

## Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Remaja

Santa Claudiya Novita Simanjuntak<sup>1</sup>, Randa Putra Kasea Sinaga<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Sumatera Utara, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Jl. Dr. A. Sofian No. 1A, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20222, Indonesia

Email : santasimanjuntak91@gmail.com<sup>1</sup>, randasinaga@usu.ac.id<sup>2</sup>

### Kilas Artikel

Volume 4 Nomor 1

Februari 2024

DOI:<https://doi.org/10.58466/literasi>

### Article History

Submission: 18-12-2023

Revised: 18-12-2023

Accepted: 19-12-2023

Published: 01-02-2024

### Kata Kunci:

Percaya diri, Remaja, PKL 2

### Keywords:

Confident, Teenagers, PKL 2

### Korespondensi:

(Santa Simanjuntak)

(santasimanjuntak91@gmail.com)

### Abstrak

Kegiatan praktikum merupakan salah satu mata kuliah Wajib yang harus dilakukan para mahasiswa calon pekerja social di Program Studi Kesejahteraan Sosial FISIP USU. Praktek Kerja Lapangan 2 dilakukan secara penuh selama satu semester untuk 1 orang mahasiswa (full block placement). Percaya diri adalah kemampuan dalam menyakinkan diri pada kemampuan yang kita miliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri ataupun lingkungan sekitar. Semua orang tentunya memiliki kemampuannya masing-masing namun tidak semua orang dapat menyadari hal tersebut atau beberapa orang bahkan tidak merasa percaya dengan kemampuannya. Permasalahan tidak percaya diri akan menghambat perkembangannya dalam bersosialisasi, mengembangkan potensi yang ia miliki, mengenal dirinya sendiri, dan tugas perkembangan lainnya. Permasalahan tidak percaya diri ini diketahui merupakan akibat dari adanya pikiran-pikiran negatif yang berdampak pada perilaku remaja. Seseorang yang dapat kepercayaan diri dari orang lain merasa dirinya dihargai, dihormati, merasa orang lain bertingkah secara bertanggung jawab. Setiap orang perlu memiliki rasa percaya diri dalam dirinya sehingga mereka mengerti bahwa setiap individu memiliki kompetensi yang berguna dan bermanfaat dalam kehidupannya. Selain itu, percaya diri juga harus dalam kadar yang pas tidak kurang dan tidak lebih. Perkembangan atas rasa kepercayaan diri memiliki perubahan sedikit dalam hal berhenti membandingkan dirinya dengan orang lain dan lebih membangun pola pikir yang lebih positif.

### Abstract

Practicum activities are one of the mandatory courses that prospective social worker students in the USU FISIP Social Welfare Study Program must take. Field Work Practice 2 is carried out in full for one semester for 1 student (full block placement). Self-confidence is the ability to be confident in the abilities we have or the ability to develop positive judgments both for ourselves and the environment around us. Of course, everyone has their own abilities, but not everyone realizes this or some people don't even believe in their abilities. Problems of not having self-confidence will hinder his development in socializing, developing his potential, getting to know himself, and other developmental tasks. This problem of lack of self-confidence is known to be the result of negative thoughts which have an impact on adolescent behavior. A person who gets self-confidence from other



---

*people feels that he is valued, respected, feels that other people are acting responsibly. Everyone needs to have self-confidence so that they understand that each individual has competencies that are useful and useful in their lives. Apart from that, self-confidence must also be at the right level, neither less nor more. The development of self-confidence has a slight change in terms of stopping comparing oneself with others and developing a more positive mindset.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Menurut **World Health Organization (WHO)**, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut **Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN)** rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa.

Kegiatan praktikum merupakan salah satu mata kuliah Wajib yang harus dilakukan para mahasiswa calon pekerja social di Program Studi Kesejahteraan Sosial FISIP USU. Kegiatan praktikum menjadi penting dikarenakan mahasiswa mengimplementasikan teori-teori yang dipelajari selama mengikuti perkuliahan dalam mata kuliah wajib serta mata kuliah pilihan yang ditawarkan di Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial dan dipraktikan menggunakan metode-metode utama (case work, group work, dan community organization and community development (COCD) dalam kegiatan praktikum di layanan kesejahteraan social (panti dan non panti), organisasi, maupun masyarakat.

Praktek Kerja Lapangan 2 dilakukan secara penuh selama satu semester untuk 1 orang mahasiswa (full block placement). Dalam Praktek Kerja Lapangan ini praktikan dibimbing oleh Supervisor Sekolah yaitu Bapak Randa Putra Kasea Sinaga S.Sos, M.Kesos dan Bapak Fajar Utama Ritonga S.Sos, M.Kesos selaku Dosen mata kuliah Praktek Kerja Lapangan 2.

