PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI RENDAHNYA KEPERCAYAAN DIRI SISWA MTS DALAM INTERAKSI TEMAN SEBAYA

Nuri Handayani Siregar[1], Siti Harahap[2], Zunnu Wanis Alfarisi[3], Naila Alzahwa[4] , Ramadan Lubis[5]
[1,2,3,4]Program Studi Tadris Bahasa Inggris, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
nuri0304233100@uinsu.ac.id[1], siti0304232062@uinsu.ac.id[2], zunnu0304232051@uinsu.ac.id[3], naila0304232050@uinsu.ac.id[4], ramadanlubis@uinsu.ac.id[5]

ABSTRACT

Self-confidence is an important aspect of adolescents' social development that influences their ability to interact and adapt to their environment. Students with low self-confidence tend to experience difficulties in communicating and forming relationships with their peers. This study aims to examine the forms of low self-confidence among MTs students in peer interactions, the factors that influence it, and the role of Islamic Guidance and Counseling in helping to address these issues. The study employed a qualitative approach using a case study design. The participant was a seventh-grade student at the UINSU Medan Laboratory MTs, selected through purposive sampling. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and field notes, and were analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña model, which includes data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study indicate that low self-confidence is characterized by difficulty initiating conversations, speaking in a soft voice, feeling shy when interacting with unfamiliar peers, and a tendency to limit social interactions to close friends. Influencing factors include internal factors such as fear, shyness, and self-doubt, as well as external factors such as the social environment and the need for acceptance by peers. Islamic Guidance and Counseling plays a role through individual counseling, group counseling, motivation, and spiritual approaches to help boost students' self-confidence in social interactions.

Keywords: *Islamic guidance and counseling, self-confidence, MTs students, peer interaction, adolescents.*

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial remaja yang memengaruhi kemampuan berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bentuk kurang percaya diri siswa MTs dalam interaksi teman sebaya, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta peran

Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Partisipan penelitian adalah seorang siswa kelas VII MTsS Laboratorium UINSU Medan yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan *field notes*, kemudian dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang percaya diri ditandai oleh kesulitan memulai percakapan, berbicara dengan suara pelan, rasa malu saat berinteraksi dengan teman yang belum akrab, serta kecenderungan membatasi interaksi sosial pada teman dekat. Faktor yang memengaruhi meliputi faktor internal berupa rasa takut, malu, dan keraguan terhadap kemampuan diri, serta faktor eksternal berupa lingkungan sosial dan kebutuhan akan penerimaan dari teman sebaya. Bimbingan dan Konseling Islam berperan melalui layanan konseling individu, konseling kelompok, pemberian motivasi, dan pendekatan spiritual untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam interaksi sosial.

Kata Kunci: bimbingan dan konseling Islam, kepercayaan diri, siswa MTs, interaksi teman sebaya, remaja.

A. Pendahuluan

Remaja yang berada pada usia sekolah menengah pertama sedang menjalani fase perkembangan yang sangat penting, terutama dalam aspek sosial, emosional, dan psikologis. Pada tahap ini, siswa mulai mengalami proses pencarian jati diri, membangun identitas diri, mengenali potensi yang dimiliki, dan memiliki kebutuhan besar untuk diterima di dalam lingkungan sosial, khususnya dalam kelompok teman sebaya. Interaksi dengan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan remaja serta memengaruhi perkembangan kepribadian, kemampuan komunikasi, serta rasa percaya diri siswa.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri pada remaja masih sering ditemukan di lingkungan sekolah. Beberapa siswa mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, menyampaikan pendapat di kelas, maupun berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional siswa apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial diri seorang siswa remaja. Siswa yang memiliki

rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih mampu dalam hal berinteraksi dengan baik, beradaptasi dengan mudah, berani menyampaikan ide dan pendapat serta lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Sebaliknya siswa yang memiliki kurang percaya diri cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, seperti malu berbicara dan bertanya, takut dalam melakukan kesalahan, merasa minder, susah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial.

