



## **STUDI KASUS EKS PENYALAHGUNA NAPZA DENGAN KEPERCAYAANDIRI RENDAH DI KELURAHAN LUBUK TANJUNG KOTA LUBUKLINGGAU**

**Rafi Bagus Adi Wijaya**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

[rafibagusadiwijaya@gmail.com](mailto:rafibagusadiwijaya@gmail.com)

**Abstract:** *The crisis of confidence in former drug abusers is a common condition, then the effects of these illegal drugs are exacerbated by an unsupportive environment, thus disrupting the social life of the individual. Feelings of inferiority and even anxiety illustrate that the self-confidence of drug abusers is low. Thus, the purpose of this study is to explore the problems that occur through how the factors that cause self-confidence problems experienced by the subject and the application of treatment use individual counseling with the trait and factor approach. The subject of this research is one former drug abuser with low self-confidence. This research uses a qualitative method in the form of case study research that uses data collection techniques through observation, questionnaires, and interviews. Data analysis was carried out through six stages, namely: the analysis step, the synthesis step, the diagnosis step, the prognosis step, the treatment step, and the follow-up step. Furthermore, using the technique of determining the validity of the data by means of member check. The results of the study illustrate that clients have self-confidence caused by internal and external factors, while the application of trait and factor counseling treatments shows changes in client behavior towards better than before and can overcome client problems.*

**Keywords:** *counseling, trait and factor, self-confidence.*

**Abstrak:** *Krisis kepercayaan diri pada mantan penyalahguna NAPZA merupakan kondisi yang lazim terjadi, kemudian efek yang ditimbulkan dari obat-obatan terlarang tersebut diperparah dengan lingkungan yang kurang mendukung, sehingga mengganggu kehidupan sosial individu. Perasaan minder bahkan cemas menggambarkan bahwa kepercayaan diri penyalahguna NAPZA itu rendah. Dengan begitu tujuan penelitian ini untuk mendalami permasalahan yang terjadi melalui bagaimana faktor-faktor penyebab permasalahan kepercayaan diri yang dialami subjek dan penerapan treatment menggunakan konseling individu pendekatan trait and factor. Subjek penelitian adalah satu orang eks penyalahguna NAPZA dengan kepercayaan diri rendah Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan bentuk penelitian studi kasus yang menggunakan teknik pengumpulan data melalui, observasi, angket, dan wawancara. Analisis data ditempuh melalui enam tahapan yakni: langkah analisis, langkah sintesis, langkah diagnosis, langkah prognosis, langkah treatment, dan langkah follow-up. Selanjutnya menggunakan teknik penentuan keabsahan data*

*dengan cara member check. Hasil penelitian menggambarkan bahwa klien memiliki kepercayaan diri disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, sedangkan penerapan treatment konseling trait and factor menunjukkan perubahan perilaku klien kearah yang lebih baik dari sebelumnya dan dapat mengatasi permasalahan klien.*

**Kata Kunci:** *konseling, trait and factor, kepercayaan diri*

## **PENDAHULUAN**

Pasca rehabilitasi para mantan penyalahguna NAPZA dihadapkan oleh sejumlah permasalahan lain dalam kehidupan pribadi dan hubungan dengan sosialnya. Kurangnya kepedulian atau bahkan memberikan stigma negatif pada individu tersebut membentuk sebuah pengalaman buruk yang akhirnya dapat mempengaruhi keadaan psikologis dalam menghadapi realita sebenarnya. Rif'ati et al. (2018), menyatakan bahwa lingkungan sosial dapat mendukung individu meredam efek tekanan, membantu ketika menghadapi stress dan membawa pengaruh kesehatan pada fisik dan psikis seseorang. Lebih lanjut, lingkungan sosial yang mendukung sangat penting dan dapat efektif dalam menangani tekanan psikologis pada masa-masa sulit kehidupan individu.

Masalah individu kerap berkaitan dengan sosial yang cenderung negatif dipaparkan oleh Ratih & Tobing (2016), diantaranya adalah, diacuhkan oleh orang lain, sulit dipahami, sedikit yang menyukai, mendapat perlakuan tidak adil dan sulit untuk berinteraksi. Sedangkan yang berkaitan dengan penyesuaian pribadi negatif ditunjukkan lewat adanya, ketidakmampuan melakukan banyak hal, tidak mampu bersaing, merasa tidak berguna dan berharga, serta merasa tidak memiliki potensi pada diri.

Tinggi rendahnya kepercayaan diri individu dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, hal tersebut disampaikan oleh Komara (2016), bahwa faktor internal yakni konsep diri seseorang, yaitu kesadaran seseorang dalam keadaan yang membawa pengaruh besar akan penentuan sikap seorang individu, rasa percaya diri tumbuh berdasarkan harga diri dan keyakinan diri terhadap kemampuannya, yang mau menilai dirinya secara rasional kemudian mampu berinteraksi bersama individu lain. adapun faktor eksternal meliputi lingkungan dimana akan memberikan pembentukan pola kepribadian individu, dan pendidikan dapat melatih rasa percaya diri individu, serta pekerjaan mampu mengembangkan individu menjadi orang dewasa dengan kepercayaan diri tinggi.

