Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 58-66
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

Kepercayaan Diri Mahasiswa/i Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma

Ag. Krisna Indah Marheni
ienagustine@usd.ac.id
Universitas Sanata Dharma

Abstrak

Penelitian ini bertujuan: (1) mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri Mahasiswa/i angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma; (2) membuat usualan topik-topik pendampingan guna meningkatkan dan memperbaiki kepercayaan diri mahasiswa/i Mahasiswa/i angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma.

Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner Kepercayaan Diri, yang terdiri dari 40 item. Kuesioner dibuat berdasarkan aspek kepercayaan diri; (1) keyakinan kemampuan diri; (2) optimis; (3) objektif; (4) bertanggung jawab; (5) rasional dan realistis. Nilai koefisien reliabilitas instrumen menggunakan pendekatan *Alpha Cronbach* (α) sebesar 0,800. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kategorisasi, yaitu sangat baik, baik, sedang, buruk dan sangat buruk. Subjek penelitian berjumlah 94 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) 43 mahasiswa (46%) Mahasiswa/i dari Kabupaten Mappi memiliki tingkat kepercayaan diri sangat baik, 36 mahasiswa (38%) memiliki tingkat kepercayaan diri baik, dan 15 mahasiswa (16%) memiliki tingkat kepecayaan diri sedang. (2) Berdasarkan hasil perhitungan skor item yang teridentifikasi masih rendah sejumlah lima item, diusulkan topik-topik untuk pendampingan guna meningkatkan dan memperbaiki kepercayaan diri Mahasiswa/i Mahasiswa/i angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma sebagai berikut: (1)menjadi pribadi yang positif dan optimis, (2) penyesuaian diri.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu dalam masyarakat dengan status terkait d perguruan tinggi. Mereka berusia sekitar 18-30 tahun. Winarno (2012) mahasiswa mempunyai peran sebagai agen perubahan sosial yang positif seperti yang tercantum dalam tridharma perguruan tinggi (pendidikan, peneliti, dan pengabdian masyarakat). Hal ini juga melekat pada mahasiswa Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Kosneling Universitas Sanata Dharma. Diusia mereka yang masih berada pada posisi transformasi, fase antara remaja dan dewasa kondisi ini tentu tidka mudah. Mahasiswa yang sedang berproses mencari jati diri tentu banyak tantangan baik dari eksternal maupun internalnya. Salah satu tantangan yang krusial adalah kepercayaan diri. Mahasiswa dituntut untuk kompetisi atas kompetensi yang dimilikinya. Tentu kompetensi yang dimiliki setiap mahasiswa berbeda-berbeda. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang baik akan mampu berbaur dengan mahasiswa/i lainya untuk saling berkompetisi dan mengeksplorasi potensi diri. Namun seringkali ada sejumlah mahasiswa/i dengan kondisi dihadapkan pada situasi yang membuat segenap potensi yang ada dalam diri kurang tereksplorasi dan terstimulasi dengan baik. Hal ini dikarenakan adanya kepercayaan diri yang rendah. Hal ini tentu akan mengganggu proses perkembangan diri dan akademiknya, mengingat salah satu modal untuk mengembangkan potensi diri yaitu dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, artinya baik atau positif.

Mc Celland (dalam Komarudin, 2013) kepercayaan diri merupakan kontrol internal perasaan diri individu akan adanya kekuatan dalam diri, kesadaran atas kemampuan diri, dan bertanggung jawab atas keputusan yang dipilih. Maka individu dengan kepercayaan diri yang baik, memiliki pandangan yang

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 58-66
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

positif atas apa yang menjadi potensi diri dan bertanggungjawab atas suatu konsekuensi atas keputusanya.

Hal senada diungkapkan oleh Dariyo (2011) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar mampu mempergunakannya untuk penyesuaian diri dengan lingkungan hidup. Pemahaman yang baik atas kelebihan dan kelemahan diri, serta mampu memanfaatkan segala kelebihannya dapat membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Dari pengertian kepercayaan diri di atas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap dan keyakinan diri atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya senantiasa optimis, memiliki dorongan berprestasi, dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan bertanggung jawab.

