

## **INDIVIDUAL BLENDED COUNSELING DESIGN UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA**

Pramudya Dimas Arjuna<sup>1)</sup>, Agus Supriyanto<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[pramudya2000001159@webmail.uad.ac.id](mailto:pramudya2000001159@webmail.uad.ac.id)<sup>1)</sup>, [agus.supriyanto@bk.uad.ac.id](mailto:agus.supriyanto@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

### **Abstrak**

Pengembangan suatu potensi pasti terdapat berbagai kendala yang terkadang menjadi penghambat. Beberapa faktor yang dari diri sendiri maupun berdasar pada lingkungan menyebabkan terjadinya tingkat kepercayaan diri. Kepercayaan diri faktor kunci yang mempengaruhi perkembangan dan keberhasilan mahasiswa di berbagai bidang kehidupan akademik dan sosial. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi, yang dapat mempengaruhi potensi akademik dan perkembangan pribadinya. Oleh karena itu, perlu dikembangkan pendekatan yang efektif untuk memperkuat rasa percaya diri mahasiswa. Maka dikarenakan hal tersebut seseorang konselor memiliki peran untuk membantu menumbuhkan serta meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menggunakan buku, jurnal nasional dan internasional sebagai sumber landasan dasar yang relevan. Penerapan layanan konseling *individual blended* yang dipadukan antara luring dan daring menjadi suatu hal yang baru bagi konselor. Pada konseling *individual blended* ini konselor dapat menyesuaikan dengan kondisi konseli maupun konselor itu sendiri. Konseling *individual blended* ini menjadi metode baru yang dapat diterapkan bagi konselor dalam membantu konseli meningkatkan kepercayaan dirinya.

**Kata Kunci:** *Kepercayaan Diri, Konseling Individual Blended, Pengembangan Potensi*

### **1. Pendahuluan**

Kepercayaan diri adalah suatu perasaan yang terdapat dalam diri individu berupa kepercayaan dan keyakinan positif terhadap kemampuan dan potensi dirinya (Martins, Monsalve, & Martinez, 2018). Kepercayaan diri mengacu pada sebuah keyakinan nilai pribadi seseorang yang memiliki kemungkinan berhasil dan sering ditandai sebagai gabungan antara harga diri dan *self-efficacy* (Neill, 2005). Keyakinan positif tersebut menjadikan dorongan bagi seseorang dalam melakukan suatu hal atau kegiatan tanpa adanya keraguan dan kecemasan. Hal tersebut dapat mengindikasikan bahwa kepercayaan diri menjadi bagian dalam pengembangan potensi diri.

Rasa percaya diri merupakan salah satu faktor yang membantu seseorang mencapai tujuannya. Tingkat percaya diri pada seseorang juga memiliki sikap yang berbeda-beda, seperti semangat, rajin belajar, fokus, motivasi tinggi dan tidak mudah putus asa (Bong, 2002). Dengan kata lain, kepercayaan diri dapat menjadi *improvement* tersendiri bagi suatu kinerja seseorang. Terdapat tingkatan dalam kepercayaan diri yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Mruk, 2006). Tingkat kepercayaan diri tersebut terlihat dalam kegiatan sehari-hari baik di lingkungan perkuliahan maupun sosial. Hal tersebut meliputi kegiatan belajar mengajar, interaksi sosial, aktivitas baik secara individu dan yang lain. Hal ini dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari setiap individu.

Tingkat kepercayaan diri yang rendah pada seseorang diyakini dapat menjadikan seseorang mudah menyerah, cemas, cenderung diam baik dalam berpendapat maupun melakukan suatu kegiatan (Carthy & Jameson, 2016). Tingkat kepercayaan diri yang tinggi memiliki dampak positif bagi mereka sekarang dan di masa depan (Imro'atun, 2017). Percaya diri membentuk sikap positif yang dapat menjadi nilai-nilai positif bagi lingkungan sekitar dari seseorang tersebut. Seseorang membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi agar dapat melakukan berbagai hal dengan efektif dan hal tersebut untuk menanggulangi suatu mental yang lemah pada seseorang (Walid et al., 2015). Tingkat kepercayaan diri dapat berkembang maupun ditingkatkan dengan berbagai upaya, salah satunya dengan layanan konseling.

