

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan tonggak dalam kemajuan suatu bangsa. Sebuah negara yang memiliki kualitas pendidikan yang baik akan meningkatkan keterampilan, pengetahuan yang luas serta ketajaman daya pikir yang membuat kualitas sumber daya manusia bisa bersaing di kancah global. maka definisi pendidikan menurut Kamus Bahasa Indonesia (KBBI) kata pendidikan berasal dari kata 'didik' yang mendapatkan imbuhan 'pe' dan akhiran 'an'. Dapat diartikan kata pendidikan merupakan metode, cara maupun kegiatan membimbing.

Pendidikan merupakan hak seluruh warga negara, maka dari itu pentingnya pendidikan yang merata di seluruh pelosok negeri. yang menjadikan pendidikan menjadi salah satu tempat untuk membentuk generasi muda yang cerdas dan berakhlak mulia. Belajar mengubah kemampuan individu semakin berkembang, baik segi psikis, wawasan serta keterampilan para siswa. apalagi di zaman sekarang dengan teknologi yang sangat pesat tentu dapat membantu individu dengan bersaing secara optimal.

Selanjutnya manusia merupakan makhluk yang memiliki keberagaman yang khas antara satu dan yang lainnya. Keberagaman yang khas tersebut dapat berupa tempat tinggal, lingkungan, suku, ras, Bahasa, agama, dan kepribadian. Kepribadian membentuk kelakuan, cara pandang, serta pemikiran seseorang. Kepribadian juga didefinisikan sebagai karakteristik seseorang yang menyebabkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran, dan perilaku. Oleh

karena itu, manusia tidak dapat dibeda-bedakan berdasarkan standar tertentu (Sari dkk, 2016).

Kepribadian yang membentuk seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan, gen, keluarga, cara belajar, dan lain sebagainya yang ia dapat sepanjang hidup. Dari kepribadian ini terbentuklah konsep diri sebagai hasil dari pembentukan selama bertahun-tahun. Konsep diri adalah bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri secara utuh dengan semua ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu dalam hubungan dengan orang lain (Suhron, 2017).

Konsep diri terbentuk seiring pengalaman hidup seseorang, bisa bersifat positif maupun negatif tergantung pada sejauh mana individu mampu mengenali dirinya. Meskipun konsep diri yang telah terbentuk cenderung sulit diubah, perubahan tetap dimungkinkan, terutama ketika individu mendapatkan penerimaan dari orang lain. Dukungan tersebut membantu mengurangi rasa cemas maupun ancaman, serta mendorong individu untuk mengakui dan menerima pengalaman-pengalaman yang sebelumnya ditolak. Meningkatkan kepercayaan diri sangat penting bagi individu dengan konsep diri yang rendah. Kurangnya rasa percaya diri sering memunculkan ketakutan akan kegagalan karena merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup. Selain itu, rendahnya kepercayaan diri juga dapat menimbulkan berbagai dampak lain, seperti perasaan tidak layak atau minder terhadap hal-hal positif maupun terhadap orang-orang yang dianggap lebih unggul dari dirinya.

Menurut Aulina (2018) siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri yang dapat mempengaruhi prestasi akademik dan interaksi sosial. Beberapa siswa masih kurang bertanggung jawab karena tidak percaya pada kemampuan dan keterampilan diri. siswa enggan menyampaikan pendapat, cenderung pasif ketika tampil di kelas. Menurut Lianasari (2023) dampak kepercayaan diri siswa akan berpengaruh pada kehidupannya, bagi siswa yang dapat mengembangkan potensinya perlu mempunyai kepercayaan diri, siswa akan dengan mudah bersosialisasi, serta bisa mengembangkan potensinya dalam mencapai prestasi.