Kurangnya percaya diri siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rasa takut, cemas, dan rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sedangkan faktor eksternal dapat berupa lingkungan keluarga, pengalaman sosial, dan pengaruh teman sebaya. Menurut (Rais, 2022:40), kepercayaan diri pada remaja sangat dipengaruhi oleh proses perkembangan sosial dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan potensi dan berinteraksi dengan lingkungan (Rais, 2022:43). Selain itu, penelitian (Hasanah & Safitri, 2023:4) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan positif terhadap kepercayaan diri remaja. Semakin baik dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya (Hasanah & Safitri, 2023:5). Oleh karena itu, lingkungan sosial yang mendukung sangat diperlukan untuk membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri dalam interaksi sosial.

Dalam hal ini, Bimbingan dan Konseling Islam memiliki peranan penting dalam mengatasi masalah kurang percaya diri pada siswa remaja. Bimbingan dan Konseling ini tidak hanya berfokus kepada penyelesaian masalah psikologis saja, akan tetapi juga menanamkan nilai-nilai spiritual dan ajaran Islam dalam proses pembinaan siswa. Melalui pendekatan Islami, konselor memiliki peranan penting yaitu mengarahkan siswa untuk lebih mengenal potensi dirinya, berpikir positif, meningkatkan rasa syukur, dan memiliki keyakinan bahwa setiap individu memiliki kelebihan yang diberikan oleh Allah SWT.

Penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Hasanah dan Safitri (2023:4–5) yang meneliti hubungan dukungan sosial keluarga terhadap kepercayaan diri remaja di SMP Negeri 2 Lhokseumawe. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dan menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan positif terhadap tingkat kepercayaan diri remaja. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rais (2022:40–43) membahas perkembangan kepercayaan diri pada remaja serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan pengalaman individu memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan rasa percaya diri remaja. Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, penelitian ini memiliki persamaan dalam pembahasan mengenai kepercayaan diri remaja. Namun, penelitian ini lebih difokuskan pada peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi kurang percaya diri siswa MTs pada interaksi teman sebaya dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui observasi, wawancara, dan field notes.

Melalui pemberian layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang tepat, seperti konseling individu, konseling kelompok, pemberian motivasi, serta pendekatan spiritual, diharapkan siswa mampu meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Dengan demikian, siswa dapat beradaptasi dengan lingkungan sosial, berani menyampaikan pendapat, dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik di lingkungan sekolah.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu siswa mengatasi kurang percaya diri pada interaksi teman sebaya. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menjawab beberapa pertanyaan berikut:

1. Bagaimana bentuk kurang percaya diri siswa MTs dalam interaksi teman sebaya?
2. Faktor apa saja yang memengaruhi kurang percaya diri siswa dalam interaksi sosial?
3. Bagaimana peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu siswa

meningkatkan rasa percaya diri?

Kajian Teori

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri, mengatasi permasalahan, dan mengembangkan potensi sesuai dengan ajaran Islam. Dalam pelaksanaannya, Bimbingan dan Konseling Islam tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga menanamkan nilai spiritual dan moral kepada individu. Menurut (Faqih, 2001:4-6), Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup sesuai petunjuk Allah SWT sehingga memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat (Faqih, 2001:4-6). Sementara itu, menurut Samsul Munir Amin, Bimbingan dan Konseling Islam bertujuan membantu individu mengembangkan fitrah dan potensi dirinya secara optimal berdasarkan nilai-nilai Islam (Amin, 2010:23). Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa layanan Bimbingan dan Konseling Islam memiliki tujuan untuk membantu siswa menjadi pribadi yang lebih baik secara emosional maupun spiritual.

Dalam lingkungan pendidikan, Bimbingan dan Konseling Islam memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai masalah perkembangan. Masa remaja merupakan fase yang penuh perubahan sehingga siswa sering mengalami kebingungan dalam memahami dirinya sendiri. Pada masa ini, siswa juga mulai memiliki kebutuhan besar untuk diterima dalam lingkungan sosial, khususnya kelompok teman sebaya. Menurut Santrock, masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan sosial dan emosional yang cukup kompleks (Santrock, 2012:18). Selain itu, (Hurlock, 1999:208) menyatakan bahwa remaja sering mengalami ketidakstabilan emosi karena berada pada tahap pencarian identitas diri (Hurlock, 1999:208). Oleh karena itu, siswa membutuhkan arahan dan bimbingan agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya secara sehat.

Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam di sekolah dapat dilakukan melalui berbagai layanan seperti konseling individu, konseling kelompok, pemberian motivasi, dan pendekatan spiritual. Layanan

tersebut diberikan sesuai kebutuhan siswa agar mereka mampu memahami masalah yang dihadapi dan menemukan solusi yang tepat. Menurut Tohari Musnamar, konseling Islami membantu individu memahami masalah serta mengarahkan perilaku menuju kehidupan yang lebih baik sesuai ajaran Islam (Musnamar, 1992:15). Selain itu, menurut penelitian Nurihsan, layanan konseling yang dilakukan secara tepat dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dan perkembangan sosialnya (Nurihsan, 2014:57). Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa di sekolah.

Pendekatan spiritual menjadi salah satu ciri khas dalam Bimbingan dan Konseling Islam. Melalui pendekatan ini, siswa diarahkan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga memperoleh ketenangan hati dan pikiran yang lebih positif. Pendekatan spiritual dalam Bimbingan dan Konseling Islam juga didasarkan pada ajaran Al-Qur'an yang mendorong individu untuk memiliki keyakinan dan optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Allah SWT berfirman dalam QS. Ali Imran: 139:

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: *"Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin."*

Ayat tersebut menunjukkan bahwa seorang muslim tidak seharusnya merasa rendah diri atau kehilangan keyakinan terhadap dirinya sendiri. Keimanan dapat menjadi sumber kekuatan yang membantu individu mengembangkan rasa percaya diri serta menghadapi berbagai situasi sosial dengan lebih baik.

Nilai-nilai seperti tawakal, sabar, syukur, dan husnuzan dapat membantu siswa mengurangi rasa minder dan kecemasan sosial. Menurut (Arifin, 2003:12), pendidikan Islam bertujuan membentuk manusia yang memiliki keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani (Arifin, 2003:12). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat membantu meningkatkan ketenangan psikologis dan rasa percaya diri remaja

(Rahmawati, 2021:88). Dengan demikian, pendekatan spiritual sangat penting dalam membantu siswa menghadapi masalah sosial dan emosional.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial remaja. Siswa yang memiliki rasa percaya diri cenderung lebih aktif dalam berkomunikasi, berani menyampaikan pendapat, dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Sebaliknya, siswa yang kurang percaya diri biasanya merasa takut, malu, dan tidak yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri. Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga individu mampu bertindak tanpa rasa takut yang berlebihan (Lauster, 2002:14). Sedangkan menurut Rini, kepercayaan diri merupakan sikap positif individu terhadap dirinya sehingga mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki (Rini, 2002:3). Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa rasa percaya diri sangat memengaruhi cara siswa berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah biasanya menunjukkan beberapa perilaku tertentu seperti takut berbicara di depan kelas, sulit memulai percakapan, malu bertanya kepada guru, dan merasa minder ketika berada di lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan sosial siswa serta memengaruhi hubungan mereka dengan teman sebaya. Menurut Hakim, individu yang kurang percaya diri cenderung merasa takut gagal dan selalu meragukan kemampuan dirinya sendiri (Hakim, 2005:6). Selain itu, penelitian (Hasanah & Safitri, 2023:5) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat percaya diri rendah lebih sulit beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan teman sebayanya (Hasanah & Safitri, 2023:5). Hal tersebut menunjukkan bahwa kurang percaya diri dapat memengaruhi perkembangan sosial siswa secara cukup signifikan.

Faktor yang memengaruhi kurang percaya diri pada siswa dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rasa takut, kecemasan, pengalaman negatif, dan pola pikir yang kurang baik terhadap diri sendiri. Sementara

itu, faktor eksternal dapat berupa pola asuh keluarga, lingkungan sekolah, serta hubungan sosial dengan teman sebaya. Menurut Rais, perkembangan rasa percaya diri remaja sangat dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri (Rais, 2022:40). Selain itu, penelitian (Hasanah & Safitri, 2023:4) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan positif terhadap kepercayaan diri remaja (Hasanah & Safitri, 2023:4). Dengan demikian, lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan rasa percaya diri siswa.

Pada masa remaja, teman sebaya menjadi salah satu lingkungan sosial yang paling berpengaruh dalam kehidupan siswa. Pentingnya interaksi sosial juga dijelaskan dalam Al-Qur'an. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Hujurat: 13:

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْاۚ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ ١٣

Artinya: *"Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti."*

Ayat tersebut menegaskan bahwa manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang diciptakan untuk saling berinteraksi, mengenal, dan membangun hubungan yang baik dengan sesama. Oleh karena itu, kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial remaja.

Remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dibandingkan keluarga sehingga hubungan sosial dengan teman sebaya sangat memengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Menurut Santrock, hubungan teman sebaya memiliki peranan penting dalam perkembangan identitas diri dan kemampuan sosial remaja (Santrock, 2012:95). Selain itu, Hurlock menjelaskan bahwa penerimaan sosial dari kelompok teman sebaya dapat memengaruhi rasa aman dan rasa percaya diri remaja (Hurlock, 1999:213). Oleh karena itu, hubungan sosial yang baik sangat penting bagi perkembangan psikologis siswa.

Interaksi teman sebaya dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi perkembangan siswa. Dampak positifnya yaitu membantu siswa belajar bekerja sama, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan membangun rasa percaya diri. Namun, interaksi sosial yang buruk juga dapat menyebabkan siswa merasa minder, dikucilkan, atau mengalami kecemasan sosial. Menurut penelitian (Fitriani, 2020:72-73), lingkungan sosial yang positif dapat membantu siswa lebih mudah mengembangkan kemampuan komunikasi dan penyesuaian diri. Sebaliknya, siswa yang sering menerima ejekan atau penolakan sosial cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Menurut Sugiyono (2019:18), penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam berdasarkan kondisi alamiah objek penelitian. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kurang percaya diri siswa dalam interaksi teman sebaya serta peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini dilakukan secara langsung pada situasi alami di lingkungan sekolah sehingga peneliti dapat memahami kondisi sosial siswa secara lebih mendalam.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Menurut Yin (2018:15), studi kasus merupakan strategi penelitian yang digunakan untuk memahami suatu kasus secara mendalam dalam konteks kehidupan nyata. Penelitian ini dilaksanakan di MTsS Laboratorium UINSU Medan dengan fokus pada perilaku sosial siswa yang mengalami kurang percaya diri dalam interaksi teman sebaya.

Partisipan penelitian terdiri dari satu orang siswa kelas VII MTsS yang dipilih secara purposive berdasarkan kesediaan untuk diwawancarai dan kesesuaian dengan fokus penelitian. Menurut (Palinkas et al., 2015:534), purposive sampling merupakan teknik pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap mampu memberikan informasi relevan

sesuai tujuan penelitian. Partisipan penelitian berinisial WAN, seorang siswa yang menunjukkan karakteristik kurang percaya diri dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah. Sebelum penelitian dilakukan, partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi. Untuk menjaga kerahasiaan data, identitas partisipan disamarkan menggunakan inisial. Berdasarkan hasil observasi awal, partisipan diketahui memiliki dua teman dekat selama berada di sekolah. Dalam proses interaksi sosial, partisipan masih memberikan respons ketika diajak berbicara oleh orang lain, namun cenderung malu untuk memulai percakapan terlebih dahulu. Selain itu, partisipan juga terlihat lebih terbuka dan nyaman ketika berinteraksi dengan kedua teman dekatnya dibandingkan dengan siswa lain di lingkungan sekolah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan field notes (catatan lapangan). Menurut (Creswell & Creswell, 2018:188), observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati perilaku dan aktivitas individu secara langsung di lokasi penelitian. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung perilaku dan interaksi sosial partisipan di lingkungan sekolah, khususnya saat proses pembelajaran maupun ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Dalam kegiatan observasi, peneliti memperhatikan bentuk-bentuk kurang percaya diri yang ditunjukkan partisipan, seperti sikap malu berbicara, kurang berinisiatif memulai komunikasi, serta keterbatasan dalam menjalin interaksi sosial dengan siswa lain.

Selain observasi, penelitian ini juga menggunakan wawancara semi terstruktur. Menurut (Moleong, 2021:186), wawancara semi terstruktur merupakan proses tanya jawab yang dilakukan secara fleksibel dengan pedoman wawancara tertentu sehingga peneliti tetap dapat menggali informasi secara mendalam. Wawancara dilakukan secara langsung kepada partisipan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman sosial, faktor-faktor yang memengaruhi rasa percaya diri, serta hubungan partisipan dengan teman sebaya di lingkungan sekolah. Penggunaan wawancara semi

terstruktur bertujuan agar proses wawancara tetap terarah, namun tetap memberikan kesempatan kepada partisipan untuk menjelaskan pengalaman dan perasaannya secara lebih terbuka.

