

BAB II

***COPING SKILLS* DAN KEPERCAYAAN DIRI**

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam bahasa Inggris disebut *self confidence* mempunyai arti keyakinan seseorang akan suatu kemampuan yang dimilikinya untuk menampilkan suatu perilaku tertentu atau untuk mencapai target. Kepercayaan diri bukan bawaan lahir melainkan proses belajar dan dapat dilatih atau dibiasakan oleh individu tersebut.

Kepercayaan diri dibagi menjadi 2 jenis yaitu kepercayaan diri batin dan kepercayaan diri lahir. Kepercayaan diri batin adalah Percaya diri yang memberikan perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik, Percaya diri lahir adalah keyakinan untuk tampil dan berperilaku sesuai dengan keadaan diri ketika berinteraksi dengan orang lain, kepercayaan diri merupakan suatu sikap mental individu dalam menilai diri maupun objek sekitar sehingga individu tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan diri didalam melakukan sesuatu sesuai kemampuan yang dimiliki (Ghufron, 2011).

(Kartini, 2019) berpendapat bahwa percaya diri merupakan kemampuan dan harga diri disertai dengan kesadaran diri yang kuat. Ketika seseorang percaya diri, ia berani menunjukkan diri dengan penuh keyakinan, berani menunjukkan keberadaannya, berani untuk menyatakan perbedaan pendapatnya dengan orang lain, serta dapat secara mandiri membuat keputusan meskipun dalam kondisi yang sulit. Serta dengan berani melakukan pengorbanan demi kebenaran.

Mastuti (2008: 13) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan yang dihadapi, individu yang percaya diri berusaha untuk selalu berfikir positif dalam menjalani setiap kehidupannya. Hal

yang sam diungkap oleh Pongky Setiawan (2014: 15) individu yang mempunyai kepercayaan diri memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mempunyai keyakinan yang kuat atas dirinya, dan mengetahui kemampuan yang dimiliki dirinya sendiri.

Ahli Psikologi Alfred Adler (Lauster, 2012: 13-14) mengungkapkan bahwa kebutuhan akan kepercayaan diri dan rasa superioritas merupakan kebutuhan manusia yang paling penting, kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupan serta bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.

Menurut Ermawati, E., & Widodo, J. (2015) kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya dalam mengontrol tindakan yang berkembang pada dirinya serta lingkungan sekitarnya kepercayaan diri ini bersifat internal, sangat relatif dan dinamis dan banyak ditentukan oleh kemampuan untuk memulai melaksanakan dan menyelesaikan suatu pekerjaan.

Menurut Hakin Tambunan, F., & Hasibuan, R (2019) Percaya diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai tujuan tertentu dalam kehidupan dalam menjalankan kegiatannya.

Menurut Hakim (2005) kepercayaan diri merupakan keberanian menghadapi tantangan karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting dari pada belajar dari keberhasilan atau kegagalan, kepercayaan diri penting untuk berpartisipasi dalam kehidupan publik, seperti halnya ketika bergabung dengan suatu masyarakat yang didalamnya terlibat suatu aktivitas atau kegiatan kepercayaan diri keefektifan dalam aktivitas atau kegiatan.

Taylor (2009: 20) mendefinisikan bahwa kepercayaan diri adalah yakin kepada diri sendiri, saat bertindak kemungkinan gagal dan

melakukan kesalahan serta memiliki keberanian untuk mencapai apa yang diinginkan. Rasa kepercayaan diri dibangun secara perlahan-lahan tahap demi tahap membangun, membangun kepercayaan diri berdampak besar terhadap keyakinan, kesehatan, kesejahteraan, hubungan dekat, persahabatan, keluarga, dan kehidupan pekerjaan.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan, sikap mental, keberanian individu untuk mengeksplorasi kemampuan. individu yang percaya diri berusaha untuk berfikir dan berperasaan positif terhadap dirinya. Kepercayaan diri memberikan perasaan dan anggapan bahwa diri kita dalam keadaan baik, sehingga dapat tampil dan berperilaku ketika berinteraksi dengan orang lain.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat ditunjukkan dengan berbagai perilaku, adapun perilaku yang muncul dapat dilihat dari aspek-aspek kepercayaan diri.

