

ANALISIS *COPING SKILLS* KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 PONTIANAK

Fazar Septiyantoro¹, Eli Trisnowati², Tri Mega Ralasari³

Bimbingan dan Konseling, IKIP-PGRI Pontianak

Fazarseptiyantoro01@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan mengetahui gambaran *coping skills* kepercayaan diri siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak,. Dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan jumlah sampel yang terlibat berjumlah 67 sampel. Dalam penelitian ini juga terdapat tujuan khusus yang dibagi menjadi yang dibagi menjadi 3 bagian yaitu sebagai berikut: Dampak dari kepercayaan diri pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak, *Coping skills* yang dilakukan terhadap kepercayaan diri siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak, Faktor yang mempengaruhi *coping skills* kepercayaan diri pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak,. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dengan judul analisis *coping skills* kepercayaan diri siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak termasuk dalam kategori “Baik”.

Kata kunci: *Coping skills*, kepercayaan diri.

ABSTRACT

The purpose of this study was to describe and describe the self-confidence coping skills of eighth grade students of Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak. By using quantitative descriptive method and the number of samples involved amounted to 67 samples. In this study there are also specific objectives which are divided into 3 parts, namely as follows: a. The impact of self-confidence on students of Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak, b. Coping skills carried out on the self-confidence of the students of Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak, c. Factors that affect the self-confidence coping skills of the students of Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak. Based on the results of research that has been carried out an analysis of the self-confidence coping skills of Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak students is included in the "Good" category.

Keywords: *Coping skills, self-confidence*

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

PENDAHULUAN

Pada umumnya peserta didik yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) usianya kisaran 13 hingga 16 tahun yang merupakan masa remaja awal. Masa remaja awal merupakan masa transisi, dimana usianya berkisar antara 13 tahun sampai 16 tahun atau yang biasa disebut usia belasan yang tidak menyenangkan, dimana juga terjadi perubahan pada diri remaja baik secara fisik, psikis maupun sosial (Hurlock, 2010).

Salah satu periode dalam rentang kehidupan ialah (fase remaja). Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya.

Usia remaja adalah usia dimana mereka sedang berusaha menemukan jati diri mereka. Berbagai stres psikologis dialami oleh usia remaja dalam proses perkembangannya, seperti gejala emosi yang diakibatkan dari perubahan dalam diri remaja, pengaruh pada lingkungan, berbagai tekanan dari teman sekumpulan atau teman sebaya sehingga dapat menimbulkan masalah dalam membangun hubungan dengan orang lain (orang tua, keluarga, para guru dan teman) dan masalah-masalah yang bisa menekan jiwa remaja. Pada permasalahan yang dijelaskan diatas berkaitan erat dengan kurangnya rasa percaya diri. Entah itu dalam hal proses belajar disekolah, pertumbuhan fisik, lingkungan sosial, berhadapan dengan lawan jenis, cacat tubuh, latar belakang keluarga dan masih banyak lagi.

Kepercayaan diri adalah pandangan seseorang, gambaran pemikiran dan perasaan yakin, kesanggupan dan keberanian seseorang terhadap segala aspek kemampuan yang dimilikinya. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang penting sebagai sarana untuk mengaktualisasikan potensi diri yang dimiliki. Percaya diri adalah suatu sikap yang memungkinkan individu mempunyai pandangan realistis dan positif tentang diri dan situasi mereka (WHO, 2003). Orang yang percaya diri yakin akan

kemampuannya, dapat mengendalikan kehidupannya dan mempunyai harapan realistis. Rasa percaya diri diperlukan untuk membentuk jiwa yang sehat dan perilaku yang positif, sehingga remaja dapat menghadapi segala tantangan dalam kehidupannya. Kepercayaan diri ini berpengaruh terhadap tugas perkembangan remaja dalam membentuk identitas diri. Kegagalan pada tahap ini akan menyebabkan bingung peran dan hambatan pada tugas perkembangan tahap selanjutnya (Keliat, dkk 2011).