Selain observasi dan wawancara, penelitian ini juga menggunakan field notes (catatan lapangan) sebagai data pendukung penelitian. Menurut (Bogdan & Biklen, 2007:119), field notes merupakan catatan tertulis mengenai apa yang dilihat, didengar, dialami, dan dipikirkan peneliti selama proses penelitian berlangsung. Field notes digunakan untuk mencatat berbagai temuan penting selama proses penelitian berlangsung, seperti situasi lingkungan sekolah, perilaku partisipan, respons saat wawancara, ekspresi nonverbal, serta interaksi sosial partisipan dengan teman sebaya. Catatan lapangan tersebut membantu peneliti memahami konteks sosial penelitian secara lebih mendalam dan memperkuat hasil analisis data.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data model (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014:12–14) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih data yang relevan sesuai fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk deskriptif naratif agar mudah dipahami sebelum dilakukan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan field notes.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi teknik dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan field notes sehingga data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya. Menurut (Sugiyono, 2019:369), triangulasi teknik digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan cara membandingkan data yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data yang berbeda.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di MTsS Laboratorium UINSU Medan dengan melibatkan satu orang partisipan, yaitu siswa kelas VII yang menunjukkan karakteristik kurang percaya diri dalam interaksi dengan teman sebaya. Data penelitian diperoleh melalui observasi langsung, wawancara semi terstruktur, dan field

notes yang dilakukan di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan tiga tema utama yang berkaitan dengan kurang percaya diri siswa dalam interaksi teman sebaya, yaitu bentuk perilaku kurang percaya diri yang ditunjukkan siswa, faktor-faktor yang memengaruhi munculnya rasa kurang percaya diri, serta peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut.

Bentuk Kurang Percaya Diri Siswa dalam Interaksi Teman Sebaya

Hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan memiliki kecenderungan untuk membatasi interaksi sosialnya hanya pada teman-teman tertentu yang dianggap dekat dan membuatnya merasa nyaman. Selama proses pengamatan berlangsung di halaman sekolah setelah jam pulang, partisipan terlihat berdiri bersama dua orang teman dekatnya dan lebih banyak mendengarkan dibandingkan berbicara. Ketika terjadi percakapan dalam kelompok kecil tersebut, partisipan memberikan respons seperlunya terhadap pertanyaan atau pernyataan yang disampaikan oleh temannya, tetapi tidak terlihat berinisiatif untuk memulai pembicaraan. Sikap tersebut tampak konsisten selama proses observasi berlangsung.

Selain itu, partisipan menunjukkan ekspresi nonverbal yang mengindikasikan adanya rasa malu dan keraguan ketika berinteraksi dengan siswa lain di luar lingkaran pertemanan dekatnya. Pada beberapa kesempatan, ketika siswa lain mencoba mengajaknya berbicara, partisipan tampak menundukkan kepala terlebih dahulu sebelum memberikan jawaban. Respons yang diberikan cenderung singkat dan disampaikan dengan suara yang pelan. Partisipan juga terlihat menghindari kontak mata secara langsung dalam waktu yang lama ketika berkomunikasi dengan siswa yang tidak terlalu dikenalnya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidaknyamanan ketika harus berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas.

Temuan wawancara semakin memperkuat hasil observasi yang dilakukan peneliti. Partisipan mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa malu ketika harus memulai percakapan dengan orang lain, terutama dengan teman yang belum terlalu akrab. Partisipan mengaku

lebih memilih menunggu orang lain untuk memulai komunikasi karena merasa khawatir apabila perkataan yang disampaikannya dianggap tidak menarik atau tidak sesuai oleh teman-temannya. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan mengungkapkan bahwa:

"Saya sebenarnya ingin berbicara duluan, tapi malu. Takut nanti apa yang saya bilang tidak nyambung atau tidak menarik buat teman-teman."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa partisipan memiliki kekhawatiran terhadap penilaian orang lain sehingga cenderung menunggu teman lain untuk memulai percakapan terlebih dahulu. Perasaan khawatir terhadap penilaian orang lain tersebut membuat partisipan menjadi kurang aktif dalam menjalin hubungan sosial dan lebih nyaman berperan sebagai pendengar dibandingkan sebagai individu yang aktif berpartisipasi dalam percakapan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa bentuk kurang percaya diri yang dialami partisipan ditunjukkan melalui beberapa perilaku, yaitu kesulitan memulai percakapan, kecenderungan berbicara dengan suara pelan, rasa malu ketika berinteraksi dengan orang yang belum akrab, kurangnya partisipasi dalam percakapan kelompok, serta kecenderungan membatasi interaksi sosial hanya pada teman-teman tertentu yang dianggap dekat. Meskipun demikian, partisipan masih mampu menjalin hubungan sosial yang cukup baik dengan teman-teman dekatnya dan tetap memberikan respons positif ketika diajak berkomunikasi oleh orang lain.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kurang Percaya Diri Siswa

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa kurang percaya diri yang dialami partisipan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan cara partisipan memandang dirinya sendiri serta perasaan yang muncul ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial. Partisipan mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa takut melakukan kesalahan ketika berbicara dengan orang lain. Saat wawancara, partisipan juga menyatakan:

"Kalau bicara sama teman yang belum dekat, saya takut salah ngomong atau nanti mereka tidak suka sama apa yang saya bilang."

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya rasa takut dan keraguan terhadap kemampuan diri yang menjadi salah satu faktor internal munculnya kurang percaya diri. Selain itu, partisipan juga merasa kurang yakin terhadap kemampuan dirinya dalam membangun percakapan dengan teman-teman yang belum dikenalnya dengan baik. Perasaan tersebut menyebabkan partisipan lebih memilih untuk diam dibandingkan mengambil risiko menyampaikan pendapat yang mungkin mendapat tanggapan negatif dari orang lain.

Selama proses wawancara, partisipan juga menunjukkan adanya kecenderungan untuk berpikir berlebihan mengenai respons yang mungkin diberikan oleh orang lain terhadap dirinya. Partisipan mengaku sering merasa khawatir apabila perkataan atau tindakannya akan dinilai kurang baik oleh teman-temannya. Kekhawatiran tersebut membuat partisipan menjadi lebih berhati-hati dalam bertindak dan cenderung menghindari situasi yang mengharuskannya menjadi pusat perhatian. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor psikologis berupa rasa takut, malu, dan keraguan terhadap kemampuan diri memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap munculnya perilaku kurang percaya diri pada partisipan.

Selain faktor internal, penelitian ini juga menemukan adanya pengaruh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial partisipan. Berdasarkan hasil observasi, partisipan terlihat lebih nyaman ketika berada bersama dua orang teman dekat yang telah dikenalnya dengan baik. Keberadaan teman dekat tersebut memberikan rasa aman dan membantu partisipan merasa lebih tenang dalam berinteraksi. Sebaliknya, ketika berada di lingkungan sosial yang lebih luas atau harus berinteraksi dengan siswa lain yang kurang dikenalnya, partisipan menunjukkan kecenderungan menjadi lebih pasif dan tertutup.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan sosial dari lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam membentuk tingkat kepercayaan diri partisipan. Semakin besar rasa aman dan kenyamanan yang dirasakan dalam suatu lingkungan sosial, semakin mudah bagi partisipan untuk berinteraksi dan mengekspresikan dirinya. Sebaliknya, ketika berada dalam situasi yang

dianggap kurang familiar, partisipan cenderung mengalami hambatan dalam membangun komunikasi dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain.

Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Membantu Mengatasi Kurang Percaya Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling Islam memiliki peran yang penting dalam membantu siswa yang mengalami kurang percaya diri dalam interaksi teman sebaya. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan menyatakan bahwa dirinya membutuhkan dukungan, motivasi, serta arahan yang dapat membantu meningkatkan keberanian dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Dalam konteks ini, layanan Bimbingan dan Konseling Islam dapat menjadi sarana yang membantu siswa memahami kondisi dirinya sekaligus mengembangkan potensi yang dimiliki.