Menurut Lauster (2012:1-4), aspek-aspek kepercayaan diri sebagai berikut:

- a. Kemampuan pribadi yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengembangkan diri dimana individu tidak berketergantungan kepada orang lain sehingga dapat mengenal kemampuan dirinya sendiri Dampak dari kemampuan pribadi, dimana pribadi mengetahui dan mengenali secara menyeluruh mengenai kemampuan-kemampuan peribadinya dan terus mengembangkan kemampuannya sehingga terus berkembang setiap kemampuan yang dimilikinya dan terus berkembang secara pesat dan tidak ketergantungan terhadap orang lain.
- b. Interaksi sosial yaitu kemampuan individu dalam berhubungan dengan lingkungannya dan mengenal sikap individu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan, toleransi, dapat menerima pendapat orang lain dan menghargai orang lain. Adapun dampak dari interaksi sosial dimana kemampuan individu berkomunikasi dengan masyarakat dan lingkungan sangat mudah karena individu dapat menyesuaikan diri

dengan lingkungan disekitarnya dan merasa tidak canggung untuk berkomunikasi dengan orang lain.

- c. Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri yaitu individu mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dari diri individu tersebut sehingga tahu akan kemampuan yang dimilikinya dampak dari ini juga individu mengetahui tingkat kemampuan yang dimilikinya dan mengetahui kekurangan yang dimilikinya dan terus mengembangkan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya untuk kekurangannya sudah mengetahui tingkat kekurangan yang dimilikinya.
- d. Berani mengungkapkan pendapat yaitu sikap individu untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri ingin menyampaikan pendapat kepada orang lain tanpa ada paksaan ataupun penghambat dalam pengungkapan perasaan tersebut, adapun dampak dari berani mengungkapkan pendapat ini dapat berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya karena sudah terbiasa untuk menyampaikan pendapatnya kepada orang lain dalam bentuk ucapan dan ide dari dirinya sendiri maka dari itu mental yang sudah terbangun terus dikembangkan agar selalu tampil dalam menyampaikan saran dan ide ide baru yang sudah difikirkannya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada seorang individu, seperti yang dikemukakan oleh Hakim (Polpoke, 2004) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu sebagai berikut:

- a. Lingkungan keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam setia kehidupan orang, sangat mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri seseorang, rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki oleh dirinya sendiri dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari. Pola pendidikan keluarga yang bisa diterapkan dalam membangun kepercayaan diri pada setiap siswa adalah sebagai berikut:

- 1) Menerapkan pola pendidikan yang demokratis
- 2) Melatih individu untuk berani berbicara tentang banyak hal
- 3) Menumbuhkan sikap mandiri pada individu
- 4) Memperluas lingkungan pergaulan individu
- 5) Tumbuhkan sikap tanggung jawab pada individu
- 6) Kembangkan kelebihan-kelebihan pada anak

b. Pendidikan formal

Sekolah atau perguruan tinggi dapat dikatakan sebagai lingkungan yang sangat berperan untuk dapat mengembangkan kepercayaan diri siswa setelah lingkungan keluarga. Ditinjau dari segi sosialisasi mungkin dapat dikatakan sekolah berperan penting.

Rasa percaya diri siswa dapat dibangun disekolah melalui berbagai bentuk kegiatan sebagai berikut:

- 1) Memupuk keberanian untuk bertanya
- 2) Peran guru atau dosen yang aktif bertanya pada siswa/mahasiswa
- 3) Melatih diskusi atau debat
- 4) Memperluas pergaulan yang sehat
- 5) Belajar berpidato
- 6) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

c. Pendidikan non formal

Salah satu formal utama untuk dapat menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan nonformal, Kemampuan dan keterampilan yang dapat diperoleh melalui pendidikan nonformal misalnya: mengikuti kursus dalam mengikuti kursus jurnalistik, kursus keterampilan untuk bermain musik dan lain lain.

d. Lingkungan kerja

Bagi orang yang suka bekerja disebuah kantor, perusahaan atau tempat lainnya, lingkungan tersebut menjadi lingkungan hidup kedua setelah lingkungan rumah sendiri, dengan sendiri akan dapat berpengaruh terhadap kondisi mental secara keseluruhan.

