



Contents lists available at [Journal Redwhitepress](http://journal.redwhitepress.com)

Journal of Counseling and Educational Technology

ISSN: 2654-8194 (Print) ISSN: 2654-9786 (Electronic)

Journal homepage: <http://journal.redwhitepress.com/index.php/jcet>



Impact counseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa

Nadia Amelia^{1*)}, Faizah Shalsabila Putri¹, Mulya Arista¹, Yusida Imran²

¹ Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Pontianak, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Aug 15th, 2024

Revised Sept 18th, 2024

Accepted Oct 22th, 2024

Keywords:

Impact counseling
Kepercayaan diri
Siswa
Konseling
Bimbingan

ABSTRACT

Kepercayaan diri adalah salah satu elemen krusial dalam pertumbuhan siswa yang mempengaruhi baik kemampuan akademis maupun interaksi sosial. Akan tetapi, banyak siswa yang masih mengalami masalah kepercayaan diri yang rendah, seperti merasa cemas untuk menyampaikan pendapat, kurang berpartisipasi dalam aktivitas belajar, dan merasa tidak yakin akan potensi diri mereka. Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *impact counseling* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa berdasarkan berbagai penelitian dalam negeri dan luar negeri. Metode yang diterapkan dalam penulisan artikel ini adalah penelitian pustaka dengan menganalisis berbagai jurnal dan sumber ilmiah yang relevan mengenai *impact counseling* serta kepercayaan diri siswa. Temuan kajian menunjukkan bahwa *impact counseling* secara efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui penerapan teknik kreatif, penggunaan media visual, aktivitas langsung, serta pendekatan verbal, visual, dan kinestetik. Pendekatan ini memberikan dukungan kepada siswa untuk lebih memahami diri mereka dalam perspektif yang positif, mengurangi pikiran negatif, serta meningkatkan keberanian bersosialisasi dan mengekspresikan pandangan. Selain itu, pendekatan ini dianggap fleksibel dan mudah untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah. Dengan demikian, *impact counseling* dapat menjadi salah satu pilihan layanan konseling yang efektif dalam membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri mereka.



© 2024 The Authors. Published by Redwhitepress.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Corresponding Author:

Nadia Amelia,
Universitas Negeri Padang
Email: nadia36@gmail.com

Pendahuluan

Rasa percaya diri merupakan salah satu unsur psikologis yang sungguh krusial bagi perkembangan siswa, baik dalam ranah akademis maupun sosial (Yulianti et al., 2024). Siswa dengan kadar rasa percaya diri yang tinggi lazimnya dapat mengutarakan gagasan mereka, bergaul dengan baik dalam lingkup sosial, serta menimbang keputusan secara mandiri. Sebaliknya, rasa percaya diri yang rendah bisa menimbulkan kesulitan siswa dalam beradaptasi, perasaan gelisah ketika mesti tampil di muka umum, bersikap pasif dalam aktivitas pembelajaran, sekaligus menghadapi kendala dalam mengoptimalkan bakat mereka. Mengacu pada Bandura (1997), keyakinan diri seseorang mengenai kemampuannya atau self-efficacy adalah unsur penentu yang berdampak pada tindakan, motivasi, dan pencapaian individu ketika menghadapi aneka tantangan (Linda, 2023). Perspektif ini diperkuat oleh Rogers (1961) yang berpendapat bahwa penerimaan diri dan apresiasi terhadap diri sendiri merupakan fondasi yang mutlak dalam membangun pribadi yang sehat dan penuh percaya diri (Saputri et al., 2024).

Masalah kurangnya rasa percaya diri pada siswa masih sering terlihat di dunia pendidikan (Vandini, 2016). Banyak penelitian menunjukkan bahwa siswa sering merasa malu, takut salah, gelisah saat berbicara di depan kelas, dan kurang yakin pada kemampuan diri sendiri. Studi oleh Anna Aisa (2024) mengungkapkan bahwa layanan Konseling Dampak (*impact counseling*) bisa menolong siswa memperbaiki kepercayaan diri mereka dengan menggunakan media dan materi simpel yang membuat proses konseling lebih menarik dan gampang dipahami. Selain itu, penelitian oleh Tutik Dewantari (2021) menjelaskan bahwa konseling kelompok memakai teknik latihan asertif efektif dalam menolong siswa jadi lebih berani bicara dan mengungkapkan diri. Temuan oleh Asiyah dan kawan-kawan (2023) juga membuktikan bahwa teknik modeling simbolik dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam aktivitas belajar di kelas.