Upaya meningkatkan kepercayaan diri tersebut seorang konselor harus menerapkan konseling yang sejalan dengan arus globalisasi saat ini. Perubahan kata *cyber* dan digital menuntut guru bimbingan dan konseling maupun konselor dalam pemberian perhatian khusus kepada individu dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Kompetensi yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling diperlukan untuk mewujudkan inovasi dalam memberikan layanan konseling (Nita dkk., 2020). Konseling *blended* merupakan layanan konseling baik secara individual maupun kelompok yang dilaksanakan secara kombinasi baik secara tatap muka dan melalui media *online* (Rosadi & Andriyani, 2021). Konseling individu campuran dapat memberikan suatu opsi dengan tata cara yang mungkin sedikit berbeda karena kombinasi dari konseling daring (dalam jaringan) dan luring (luar jaringan).

Adapun pemberian layanan konseling kombinasi (*blended counseling*) memberikan alternatif bagi kedua belah pihak konselor maupun konseli (Bingham, 2016). Dapat ditarik kesimpulan dari atas bahwa implementasi konseling *blended* ini menjadikan layanan alternatif yang efektif dan efisien bagi konseli dan konselor serta dengan seiringnya perkembangan zaman konselor mampu untuk terus mengikuti perkembangan tersebut. Artikel ini bertujuan untuk menemukan konsep dan aplikasi layanan konseling individu campuran untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa.

*Blended* konseling pada dasarnya merupakan implikasi antara virtual Konseling (konseling online) dan setting konseling klasik (Hörmann, 2018). Dikarenakan kemajuan teknologi yang membantu konselor maupun konseli yang tidak mengharuskan bertatap muka secara langsung agar layanan konseling tetap berjalan sesuai apa yang direncanakan, salah satunya tentang perilaku narsistik. Media sosial yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *platform* sosial media yang dimana memudahkan dalam berkomunikasi serta *real time face-to-face*. Pada dasarnya penggunaan media sosial serta pelaksanaan konseling secara luring dapat mempermudah kedua belah pihak.

## 2. Metode

### Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian studi literatur dengan pendekatan kualitatif. Studi literatur adalah suatu metode penelitian dalam memperoleh datanya dengan menggunakan penyiapan suatu kerangka penelitian serta media pustaka (Zed, 2014). Tujuan penggunaan studi literatur dalam penelitian ini merupakan awal dari tahapan perencanaan dengan memanfaatkan kepastakaan di lapangan secara *online* untuk memperoleh data. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan buku maupun jurnal yang relevan dari berbagai macam sumber yang diperoleh dari *database* google scholar.

Prosedur dari pengembangan konsep pada penelitian kepastakaan ini serta pendeskripsian dari desain konseling individu campuran untuk meningkatkan kepercayaan diri. Langkah pertama yaitu menemukan esensi serta inti yang mengacu pada desain konseling individu campuran dalam meningkatkan kepercayaan diri. Langkah kedua, peneliti mengeksplorasi berbagai jurnal pendukung tentang penerapan dan konsep

konseling individu campuran dalam meningkatkan kepercayaan diri. Langkah ketiga, memfokuskan penelitian pada desain atau konsep konseling individu campuran untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. Langkah keempat, mencari, menganalisis kebutuhan desain konseling individu campuran individu dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dari jurnal nasional maupun internasional. Langkah kelima, mengeksplorasi kemudian menyimpulkan hasil penelitian. Langkah keenam, meninjau serta mendiskusikan.

### **Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian ini mengandung unsur jurnal serta buku yang relevan oleh para peneliti baik dari nasional maupun internasional dengan topik pembahasan serta kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Pengambilan data pada penelitian memiliki batasan jurnal untuk tahun 2017-2022. Selain itu, studi pustaka merupakan instrumen dalam penelitian ini. Dokumen yang digunakan adalah berbagai jurnal nasional dan internasional periode 2017-2022. Proses analisis dari beberapa jurnal nasional dan internasional untuk menemukan layanan konseling individual *blended* dan aplikasi yang sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri untuk mengakses jurnal melalui situs web resmi seperti Google Scholar.

### **Alat Pengumpul Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan suatu penelaahan dan mengeksplorasi dari beberapa jurnal, buku, dan dokumen nasional maupun internasional elektronik (google scholar) serta sumber-sumber data atau informasi lainnya yang dianggap relevan dengan penelitian dan kajian.