Memanfaatkan disuatu lingkungan tempat kerja ini salah satu cara untuk belajar meningkatkan kualitas diri, termasuk juga pada peningkatan kepercayaan diri. Hal tersebut bisa dilakukan dengan cara misalnya: menjaga hubungan harmonis dengan pemimpin, berinisiatif untuk berbicara dalam forum rapat, dan dapat menyuaikan diri dengan mekanisme kerja, dan lain-lain (Polpoke, 2004).

Dari keterangan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwasannya faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah faktor keluarga, faktor pendidikan formal dan faktor pendidikan non formal. Karna faktor lingkungan kerja tidak termasuk dalam faktor kepercayaan diri siswa jadi didalam faktor ini mempunyai 3 faktor yang sangat mempengaruhi kepercayaan diri bagi siswa untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri dan rasa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil jika seseorang berada didalam lingkungan keluarga yang baik.

B. Coping Skills

1. Pengertian Coping Skills

Coping skills adalah berbagai usaha yang dilakukan individu yang disebut dengan istilah *coping*, *coping* berasal dari *cope* yang artinya mengatasi, (Parry (1992), (Nur'aeni, 2018) (sarafinto, 2011), perilaku coping merupakan suatu tingkah laku dimana individu tersebut melakukan interaksi dengan lingkungan yang ada disekitarnya dengan mempunyai tujuan menyelesaikan tugas atau suatu permasalahan.

Synder & Lopes (2003), mengemukakan bahwa *coping* merupakan reaksi dasar dalam menghadapi berbagai peristiwa dalam kehidupan atau merupakan antisipasi terhadap segala kemungkinan yang terjadi pada

individu termasuk sikap proaktif individu dalam menghadapi tantangan dan upaya mencapai kebutuhan hidup individu tersebut.

Coping merupakan upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan, *coping* juga dapat mengatur respon emosional terhadap situasi yang dapat menekan sehingga individu dapat mampu menilai secara positif situasi yang terjadi terhadap tekanan yang terjadi pada diri individu tersebut (Maryam, 2017: 82), Tujuan dari *coping* ini adalah setiap individu yang mengalami stress pada dirinya, individu tersebut dapat mengatur stress yang terjadi sehingga dapat mengontrol dengan baik.

Dari beberapa pengertian yang telah dikemukakan oleh para ahli diatas dapat disimpulkan bahwasanya *coping* merupakan:

- a. Respon perilaku dan pikiran terhadap stress
- b. Menggunakan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan yang ada disekitarnya
- c. Pelaksanaanya dilakukan secara sadar oleh individu tersebut
- d. Ini juga memberikan tujuan untuk dapat mengurangi dan dapat mengatur permasalahan yang terjadi pada diri individu tersebut sehingga dapat menjadikan kehidupan individu tersebut menjadi lebih baik untuk kedepanya.

Sedangkan menurut Stuart dan Sundeen (1991), Perilaku *coping skill* dapat juga dikatakan transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai suatu yang membebani dan meganggu dalam hidupnya. Strategi *coping skill* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa sangat meneka ataupun membebani dan melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki individu. sumber daya *coping skill* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi strategi *coping skill* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi.

2. 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 startegi *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 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.

3. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan *Coping Skill* Kepercayaan Diri

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), cara seseorang atau keluarga melakukan strategi *coping skills* tergantung pada sumber daya yang dimiliki. Adapun sumberdaya tersebut antara lain:

a. Kondisi Kesehatan

Kondisi Sehat didefinisikan sebagai status kenyamanan menyeluruh dari jasmani, mental dan sosial, dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kecacatan. Kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan berfikir jernih dan baik, dan kesehatan sosial memiliki kemampuan untuk berbuat dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Kesehatan jasmani adalah dimensi sehat yang nyata dan memiliki fungsi mekanistik tubuh. Kondisi kesehatan sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan coping dengan baik agar berbagai permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik (Peters, Adam, dkk, 106).