Memiliki kepercayaan diri merupakan hal penting. Melalui kepercayaan diri, individu dapat mengatasi permasalahan secara mandiri, menghadapi tantangan yang baru, menyakinkan diri sendiri ketika mengalami kesulitan, dan mampu mengembangkan perilaku yang baik tanpa mengkhawatirkan beberapa situasi dan keadaan (De Vega et al., 2019).

Kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan cara pandang yang positif dan harapan yang nyata terhadap diri sendiri sehingga ada kepercayaan atau keyakinan untuk menerima diri kita sendiri dan dapat melakukan hal-hal yang positif sesuai dengan keinginan kita dan dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan pada dirinya sendiri, berani dan tidak merasa cemas terhadap segala resiko, dan merasa memiliki kompetensi dengan berupa menumbuhkan sifat atau karakter yang positif, selalu bersikap yakin dan optimis dengan kemampuannya untuk melakukan hal-hal dan tidak merasa cemas atau rasa takut jika menjadi diri sendiri. (Busro, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sholiha & Aulia (2020), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dan kepercayaan diri. Orang yang tidak percaya diri sama saja dengan orang yang tidak yakin atau tidak bisa memahami diri sendiri dengan kata lain orang yang tidak percaya diri adalah orang yang memiliki konsep diri yang negatif terhadap diri sendiri. Selain itu Nainggolan (2017), berpendapat bahwa kepercayaan diri rendah diindikasikan dengan adanya perasaan bimbang terhadap tindakan yang dilakukan, kurang baik dalam berkomunikasi, kurang mampu untuk bersosialisasi, merasa pesimis, sulit mengendalikan perasaannya, tidak percaya akan kemampuan diri sendiri dan mudah menyerah terhadap takdir atau keadaan dan terlalu bergantung kepada orang lain.

Kebutuhan akan kepercayaan pada dirinya sendiri serta rasa superioritas merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting. Oleh sebab itu bimbingan dan konseling diperlukan sebagai upaya membantu individu mengembangkan potensi mereka secara optimal sesuai dengan kemampuan dirinya. Sehingga pada dasarnya potensi tersebut perlu diberikan stimulus agar dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Adanya bimbingan konseling karena kemauan klien yang memerlukan pertolongan atau bantuan atas ketidakmampuannya dalam berbagai aspek dengan metode psikologis, seperti membangunkan perilaku-prilaku yang positif kepada diri sendiri dan lingkungan sekitar, dengan menangani permasalahan-permasalahan yang terjadi secara mandiri (Hatta, 2016). Membantu memandirikan klien dan menumbuhkan kesadaran diri terhadap permasalahan yang dialami dapat mendorong perubahan sikap individu dan membangkitkan keinginan diri seseorang dalam mengerahkan kemampuannya secara maksimal untuk mencapai apa yang dianggap ideal.

Pelaksanaan bimbingan konseling salah satunya bermaksud untuk membantu individu agar dapat memperoleh perkembangannya pada aspek pribadi dan sosial. Untuk menangani masalah kepercayaan diri individu membutuhkan proses bimbingan konseling, melalui pendekatan konseling *trait and factor* yang merupakan pendekatan kepribadian, diharapkan mampu menjadi salah satu proses pembelajaran bagi eks penyalahguna NAP ZA, agar menumbuhkan persepsi positif, dapat jadi pribadi yang lebih baik dan percaya diri (Afida Roini, 2018).

Berdasarkan teori *trait and factor*, kepribadian adalah faktor yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya sebagai suatu sistem seperti minat, keterampilan, tempramen dan sikap. Perkembangan kemajuan individu mulai dari masa bayi hingga dewasa diperkuat oleh interaksi sifat dan faktor. Hal yang mendasari pendekatan konseling *trait and factor* adalah asumsi bahwa individu berusaha untuk menggunakan pemahaman dirinya dan mengetahui keterampilan diri sebagai dasar bagi pengembangan potensinya.

Berdasarkan uraian diatas tujuan dari dilakukannya penelitian ini untuk mengungkap fakta yang terjadi dan dialami langsung oleh subjek kasus. Sehingga penelitian ini bermaksud untuk mengetahui bagaimana faktor-faktor penyebab permasalahan yang dialami oleh subjek dan upaya penanggulangan, utamanya menggunakan pendekatan *trait and factor*.

## **METODE PENELITIAN**

Pada hakikatnya metode penelitian merupakan cara ilmiah penulis dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data atas maksud dan tujuan tertentu, sesuai

konsep terpilih, serta relevan dengan masalah yang telah dirumuskan. Penelitian ini menyajikan gambaran detail sebagaimana data yang didapat ketika penelitian dilakukan. Dengan begitu, penulis menggunakan metode kualitatif dengan cara deskripsi berupa bentuk kata-kata. Penjelasan Gumilang (2016), mengenai deskripsi ialah menggambarkan secara jelas fenomena lapangan. Gambaran fenomena tersebut yang dipaparkan dan telaah (dimaknai) sesuai dengan sudut pandang penulis yang mungkin menemukan sesuatu kategori/tema.. Pemaknaan sifatnya subjektif tanpa menghakimi sesuai dengan apa yang ditemukan dilapangan.

