal yang baik dilakukan karena mendukung mereka untuk memapu menjadi pribadi yang mandiri dan sukses mencapai apa yang mereka cita-citakan.

Remaja SMK adalah siswa-dan siswi yang sedang mengalami masa perubahan dan yang duduk pada jenjang pendidikan sekolah menengah kejuruan. Seperti definisi dan penejelasan tentang remaja di atas, maka remaja SMK juga sama-

sama membutuhkan sikap percaya diri, keyakinan terhadap kemampuan sendiri, dan harga diri yang baik. Hal ini digunakan untuk bekal mereka ketika dewasa kelak. Tidak saja sebagai bekal untuk kepentingan pribadi tapi juga untuk kepentingan karier, karena mereka dicetak sebagai calon tenaga kerja yang profesional ketika lulus sekolah nantinya.

Agar remaja SMK dapat terhindar dan memapu mengendalikan diri dari segala masalah yang terjadi akibat perubahan-perubahan yang mereka alami, maka kita sebagai orang dewasa yang ada disamping mereka juga turut andil bertanggung jawab menciptakan lingkungan yang mendukung mereka untuk belajar mengembangkan apa yang mereka butuhkan. Terjadinya sumbangsih dan kesadaran akan peran dan tugas sebagai sesama manusia akan membantu terciptanya suasana kehidupan yang nyaman, damai, harmonis, dan bahagia.

SUB BAGIAN 2. BAGAIMANA TUGAS-TUGAS REMAJA?

Ada beberapa pendapat yang menyebutkan tentang tugas-tugas perkembangan remaja. Salah satunya Kohlberg yang telah mengembangkan teori perkembangan moral. menurut Kohlberg (Papalia, 2009) dalam teori pembagian moral yang telah dicetuskan mengatakan bahwa, terdapat tiga tingkatan dari penalaran moral yang terjadi dalam diri individu. Gamabaran dari tiga tingkatan dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. **Tingkat I: *Preconventional morality***; individu berperilaku di bawah kontrol eksternal. Mereka menurut peraturan untuk menghindari hukuman atau mendapatkan hadiah, atau berperilaku karena mementingkan diri sendiri. Tingkat ini umum ditemui pada anak usia 4 sampai 10 tahun
2. **Tingkat II: *Conventional morality***; individu telah menginternalisasi standar dari figure otoritas. Mereka peduli tentang menjadi “baik”, menyenangkan orang lain, dan mempertahankan aturan sosial. Tingkat ini biasanya tercapai setelah usia 10 tahun, banyak orang yang tidak pernah bergerak naik dari tingkatan ini, bahkan ketika mereka beranjak dan atau masuk dalam masa remaja.
3. **Tingkat III: *Postconventional morality***; Individu mengeali konflik antara standar moral dan membuat penilaian mereka sendiri berdasarkan prinsip kebenaran, keadilan, dan hukum. Orang biasanya tidak mencapai tingkatan dari penalaran moral ini sampai setidaknya awal masa remaja atau lebih umum di masa dewasa awal, walaupun tidak semua orang mencapai tahap ini.

Remaja SMK jika dalam tahap teori ini masuk pada tingkat II. Sebagian remaja masuk pada tingkat II karena mereka mematuhi aturan sosial, mendukung adanya kesetaraan, dan melakukan hal yang “benar” untuk memuaskan orang lain atau

untuk mematuhi hukum. Tugas remaja SMK menurut teori ini adalah mereka harus mampu mengembangkan moralitas sesuai dengan standar moral yang berlaku. Hal ini terasa berat karena satu sisi remaja harus menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri mereka.

Tidak jarang pula banyak remaja yang tidak mampu sampai dalam tahap ini hingga mereka beranjak dewasa. Maka konsekuensi dari itu adalah ketika dewasa mereka masih mempertanyakan standar moral yang mereka miliki, sampai masa dewasapun mereka tidak mampu mengembangkan moralnya sehingga tidak jarang terjadi banyak di antaranya yang tidak mampu mengambil keputusan pribadi secara mandiri, tidak mampu memiliki keyakinan pribadi dalam hidup, masih melihat kanan kiri sebagai pedoman dalam hidup mereka, mudah tersulut emosi ketika berada disebuah lingkungan baru, dan tidak bertanggung jawab atas perilaku yang telah diperbuat.

Berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Diik pada SMA sederajat yang disusun oleh Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN). Terdapat 11 aspek perkembangan yang harus dilalui oleh siswa yang berada pada jenjang SMA sederjat di antaranya adalah;

1. Pengenalan hidup religius; tindakan yang ditunjukkan adalah dengan melaksanakan ibadah atas keyakinan sendiri disertai sikap toleransi

2. Landasan perilaku etis; tindakan yang ditunjukkan adalah dengan berperilaku atas dasar keputusan yang mempertimbangkan aspek-aspek etis
3. Kematangan emosi; tindakan yang ditunjukkan adalah dengan mengekspresikan perasaan dalam cara –cara yang bebas, terbuka, dan tidak menimbulkan konflik
4. Kematangan intelektual; tindakan yang ditunjukkan adalah dengan mengambil keputusan dan pemecahan masalah atas dasar informasi/data secara objektif
5. Kesadaran tanggung jawab sosial; tindakan yang ditunjukkan adalah dengan berinteraksi dengan orang lain atas dasar suatu kesamaan
6. Kesadaran gender; tindakan yang ditunjukkan adalah dengan menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam keberagaman
7. Pengembangan diri; tindakan yang ditunjukkan adalah dengan menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam keragaman
8. Perilaku kewirausahaan (kemandirian perilaku ekonomis); tindakan yang ditunjukkan adalah dengan menampilkan sikap hidup hemat, ulet, sungguh-sungguh dan kompetitif atas dasar kesadaran sendiri
9. Wawasan dan kesiapan karier; tindakan yang ditunjukkan adalah dengan mengembangkan alternatif

perencanaan karir dengan mempertimbangkan kemampuan, peluang dan ragam karir tindakan yang ditunjukkan adalah dengan

10. Kematangan hubungan dengan teman sebaya; tindakan yang ditunjukkan adalah dengan mempererat jalinan persahabatan yang lebih akrab dengan memperhatikan norma yang berlaku
11. Kesiapan diri untuk menikah dan berkeluarga; tindakan yang ditunjukkan adalah dengan mengekspresikan keinginannya untuk mempelajari lebih instensif tentang norma pernikahan dan berkeluarga.

Berdasarkan SKKPD terdapat 11 tugas pokok remaja ketika duduk dalam bangku SMK. Dalam menjalani dan memenuhi tugas-tugas pokok tersebut dibutuhkan rasa percaya diri, keyakinan dalam diri dan juga harga diri yang tinggi. Oleh karena itu, tidak salah apabila kita sebagai siapapun di masyarakat atau di sekolah, memiliki peran untuk membantu para siswa untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Percaya diri diperlukan bagi mereka untuk mampu melalui tugas-tugas perkembangannya.

Percaya diri digunakan untuk mereka sebagai bekal untuk mencapai keinginan mereka di masa depan. Bentuk percaya diri yang diharapkan tumbuh dalam diri remaja SMK adalah mampu

mengambil keputusan karier secara mandiri yang mereka tekuni, bertanggung jawab dengan apa yang menjadi pilihan karier mereka, berani mengungkapkan pendapat atau menyampaikan pendapat mereka meski mereka berada di SMK, dan memiliki konsep diri yang positif hal ini yang akan berpengaruh terhadap harga diri siswa.

Daftar Referensi

- Krisphianti, YD. Barida Muya. 2016 *Konseling Psikoanalisis (Solusi yang Ditawarkan Menuju Remaja Sehat Tanpa Zat Psikoaktif)*. Prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis. Diterbitkan
- Papalia, Olds, Feldman. 2009. *Human Development (Perkembangan Manusia) 2 Edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanika
- Triyono, dkk. 2012. *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang

BAGIAN 5

PENUTUP

BAGIAN 5 PENUTUP

Berbicara tentang percaya diri tidak bisa lepas dari rasa keyakinan, harga diri, dan motivasi diri. Semua saling terkait dan mendukung satu sama lain untuk tumbuh dalam diri setiap individu. Percaya diri bukan barang bawaan atau hereditas, melainkan sapat dibentuk dari lingkungan. Percaya diri dibutuhkan bagi perkembangan setiap individu khususnya remaja SMK.

Remaja SMK adalah mereka yang melalui masa peralihan anak-anak ke masa remaja dan yang sedang menempuh jenjang pendidikan di sekolah menengah kejuruan (SMK). Masa remaja merupakan masa peralihan yang didalamnya terdapat berbagai macam perubahan dalam diri setiap individu. Remaja SMK dituntut untuk mampu mengendalikan segala macam perubahan yang ada dalam diri mereka agar tidak timbul permasalahan atau problematik untuk kehidupan masa depan mereka. Sebagai cara untuk membantu remaja SMK untuk mencapai masa depannya adalah dengan adanya teknik Proses GURU.

Proses GURU (*ground, understand, revise, use*) merupakan teknik pembelajaran yang ada dalam metode pembelajaran experiential learning. Teknik ini digunakan untuk membantu remaja SMK untuk mencapai percaya diri mereka secara optimal. Teknis dari Proses GURU adalah dengan memberikan pertanyaan berseri tentang *ground, understand, revise, dan use* kepada remaja SMK. Melalui teknik ini mereka belajar untuk memberikan makna terkait dengan pengalaman yang terjadi dan bagaimana pengalaman itu sendiri.