Ciri individu dengan kepercayaan diri yang baik memiliki aspek-aspek kepercayaan diri yang baik juga seperti (Lauster, 1992); (a) Keyakinan kemampuan diri artinya sikap positif individu tentang dirinya, (b) optimis yaitu sikap positif yang dimiliki individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya, (c) objektif merupakan cara orang memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi. (d) Bertanggungjawab yaitu kesedian individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, (e) serta rasional dan realistis. Realistis yaitu cara berpikir dengan perhitungan dan sesuai kemampuan. Rasional merupakan cara berpikir berdasarkan pertimbangan yang logis atau menggunakan akal sehat. Jadi, dapat disimpulkan rasional dan realistis adalah daya analisis terhadap suatu konteks, suatu hal, persoalan, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal sehat dan sesuai dengan kenyataan atas kebenaranya.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa Kepercayaan diri merupakan salah satu modal bagi individu (mahasiswa/I Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas sanata Dharma) agar dapat menyelesaikan masa studinya dengan baik dan tepat waktu. Kepercayaan diri juga memberikan dampak positif bagi termasuk mahasiswa/i yaitu untuk perkembangana spek kepribadiannya. Mahasiswa/i Angkatan 2020 Prpgram Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma diharapkan terus mampu percaya diri untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri di; lingkungan sosial yang baru, kemampuan yang dimiliki, menyelesaikan tuntutan tugas dan tanggungjawab yang baru, dan mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri dan situasi di luar dirinya. Namun, mengingat kondisi para Mahasiswa/i Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma berasal dari daerah dan berlatar belakang yang berbeda-beda, tentu akan memiliki kepercayaan diri berbeda-beda beserta kompleksitas bentuk perilakunya.

Berdasarkan hasil observasi Peneliti saat mengajar dan mendampingi para Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma, ditemukan adanya Mahasiswa/i *off came* dan enggan menjawab pertanyaan, memilih tidak hadir dalam perkuliahan daripada harus melakukan simulasi pada mata kuliah-matakuliah yang berbasis praktik, memiliki pengendalian diri yang kurang baik dan mudah putus asa. Hal ini didukung dengan hasil wawancara pada beberapa Mahasiswa/i. Mereka mengeluh mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan teman-teman di kelas, bersosialisasi maupun memahami materi yang disampaikan dosen. Mereka menyalahkan pola belajar daring yang diberlakukan, sering menyalahkan teman kelompok karena ketidak aktifnya, tidka berani menjawab pertanyaan dosen bahkan sapaan dosen, sering tidak hadir diperkuliahan dengan alasan lokasi dan tempat belajarnya yang tidak kondusif dan lain sebagainya. Berbagai bentuk alasan tersebut bermujara pada keengganan mahasiswa/i untuk tampil di kelas dan bekerjasama dengan teman kelompoknya.

Berdasarkan data-data tersebut di atas

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 58-66
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa/i angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma memiliki kepercayaan diri yang kurang baik atau rendah. Mereka lebih berfokus pada kekurangan yang dimiliki dan menganggapnya sebagai penghalang untuk bertindak dan mengaktualisasikan diri. Bila hal ini dibiarkan maka tak elak kalau para Mahasiswa/i akan mengalami ketertinggalan dalam proses studi dan pengembangan dirinya. Hal yang dikawatirkan yaitu para Mahasiswa/i terkena sisip program dan atau terlambat dalam menyelesaikan studinya. Selain itu juga mengganggu proses perkembangan kepribadianya sebagai calon Guru Bimbingan dan Konseling dan atau konselor nantinya. Oleh karenanya peneliti tertarik untuk meneliti seberapa baik (tinggi) kepercayaan diri para Mahasiswa/i angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma. Berdasarkan hasil penelitian ini juga akan diusulkan topik-topik pendampingan guna meningkatkan dan memperbaiki kepercayaan diri para mahasiswa/i.