Bentuk penelitian ini adalah penelitian studi kasus, oleh karena itu penulis menggunakan berbagai metode yang dilakukan secara mendalam untuk mengetahui adanya faktor-faktor penyebab dari timbulnya masalah dan *treatment* yang diberikan agar mengentaskan masalah individu. Rahardjo (2017), berpendapat bahwa kegiatan ilmiah yang dilakukan secara inisiatif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa dan aktivitas ialah termasuk dalam studi kasus dan baik pada tingkat individu, kelompok, lembaga, organisasi untuk mendapatkan pengetahuan tentang suatu peristiwa. Keadaan yang dipilih selanjutnya disebut sebagai kasus aktual (*real-life events*), yang sedang terjadi bukan melakukan sesuatu yang sudah berlalu atau telah lewat.

Subjek kasus pada penelitian ini dipilih secara purposive, yakni menjadikan subjek kasus berdasarkan pertimbangan karakteristik atau ciri-ciri yang ditentukan sebagai berikut: 1. Subjek kasus adalah eks penyalahguna NAPZA di Kelurahan Lubuk Tanjung yang pernah mengikuti rehabilitasi, 2. Subjek kasus diasesmen menggunakan angket pribadi-sosial dan menunjukkan adanya masalah dalam aspek pribadi sosial yang dispesifikasi sebagai subjek yang mengalami masalah kepercayaan diri. selanjutnya ditetapkan menjadi klien, 3. Subjek kasus yakni individu yang memiliki kepercayaan diri rendah, ditandai dengan kecenderungan tidak mengetahui kelebihan, tidak mampu menghadapi permasalahannya sendiri dan takut salah memilih keputusan baginya, konsep Penelitian ini dilakukan untuk memberikan dukungan dan membantu individu mengentaskan masalah kepercayaan diri rendah (negatif) agar dapat mengaktualisasikan dirinya dalam menemukan jalan keluar terbaik sehingga kedepannya memiliki kepercayaan diri tinggi (positif) serta menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Berdasarkan pertimbangan di atas, subjek kasus dengan kepercayaan diri rendah yang akan diteliti hanya satu orang.

Dalam melakukan proses penelitian diperlukan teknik pengumpulan data yang objektif dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya, serta dapat mengungkap rumusan masalah penelitian, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Penulis menggunakan beberapa teknik antara lain angket, wawancara, dan kunjungan rumah. Setelah data dikumpulkan dari berbagai cara dan alat yang digunakan, kemudian penulis melakukan pengolahan dengan menganalisis data tersebut. Menurut penjelasan Yuliani (2018), analisis data adalah proses pengorganisasian dan menyusun data kedalam pola, kategori, dan satuan deskripsi dasar sehingga dapat menemukan tema dan rumusan hipotesis seperti yang disarankan oleh data.

Langkah-langkah pengolahan dan analisis data yang dipaparkan Mahfud (2016), ditempuh melalui beberapa tahapan merujuk pada bimbingan konseling dengan pendekatan *trait and factor* sebagai berikut: 1. Langkah analisis, 2. Langkah sintesis, 3. Langkah diagnosis, 4. Langkah prognosis, 5. Langkah *Treatment*, 6. Langkah *follow-up*.

Cara yang dapat dilakukan dalam menentukan keaslian data untuk menguji kredibilitas pada penelitian ini adalah dengan cara menggunakan *member check* cara ini merupakan proses pengecekan data yang didapatkan peneliti melalui pemberi data. Alasan adanya *member check* menurut Octaviani & Sutriani (2019), adalah cara untuk mengetahui seberapa banyak data yang didapatkan sesuai dengan data yang dilapangan. Jika data yang didapatkan dari lapangan disepakati berarti data tersebut data valid. Tetapi jika data tersebut ditemukan tidak valid maka harus dilakukan diskusi. Dengan begitu penggunaan *member check* yakni agar keterangan ataupun informasi yang diperoleh dari sumber data dan akan disajikan dalam karya tulis ilmiah dapat sesuai dengan apa yang dimaksud oleh informan. Pelaksanaan *member check* tersebut dilakukan peneliti setelah selesai pengumpulan data setiap rumusan masalah penelitian.