b. Kepribadian

Kepribadian adalah perilaku yang dapat diamati dan mempunyai ciri-ciri biologi, sosiologi dan moral yang khas baginya yang dapat membedakannya dari kepribadian yang lain (Littauer, 2002). Pendapat lain menyatakan bahwa kepribadian adalah ciri, karakteristik, gaya atau sifat-sifat yang memang khas dikaitkan dengan diri seseorang. Dapat dikatakan bahwa kepribadian itu bersumber dari bentukan bentukan yang terima dari lingkungan, misalnya bentukan dari keluarga pada masa kecil dan juga bawaan sejak lahir misalnya orang tua membiasakan anak untuk menyelesaikan pekerjaannya sendiri, menyelesaikan setiap permasalahan bersamasama, tidak mudah tersinggung/marah dan harus selalu bersikap optimis. kepribadian dapat digolongkan menjadi dua yaitu:

- 1) Introversi, adalah orang yang suka memikirkan tentang diri sendiri, banyak fantasi, lekas merasakan kritik, menahan ekspresi emosi, lekas tersinggung dalam diskusi, suka membesarkan kesalahannya, analisis dan kritik terhadap diri sendiri dan pesimis;
- 2) Ekstrovert, adalah orang yang melihat kenyataan dan keharusan, tidak lekas merasakan kritikan, ekspresi emosinya spontan, tidak

begitu merasakan kegagalan, tidak banyak mengadakan analisis dan kritik terhadap diri sendiri, terbuka, suka berbicara dan optimis.

c. Konsep diri

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian seseorang yang diketahui dalam berhubungan dengan orang lain. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain misalnya orang tua yang menginginkan anak-anaknya tetap sekolah walaupun dalam keadaan darurat, sehingga berupaya keras mencarikan sekolah untuk anaknya.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Individu melakukan tindakan kooperatif dan mencari dukungan dari orang lain, karena sumber daya sosial menyediakan dukungan emosional, bantuan nyata dan bantuan informasi. orang yang mempunyai cukup sumberdaya sosial cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* dan menghindari strategi *avoidance coping* dalam menyelesaikan berbagai masalah.

e. Aset ekonomi.

Aset ekonomi Keluarga yang memiliki aset ekonomi akan mudah dalam melakukan *coping* untuk penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Namun demikian, tidak berimplikasi terhadap bagaimana keluarga tersebut dapat menggunakannya, aset adalah sumberdaya atau kekayaan yang dimiliki keluarga. Aset akan berperan sebagai alat pemuas kebutuhan. Oleh karena itu, keluarga yang memiliki banyak aset cenderung lebih sejahtera jika dibandingkan dengan keluarga yang memiliki aset terbatas.

C. Faktor -faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping Skills* Kepercayaan Diri

Mu'tadin mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan-tekanan yang terjadi pada individu ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi:

1. Kesehatan fisik, kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stress seorang individu banyak mengerahkan tenaga yang cukup besar
2. Yakin atau pandangan positif, yakin akan menjadi hal yang sangat penting karena dari keyakinan ini individu akan lebih bisa untuk dapat megentaskan suatu permasalahan yang terjadi pada dirinya
3. Keterampilan memecahkan masalah, keterampilan ini sangat perlu dimiliki oleh individu sehingga mampu untuk menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah sehingga individu tersebut mendapatkan alternatif tindakan
4. Keterampilan sosial, dimana keterampilan ini sangat perlu dimiliki oleh individu sehingga dapat berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara yang sesuai yang berlaku di masyarakat
5. Dukungan sosial, ini mendukung sangat perlu untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri baik dukungan dari orang tua dirumah maupun keluarga, saudara, dan lingkungan masyarakat
6. Materi, dukungan ini meliputi sumber daya seperti keuangan dan barang barang penunjang

D. Upaya dan Peranan Bimbingan dan Konseling Untuk Keterampilan *Coping Skills* Kepercayaan Diri

Peran guru bimbingan dan konseling, dalam memberikan gambaran mengenai kepercayaan diri siswa dikelas VIII Sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak sangat berperan penting untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dimana guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pemahaman-pemahaman untuk terus memberikan gambaran kepercayaan diri siswanya melalui layanan yang ada pada bimbingan dan konseling seperti layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok, dan guru bimbingan dan konseling juga harus dapat menjadi guru yang dapat memfasilitasi siswanya dan mejadi tempat konsultasi untuk terus memberikan padangan mengenai kepercayaan diri siswa yang ada disekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak Negeri 2 apabila siswa siswa yang ada di sekolah yang tidak

mengetahui kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa guru bimbingan dan konseling harus dapat melakukan tindak lanjut dengan menggunakan layanan layanan seperti layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok.