Pada hakikatnya manusia mempunyai rasa percaya diri, namun rasa percaya diri itu berbeda antara orang yang satu dengan yang lain. Ada yang memiliki rasa percaya diri kurang dan ada yang memiliki lebih, sehingga keduanya menampilkan perbedaan tingkah laku. Jika seseorang mempunyai rasa percaya diri kurang, ia akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan orang pada umumnya seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara banyak jika tidak mendapat dukungan dan kekurangan-kekurangan yang dirasakan. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri lebih, ia merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat dilihat tingginya keberanian hubungan sosial, tanggung jawab serta harga dirinya. (Musriani Vivin, 2020)

Strategi *Coping skills* Kepercayaan Diri

Strategi *coping skills* adalah suatu cara yang dilakukan oleh individu untuk dapat memecahkan suatu permasalahan yang terjadi pada diri individu yang dimana permasalahan ini berdampak pada tekanan psikologis didalam strategi ini individu tersebut melakukan cara untuk mengurangi permasalahan yang terjadi pada dirinya. Strategi *coping skill* lebih tepatnya adalah bagaimana kemampuan dari siswa tersebut dalam mengurangi ataupun meminimalisir suatu permasalahan yang terjadi.

Lazarus dan Folkam (198: 103) mengatakan strategi *coping skills* menjadi 2 bagian yaitu:

a. Strategi *coping skills* berfokus pada masalah. yang dimana ini adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan suatu permasalahan yang terjadi, individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapi masih bisa dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku coping yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi.

b. Strategi *coping* berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku coping

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi.

METODE

Metode dan bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan bentuk study survei, subyek 67 orang dan lokasi dalam penelitian ini adalah MTSN 2 Pontianak. Teknik dan alat pengumpul data yang digunakan adalah teknik langsung, teknik komunikasi tidak langsung dan teknik studi dokumenter. Alat pengumpul data berupa: panduan wawancara dan skala psikologis dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Penelitian dari pengolahan data, secara umum dapat disimpulkan, bahwa Analisis *coping skills* kejenuhan belajar MTSN 2 Pontianak telah berhasil termasuk dalam kategori baik. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut: 1). Gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIII SMPN 12 Pontianak tergolong dalam kategori baik, hal ini terlihat dari nilai presentase dengan skor 82%, 2) strategi *coping skills* yang dilakukan siswa agar memiliki kepercayaan diri, layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok. 3) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa yaitu faktor internal dan faktor eksternal berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan dalam Bab IV maka dapat ditarik kesimpulan, secara umum dapat disimpulkan bahwa Analisis *coping skills* analisis coping skills kepercayaan diri siswa kelas VIII SMPN 12 Pontianak masuk dalam kategori "Baik" dan dipersentasekan 82%

Pembahasan

Berdasarkan hasil skala psikologi yang sudah di isi oleh siswa maka didapatkan gambaran *coping skills* kepercayaan diri siswa, dengan ini *coping skills* kepercayaan diri siswa dapat di kategori "Baik", hal ini dimaknai bahwasanya siswa sudah mempunyai *coping skills* kepercayaan diri berdasarkan aspek-aspek dari kemampuan pribadi, interaksi sosial, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, berani mengungkapkan pendapat.

Kemampuan pribadi dapat dikatakan sebagai suatu kapasitas individu untuk mengerjakan tugas-tugas dalam suatu pekerjaan. Menurut Yasaratodo (2011: 68). kemampuan sering di istilahkan dengan kompetensi yang diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam melaksanakan aktivitas-aktivitas kehidupan.

Dari pengertian diatas dapat peneliti simpulkan kemampuan pribadi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam melaksanakan suatu aktivitas-aktivitas yang akan dilakukan oleh individu yang dimana individu tersebut mempunyai potensi yang ada pada dirinya. Maka dari itu hasil penelitian melalui skala psikologis yang di isi oleh siswa menunjukkan bahwa kemampuan pribadi yang ada pada siswa dapat dikategorikan "Baik" kemampuan pribadi ini dimiliki oleh siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak

a. Interaksi Sosial

Menurut Saefullah (2012: 357). "Interaksi sosial dalam upaya mendapatkan kepercayaan dari lingkungan, pada pihak lain mulai memikirkan kehidupan secara mandiri, terlepas dari orang tua dan sekolah."

Dari pengertian diatas dapat peneliti simpulkan interaksi sosial merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mendapatkan kepercayaan dari lingkungan sekitar, kemudian individu berusaha untuk dapat mandiri dan terlepas dari orang tuanya kemudian terlepas dari sekolah. Maka dari itu hasil penelitian melalui skala psikologi yang diisi oleh siswa interaksi sosial yang ada pada siswa dapat dikategorikan "Baik" interaksi sosial ini dimiliki oleh siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak.

b. Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri

Menurut Dandi Marta Dwi, dkk (2013: 10) kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan aspek keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya. Individu yang percaya diri akan merasa yakin terhadap dirinya sendiri proses terbentuknya kepercayaan diri pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya.