METODOLOGI

Jenis penelitian yaitu deskriptif dengan metode kuantitatif. Penelitian dilaksanakan di Universitas Sanata Dharma Waktu penelitian dilakukan pada September 2020 s/d Desember 2021. Subjek penelitan adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sanata Dharma. Adapun jumlah subjek penelitian yang terkumpul 94 orang.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah koesioner yang disusun dengan menggunakan teknik penyusunan skala *guttman.* Kuesioner yang disusun yaitu kuesioner kepercayaan diri dengan dua intereval yaitu “ya” dan “tidak” dalam bentuk *checklist*. Instrumen dalam kuesioner kepercayaan diri ini dibuat berdasarkan 5 aspek-aspek kepercayaan diri, yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, serta rasional dan realistis (Lauster, 1992). Jumlah item valid berjumlah 40 butir denga nilai reliabilitas 0.80.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif menggunakan program *SPSS Version 20*. Adapun langkah-langkah teknik analisis data yang dilakukan adalah; menentukan skor, membuat tabulasi data dengan menggunakan *Microsoft Office Excel 2019*, dan menentukan kategorisasi.

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 58-66
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

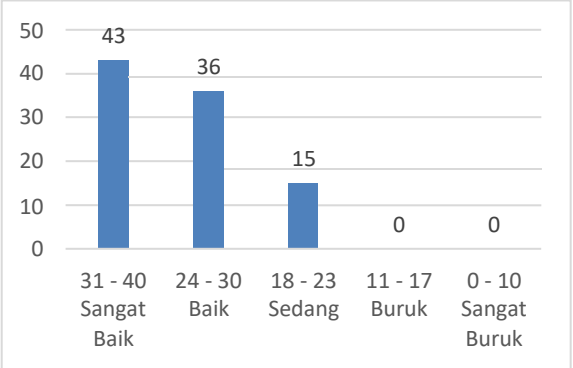
Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Nomor Item
Sangat Baik	72 - 94	25	63%	
Baik	56 – 71	7	18%	
Sedang	40 – 55	3	7%	19, 41, dan 44
Buruk	24 – 39	5	12%	3, 5, 12, 24, dan 32
Sangat Buruk	0 – 23	0	0%	-
Jumlah		40	100%	

PEMBAHASAN DAN HASIL

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran kepercayaan diri mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2020 sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa terdapat 46% atau 43 responden yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang sangat baik, 38% atau 36 responden yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang baik, 16% atau 15 responden yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang sedang, 0% atau 0 responden yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang buruk, 0% atau 0 responden yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang sangat buruk. Jumlah keseluruhan responden adalah 94 responden. Kategorisasi tingkat kepercayaan diri mahasiswa Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma digambarkan pada diagram di bawah ini:



Perolehan skor butir-butir pengukuran kepercayaan diri mahasiswa/i Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma dikategorikan sebagai berikut:

Berdasarkan tabel di atas ditemukan 63% (25) item masuk kategori sangat baik, 18% (7) item yang perolehan skornya masuk kategori baik, 7% (3) item dengan perolehan skor masuk kategori sedang, 12% (0) item masuk kategori buruk, 0% (0) item masuk kategori sangat buruk.

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	31 - 40	43	46 %
Baik	24 – 30	36	38 %
Sedang	18 – 23	15	16 %
Buruk	11 – 17	0	0 %
Sangat Buruk	0 – 10	0	0%
Jumlah		94	100%

berdasarkan kategori skor item yang buruk terdapat 5 butir item yang dapat dijadikan dasar dalam menyusun topik-topik bimbingan untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa/i Angkatan 2020 Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma. Item-item tersebut seperti pada tabel berikut:

No	No. Item	Aspek	Indikator	Pernyataan	Skor
1.	3	Keyakinan Kemampuan Diri	Memiliki sikap positif tentang	Saya banyak kekurangan dibidang	36