## HASIL

### Analisis

Peneliti melakukan observasi non partisipan dan wawancara terhadap klien, melalui analisis peneliti mengumpulkan beberapa keterangan berupa data diri klien beserta latar belakangnya. Informasi yang dihimpun mencakup kepribadian dan karakteristik klien, data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut:

#### 1. Identitas klien

Nama	: S
TTL	: Padang Ulak Tanding, 8 Desember 1991
Anak ke	: 1 dari 2 Bersaudara
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Hoby	: Bela Diri
Berat Badan	: 53 kg
Tinggi Badan	: 164 cm
Pekerjaan	: -
Pendidikan Terakhir	: SMA (2006-2009)
Riwayat Penyakit	: Ambeien
Status dalam keluarga	: Anak kandung
Alamat Rumah	: Lubuk Tanjung
Nama Ayah	: D
Nama Ibu	: P
Pekerjaan Ayah	: Pensiunan
Pekerjaan Ibu	: Pensiunan

#### 2. Latar belakang klien

Klien lahir di Padang Ulak Tanding, Bengkulu, pendidikan terakhir yang ditempuh klien adalah SMA di salah satu sekolah swasta bernuansa islam di Lubuklinggau saat itu ia tinggal bersama uak (kakak dari ayah) klien. Setelah lulus SMA klien kembali kekampung halaman. kemudian disana klien terpengaruh pergaulan yang kurang baik, menyebabkan rendahnya minat untuk melanjutkan studi. Kondisi tersebut disertai dengan klien mulai menyalahgunakan obat terlarang.

Klien merupakan anak pertama dan memiliki adik perempuan yang telah menikah, perjalanan penyakit yang pernah dialami klien beberapa diantaranya, flu, pilek dan ambeien. Penyakit tersebut sering kambuh dan membuat klien sulit untuk

bekerja atau melakukan pekerjaan berat. Klien sudah pernah menjalani pengobatan ke dokter, tetapi belum bisa dipastikan apakah penyakitnya itu sudah sembuh total.

3. Hubungan klien dengan keluarga

Klien berasal dari keluarga dengan keadaan ekonomi yang cukup berada, kedua orang tua klien dulunya adalah pegawai, menjelang masa pensiunya ia baru mengetahui bahwa anaknya menggunakan narkoba, karena selama ini mereka terlalu sibuk hingga tidak dapat memperhatikan pergaulan klien. Selang beberapa waktu orang tua klien memutuskan untuk pindah ke Lubuklinggau dan mengajak klien untuk menjalani rehabilitasi rawat jalan.

Hubungan klien dengan kedua orang tuanya kurang baik, antara mereka kurang bisa menjalin komunikasi yang baik. Ibu klien terlalu khawatir dengannya dan sulit mempercayai bahwa klien baik-baik saja setelah permasalahan yang dialami, salah satu kekhawatiran ibunya yakni tidak ingin klien kembali menggunakan narkoba lagi. Perubahan sikap juga terjadi pada ayahnya, sang ayah mulai menunjukkan sikap kekesalan dan temperamental yang menyebabkan klien sering kerumah kakak ayahnya yang tidak jauh dari rumahnya berada jika merasa tidak nyaman berada dirumah.

4. Hubungan klien dengan teman-teman

Saat ini klien berada di lingkungan yang baru dan sudah jarang komunikasi dengan temanya di kampung. Sedangkan beberapa teman masa SMA klien telah disibukan dengan berbagai pekerjaan yang membuat mereka hanya bisa bertemu sesekali. Meskipun begitu, mereka perhatian terhadap klien dengan memberikan dukungan seperti informasi pekerjaan dan motivasi untuk menyemangatnya.

Di sekitar rumah klien, ia tidak memiliki teman sebaya, adapun beberapa temanya lebih tua dan telah menikah, yang hanya sesekali mengajak klien pergi untuk menemaninya memancing. Selain itu klien terkadang menghampiri kelompok remaja yang sering berkumpul di dekat rumahnya.

5. Hubungan klien dengan orang terdekat.

Orang terdekat klien diluar lingkungan keluarga ada yang mencemooh kondisi klien sebagai mantan penyalahguna narkoba dan juga pengangguran yang masih menerima uang jajan dari kedua orangtua. Tetapi disisi lain ada juga yang memberi motivasi dan menyemangati untuk bangkit.

Ketika dicemooh dan dikritik klien dapat menerima dan menyadari bahwa itulah kebenaran yang ada pada dirinya. Ia tidak merasa keberatan dan menanggapi dengan santai tetapi kritikan tersebut menjadi beban baginya ketika ingin melakukan suatu hal positif untuk dirinya dan orang lain, klien sering merasa bimbang dan pesimis.

6. Hubungan klien dengan lingkungan tempat tinggalnya

Klien tidak banyak berinteraksi dan dekat dengan orang di lingkungannya ia lebih banyak menghabiskan waktu dirumah dan dirumah kakak ayahnya, di lingkungan yang baru ini klien telah tinggal sekitar selama 2 tahun. Klien mengaku bahwa ia mengalami kesulitan dalam bersosialisasi merasa kurang percaya diri saat ingin berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang ada di lingkungan masyarakat tempat tinggalnya.

7. Kegiatan klien dirumah

Ada beberapa rutinitas yang biasa dilakukan oleh klien saat berada di rumahnya seperti menonton TV, makan, tidur, bermain gadget. Saat suasana hati

klien sedang baik, ia akan membantu pekerjaan rumah. Namun sebaliknya, jika suasana hatinya kurang baik ia tidak akan memperdulikan pekerjaan rumah. Klien juga memiliki kebiasaan pergi keluar rumah, dari pukul 10 atau pukul 13.00 WIB siang dan pulang hingga sore. Setelah itu dia akan mandi dan keluar rumah lagi setelah maghrib dan pulang sekitar pukul 21.00 WIB malam hari.