Dari pengertian diatas dapat peneliti simpulkan kelebihan dan kekurangan diri merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu berusaha untuk memaksimalkan kelebihan yang ada pada individu, dan berusaha untuk menerima kekurangan yang ada pada diri individu sehingga yakin untuk mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya dengan mengetahui tingkat kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh siswa siswa lebih mengenal dirinya sendiri.

c. Berani mengungkapkan pendapat.

Berani mengungkapkan pendapat, artinya ada suatu sikap untuk mampu mengutarakan suatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat perasaan. Ika Nurhaqiqi Noviyana, dkk (2019: 707).

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Dari pengertian diatas dapat peneliti simpulkan berani mengungkapkan pendapat merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengutarakan penyampaian kepada orang lain melalui pemikirannya sendiri, ini adalah suatu bentuk penyampaian yang secara langsung disampaikan oleh individu tersebut yang dimana didalam penyampaian pendapat tidak adanya paksaan ataupun intervensi dan paksaan yang dapat menghambat didalam penyampaiannya.

d. trategi coping berfokus pada masalah

Menurut Siti Maryam (2017: 103). Strategi *coping* fokus masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku coping berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang kontruktif dapat lakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengubah situasi.

Dari pengertian diatas dapat peneliti simpulkan strategi fokus *coping* pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan oleh individu kepada pemecahan suatu permasalahan yang terjadi, merencanakan pemecahan masalah untuk dapat mencari jalan keluar dari masalah, perilaku ini digunakan oleh individu apabila masalah yang sedang dihadapi pada masih bisa untuk dihadapi dan masih bisa untuk di kontrol dan dapat diselasikan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penulisan dan pembahasan pada sebelumnya secara umum dapat disimpulkan bahwa gambaran *coping skills* kepercayaan diri Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak menunjukan kategori “Baik”.Sedangkan kesimpulan khusus penulisan ini yaitu sebagai berikut:

Gambaran kepercayaan diri siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak dengan aspek kemampuan pribadi, interkasi sosial, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, berani mengungkapkan pendapat, dapat dikategorikan “Baik”.

Strategi coping skills yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling menggunakan layanan informasi kemudian layanan bimbingan kelompok.

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak meliputi 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah , D.P.R., 2020. Pengaruh penggunaan aplikasi tiktok terhadap kepercayaan diri. *Jurnal komunikasi*
- Azizah, F. M. Hubungan Antara Tawakal Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (Bbrsbd)
- Fazar, S. (2022). *Analisis Coping Skills Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak* (Doctoral Dissertation, Ikip Pgri Pontianak).
- Febrianti, W., 2011. Layanan Informasi Oleh Guru Pembimbing Dalam Membantu Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Bergaul Pada Siswa Kelas VII Disekolah Menengah Pertama Mandiri Pontianak.
- Hadiyanti, 2021. Dampak Kepercayaan Diri Mahasiswa Berwirausaha Melalui Lingkungan Keluarga Dan Kemandirian. *Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*.
- Hanifiyah, N. F.,2012. Pengaruh pelatihan berfikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN Malang II kota baru.
- Hartanti, B.J. c.h., jurnal bimbingan dan konseling , *penyuluhan terkait stress dan mekanisme coping skills kepada remaja*.
- Hurlock, E. B., 2011. *Psikologi Perkembangan*. 5 ed. Jakarta: Erlangga.
- Jumaini, J., Elita, V., & Nauli, F. A. (2019). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan kepercayaan diri remaja di Kelurahan Kulim. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 2(2).
- Jumaini, J., Elita, V., & Nauli, F. A. (2019). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan kepercayaan diri remaja di Kelurahan Kulim. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 2(2).
- Latifa, N. N. (2021). Pengaruh Task Commitment Dan Self Confidence Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Aritmetika Sosial Kelas Vii Di Mtsn 6 Tulungagung.
- Rahmawati, R., 2015. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Klasikal Dengan Menggunakan Media Permainan Titian Balok.
- Syafitri, F. (2022). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. A Dengan Masalah Harga Diri Rendah.
- Syafitri, F. (2022). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. A Dengan Masalah Harga Diri Rendah.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Vivin, M. (2020). *Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas Vii Smp Muhammadiyah 4 Tanggul* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhamadiyah Jember).
- Wau, Y. (2011). Kemampuan Pribadi dan Peningkatan Motivasi Berprestasi Kepala Sekolah. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 4(1), 57-76.