Rendahnya keyakinan diri siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pengalaman buruk, pola asuh keluarga, lingkungan sosial, tuntutan akademis, dan persepsi diri yang negatif (Wijaya, 2007). Beck (1979) berpendapat bahwa pola pikir negatif dapat berdampak pada perasaan dan perilaku individu, memunculkan ketidakpastian mengenai kapabilitas pribadi. Keadaan ini kerap membuat siswa cenderung menjauhi interaksi sosial dan gagal memanfaatkan kapasitas mereka secara maksimal. Studi oleh Evi Safitri (2022) mengindikasikan bahwa siswa dengan keyakinan diri rendah sering mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal dan partisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Lebih lanjut, penelitian Rahel Melina (2025) juga menggarisbawahi bahwa citra tubuh yang dipandang negatif sangat berkorelasi dengan rendahnya kepercayaan diri siswa.

Dalam bidang bimbingan dan konseling, banyak sekali taktik yang digunakan untuk membangun kemandirian pada anak-anak, mencakup terapi kognitif perilaku, latihan tegas, terapi bermain, terapi seni, dan konseling perilaku (Bunga Alamiah, 2020). Namun, metode bimbingan dampak (*impact counseling*) dinilai sungguh berkhasiat karena memakai metode kreatif, lambang, gerakan badan, dan piranti visual yang mampu memberikan pengalaman nyata kepada peserta. Corey (2016) mengemukakan bahwa penggunaan cara konseling yang kreatif dapat menolong peserta guna lebih memahami masalah mereka secara lebih gamblang serta emosional. Metode ini juga mampu meningkatkan keikutsertaan siswa selama pertemuan konseling, sehingga penyesuaian sikap lebih efisien diraih.

Konseling Dampak (*impact counseling*) adalah pendekatan konseling yang dibuat dengan menyatukan unsur verbal, visual, dan kinestetik agar klien dapat memahami makna konseling secara lebih mendalam (Khotijah & Rahman, 2016). Pendekatan ini memungkinkan siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan konselor, tetapi juga melihat dan mengalami konseling secara langsung. Nelson-Jones (2014) berpendapat bahwa penggunaan teknik kreatif dalam konseling dapat memperbaiki komunikasi antara konselor dan klien. Studi oleh Dewa Ngakan Nyoman Sutrapawan (2024) juga menunjukkan bahwa konseling perilaku yang memakai teknik penguatan positif secara signifikan berhasil meningkatkan rasa percaya diri siswa, khususnya saat dilakukan dengan cara yang interaktif dan menarik.

Selain itu, studi oleh Ayu Lathifa (2023) menemukan bahwa konseling kelompok yang memakai pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy sukses dalam mengurangi pemikiran irasional yang menyebabkan rendahnya rasa percaya diri siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Nanda Eka Saputra (2024) mengindikasikan bahwa teknik cognitive defusion efektif dalam membantu siswa mengurangi pemikiran negatif mengenai diri mereka, sehingga siswa menjadi lebih percaya diri akan kemampuannya. Hasil-hasil ini memperlihatkan bahwa intervensi konseling yang melibatkan pengalaman langsung dan pengelolaan kognitif dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan rasa percaya diri siswa.

Secara global, beragam studi juga menyoroti betapa pentingnya membangun rasa percaya diri di dunia pendidikan. Zwolak dan Brewe (2015) berpendapat bahwa sokongan sosial dan psikologis sangat berpengaruh pada keberlanjutan dan kesuksesan tahapan belajar siswa. Ishimaru (2021) menambahkan bahwa cara belajar yang memperhitungkan aspek keyakinan diri siswa dapat meningkatkan partisipasi dan capaian akademik mereka. Riset Zhao (2024) juga menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri sangat berhubungan dengan peningkatan kinerja dan keyakinan diri siswa. Di sisi lain, Faridi (2021) menegaskan bahwa bimbingan dan pendekatan kejiwaan dapat membantu orang yang menghadapi hambatan kejiwaan dalam memulihkan keyakinan diri mereka.