Saat pergi keluar rumah biasanya ia akan izin terlebih dahulu, namun terkadang ia langsung pergi tanpa mengatakan apa-apa. Klien juga memiliki kebiasaan tidur dirumah uaknya dan kedua orang tuanya mengetahui hal tersebut, ibunya juga terkadang menelpon klien untuk memastikan keberadaanya.

#### 8. Informasi dari sumber lain

Selain informasi yang didapat langsung melalui klien, peneliti juga melakukan wawancara untuk mendapatkan informasi lainnya dengan orang tua klien, wawancara dengan kakak dari ayah klien dan orang terdekat klien sebagai sumber lainnya.

#### **Sintesis**

Langkah selanjutnya yakni melakukan sintesis melalui upaya menghubungkan, menggolongkan dan merangkum data, kemudian disusun secara sistematis agar dapat menunjukkan keseluruhan gambaran mengenai diri klien. Dengan merangkum data pada tahap analisis diatas, peneliti memaparkan rumusan diri klien yang menunjukkan bahwa: klien memiliki keinginan untuk meningkatkan rasa percaya diri supaya mampu menjauhi pergaulan buruk dan dapat memulai suatu hal baru yang lebih baik bagi dirinya. Selain itu klien memiliki kemampuan berdasarkan pembelajaran yang diperoleh semasa ia SMA yang perlu dikembangkan dalam membantu permasalahan penyesuaian pribadi-sosialnya. Kepribadian klien dengan sikap positif dalam keterlibatan konseling membantu praktikan merumuskan kesimpulan pada tahap analisis data melalui informasi dan diskusi yang terjadi. Meskipun pada beberapa saat klien masih terlihat bimbang dalam menanggapi pertanyaan praktikan.

Motivasi eksternal yang diberikan kakak dari ayah klien merupakan dorongan guna membangkitkan semangat dan merasa keberhargaan pada dirinya. Di sisi lain terdapat faktor eksternal yang merupakan kelemahan klien dipengaruhi oleh karena orang disekitarnya berupa kritikan negatif dan tidak membangun terhadap kepribadian klien. Sedangkan kelemahan bersifat internal klien yakni persepsi diri terhadap pandangan orang lain yang negatif menyebabkan rendahnya keyakinan terhadap kemampuan dan rendah diri.

#### **Diagnosis**

Diagnosis merupakan langkah untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadi penyebab dari permasalahan yang sedang dihadapi oleh subjek. Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara yang dilakukan untuk mengidentifikasi masalah dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami masalah dalam penyesuaian pribadi dan sosial karena memiliki konsep diri negatif, adapun beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri negatif subjek adalah sebagai berikut:

1. Subjek dianggap pribadi yang “tidak sehat”, hanya bisa makan-tidur dan tidak punya keterampilan apapun oleh orang lain dilingkungan subjek sendiri. Sehingga subjek pesimis dan merasa tidak tahu kelebihanya.
2. Subjek pernah terpengaruh pergaulan dengan teman-teman yang tergolong berperilaku destruktif (merusak diri sendiri dan orang lain), dan subjek sendiri mudah mengikuti ajakan dari temannya tersebut.

3. Kurangnya kepercayaan dan motivasi positif dari orang tua subjek untuk mendorong diri subjek agar tidak terhanyut dalam tekanan atau beban yang dirasakan.

Dari perkiraan penyebab diatas, hal tersebut membuat subjek mengalami permasalahan penyesuaian pribadi sosial, karena anggapan negatif yang diterima subjek dari beberapa orang menumbuhkan perasaan pesimis terhadap diri subjek sendiri. Faktor lain yang membuat subjek memiliki konsep diri negatif karena pengaruh pergaulan yang membuat subjek ikut-ikutan dalam beberapa perilaku menyimpang, dalam hal ini sampai menggunakan narkoba, sehingga menilai negatif dirinya dan berbeda dari orang pada umumnya. Kurangnya kepercayaan dan motivasi positif dari orang terdekat membuat subjek sulit bangkit dari keterpurukan. Jika hal ini tidak diselesaikan, maka akan membuat subjek jauh tenggelam dalam masalah penyesuaian pribadi sosial.

### **Prognosis**

Prognosis adalah langkah yang ditempuh untuk menetapkan jenis atau teknik bantu yang diberikan berdasarkan hasil diagnosis diatas. dalam mengatasi masalah yang dialami subjek maka pendekatan yang peneliti gunakan adalah pendekatan model konseling *trait and factor* untuk membantu subjek dalam memperoleh kemajuan memahami dan mengelola diri dengan cara mabantunya menilai kekuatan dan kelemahan dari dalam kegiatan dengan perubahann kemajuan tujuan-tujuan hidup serta mengubah sifat-sifat subyektif dan kesalahan dalam penilaian diri. Yang digunakan sebagai pedoman pemecahan masalah adalah strategi, *changing attitude* (mengubah sikap negatif konseli baik terhadap diri maupun lingkungannya), *forcing conformity* (Membantu konseling menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya), *learning the needed skills* (membantu konseli memperoleh keterampilan yang diperlukan).