Praktikan memilih PKL di Kantor Kecamatan Siantar Marihat yang beralamat di Jalan Melanthon Siregar No. 36 Kota Pematangsiantar. Kecamatan Siantar Marihat dipimpin oleh seorang Camat Bapak Henri Purba SH, Kecamatan Siantar Marihat memiliki 7(tujuh) Kelurahan yang terdiri dari :

- 1) Kelurahan Suka Maju
- 2) Kelurahan Suka Makmur
- 3) Kelurahan Pardamean
- 4) Kelurahan Parhorasan Nauli
- 5) Kelurahan Sukaraja
- 6) Kelurahan BP. Nauli
- 7) Kelurahan Mekar Nauli

Dalam kegiatan Praktik Kerja Lapangan praktikan di tempatkan di bagian PMK dan Pemberdayaan Pemuda dan Olahraga. Praktikan melakukan Praktik Kerja Lapangan yang dimulai pada tanggal 11 September - 8 Desember 2023. Selama melaksanakan PKL, praktikan mendapat bimbingan dari ibu kepala sub divisi bagian PMK dan Pemberdayaan Pemuda dan Olahraga. Percaya diri adalah kemampuan dalam menyakinkan diri pada kemampuan yang kita miliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri ataupun lingkungan sekitar. Semua orang tentunya memiliki kemampuannya masing-masing namun tidak semua orang dapat menyadari hal tersebut atau beberapa orang bahkan tidak merasa percaya dengan kemampuannya.

Menurut Rini (2002) kepercayaan diri mengandung pengertian bahwa seseorang itu dapat melakukan apa yang harus dilakukan, sementara itu kepercayaan diri luar dipupuk mulai sejak masih kecil dibawah asuhan ibu. Anak yang terlalu cepat lepas dari dada ibunya



akan kurang mempercayai dunia luar. **Davies (2004)** menyatakan kepercayaan diri adalah pandangan seseorang tentang harga diri dan kewajiban diri sebagai pribadi, dijelaskan lebih lanjut kepercayaan diri ialah seseorang yang memiliki ciri-ciri khas dalam dirinya.

Kepercayaan diri merupakan kemauan untuk mencoba sesuatu yang paling menakutkan bagi individu dan yakin akan mengelola apapun yang timbul sesuai dengan yang di harapkan, kepercayaan diri yang berasal dari orang lain yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian individu tersebut. Seseorang yang dapat kepercayaan diri dari orang lain merasa dirinya dihargai, dihormati, merasa orang lain bertingkah secara bertanggung jawab. Setiap orang perlu memiliki rasa percaya diri dalam dirinya sehingga mereka mengerti bahwa setiap individu memiliki kompetensi yang berguna dan bermanfaat dalam kehidupannya. Selain itu, percaya diri juga harus dalam kadar yang pas tidak kurang dan tidak lebih.

## 2. METODE

Intervensi yang dilakukan oleh pekerja sosial sebagai salah satu proses pertolongan melalui beberapa tahapan. Dalam penerapan tahapan-tahapan proses pertolongan dapat disebut dengan tahapan intervensi pekerjaan sosial. Terdapat enam tahapan intervensi pekerjaan sosial. Selaku praktikan menggunakan metode umum Tahapan Intervensi Sosial Groupwork yaitu :

### 1) Tahap Engagement, Intake, Contract

Tahap awal dalam praktik pertolongan, yaitu kontak awal pekerja sosial bertemu pertama kali dengan klien. Dalam tahapan ini proses yang terjadi adalah pekerja sosial dan klien saling bertukar informasi mengenai apa saja yang akan dibutuhkan klien, pelayanan apa yang akan diberikan oleh pekerja sosial dalam memenuhi kebutuhan klien atau dalam upaya pemecahan permasalahan yang sedang klien hadapi. Kontrak yang disepakati setelahnya merupakan tahapan kesepakatan keterlibatan antara pekerja sosial dengan klien dalam jangka waktu tertentu.

### 2) Tahap Assesment

Tahap ini dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai potensi yang akan dikembangkan dan masalah yang akan diselesaikan oleh klien.

### 3) Tahap Planning

Planning merupakan tahap pemilihan strategi, metode, dan teknik yang disusun dan dirumuskan oleh pekerja sosial berdasarkan pada proses asesmen klien. Bertujuan untuk memecahkan permasalahan klien dengan meliputi serangkaian kegiatan-kegiatan.