Percaya diri remaja SMK yang meningkat ditandai dengan adanya keyakinan dalam diri mereka akan; bertanggung jawab atas pilihan karier yang mereka pilih, berani mengungkapkan pendapat yang mereka yakini, memiliki konsep diri yang positif, dan mandiri dalam mengambil setiap keputusan dalam hidup mereka. Rasa percaya diri inilah yang perlu ada dalam remaja SMK. Mengingat ketika lulus nantinya remaja SMK dicetak sebagai tenaga kerja profesional yang siap kerja maka memiliki percaya diri yang bagus sudah barang tentu menjadi bekal mereka dalam menghadapi dunia kerja yang kompetitif.

Percaya diri yang baik akan membawa mereka ke lingkungan dan situasi yang baik. Percaya diri yang buruk akan membawa mereka ke dalam keadaan yang buruk. Oleh karena itu, membentuk percaya diri remaja SMK sangat penting dilakukan. Mengingat percaya diri merupakan keterampilan yang bisa dibentuk dan bukan bawaan dari lahir maka kita sebagai praktisi dan sebagai apapun di masyarakat sudah barang tertentu ikut bertanggung jawab untuk membantu remaja SMK memiliki percaya diri yang bagus.



Profil Penulis 1

Yuanita Dwi Krisphianti dilahirkan di kota Trenggalek desa Nglongsor kecamatan Tugu, tanggal 8 Juni 1989, anak kedua dari tiga bersaudara, pasangan

bapak tercinta Tono dan ibu tersayang Sriatin. Mulai TK sampai SMA menempuh pendidikan di Kota Trenggalek. Saat SI tahun 2007 mulai beranjak ke Kota Malang tepatnya di Universitas Negeri Malang untuk melanjutkan di program studi Bimbingan dan Konseling dan lulus tahun 2011. Sempat menjadi guru BK di SDIS Malang mulai tahun 2011 sampai 2015. Pada tahun 2013 melanjutkan S2 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang dan alhamdulillah lulus tahun 2015.

Berkesempatan sebagai dosen program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Nusantara PGRI Kediri sejak September 2015. Selama menjadi dosen prodi BK, berkesempatan untuk melakukan beberapa penelitian DRPM dan stimulus internal serta melakukan pengabdian masyarakat diberbagai kesempatan baik sekolah maupun masyarakat. Juga telah menghasilkan beberapa karya hasil penelitian yang telah terbit di beberapa jurnal dan prosiding, baik ikut sebagai anggota ataupun ketua penulis. Serta telah menghasilkan karya yang telah

di HKI kan dan menjadi pembicara di beberapa kali kesempatan seminar online (masa pandemi).



Profil Penulis 2

Nora Yuniar Setyaputri dilahirkan di Trenggalaek tanggal 2 Juni 1989. Pendidikan tinggi dimulai pada tahun

2008 di Universitas Negeri Malang dengan memilih prodi S1 Pendidikan Akuntansi. Penulis menyelesaikan studi S1-nya tersebut pada tahun 2012 dan melanjutkan studi ke jenjang Magister di Universitas Negeri Malang pada tahun ini. Berdasarkan berbagai macam pertimbangan, pada akhirnya penulis memutuskan untuk memilih prodi S2 Bimbingan dan Konseling. Pada saat itu penulis merasa nyaman dan merasa ingin lebih mendalami bidang ini. Akhirnya pada tahun 2013, penulis mengambil studi S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Kanjuruhan Malang. Penulis menyelesaikan studi S2 Bimbingan dan Konseling pada tahun 2014. Mulai September tahun 2014 ini pula penulis bergabung menjadi Dosen di Prodi S1 BK Universitas Nusantara PGRI Kediri. Motto yang selalu ditanamkan dalam diri penulis adalah “Kita baru bisa dikatakan berhasil jika kita dapat memberikan manfaat bagi orang lain”.



Profil Penulis 3

Galang Surya Gumilang. Lahir di Pacitan pada tanggal 31 Agustus 1990, dari pasangan Aman Budi Santosa (Alm.) dan Dwi Suhartatik, S.Pd. Awal pendidikannya dari TK Bustanul Atfal (1995-1997).

Kemudian meneruskan di SDN Baleharjo II Pacitan (1997-2003). Setelah lulus dari sekolah dasar, melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Pacitan (2004-2006). Kemudian meneruskan di SMAN 1 Pacitan (2007-2009). Setelah lulus SMA, melanjutkan studi sarjana (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang (2009-2013). Kemudian melanjutkan studi magister (S2) di Pascasarjana Universitas Negeri Malang, Program Studi Bimbingan dan Konseling (2013-2015). Sekarang aktif mengajar serta mengabdikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri. Buku yang pernah diterbitkan: (1) *Panduan Pelaksanaan Model Sosiodrama Wayang Orang; Lakon Marifat Dewa Ruci* (2018), (2) *Pengembangan & Evaluasi Program Layanan Bimbingan dan Konseling (Teori & Praktik)* (2019), (3) *Tes dalam Bimbingan dan Konseling: Suatu Pengantar* (2020). E-mail: galang_konselor@unpkediri.ac.id.