### **Treatment**

Berdasarkan langkah prognosis yang telah ditetapkan, berikutnya adalah pelaksanaan jenis bantuan konseling sebagai upaya mengentaskan permasalahan pribadi-sosial klien yakni masalah kepercayaan diri terhadap kondisi dan kemampuannya untuk berinteraksi sosial. Bantuan konseling dilakukan selama beberapa kali pertemuan di rumah klien dan pertemuan terakhir berbentuk follow up.

Agar mampu mewujudkan keinginan klien tersebut terdapat langkah-langkah yang perlu klien ikuti berkaitan dengan pendekatan konseling Trait and factor yang praktikan terapkan pada klien berupa 3 langkah *treatment* antara lain: *changing attitude* (mengubah sikap negatif konseli baik terhadap diri maupun lingkungannya), *forcing conformity* (membantu klien menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya), *learning the needed skills* (membantu klien memperoleh keterampilan yang diperlukan).

1. Mengubah sikap negatif klien

Klien memiliki sikap kepercayaan diri rendah dan pesimis terhadap dirinya yang menghambat kemajuan dalam penyesuaian sosial. dengan begitu klien perlu mengubah sikap tersebut untuk mewujudkan keinginannya. Sikap tertutup klien membuatnya merasa tertekan karena kedua orang tuanya sulit memahami kondisi dan keputusan yang klien inginkan. Langkah *treatment* yang praktikan ambil tersebut dinilai sangat cocok diterapkan dalam proses konseling terhadap klien yang memiliki krisis kepercayaan diri, agar dapat mengubah persepsi dan membangkitkan kesadaran dirinya akan kemampuan dan potensi yang dimiliki.

2. Membantu klien menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya

Selain mengubah pikiran dan sikap negatif pada klien, langkah *treatment* selanjutnya ialah membantu klien memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan serta keadaan yang dihadapi, supaya terdapat hubungan positif antara klien terhadap lingkungannya begitupun lingkungannya terhadap klien.

3. Membantu klien memperoleh keterampilan yang diperlukan

Permasalahan yang dialami klien berkaitan dengan diri dan penyesuaian sosialnya disebabkan karena klien kurang memiliki keterampilan yang mendukung dalam meningkatkan kepercayaan dirinya, oleh karena itu kemampuan yang dimiliki berdasarkan pengalaman dan pembelajaran yang lalu perlu dikembangkan dengan beberapa kegiatan melatih kepercayaan dirinya dengan tampil dalam kegiatan masyarakat atau kegiatan keagamaan. Karena klien belum pernah mencoba melakukannya maka sangat diperlukan kesiapan diri melalui bimbingan dari tokoh masyarakat ataupun tokoh agama setempat.

Adapun proses pelaksanaan konseling yang diberikan praktikan kepada klien adalah sebagai berikut:

1. Proses *treatment* pertemuan pertama dengan konseli pada hari Kamis, 15 April 2021.

Meskipun sebelumnya telah beberapa kali bertemu, pada tahap ini praktikan memulai pertemuan pertama dengan membangun kedekatan dalam konseling, membuat klien merasa nyaman, aman, dan memahami tujuan yang ingin dicapai. Praktikan melangsungkan pertanyaan ringan kemudian menjelaskan beberapa asas bimbingan konseling. Praktikan menstimulasi persepsi klien terhadap diri dan lingkungannya bahwa ia memiliki kelebihan, serta memberikan motivasi supaya lebih memanfaatkan dan mengembangkan apa yang dimiliki sebaik-baiknya. Mempertanyakan pikiran dan sikap negatif klien kemudian mengarahkan segala kemampuannya dalam menjalani langkah yang harus ditempuh untuk memperbaiki kondisinya tersebut.

2. Proses *treatment* pertemuan kedua dengan konseli pada hari Jum'at, 23 April 2021.

Setelah pertemuan pertama praktikan kembali melakukan proses *treatment* tahap kedua dengan membahas apa yang menjadi kelemahan internal maupun eksternal dari klien karena keduanya saling berkaitan. Inti dari permasalahan yang dihadapi klien bersumber dari diri dan lingkungannya. Tetapi dengan mengarahkan klien menjadi pribadi yang lebih baik, memiliki persepsi positif, yakin terhadap dirinya, dan dapat menghargai diri sendiri, merupakan pertimbangan yang tepat jika dilihat dari masalahnya. Praktikan dalam hal ini memberikan beberapa pertanyaan dan saran bahwa klien harus lebih terbuka pada kedua orang tuanya, mengurangi kekhawatiran dengan cara meyakinkan mereka atas keputusan atau pilihan yang akan diambil. Praktikan juga mengajak klien untuk sama-sama menjalankan perintah Allah SWT dengan sebaik-baiknya. Praktikan juga menyarankan jika anggapan negatif masih terus diterima klien maka jangan menjadikannya sebagai hambatan tetapi sebisa mungkin tetap positif dan berusaha untuk bangkit.