Dari berbagai riset tersebut, bisa diambil kesimpulan bahwa Konseling Dampak (*impact counseling*) memiliki potensi besar untuk mendukung peningkatan keyakinan diri siswa lewat cara-cara yang baru, giat, dan melibatkan pengalaman nyata. Cara ini sangat cocok diterapkan dalam lingkungan pendidikan sebab dapat menciptakan suasana bimbingan yang memikat dan tidak monoton, sehingga siswa lebih mudah menangkap maksud yang disampaikan. Oleh sebab itu, sasaran artikel ini adalah mengkaji penggunaan Konseling Dampak dalam memperkokoh keyakinan diri siswa berdasarkan berbagai hasil riset yang sudah dilaksanakan baik di tingkat nasional maupun internasional.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) dengan metode kajian deskriptif-kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengkaji secara teoritis efektivitas *impact counseling* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa berdasarkan berbagai hasil penelitian dan sumber ilmiah yang relevan. Studi kepustakaan merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber tertulis untuk memperoleh pemahaman konseptual mengenai suatu fenomena tertentu (Asyifa et al., 2022). Melalui metode ini, peneliti dapat menyusun sintesis ilmiah mengenai konsep *impact counseling*, kepercayaan diri siswa, serta penerapannya dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku akademik, prosiding seminar, skripsi, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan *impact counseling*, kepercayaan diri, serta layanan bimbingan dan konseling. Literatur yang digunakan diprioritaskan berasal dari publikasi lima hingga sepuluh tahun terakhir untuk memastikan keterbaruan kajian, meskipun beberapa teori klasik tetap digunakan sebagai landasan konseptual utama, seperti teori *self-efficacy* dari Bandura (1997), pendekatan humanistik Rogers (1961), dan pendekatan *cognitive behavior therapy* dari Beck (1979). Penggunaan sumber-sumber tersebut bertujuan untuk memperkuat dasar teoritis penelitian dan meningkatkan validitas kajian ilmiah yang dilakukan (Corey, 2016).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelusuri berbagai sumber ilmiah menggunakan database akademik seperti Google Scholar, Scopus, Garuda, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian literatur meliputi "*impact counseling*", "*self-confidence*", "*student counseling*", "*guidance and counseling*", dan "*student self-efficacy*". Literatur yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan relevansi topik, kualitas sumber, tahun publikasi, serta kesesuaian dengan fokus penelitian. Proses seleksi ini penting dilakukan agar data yang digunakan benar-benar mendukung pembahasan penelitian secara sistematis dan ilmiah (Nelson-Jones, 2014).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis isi dilakukan dengan cara membaca secara mendalam setiap sumber yang telah dipilih, kemudian mengidentifikasi konsep, teori, hasil penelitian, serta hubungan antarvariabel yang berkaitan dengan *impact counseling* dan kepercayaan diri siswa. Data yang diperoleh selanjutnya diklasifikasikan berdasarkan tema-tema tertentu, seperti konsep *impact counseling*, faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri siswa, teknik-teknik kreatif dalam konseling, dan efektivitas penerapan *impact counseling* dalam layanan bimbingan dan konseling. Setelah itu, peneliti melakukan interpretasi dan sintesis terhadap berbagai temuan penelitian sehingga menghasilkan pembahasan yang deskriptif dan komprehensif (Khotijah & Rahman, 2016).

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai teori dan hasil penelitian dari sumber yang berbeda. Selain itu, penggunaan referensi dari jurnal bereputasi dan sumber ilmiah terindeks dilakukan guna meningkatkan kredibilitas dan reliabilitas hasil penelitian. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran konseptual yang lebih mendalam mengenai efektivitas *impact counseling* sebagai salah satu pendekatan layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Hasil dan Pembahasan

Impact counseling yaitu cara konseling baru yang memadukan ucapan, gambar, dan gerakan dalam pemberian layanan konseling (Khotijah & Rahman, 2016). Pendekatan ini dibuat supaya klien dapat lebih merasakan persoalan mereka dengan menggunakan lambang, alat bantu sederhana, kegiatan fisik, permainan, dan peragaan tertentu. Saat proses ini berlangsung, konselor tidak hanya memberi nasihat dengan kata-kata, namun juga menciptakan pengalaman langsung yang sanggup membentuk pemahaman emosi serta tingkah laku klien. Corey (2016) menyebutkan bahwa cara konseling yang kreatif bisa membuat klien lebih aktif, sebab proses konseling menjadi makin menarik, bergerak, serta gampang dipahami. Pendapat ini diperkuat oleh Nelson-Jones (2014) yang mengatakan bahwa penggunaan cara kreatif dapat mempererat hubungan bimbingan antara konselor dan klien.