### 4) Tahap Intervensi

Tahap pekerjaan pelaksanaan kegiatan pemecahan masalah klien. Dalam pemecahan masalah klien ini hendaknya pekerja sosial melibatkan klien secara aktif dalam berbagai macam rangkaian kegiatan guna menghasilkan perubahan dalam diri klien dan situasi yang sedang dihadapi.

### 5) Tahap Evaluasi

Tahap penilaian terhadap pencapaian yang sudah dicapai oleh klien guna melihat sejauh mana keberhasilan, kegagalan, atau hambatan yang terjadi pada klien selama proses intervensi. Pekerja sosial akan melihat hasil evaluasi tujuan hasil dan tujuan proses klien selama proses pertolongan dilaksanakan.

### 6) Tahap Terminasi

Tahap ini dilakukan saat tujuan-tujuan yang telah disepakati antara pekerja sosial dan klien dalam kontrak telah dicapai atau disaat terjadinya suatu hambatan dengan alasan-alasan tertentu yang dihadapi pekerja sosial atau klien yang memungkinkan terjadinya



pergantian tenaga ahli yang lebih berkompeten dalam penanganan permasalahan guna mencapai keberhasilan pada tujuan proses pertolongan yang diharapkan.

### 3. HASIL & PEMBAHASAN

Dalam melakukan mini project, praktikan memilih beberapa klien dengan remaja yang ada di Kelurahan Suka Makmur, Kecamatan Siantar Marihat, Kota Pematangsiantar. Dalam membantu klien, saya selaku praktikan menggunakan metode umum Tahapan Intervensi Sosial Groupwork yaitu :

#### 1) Tahap Engagement, Intake, Contract

Pada tahap engagement praktikan sebagai pekerja social melakukan perkenalan terlebih dahulu kepada klien dan berbincang-bincang untuk membangun relasi kepada para klien. Dalam tahap intake praktikan memperkenalkan diri pada klien sebagai educator dan menjelaskan apa itu tentang kepercayaan diri. Pada tahap contract, disini praktikan memberikan perjanjian untuk kesepakatan dalam hal pertemuan dalam melaksanakan mini project tentang upaya menumbuhkan kepercayaan diri pada remaja.

#### 2) Tahap Assesment

Pada tahap ini praktikan menggali informasi terkait tentang kepercayaan diri klien. Saat menggali informasi tentang kepercayaan diri tersebut, klien terlihat tertutup atau malu. klien merupakan orang yang rajin dan memiliki minat ataupun bakat akan tetapi klien tidak percaya diri akan bakat yang ia miliki. Seperti yang telah dijelaskan di atas, klien ingin mengatasi permasalahan kepercayaan dirinya. Lalu, penulis mulai menyusun rencana intervensi untuk mengatasi permasalahan klien. Intervensi yang dirasa tepat untuk klien adalah menggunakan metode Focus Group Discussion (FGD) adapun perencanaan yang dilakukan yaitu memberikan informasi/berdiskusi tentang bagaimana cara untuk lebih percaya diri. Dengan melakukan perencanaan ini, diharapkan klien dapat merubah pikiran negative yang membuat jadi tidak percaya diri.

#### 3) Tahap Planning

Pada tahap ini praktikan menyusun beberapa program atau informasi tentang bagaimana membangun rasa percaya diri yang akan dijelaskan pada para klien. Selain itu tahap ini praktikan menggunakan pendekatan direktif, dilakukan berlandaskan asumsi bahwa community worker tahu apa yang dibutuhkan dan apa yang baik untuk masyarakat/klien.

#### 4) Tahap Intervensi

Pada tahap ini klien menjelaskan apa yang menjadi ketidakpercayaan klien pada dirinya dan disini praktikan melatih klien untuk mengubah pola pikirnya yang negative menjadi pikiran positif yang akan berdampak pada perilakunya. Praktikan menjelaskan tentang bagaimana cara untuk lebih percaya diri yaitu :

##### a) Membangun Pola Pikir yang Positif

Cara meningkatkan percaya diri yang pertama adalah berpikir positif. Disini praktikan menjelaskan pada klien, jika klien selalu merasa kurang bisa memahami sesuatu klien harus mencoba untuk membentuk pola pikir yang positif dalam diri klien tersebut.

##### b) Kenali kekurangan dan kelebihan

Klien harus lebih focus pada kelebihan yang dimiliki dan diharapkan mampu mengembangkan kemampuan tersebut.