3. Proses *treatment* pertemuan ketiga dengan konseli pada hari Kamis, 29 April 2021.

Tahap terakhir konseling ini praktikan memberikan saran kepada klien dalam merencanakan dan melaksanakan rencana tindakan berdasarkan kelebihan dan kekurangan dari pandangan, keinginan, tujuan atau sikap klien. Praktikan membahas rencana program tindakan yang telah dipertimbangkan bahwa klien harus meningkatkan rasa percaya dirinya yang membuat ia sulit dalam bersosialisasi dan berpartisipasi di lingkungannya dengan cara berlatih. Berdasarkan saran dan

pertimbangan praktikan serta keputusan klien, demi memperoleh keterampilan baru yang diperlukan untuk meningkatkan kepercayaan dirinya, klien bersedia belajar menjadi pengurus masjid dan menentukan uaknya sendiri sebagai pembimbing. Tindakan selanjutnya klien akan mencari situasi, kondisi, dan waktu yang tepat, yang pasti secepatnya menjalankan kontrak konseling tersebut setelah proses *treatment* ketiga diakhiri. Kemudian praktikan memberikan penguatan dengan menyemangati klien agar tidak perlu merasa malu dan takut salah, biarpun ia telah memahami bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kelemahan mereka masing-masing termasuk dirinya, sehingga kelebihan tersebut perlu dikembangkan untuk mengatasi kekurangannya.

### **Follow-up**

Pada tahap akhir ini praktikan kembali mengunjungi klien untuk melakukan tindak lanjut pada tanggal 21 Mei 2021, supaya memperoleh hasil yang optimal setelah klien mengikuti layanan konseling. Saat mengobrol dengan klien, rasa ragu-ragu klien dalam pembicaraan telah berkurang dan sudah tidak lagi nampak, setelah dilakukan pemberian *treatment*, dan kontrak konseling pada pertemuan terakhir telah dilaksanakan klien, tampak adanya perubahan pada diri klien secara berangsur-angsur. Klien menyadari masalah percaya dirinya dalam hubungan sosial telah berkurang, pikiran dan perasaannya menjadi lebih tenang serta klien berterus terang bahwa kegiatannya kini menyebabkan lebih nyaman. Klien sudah terlihat memiliki persepsi diri yang cukup baik dengan perubahan tindakan yang tampak selama berinteraksi bersama praktikan, orang tua, dan lingkungannya

Saat praktikan menanyakan keadaan klien kepada orang tua dan orang terdekat klien, tanggapan mereka cukup baik, lalu klien sudah mulai terbuka dan sudah tidak menampakan lagi rasa rendah diri bahkan perilaku klien mengalami perubahan yang positif. Dengan begitu untuk menghindari adanya permasalahan baru dan menghindari munculnya masalah-masalah pada masa lampau, praktikan melakukan kerjasama kepada beberapa orang terdekat klien agar ia konsisten terhadap perubahan yang telah dicapai.

### **PEMBAHASAN**

Percaya diri ialah keyakinan akan kemampuan dan penelitian pada individu untuk melakukan tindakan dan mencari cara yang dirasa cukup efektif berdasarkan keyakinan atas kemampuan dan keputusannya. Seorang individu dengan kepercayaan diri mampu mengembangkan penilaian dan sikap positif terhadap lingkungan ataupun keadaan yang sedang dihadapinya.

Setiap individu mempunyai tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda diantaranya diri yang rendah (*low self confidence*) dan kepercayaan diri tinggi (*high self confidence*). Kepercayaan diri yang baik sangat diperlukan agar menjadi hal positif bagi dirinya dan bukan membuatnya seperti menyendiri, merasa tidak mempunyai kemampuan dalam melakukan suatu tindakan, dan malu-malu karena kurangnya rasa percaya diri pada individu tersebut (Afifah et al., 2019). Ketika ingin berinteraksi pada individu lainnya, bila individu tersebut mempunyai keyakinan diri yang kuat dan itu akan membuatnya terbiasa, begitupun sebaliknya ketika dia mempunyai rasa percaya diri yang rendah maka dia akan merasa malu dan lebih memilih untuk menghindar dari semuanya.

Apabila permasalahan kepercayaan diri tidak diatasi, maka akan berpengaruh buruk terhadap aktivitas keseharian individu. Rasa bimbang dapat hadir sewaktu-waktu ketika akan menentukan keputusan ataupun ragu-ragu saat akan berhadapan dengan masyarakat dan menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup yang mengharuskan individu memiliki harapan positif. Seperti pada klien mantan penyalahguna NAPZA yang memiliki permasalahan kepercayaan diri rendah.