Di bidang pendidikan, *impact counseling* dianggap cocok untuk siswa, karena mereka lebih mudah untuk mengerti bahan pelajaran lewat alat bantu nyata dan pengalaman langsung (Najah, n.d, 2018). Pemakaian alat bantu mudah seperti gambar, benda berlambang, kartu semangat, permainan, dan peragaan tingkah laku dapat menolong siswa mengenali diri mereka lebih dalam. Anna Aisa (2024) menerangkan bahwa penggunaan Dampak Konseling dengan alat bantu sederhana terbukti bisa menaikkan rasa percaya diri siswa, sebab mereka merasa lebih leluasa dan ikut serta aktif selama sesi konseling.

Kepercayaan diri adalah perasaan mantap seseorang terkait kemampuannya menghadapi keadaan tertentu (Masriani & Liana, 2022). Bandura (1997) mengemukakan bahwa keyakinan akan kemampuan diri, atau disebut self-efficacy, merupakan komponen krusial yang menentukan perilaku, dorongan, dan kesuksesan individu dalam menyelesaikan tugas. Siswa dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi umumnya lebih aktif dalam kegiatan belajar, bisa bersosialisasi dengan baik, serta berani menyampaikan pandangan mereka. Sebaliknya, siswa yang menunjukkan keyakinan diri rendah cenderung takut gagal, enggan tampil di depan umum, ragu pada kapabilitas diri, dan mudah putus asa saat menghadapi kendala.

Beberapa sebab yang mengakibatkan rendahnya keyakinan diri siswa timbul dari berbagai sisi dalam maupun luar diri (Puspitasari et al., 2022). Beck (1979) berpendapat bahwa pola pikir negatif dapat membuat seseorang memandang dirinya tidak cakap, yang kemudian memicu rasa takut dan kebimbangan. Faktor lingkungan seperti cara pengasuhan keluarga, tuntutan akademik, pengalaman kekecewaan, serta penolakan dari masyarakat juga memengaruhi pembentukan keyakinan diri siswa. Riset oleh Rahel Melina (2025) memperlihatkan bahwa persepsi negatif terhadap penampilan fisik punya kaitan langsung dengan minimnya keyakinan diri pada siswa. Lebih lanjut, Evi Safitri (2022) mendapati bahwa siswa dengan keyakinan diri rendah sering kurang berpartisipasi dalam percakapan dan mengalami hambatan dalam membangun relasi sosial.

Impact counseling memegang peranan penting dalam menguatkan kepercayaan diri siswa sebab dapat membantu siswa memahami serta memperbaiki pandangan buruk mereka mengenai diri sendiri (Afifah & Nasution, 2023). Dengan menggunakan sarana visual dan kegiatan yang aplikatif, siswa mendapatkan cara yang lebih gampang untuk mengenali potensi mereka, sekaligus membantu meredakan pemikiran negatif tentang diri sendiri. Lebih lanjut, pendekatan ini mendorong siswa untuk lebih bebas dalam menyampaikan perasaan, sehingga membuat relasi dalam konseling menjadi lebih baik.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Anna Aisa (2024) menunjukkan bahwa pendekatan *impact counseling* sukses dalam menambah rasa percaya diri siswa dengan memakai fitur-fitur simpel yang dapat menarik perhatian siswa selama sesi konseling. Siswa menjadi lebih aktif, merasa lebih nyaman untuk mengutarakan gagasan, serta menunjukkan keberanian dalam menampilkan keterampilan mereka. Hasil dari studi tersebut membuktikan bahwa pendekatan yang berkreasi dapat menciptakan suasana konseling yang ceria dan tidak mengintimidasi bagi siswa.