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling adalah bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling yang dimana tujuan dari bimbingan dan konseling ini konselor dapat membantu siswa dalam mengentaskan suatu permasalahan yang terjadi pada siswa sehingga siswa yang mengalami permasalahan dapat secara mandiri menghadapi suatu permasalahan yang terjadi dan siswa dapat mengambil jalan atau keputusan yang tepat didalam permasalahan yang terjadi, dan selain itu juga bimbingan dan konseling berupaya untuk dapat bisa mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga potensi tersebut dapat dikembangkan oleh siswa, sedangkan konseling itu sendiri adalah upaya dari seorang guru bimbingan dan konseling membantu dalam mengentaskan suatu permasalahan yang terjadi pada individu tersebut sehingga permasalahan yang terjadi dapat diselesaikan dan mengetahui jalan keluar dari permasalahan tersebut

Bimbingan merupakan suatu yang sangat esensi yang menjadi perhatian banyak ahli untuk mendefinisikannya, karena bimbingan merupakan dasar dari pelaksanaan konseling dan sangat memerlukan keterampilan yang sangat tinggi (Rustam ddk 2020: 1-3).

a. Fungsi bimbingan dan konseling

Didalam proses bimbingan dan konseling terdapat berbagai layanan yang memang secara sengaja diciptakan dan direalisasikan, didalam bimbingan dan konseling mempunyai fungsi untuk memberikan pelayanan kepada konseli yang dimana fungsi ini jika tidak bisa digunakan sebagaimana mestinya atau bahkan tidak memberikan manfaat untuk keuntungan tertentu (Rustam ddk 36-44) dalam bimbingan dan konseling fungsi bimbingan dan konseling ditinjau dari kegunaan dan manfaat. Ataupun keuntungan-keuntungan

apa yang diperoleh, didalam bimbingan dan konseling berikut ini adalah beberapa fungsi bimbingan dan konseling antara lain:

- 1) Fungsi pemahaman yaitu konseli diharapkan mampu memahami segala potensi yang dimiliki dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya serta permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapinya
 - 2) Fungsi pencegahan yaitu menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul yang dapat mengganggu dalam perkembangannya
 - 3) Fungsi pengentasan yaitu individu yang mengalami masalah akan merasa ada sesuatu yang tidak nyaman pada dirinya. Konseli yang mengalami masalah datang pada konselor untuk tujuan dientaskan masalah yang tidak menengakkan dirinya
 - 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan yaitu bantuan yang diberikan konselor kepada siswaw agar ia mampu untuk mengembangkan diri secara optimal.
- b. Layanan yang bisa guru bimbingan dan konseling terapkan kepada siswa yang mempunyai kepercayaan diri

Berdasarkan judul yang diambil oleh peneliti yaitu *coping skills* kepercayaan diri pada siswa maka layanan yang bisa digunakan dalam mengetahui *coping skills* kepercayaan diri ialah layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok melalui layanan informasi guru bimbingan dan konseling dapat menyampaikan kepada siswa bagaimana siswa tersebut mengetahui tingkat kepercayaan dirinya masing-masing sehingga siswa didalam kelas ketika ingin menyampaikan pendapatnya tidak perlu ragu-ragu bahkan malu karna siswanya sudah mengetahui tingkat kepercayaan diri mereka masing masing selain dari layanan informasi yang diberikan, guru bimbingan dan konseling juga bisa melakukan layanan bimbingan kelompok dimana bimbingan kelompok ini guru bimbingan dan konseling memberikan gambaran kepada siswa dalam kelompok tersebut untuk mengetahui tingkat kepercayaan dirinya dan antara siswa dan guru

bimbingan dan konseling saling saling berdiskusi bersama menurut (Rustam ddk 2020) tujuan layanan informasi dan bimbingan kelompok antara lain:

- 1) Tujuan layanan informasi ini bertujuan untuk membekali para siswa dengan pengetahuan mengenai dan menyampaikan informasi-informasi penting kepada siswa tersebut
- 2) Tujuan layanan bimbingan kelompok mempunyai tujuan umum dan tujuan khusus secara umum tujuan bimbingan untuk membantu para siswa megalami masalah melalui prosedur-prosedur kelompok sedangkan tujuan khusus bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengalami permasalahan (Rustam,ddk, 2020)