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 58-66
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

			diri sendiri	akademik	
2.	12			Saya cemas berbicara didepan kelas	37
3.	24	Optimis	Memiliki pandangan yang baik tentang diri sendiri	Perkuliahan daring membuat saya canggung berelasi dengan teman sekelas	25
4.	32		Memiliki pandangan yang baik tentang kemampuan diri	Saya meragukan kemampuan saya mengikuti perkuliahan terlebih secara daring	38
5.	5	Bertanggung jawab	Mengetahui kewajibannya	Saya kesulitan dalam menyesuaikan diri di Kampus	39

Item yang tergolong buruk akan digunakan sebagai dasar penyusunan usulan topik-topik bimbingan DPA. Tujuanya agar Mahasiswa/i Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma yang memiliki kepercayaan diri baik dan sangat baik dapat tetap mempertahankan dan mengembangkannya, sedangkan yang memiliki kepercayaan diri sedang dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa/i Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma memiliki kepercayaan diri yang sangat baik dan baik. Namun, masih terdapat beberapa mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang sedang. Kepercayaan diri yang sangat baik dan baik dapat dilihat dari perilaku mahasiswa/i Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma yang aktif selama mengikuti kegiatan ditingkat Program Studi, Fakultas maupun Universitas. Sebagian besar Mahasiswa/i Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas sanata Dharma semangat dalam mengikuti perkuliahan dengan ditunjukan aktif dikelas dalam berdiskusi, tanya jawab dan berinisiatif. Mereka juga memiliki harapan untuk dapat mengikuti kuliah daring dengan teman-teman dari berbagai pulau, artinya mereka tidak canggung untuk berinteraksi sosial. Perilaku-perilaku yang muncul tersebut menunjukan bentuk kepercayaan diri Mahasiswa/i Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas sanata Dharma yang positif. Kondisi ini didukung oleh Fatimah (2010) yang memaparkan bahwa individu dengan kepercayaan diri yang positif yaitu memiliki ciri; memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki pengendalian diri yang baik, percaya pada kemampuan diri, tidak bersikap konformis, berani menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain, serta memiliki harapan yang realistik. Hal ini senada dengan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukkan oleh Lauster (1992) yaitu; optimis, memiliki keyakinan kemampuan diri, objektif, rasional dan realistis, serta bertanggung jawab.

Ghufron dan Risnawati (2016) menyatakan terdapat lima faktor yang menjadi pengaruh pembentukan kepercayaan diri, yaitu; harga diri, konsep diri, pengalaman, lingkungan dan pendidikan. Apabila lima faktor pembentukan kepercayaan diri dapat berkembang secara optimal dan memberikan pengalaman yang positif, maka kepercayaan diri individu dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik dan optimal. Sebagai contoh, jika dasar awal yang diletakan baik dilingkungan keluarga maupun sosial mendukung kepercayaan diri individu

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 58-66
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

berkembang, maka proses pertumbuhan dan perkembangan kepercayaan diri selanjutnya pun akan berlangsung dengan baik dan positif.

Kepercayaan diri yang baik atau proporsional yang dimiliki oleh sebagian besar Mahasiswa/i angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma bisa jadi dipengaruhi oleh kelima faktor yang mendukungnya. Namun hal ini perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan hasil penelitian, masih terdapat beberapa Mahasiswa/i angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma yang memiliki tingkat kepercayaan diri sedang. Hal ini dapat dilihat dari perilaku mahasiswa yang dimunculkan selama perkuliahan berlangsung. Kepercayaan diri yang dimiliki oleh beberapa beberapa Mahasiswa/i angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma yang tergolong sedang dimunculkan dengan perilaku seperti; sering merasa bosan saat kuliah daring, *off camera* dan pasif ketika di perkuliahan, sering terlambat masuk *zoom*, dan memiliki keinginan memiliki nilai baik namun malas kerja kelompok Bersama teman sekelasnya.