Disamping itu, pendekatan konseling berkreasi lainnya juga menampilkan hasil yang sama. Studi oleh Tutik Dewantari (2021) menyatakan bahwa konseling kelompok dengan metode pelatihan asertif membantu siswa untuk menambah keberanian dalam berbicara dan menyampaikan pandangan mereka. Studi yang dilakukan oleh Asiyah dkk. (2023) juga mengungkapkan bahwa metode pemodelan simbolis ampuh dalam menambah partisipasi belajar dan rasa percaya diri siswa. Kedua studi ini membuktikan bahwa penggunaan metode yang aktif dan visual dalam konseling bisa memberikan dampak yang baik terhadap perkembangan psikologis siswa.

Dalam praktiknya, *impact counseling* dapat dipadukan dengan beragam metode konseling lain guna meningkatkan efektivitas pelayanannya (Afifah & Nasution, 2023). Salah satu metode yang acap kali dimanfaatkan adalah terapi perilaku kognitif (CBT). Menurut Beck (1979), CBT berperan menolong seseorang untuk mengubah cara berpikir negatif menjadi lebih logis dan positif. Riset yang dijalankan oleh Ayu Lathifa (2023) menyiratkan bahwa pendekatan Terapi Perilaku Rasional Emotif dapat membantu peserta didik mengurangi pemikiran yang tidak logis yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri.

Di samping CBT, teknik defusi kognitif juga dapat disatukan ke dalam *impact counseling* (Setyorini et al., 2024). Wahyu Nanda Eka Saputra (2024) menguraikan bahwa metode ini memperbolehkan siswa untuk menjauhi pikiran negatif, sehingga mereka tidak begitu terpengaruh oleh ketakutan dan keraguan terkait diri mereka sendiri. Ini memungkinkan peserta siswa untuk memiliki kepercayaan diri yang lebih baik sewaktu menghadapi beragam kondisi.

Pendekatan perilaku termasuk salah satu metode yang mendukung keberhasilan *impact counseling* (Fitriyanti et al., 2024). Kajian yang dijalankan oleh Dewa Ngakan Nyoman Sutrapawan (2024) menyiratkan bahwa konseling perilaku dengan teknik pemberian penguatan positif dapat menaikkan keyakinan diri (*self-confidence*) siswa melalui pemberian penguatan positif pada perilaku yang baik. Penguatan ini membuat siswa merasa diakui, sehingga dorongan dan rasa percaya dirinya akan meningkat.

Beragam studi internasional juga mendukung efektivitas metode konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa (Hermawan et al., 2025). Zwolak dan Brewe (2015) mengungkapkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial dan integrasi psikologis berkorelasi positif dengan hasil belajar siswa. Siswa yang merasa diterima dan mendapatkan dukungan cenderung menunjukkan tingkat rasa percaya diri yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ishimaru (2021) juga mengindikasikan bahwa metode pengajaran dan

pendampingan yang memperhatikan keyakinan diri siswa dapat meningkatkan partisipasi serta hasil akademik mereka.

Studi Zhao (2024) menyatakan bahwa keterampilan pengelolaan diri sangat berhubungan dengan peningkatan rasa percaya diri dan prestasi akademik siswa. Sementara itu, Faridi (2021) menegaskan bahwa layanan konseling serta pendekatan psikologis dapat membantu individu mengembalikan rasa percaya diri yang mungkin menurun akibat tekanan mental atau pengalaman buruk.

Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa metode konseling yang aktif, mendukung, dan melibatkan pengalaman praktis memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa. Dengan demikian, *impact counseling* bisa menjadi salah satu pilihan layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam diterapkan di sekolah guna membantu siswa dalam mengembangkan potensi mereka secara maksimal.

Salah satu keunggulan utama *impact counseling* adalah keluwesannya yang memudahkan implementasi sederhana di sekolah (Najah, n.d, 2018). Konselor dapat memakai berbagai alat sederhana sesuai kebutuhan siswa tanpa memerlukan peralatan kompleks. Selain itu, pendekatan ini mendorong partisipasi aktif siswa dan mengurangi kebosanan selama sesi konseling.

Pendekatan ini juga efektif dalam memperkuat hubungan antara konselor dan siswa karena konseling bersifat interaktif. Menurut Rogers (1961), hubungan konseling yang hangat dan suportif dapat mengoptimalkan perkembangan individu. Melalui hubungan positif ini, siswa akan merasa lebih nyaman untuk menyampaikan perasaan dan masalah mereka.