### **Teknik Analisis Data**

Metode analisis isi memvalidasi berbagai jurnal tentang konsep dan penerapan layanan konseling *individual blended* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. Analisis penelitian ini dengan suatu perbandingan, mengimplikasi, atau mengurutkan karakteristik dan penerapan layanan konseling blended atau kombinasi untuk meningkatkan tugas dari berbagai pihak. Jurnal yang digunakan dalam

Adapun prosedur dari pengembangan konsep pada penelitian kepustakaan ini serta pendeskripsian dari desain konseling individu campuran untuk meningkatkan kepercayaan diri. Langkah pertama yaitu menemukan esensi serta inti yang mengacu pada

desain konseling individu campuran dalam meningkatkan kepercayaan diri. Langkah kedua, peneliti mengeksplorasi berbagai jurnal pendukung tentang penerapan dan konsep konseling individu campuran dalam meningkatkan kepercayaan diri. Langkah ketiga, memfokuskan penelitian pada desain atau konsep konseling individu campuran untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. Langkah keempat, mencari, menganalisis kebutuhan desain konseling individu campuran individu dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dari jurnal nasional maupun internasional. Langkah kelima, mengeksplorasi kemudian menyimpulkan hasil penelitian. Langkah keenam, meninjau serta mendiskusikan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pada analisis penelitian ini dengan beberapa literatur yang relevan dengan topik ini, ditemukan bahwa konsep *Individual Blended Counseling* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Penerapan sistem layanan ini mengintegrasikan aspek konseling tatap muka dengan teknologi informasi, memberikan pengalaman pelayanan yang terfokus pada kebutuhan individu. Pada penelitian-penelitian sebelumnya, beragam metode penelitian telah diterapkan dalam mengevaluasi suatu desain atau konsep serta efektifitas dari layanan konseling individu campuran. Beberapa penelitian juga telah menerapkan model penelitian kualitatif, salah satunya wawancara serta observasi mendalam dengan mahasiswa yang mengikuti *Individual Blended Counseling*.

Fokus dalam penelitian ini adalah pada pengalaman dan pandangan peneliti tentang konsep konseling individu campuran dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, dan mengeksplorasi pemahaman mengenai bagaimana konsep layanan tersebut mampu meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. Menurut beberapa hasil analisis literatur tersebut, sebagian besar studi menunjukkan bahwa *Individual Blended Counseling* positif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Hasil penelitian ini akan dipaparkan dalam bentuk paragraf berdasarkan analisis isi yang dilakukan di beberapa jurnal nasional dan internasional sesuai dengan tujuan penelitian. Terdapat beberapa urgensi penggunaan layanan konseling dalam peningkatan kepercayaan diri bagi mahasiswa.

### **Urgensi Kepercayaan Diri**

Sebuah penelitian literatur yang bertentangan tentang perbandingan kepercayaan diri antara pelajar Amerika dan Asia. Beberapa peneliti (Chiu, 1989), telah menunjukkan bahwa siswa Asia melaporkan harga diri yang jauh lebih rendah daripada siswa Amerika. Di sisi lain penelitian lain misalnya (Brown & Cai, 2010) menyimpulkan bahwa pelajar Asia dan Amerika memiliki tingkat skor kepercayaan diri yang sebanding dan juga menggunakan strategi membangun kepercayaan diri yang serupa (Heppner et al. 2013). Hal tersebut mengakibatkan perdebatan serta urgensi yang dipertanyakan.

Percaya diri merupakan keyakinan terhadap kemampuannya untuk menunjukkan emosi, perilaku, serta tujuan tertentu (Busyra & Pulungan, 2018). Kepercayaan diri adalah suatu perasaan yang ada pada setiap orang dapat berupa keyakinan dan kepercayaan terhadap dirinya kemampuan. Pernyataan ini dikuatkan dengan pernyataan yang mengatakan kepercayaan diri adalah keyakinan positif terhadap diri sendiri dan kemampuannya (Martins, Monsalve, & Martinez, 2018). Seseorang yang memiliki pemikiran bahwa dirinya tidak dapat melakukan apapun, merasa tidak berharga, adalah suatu representasi orang yang bermasalah dengan kepercayaan diri (Yunitasari & Christiana, 2016). Percaya diri merupakan salah satu kepribadian utama bagi manusia. Kepercayaan diri menimbulkan rasa keyakinan atas kemampuan serta memiliki ekspektasi yang nyata, meskipun jika ekspektasi mereka tidak terwujud, seseorang yang percaya diri akan tetap berpikiran positif (Sriyono, 2017). Dari analisis diatas dapat diambil poin penting mengenai urgensi peningkatan kepercayaan diri terutama bagi mahasiswa. Bagaimanapun kepercayaan diri menjadi pondasi utama bagi keberlangsungan kehidupan perkuliahan maupun sosial bagi mahasiswa.