Meskipun demikian mereka masih memiliki semangat yang besar untuk terus mengikuti perkuliahan sehigga bisa lolos sisip program. Lain halnya dengan mahasiswa yang memiliki kepercayan diri sedang atau rendah, mereka sering tidak hadir diperkuliahan, terlambat mengumpulkan tugas atau bahkan tidak meau melaksanakan simulasi dimata kuliah yang emnagndung praktik. Mereka cenderung menyalahkan lingkungan sebagai penyebab bila menghadapi suatu masalah, kurang cerdas dalam penggunaan waktu, merasa rendah diri, dan mudah menyerah. Seperti yang dijelaskan Anthony (1992) bahwa ciri individu yang kurang percaya diri, yaitu; 1) Cenderung merasa tidak aman, 2)Ragu-ragu, 3) Tidak bebas, 4) Membuang waktu dalam mengambil keputusan, 5) Kurang cerdas, 6)Perasaan rendah diri, dan 7) Cenderung menyalahkan lingkungan sebagai penyebab bila menghadapi suatu masalah.

Peneliti mendapatkan jumlah item yang perolehan skornya sangat rendah, yaitu pada aspek keyakinan kemampuan diri dan aspek optimis. Artinya, beberapa Mahassiwa anngkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas sanata Dharma yang kepercayaan dirinya tergolong sedang atau rendah memiliki krisis keyakinan atas kemampuan diri dan cenderung pesimis. Kondisi ini didukung oleh Thantaway (2005) yang menyatakan bahwa orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Dari dua aspek teridentifikasi adanya item dengan skor rendah, terdapat lima item dengan skor rendah yaitu; (1) Saya banyak kekurangan dibidang akademik, (2) Saya cemas berbicara didepan kelas, (3) Perkuliahan daring membuat saya canggung berelasi dengan teman sekelas, (4) Saya meragukan kemampuan saya mengikuti perkuliahan terlebih secara daring, dan (5) Saya kesulitan dalam menyesuaikan diri di Kampus. Rendahnya item tersebut karena mahasiswa belum memiliki pandangan yang baik tentang diri sendiri. Menurut Hakim (2005) kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebutlah yang membuat individu merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Artinya, mahasiswa belum menyadari kekhasan dan keunggulan dalam dirinya sebagai keunikan yang dimiliki. Oleh karenanya mahasiswa merasa tidak mampu untuk menjalin relasi atau bekerjasama dengan orang lain. Selain itu, dari hasil penelitian juga dapat diartikan bahwa mahasiswa belum memiliki sikap positif tentang dirinya sendiri. Fatimah (2010) berpendapat ada beberapa ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik yaitu mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya begitu juga sebaliknya. Hal ini

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 58-66
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

bisa terjadi karena belum adanya kepekaan pada mahasiswa terhadap permasalahan dalam diri dan keluwesan atau *flexibility* untuk menghasilkan berbagai macam ide dan cara dalam memecahkan suatu masalah (dalam belajar) menjadi penyebab mereka cepat putus asa dan cenderung menyalahkan lingkungannya.

Berdasarkan kondisi tersebut di atas , maka peneliti mengusulkan topik bimbingan yang dapat dilakukan oleh Dosen Pendamping Akademik selanjutnya, yaitu; menjadi pribadi yang positif dan optimis, dan penyesuaian diri. Adapun kegiatan pendampingan dapat dilakukan dengan cara melakukan konsleing individu, konsleing kelompok, maupun bimbingan kelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik simpulan bahwa kepercayaan diri Mahasiswa Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata dharma adalah sangat baik. Namun masih terdapat beberapa mahasiswa/i yang berada pada kategori sedang, maka Mahasiswa/i perlu dibantu untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu mengadakan pendampingan dengan topik-topik yang relavan dilakukan oleh Dosen Pendamping Akadmeik.

Topik-topik pendampingan disusun berdasarkan jumlah skor item yang teridentifikasi masih rendah . Adapun topik-topik tersebut yaitu; menjadi pribadi yang positif dan optimis, dan penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA:

Anthony. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri (terjemahan Rita Wiryadi)*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Dariyo, A. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.

Fatimah, Enung. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.

Ghufron, M., & Risnawita, Rini. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.

Hakim, Thursan. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*.Bandung: Remaja Rosdakarya.

Thantawy. (2005). *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Grasindo