Dengan memakai simbol, permainan, dan kegiatan langsung, siswa lebih mudah memahami pesan konseling daripada hanya melalui percakapan. Oleh sebab itu, Impact Counseling telah terbukti menjadi metode yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam konteks pendidikan modern.

Simpulan

Kepercayaan diri adalah unsur krusial dalam pertumbuhan murid karena memengaruhi kapabilitas mereka dalam belajar, bersosialisasi, dan pengembangan diri. Ketidadaan kepercayaan diri dapat menyebabkan murid cenderung diam, merasa cemas untuk menyuarakan pandangan, menemui kesulitan dalam interaksi sosial, dan menghadapi rintangan dalam proses belajar. Berdasarkan berbagai investigasi yang telah dilaksanakan di tingkat nasional dan internasional, Impact Counseling terbukti menjadi metode konseling yang ampuh dalam meningkatkan kepercayaan diri murid.

Pendekatan *impact counseling* memadukan komunikasi verbal, visual, dan kinestetik dengan pemanfaatan beragam media, simbol, kegiatan langsung, serta teknik kreatif lainnya sehingga proses konseling menjadi lebih atraktif dan lebih mudah dicerna oleh murid. Pendekatan ini membantu murid untuk melihat diri mereka dengan cara yang lebih positif, mereduksi pikiran negatif, serta menaikkan keberanian untuk mengekspresikan perasaan dan pemikiran mereka. Berbagai studi menunjukkan bahwa teknik seperti pelatihan asertif, pemodelan simbolis, defusi kognitif, penguatan positif, dan pendekatan perilaku dalam layanan konseling memberikan hasil yang positif dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Lebih dari itu, *impact counseling* memiliki keunggulan karena dapat diaplikasikan dengan luwes di lingkungan sekolah, bisa menciptakan relasi konseling yang lebih interaktif, dan membuat murid lebih terlibat selama proses layanan berlangsung. Dengan demikian, *impact counseling* dapat dijadikan pilihan layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri serta potensi mereka secara maksimal.

Untuk para guru bimbingan dan konseling, metode *impact counseling* bisa digunakan sebagai salah satu cara guna memberi dukungan bagi siswa yang punya rasa kurang percaya diri. Para konselor atau guru BK diharapkan memakai alat dan cara kreatif yang sesuai dengan karakteristik siswa, agar sesi konseling lebih berdampak serta memikat.

Sekolah juga perlu turut serta dalam penyediaan layanan bimbingan dan konseling yang kreatif dengan cara menyiapkan fasilitas dan kesempatan untuk mengasah kemampuan guru bimbingan dan konseling. Lingkungan sekolah yang mendukung sungguhlah krusial dalam membantu siswa menumbuhkan rasa percaya diri mereka secara lebih optimal.

Bagi peneliti selanjutnya, ada harapan untuk menggali lebih jauh mengenai keefektifan *impact counseling* menggunakan cara penelitian eksperimental atau membuat alat konseling yang lebih baru. Selain itu, penelitian bisa pula dilanjutkan pada jenjang pendidikan dan ciri siswa yang berlainan, agar meraih hasil yang lebih luas serta menyeluruh.