Pemberian layanan konseling kepada individu melalui pendekatan *trait and factor* dengan cara pemberian nasihat atau bantuan perencanaan program tindakan, dapat membuat klien untuk mendapatkan kesempatan dan pengalaman untuk membahas, membantu, dan mengentaskan permasalahan yang terjadi. Selain itu dapat bertujuan dalam mengajak klien memahami diri sendiri dan masalahnya dengan mengembangkan cara untuk menyelesaikan permasalahan.

Dari hasil asesmen menggunakan angket pribadi-sosial, individu menunjukkan permasalahan pribadi dan social sangat kompleks. Kemudian praktikan memberikan *treatment* berupa layanan konseling individu melalui pendekatan *trait and factor* dengan cara memberi nasihat atau membantu merencanakan program tindakan, sebanyak tiga kali pertemuan pada klien yang diakhiri dengan satu kali pelaksanaan *follow-up*. Setelah itu untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri dan keberhasilan dari *treatment*, praktikan, mengevaluasi proses konseling serta *treatment* yang sudah diberikan. Melalui evaluasi tersebut secara umum penerapan konseling *trait and factor* menunjukkan perubahan perilaku klien yang dapat membuatnya menjadi lebih baik.

Dari hasil penelitian, bisa disimpulkan bahwasanya ada beberapa perubahan pada klien, dan diantaranya itu ialah peningkatan kepercayaan diri dalam kehidupan bermasyarakat serta aspek religiusitasnya, selain itu rasa pesimisnya telah berkurang sehingga tidak lagi mudah berpikiran negatif. Klien juga sudah mulai membiasakan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, terlihat setelah shalat jum'at klien tidak langsung pulang tetapi membantu bersih-bersih masjid, bertegur sapa dan mengobrol dengan pengurus masjid yang masih ada.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan tahap awal yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki kepercayaan diri rendah dengan karakteristik dari subjek kasus yakni perasaan minder dan cemas, ragu-ragu serta pesimis dalam menghadapi permasalahannya disebabkan faktor internal yakni persepsi negatif subjek terhadap kondisinya dan rendahnya keyakinan akan potensinya serta diperparah oleh faktor eksternal berupa anggapan negatif yang diterima subjek dari beberapa orang menumbuhkan perasaan pesimis terhadap dirinya. Faktor lain yang membuat subjek memiliki konsep diri negatif karena pengaruh pergaulan yang membuat subjek ikut-ikutan dalam beberapa perilaku menyimpang, dalam hal ini sampai menggunakan narkoba, sehingga menilai negatif dirinya dan berbeda dari orang pada umumnya. Kurangnya kepercayaan dan motivasi positif dari orang terdekat membuat subjek sulit bangkit dari keterpurukan.

Tahap akhir studi kasus ini disertai bantuan pada subjek menggunakan bimbingan konseling individu dengan pendekatan *trait and factor* dan dianalisis menggunakan enam langkah diantaranya adalah: langkah analisis, langkah sintesis, langkah diagnosis, langkah prognosis, langkah *treatment*, dan langkah *follow-up*. Penerapan konseling *trait and factor* menunjukkan perubahan perilaku klien kearah yang lebih baik dan dapat mengatasi permasalahan pada dirinya.

## **SARAN**

Untuk menanggulangi permasalahan pribadi sosial termasuk eks penyalahguna NAPZA yang memiliki kepercayaan diri rendah, disarankan agar setiap pihak baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat dapat melakukan kerja sama melalui pemberian dukungan baik moril maupun materil terhadap subjek kasus dan mengawasi perilakunya agar tidak bertentangan dengan aturan setempat dimana lingkungannya berada.

## REFERENSI

- Afida Roini, A. R. (2018). *Konseling trait and faktor guna membangun penerimaan diri mantan penderita kusta di Desa Sumber Glagah Pacet-Mojoketo*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Afifah, A., Hamidah, D., & Burhani, I. (2019). Studi komparasi tingkat kepercayaan diri (self confidence) siswa antara kelas homogen dengan kelas heterogen di sekolah menengah atas. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1).
- Busro, M. (2018). *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Prenadamedia Group.
- De Vega, A., Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan Verbal terhadap Kepercayaan Diri (Self-Confidence). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 433–439.
- Gumilang, G. S. (2016). Metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Hatta, K. (2016). *Trauma Dan Pemulihannya: Sebuah Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami* (Tubin (ed.); Edisi 1). Dakwah Ar-Raniry Press.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33–42.
- Mahfud, M. (2016). Konseling Trait And Factor Bagi Siswa yang Kesulitan dalam Memilih Program Belajar. *FIKROH: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 9(2), 124–143.
- Nainggolan, T. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza: penelitian di balai kasih sayang parmadi siwi. *Sosio Konsepsia*, 16(2), 161–174.
- Octaviani, R., & Sutriani, E. (2019). *Analisis Data dan Pengecekan Keabsahan Data*.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya*.
- Ratih, A. A. S. W. K., & Tobing, D. H. (2016). Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia dewasa Muda di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 56–70.
- Rifati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Jurnal Penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*.
- Sholiha, S., & Aulia, L. A.-A. (2020). Hubungan Self Concept dan Self Confidence. *Jurnal Psikologi: Jurnal*