### ***Design Individual Blended Counseling***

*Individual Blended Counseling* sebagaimana berdasar pada konseling individual atau perorangan yang bersetting dalam daring (dalam jaringan) maupun luring (luar jaringan). Menurut (Weiß & Engelhardt, 1816) perpaduan dari konseling sesuai kebutuhan serta mempertimbangkan tujuan dan prinsip konseling pada umumnya (Supriyanto dll., 2021). Konseling campuran memberikan pelayanan untuk memastikan adanya perubahan pada diri konseli. Selain itu, konseling ini dapat meringankan masalah individu tanpa hambatan (Hörmann, 2018). Konseling individu campuran dapat

dikatakan sebagai konsep layanan konseling individu yang tidak terikat oleh jarak, waktu, serta tempat dan juga lebih fleksibel dalam pelaksanaannya (Fadhilah dll., 2021). Penggunaan google form dalam konseling campuran ini menjadi penilaian awal masalah konseli (Supriyanto dll., 2020). Melalui *platform* yang biasa digunakan guru serta konselor lain yaitu WhatsApp, seorang peneliti dapat menganalisis bahwa guru bimbingan konseling mampu memecahkan masalah konseli dengan tingkat akurasi 80% (Budianto dll., 2019). Konseling campuran memberikan kemudahan serta alternatif layanan dengan berbagai akses untuk melaksanakannya. Dengan berbagai metode serta *platform* seorang konselor merasakan hal baru seperti kemudahan dalam melakukan pelayanan tanpa ahrus memperhatikan waktu serta tempat.

#### 4. Kesimpulan

Suatu potensi diri yang dapat dikembangkan salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang. Potensi diri yang mendasar yang harus dimiliki seorang mahasiswa terutama dalam konteks perkuliahan adalah kepercayaan diri, dimana individu sadar akan apa yang menjadi kewajibannya. Konsep *Individual Blended Counseling* adalah model konseling yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Kombinasi dari aspek konseling tatap muka dengan memanfaatkan teknologi. Melalui *Individual Blended Counseling*, mahasiswa mendapatkan layanan konseling sesuai dengan permasalahan mereka. Selain itu, sosial media maupun tatap muka yang dikombinasikan berperan penting dalam memberikan pengalaman baru bagi layanan konseling. Mahasiswa dapat secara mandiri mengakses bahan-bahan ini dan melakukan latihan yang dibutuhkan untuk memperkuat keyakinan diri mereka. Meskipun demikian, tantangan dalam implementasi pendekatan ini perlu diperhatikan. Secara komperhensif, konsep *Individual Blended Counseling* menawarkan cara yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Peningkatan rasa percaya diri berdampak positif pada perkembangan akademik dan sosial serta keberhasilan siswa, dan mengarah pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

**Daftar Pustaka**

- Chandra, E. K., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2019). Cognitive Behaviour Group Counseling with Self-Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Self-Confidence. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>
- Ekawati, J. I., Supriyanto, A., Suprihatin, B., Hendiani, N., & Mulawarman, M. (2022). Individual Blended Counseling Design for Disciplinary Responsibilities. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), Article 1.
- Hörmann, M. (2018). Blended Counseling. *Soziale Arbeit*, 67(6), 202–209. <https://doi.org/10.5771/0490-1606-2018-6-202>
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50–57. <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p050>
- Nelisma, Y. (t.t.). *Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Belajar: Studi Kepustakaan*.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3.
- Sriyono, H. (2017). Efektifitas Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Research and Development Journal of Education*, 4(1). <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i1.2066>
- Suciati, A. D., & Srienturi, Y. (t.t.). *Konseling Realitas untuk Mengatasi Sibling Rivalry Pada Anak Usia Dini*.
- Suh, S., Crawford, C., Hansing, K., Fox, S., Cho, M., Chang, E., Lee, S., & Lee, S. (2018). A Cross-Cultural Study of the Self-Confidence of Counselors-in-Training. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40. <https://doi.org/10.1007/s10447-018-9324-4>
- Weiß, S., & Engelhardt, E. (1816). *Blended Counseling – Neue Herausforderungen für BeraterInnen (und Ratsuchende!)*.