Peran Bimbingan dan Konseling Islam dapat diwujudkan melalui layanan konseling individu yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk menceritakan pengalaman, perasaan, dan kesulitan yang dialaminya dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Melalui proses tersebut, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab munculnya rasa kurang percaya diri serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Selain itu, konselor juga dapat membantu siswa mengidentifikasi kelebihan dan potensi yang dimiliki sehingga siswa memiliki pandangan yang lebih positif terhadap dirinya sendiri.

Selain konseling individu, layanan konseling kelompok juga memiliki potensi untuk membantu meningkatkan kemampuan sosial siswa. Melalui kegiatan kelompok, siswa dapat memperoleh kesempatan untuk berlatih berkomunikasi, menyampaikan pendapat, dan berinteraksi dengan teman-teman lainnya dalam suasana yang lebih terstruktur dan kondusif. Pengalaman positif yang diperoleh melalui kegiatan tersebut dapat membantu meningkatkan keberanian dan rasa percaya diri siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam perspektif Islam, upaya meningkatkan rasa percaya diri juga dapat dilakukan melalui pendekatan spiritual. Penanaman nilai-nilai seperti syukur, tawakal, sabar, dan husnuzan

dapat membantu siswa membangun keyakinan bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan potensi yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Pemahaman tersebut dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu siswa mengurangi rasa minder, mengembangkan penerimaan diri, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Islam juga mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki nilai dan potensi yang berharga. Allah SWT berfirman dalam QS. At-Tin: 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْٓ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍۖ ٤

Artinya: *"Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."*

Ayat ini menjelaskan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Oleh karena itu, siswa perlu memahami bahwa setiap individu memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan sehingga tidak perlu merasa rendah diri ketika berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, Bimbingan dan Konseling Islam tidak hanya berperan dalam membantu siswa mengatasi masalah sosial dan emosional, tetapi juga memberikan penguatan spiritual yang mendukung perkembangan kepribadian siswa secara menyeluruh.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya yang belum akrab, ditandai dengan rasa malu untuk memulai percakapan, berbicara dengan suara pelan, serta kecenderungan membatasi hubungan sosial pada teman-teman tertentu yang dianggap nyaman. Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam menentukan kualitas interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah.

Dalam konteks perkembangan remaja, teman sebaya merupakan lingkungan sosial yang sangat berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri dan perkembangan sosial individu. Menurut (Santrock, 2012:18), penerimaan dari kelompok teman sebaya dapat membantu remaja mengembangkan rasa aman dan keyakinan terhadap dirinya. Sebaliknya, ketika remaja merasa khawatir terhadap penilaian teman-temannya, mereka cenderung menjadi pasif dan membatasi interaksi sosial. Kondisi tersebut terlihat pada partisipan yang lebih nyaman

berinteraksi dengan teman dekat dibandingkan dengan teman yang belum dikenalnya dengan baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kurangnya kepercayaan diri muncul karena adanya rasa takut melakukan kesalahan dan kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari teman sebaya. Temuan ini sejalan dengan teori Lauster (2002) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya dan merasa tidak yakin ketika harus berhadapan dengan situasi sosial tertentu. Dalam penelitian ini, kekhawatiran terhadap respons teman sebaya menjadi faktor yang menghambat keberanian siswa untuk berkomunikasi secara lebih aktif.

Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa keberadaan teman dekat memberikan rasa aman yang membantu siswa lebih terbuka dalam berinteraksi. Temuan tersebut mendukung pendapat (Hurlock, 1999:208) yang menjelaskan bahwa penerimaan sosial dari kelompok teman sebaya berkontribusi terhadap perkembangan rasa percaya diri remaja. Dengan demikian, hubungan yang positif dengan teman sebaya dapat menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan kemampuan sosial siswa. Hal ini juga sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Hujurat: 13 yang berbunyi:

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْاۚ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ ﴿١٣﴾

Artinya: *"Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti."*

Ayat tersebut menunjukkan bahwa interaksi sosial merupakan bagian penting dari kehidupan manusia sehingga kemampuan menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya perlu dikembangkan sejak masa remaja.

Berdasarkan temuan penelitian, Bimbingan dan Konseling Islam memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri dalam interaksi teman sebaya. Melalui layanan konseling individu dan konseling

kelompok, siswa dapat memperoleh kesempatan untuk mengenali potensi dirinya, melatih kemampuan komunikasi, serta mengembangkan keberanian dalam berinteraksi sosial. Selain itu, pendekatan spiritual melalui nilai-nilai syukur, tawakal, sabar, dan husnuzan membantu siswa membangun pandangan positif terhadap dirinya sendiri.