##### c) Fokus pada langkah atau perubahan kecil

Disini praktikan mengatakan pada klien jangan berkecil hati jika keadaan tidak membaik secepat yang dibayangkan, perubahan kecil yang dilakukan sekarang pada



akhirnya akan tumbuh menjadi perubahan yang besar dan membuat klien tersebut terus maju dan berkembang.

- d) Lakukan hal yang disukai  
Cara meningkatkan percaya diri bisa dilakukan dengan cara menghabiskan waktu luang dengan kegiatan-kegiatan yang disukai.
  - e) Berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain  
Klien diharapkan berhenti membandingkan diri dengan orang lain, baik itu soal penampilan, prestasi, maupun pencapaian yang telah diraih. Dikarenakan bahwa setiap orang memiliki jalannya sendiri dan hidup bukanlah sebuah perlombaan.
  - f) Bergaul dengan orang-orang yang positif  
Bergaul dengan orang-orang yang positif dan suportif dapat membuat klien akan lebih termotivasi menjadi orang yang lebih baik, sehingga dapat berkembang menjadi pribadi yang percaya diri.
- 5) Tahap Evaluasi  
Pada tahap ini klien di monitoring oleh praktikan tentang bagaimana perkembangan atas rasa kepercayaan diri pada klien tersebut. Klien mengatakan bahwa telah ada perubahan sedikit dalam hal klien berhenti membandingkan dirinya dengan orang lain dan lebih membangun pola pikir yang lebih positif.
  - 6) Tahap Terminasi  
Tahap ini merupakan tahapan akhir, dimana di tahap ini Praktikan menyelesaikan kontrak dengan klien. Penulis mengucapkan terima kasih kepada klien atas partisipan mereka dalam kegiatan mini project penulis.



**Gambar 1.** Klien

#### 4. KESIMPULAN

Kepercayaan diri terbentuk secara bertahap membentuk sebuah proses. Dalam prosesnya, tidak sedikit remaja yang mengalami kesulitan. Kesulitan pembentukan kepercayaan diri ini dapat terjadi karena dukungan dari lingkungan sosial dan keberfungsian sosialnya yang kurang mengembangkan kepercayaan diri pada remaja. Permasalahan tidak percaya diri akan menghambat perkembangannya dalam bersosialisasi, mengembangkan potensi yang ia miliki, mengenal dirinya sendiri, dan tugas perkembangan lainnya. Permasalahan tidak percaya diri ini diketahui merupakan akibat dari adanya pikiran-pikiran negatif yang berdampak pada perilaku remaja. Dengan pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan 2 ini, praktikan mampu lebih mengetahui bagaimana pengetahuan praktikan tentang praktik pekerjaan sosial.



## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih bisa disampaikan kepada semua yang terlibat pada Praktik Kerja Lapangan 2 yaitu Bapak Fajar Utama Ritonga S.Sos, M.Kesos selaku dosen pengampu mata kuliah, Bapak Randa Putra Kasea Sinaga S.Sos, M.Kesos selaku dosen pembimbing lapangan dan juga kepada Bapak Henri Purba SH selaku Camat Siantar Marihat, Ibu Yeni Andrianti S.Sos selaku pembimbing lapangan dan pegawai di Kantor Kecamatan Siantar Marihat, dan adik-adik yang berkenan menjadi klien penulis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fahrudin, Adi. 2012. Pengantar Kesejahteraan Sosial. PT Refika Aditama, Bandung.
- Rukminto Adi, Isbandi. 2015. Kesejahteraan Sosial. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Fajar, Agus, and Mia. Buku Panduan Praktik Kerja Lapangan 1 dan 2 Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Outcome Base Education (OBE) Model Project-Based Learning (PBL). Kesejahteraan Sosial FISIP USU, 2022.
- Riyanti Chika, Darwis Saprudin Rudi. 2020. MENINGKATKAN KEPERCYAAAN DIRI PADA REMAJA DENGAN METODE COGNITIVE RESTRUCTURING. JPPM, FISIP UNPAD.
- Iskandar, D. R., & Si, M. (2017) Intervensi dalam Pekerjaan Sosial. Makassar: Penerbit Ininnawa
- A Sholilah Mufydatush. 2021. SOLUSI TERHADAP PROBLEM PERCAYA DIRI (SELF CONFIDANCE). Jurnal Kajian Pendidikan Islam dan Studi Islam. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler. Vol. 03 No. 02, 156-168.
- Fitriyah Irdanisa Salema, 182020031 (2022) PERAN IBU ASUH DALAM PENGASUHAN ANAK DI PANTI SOSIAL ASUHAN ANAK PUTRA UTAMA 3 CEGER JAKARTA TIMUR. Skripsi(S1) thesis, FISIP UNPAS.