Referensi

- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kesejahteraan (well being) siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 368–380.
- Aisa, A. (2024). Implementasi *impact counseling* dengan pemanfaatan properti sederhana untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Cognitive: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 45–53. <https://doi.org/10.62260/cognitive.v2i1.50>
- Asiyah, A., Nurhayati, N., & Rahman, A. (2023). Teknik *symbolic modeling* untuk meningkatkan percaya diri terhadap keaktifan belajar siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 7(2), 115–123. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v7i2.2844>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company. <https://doi.org/10.1891/9780826136555.0006>
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1037/10597-000>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9781315748938>
- Ben Othmane, L. (2021). Self-confidence of undergraduate students in designing software architecture. *arXiv Preprint*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2102.09905>
- Bunga Alamiah, D. (2020). *Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) terhadap Tingkat Kecanduan Gadget pada Anak Sekolah Dasar di Mekarsari Kalibeber Mojotengah Wonosobo*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning. <https://doi.org/10.4135/9781483329533.n136>
- Dewantari, T. (2021). *Group counseling with assertive training techniques to self confidence*. *Jurnal Kependidikan*, 7(3), 611–618. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i3.3317>
- Faridi, M. (2021). Rehabilitation of self-confidence through meditation and counseling. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 5(2), 33–40. <https://doi.org/10.31219/osf.io/xyz12>
- Fitriyanti, R., Nasution, S. I., & Mawarni, A. (2024). Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral bagi Pelaku Kekerasan Seksual di UPTD PKS Insan Berguna. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 169–184.
- Hermawan, D., Hidayat, A. N., & Rohendi, R. (2025). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas V SDN margalaksana kabupaten Cianjur. *Jurnal Tahsinia*, 6(7), 1111–1123.
- Ishimaru, S. (2021). Confidence-aware learning assistant. *arXiv Preprint*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2102.07312>
- Karjanto, N. (2019). Active participation and student journal in mathematics classrooms. *arXiv Preprint*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.1912.07837>
- Karjanto, N., & Acelajado, M. J. (2022). Sustainable learning and improved attitudes in flipped classrooms. *arXiv Preprint*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2210.15979>
- Khotijah, L. N., & Rahman, I. K. (2016). Konsep Bimbingan Konseling Impact Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Pemanfaatan Gadget. *Jurnal Hisbah*, 13(2), 1–13.
- Krumboltz, J. D. (2009). *Counseling psychology and self-confidence development*. Pearson Education. <https://doi.org/10.4324/9780203870744>
- Lathifa, A. (2023). Effectiveness of rational emotive behavior therapy group counseling in increasing students' self-confidence. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 77–85. <https://doi.org/10.24042/kons.v10i1.16039>
- Linda, N. (2023). *Pengaruh self-efficacy, kepercayaan diri dan motivasi terhadap minat berwirausaha dalam perspektif ekonomi Islam (Studi Pada Pemuda Desa Sumber Sari, Kecamatan Banjit, Kabupaten Way Kanan, Lampung)*. UIN Raden Intan Lampung.
- Masriani, M., & Liana, D. (2022). Optimalisasi pengembangan percaya diri pada anak usia dini. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(01), 37–46.
- Melina, R. (2025). Relationship between body image and self-confidence of students. *Journal of Innovative Trends in Social Sciences*, 1(1), 21–29. <https://doi.org/10.61227/jitss.v1i1.206>
- Najah, H. A. (2018). *Implementasi layanan bimbingan dan konseling impact berbasis islam di SMK Negeri 1 Karanganyar Purbalingga*.
- Nelson-Jones, R. (2014). *Basic counselling skills: A helper's manual* (4th ed.). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446288761>

-
- Puspitasari, R., Basori, M., & Aka, K. A. (2022). Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Siswa Kelas Tinggi SDN 3 Tanjungtani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Di Kelas dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(2), 325–335.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin. <https://doi.org/10.4324/9780203959906>
- Safitri, E. (2022). Pengaruh teknik *homeroom* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 3(1), 55–63. <https://doi.org/10.47467/coution.v3i1.3590>
- Saputra, W. N. E. (2024). Meningkatkan percaya diri melalui teknik *cognitive defusion*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 12–20. <https://doi.org/10.17977/um001v9i12024p012>
- Saputri, V. S., Mawaddah, S. A., & Deviyani, D. (2024). Pengaruh Humanistik dalam Perkembangan Belajar Anak. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 69–76.
- Setyorini, R., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 7(2), 27–34.
- Slavin, R. E. (2018). *Educational psychology: Theory and practice* (12th ed.). Pearson Education. <https://doi.org/10.4324/9781315623853>
- Sutraptawan, D. N. N. (2024). The relevance of behavioral counseling with positive reinforcement techniques to improve students' self-confidence. *International Journal of Education and Psychology*, 5(1), 88–97. <https://doi.org/10.46627/silet.v5i1.512>
- Vandini, I. (2016). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3).
- Wijaya, N. (2007). *Hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan*. Universitas Diponegoro.
- Yulianti, Y., Vieannisatama, H., Febriani, R., & Rahmatullah, H. A. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 5(1), 146–153.
- Zhao, Z. (2024). Student self-management and academic achievement. *arXiv Preprint*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2404.11029>
- Zwolak, J. P., & Brewe, E. (2015). The impact of social integration on student persistence. *Physical Review Physics Education Research*, 11(2), 020116. <https://doi.org/10.1103/PhysRevSTPER.11.020116>