Temuan ini memperkuat pandangan (Faqih, 2001:4-6) bahwa Bimbingan dan Konseling Islam tidak hanya membantu individu mengatasi masalah psikologis, tetapi juga mengembangkan potensi diri berdasarkan nilai-nilai Islam. Hal tersebut selaras dengan firman Allah SWT dalam QS. Ali Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: *"Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin."*

Ayat ini menunjukkan bahwa keimanan dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual menjadi strategi yang relevan dalam membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri dan membangun hubungan yang lebih positif dengan teman sebayanya.

D. Kesimpulan

1. Siswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya yang belum akrab. Hal ini ditunjukkan oleh rasa malu untuk memulai percakapan, berbicara dengan suara pelan, serta kecenderungan membatasi interaksi hanya kepada teman-teman tertentu yang dianggap nyaman.
2. Rendahnya kepercayaan diri siswa dipengaruhi oleh rasa takut melakukan kesalahan dan kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari teman sebaya. Kondisi tersebut menyebabkan siswa kurang berani mengemukakan pendapat dan kurang aktif dalam menjalin komunikasi dengan lingkungan sosialnya. Keberadaan teman dekat memberikan rasa aman dan dukungan sosial yang membantu siswa lebih terbuka

dalam berinteraksi. Penerimaan dari teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mendukung perkembangan kepercayaan diri siswa.

3. Bimbingan dan Konseling Islam berperan dalam membantu mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling individu, konseling kelompok, serta penguatan nilai-nilai spiritual Islam. Pendekatan tersebut membantu siswa mengenali potensi dirinya, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta membangun keyakinan diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam Bimbingan dan Konseling Islam dapat menjadi upaya yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sehingga mereka mampu menjalin hubungan sosial yang lebih positif dengan teman sebayanya.

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa guru Bimbingan dan Konseling di sekolah perlu memberikan perhatian yang lebih besar terhadap siswa yang menunjukkan tanda-tanda kurang percaya diri dalam interaksi sosial. Program layanan BK tidak hanya perlu berfokus pada penyelesaian masalah akademik, tetapi juga pada pengembangan keterampilan sosial dan kepercayaan diri siswa. Selain itu, pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual perlu dikembangkan secara lebih sistematis karena terbukti dapat membantu siswa memahami dirinya secara lebih positif. Lingkungan sekolah juga perlu menciptakan suasana yang mendukung, inklusif, dan bebas dari perilaku yang dapat menurunkan kepercayaan diri siswa sehingga mereka memiliki kesempatan yang lebih besar untuk berkembang secara sosial maupun emosional.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, S. M. (2010). *Bimbingan dan konseling Islam*. Amzah.

Arifin, M. (2003). *Ilmu pendidikan Islam*. Bumi Aksara.

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative research for education: An introduction to theories and methods* (5th ed.). Pearson Education.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and*

mixed methods approaches (5th ed.). Sage Publications.

Faqih, A. R. (2001). *Bimbingan dan konseling dalam Islam*. UII Press.

Fitriani, D. (2020). Pengaruh lingkungan sosial terhadap kemampuan komunikasi siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 8*(2), 70–75.

Hakim, T. (2005). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Puspa Swara.

Hasanah, U., & Safitri, M. (2023). Kepercayaan diri pada remaja awal ditinjau dari dukungan sosial keluarga di SMP Negeri 2 Lhokseumawe. *Journal of Healthcare Technology and Medicine, 9*(2).

Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.

Lauster, P. (2002). *Tes kepribadian*. Bumi Aksara.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.

Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.

Musnamar, T. (1992). *Dasar-dasar konseptual bimbingan dan konseling Islam*. UII Press.

Nurihsan, A. J. (2014). *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Refika Aditama.

Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 42*(5), 533–544. https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y

Rahmawati, I. (2021). Pendekatan spiritual dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja. *Jurnal Psikologi Islam, 6*(1), 84–90.

Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (Self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling, 12*(1), 40–47. https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11935

Rini, J. F. (2002). *Konsep diri dan kepercayaan diri pada remaja*. Grasindo.

Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (13th ed.). Erlangga.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.