E. Penelitian Relevan

Guna mendukung penelitian lebih lanjut sebagai mana yang dikemukakan pada latar belakang masalah tersebut maka peneliti berusaha untuk menelaahan, karya ilmiah, skripsi maupun jurnal antara lain

1. Penelitian dengan judul “penerapan teknik coping untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi pada remaja, karya amin mulyadi, universitas islam negeri sultan Maulana Hasanuddin Banten 2021, skripsi ini membahas tentang teknik coping untuk meningkatkan kepercayaan diri, jenis penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah dengan metode kualitatif dengan menggambarkan deskripsi klien yang berjumlah 5 klien. Sedangkan teknik pengumpulan datanya dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. penelitian ini dilakukan di lingkungan sayabulu kelurahan serang kecamatan serang kota serang provinsi banten. waktu penelitian dimulai pada bulan maret 2021 sampai bulan mei 2021
2. Penelitian dengan judul “berfikir positif dan percaya diri meningkat melalui konseling kelompok, Karya Tara Gheasanti Nurtiffani, dkk, Universitas Negeri Semarang 2018. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan efektifitas dan perbedaan tingkat efektifitas konseling kelompok dalam meningkatkan sikap berfikir positif dan percaya diri, penelitian ini meggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain Pre-

experimental berbentuk group pretest-posttes design. Kelompok yang diteliti yaitu kelompok konseling berfikir positif dan kelompok konseling percaya diri. Dengan menerapkan teknik purposive sampling ditetapkan 7 anggota dari masing masing kelompok, alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala berfikir positif dan skala percaya diri.

3. Penelitian dengan judul “Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion, Karya Wahyu Nanda Eka Saputra, Hardi Prasetiawan, Universitas Ahmad Dahlan 2018 Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik cognitive defusion untuk meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan pre-experimental design dengan rancangan one group pre-test post-test design. Subjek dalam penelitian ini melibatkan enam siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di kota Yogyakarta yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Instrumen yang digunakan adalah skala percaya diri. Analisis yang digunakan untuk menguji perbedaan percaya diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling teknik cognitive defusion adalah uji jenjang bertanda Wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor tingkat percaya diri siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling teknik cognitive defusion. Dapat disimpulkan bahwa teknik cognitive defusion efektif untuk meningkatkan tingkat percaya diri siswa.
4. Penelitian dengan judul “perbedaan penyesuaian diri mahasiswa ditinjau dari strategi coping, Karya Putri Pusvitasari, Arini Mifti Jayanti Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta 2020, Tujuan penelitian ini Tujuan dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui dan menguji secara empiris perbedaan penyesuaian diri mahasiswa ditinjau dari strategi *coping*. Selain kemampuan menyesuaikan diri yang dibutuhkan, pilihan strategi *coping* yang tepat juga dapat membantu mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru, aturan serta berbagai kegiatan di universitas tempat mereka melanjutkan studi. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan dari penelitian.

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif tahun pertama Fakultas Ekonomi dan Sosial di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hasil pengumpulan data dari seluruh populasi 127 mahasiswa, berhasil dikumpulkan data penelitian sejumlah 65 sampel data subjek. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji One Way Anova. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 4,662 dengan signifikansi (p) sebesar 0,035 ($p < 0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan penyesuaian diri mahasiswa ditinjau dari strategi *coping stress* yang dimilikinya.

5. Skripsi dengan judul “pengembangan program strategi coping stress konselor, karya Turheni Komar,” Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan strategi *coping stress* konselor guna mereduksi dampak negatif dari stres tersebut. Jenis penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif yang memberikan gambaran atas suatu objek sejelas mungkin tanpa ada perlakuan terhadap obyek yang diteliti. Populasi penelitian adalah konselor/guru bimbingan konseling SMP Negeri Kota Bekasi. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dan angket untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan strategi *coping stress* konselor. Teknik analisis menggunakan ukuran gejala pusat, ukuran variasi dan norm referenced. Berdasarkan hasil penelitian konselor/guru bimbingan dan konseling mengalami stres tinggi pada aspek fisik yang disebabkan oleh aspek karakteristik pekerjaan dibandingkan dengan aspek kognitif, emosi, perilaku, lingkungan fisik dan sosial.