Menurut Al Hanan Billfadawi (2023) masih ada kasus siswa yang tidak percaya diri. Kepercayaan diri rendah dapat didefinisikan sebagai keyakinan negatif seseorang terhadap kekurangannya di berbagai aspek kepribadiannya, yang menyebabkan anak merasa tidak mampu mencapai berbagai tujuan hidupnya. Ciri-ciri anak yang tidak percaya diri dapat dilihat dari cara mereka bertindak dalam berbagai situasi dan masalah, baik dalam diri mereka sendiri maupun di lingkungannya. Siswa sudah mulai berani tampil di depan orang banyak di kelas dan di depan umum, tetapi beberapa masih belum terbiasa, yang menyebabkan mereka menjadi lebih takut dan menghindari lingkungannya.

Menurut Yuwinda Gori (2023) Sebagian besar siswa kurang percaya diri yang dapat dilihat dari gejala-gejala berikut: tidak berani mengungkapkan pendapat, tidak berani bertanya jika mereka tidak memahami materi pelajaran, ragu-ragu saat berbicara di depan kelas dan diam saat guru ditunjuk untuk maju ke depan kelas, kecenderungan untuk tetap diam, ketidakpercayaan terhadap

keputusan pendidik, kecenderungan untuk menutup diri, dan kurang percaya diri dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru bimbingan konseling Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung adanya faktor-faktor yang melatarbelakangi kepercayaan diri itu sendiri. siswa yang memiliki keluarga suportif dalam mendukung kegiatan belajar, menekuni hobi serta minat bakatnya akan berpengaruh kepada kepercayaan diri. ada juga dengan memiliki lingkungan sosial dan sekolah yang memfasilitasi sang anak dalam proses pembelajaran siswa akan merasa nyaman, kondusif, dan termotivasi dengan baik. Siswa yang kurang mendapat dukungan dari orang-orang terdekatnya seperti keluarga, sahabat dan teman akan mengurangi kepercayaan diri. siswa yang tidak percaya akan kemampuan dirinya akan berpengaruh, semakin banyak mata pelajaran yang dikuasai, semakin percaya diri siswa dalam menghadapi persoalan akademis. Gejala khusus siswa mengenai kepercayaan diri yaitu partisipasi siswa ketika pembelajaran. siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi mempunyai komunikasi yang aktif dan tidak kesulitan ketika berpendapat atau berdiskusi di kelas, selain itu juga siswa bisa manajemen waktu dengan baik seperti memprioritaskan tugas dan mengatur jadwal belajar. kepercayaan diri siswa juga berpengaruh terhadap aktifnya sebagai anggota ekstrakurikuler yang diminati, tentu saja di MAN 2 Bandung banyak sekali jenis ekstrakurikuler dari bidang olahraga, kesenian, rohani islam, paskibra, pramuka dan lainnya.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri dapat dilakukan melalui perubahan perilaku secara bertahap. Konseling menjadi salah satu metode utama yang efektif dalam mendukung perubahan tersebut. Konseling sendiri merupakan proses pemberian bantuan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang menghadapi permasalahan, dengan tujuan membantu individu mengatasi persoalan hidup melalui interaksi langsung atau wawancara tatap muka sesuai dengan kondisi yang dialaminya hingga tercapai tujuan konseling. Proses konseling yang berfokus pada perubahan perilaku membutuhkan waktu yang tidak singkat, serta melalui tahapan yang kompleks dan berkesinambungan (Sodik, 2015).

Salah satu teknik konseling perilaku yang cukup populer adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Melalui terapi ini, konselor dapat berdialog dengan klien untuk meninjau kembali pengalaman masa lalu, trauma, maupun permasalahan emosional yang dialami, sekaligus membantu mengidentifikasi kekurangan diri. Tingginya jumlah individu yang mengikuti terapi perilaku menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh dapat bervariasi sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Hingga kini, CBT telah diakui secara internasional sebagai salah satu bentuk terapi yang efektif, sehingga sangat relevan digunakan dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri individu.

Research gap tentang penelitian ini keterbatasan penelitian terdahulu banyaknya penelitian yang telah dilakukan mengenai konseling berbasis CBT, tetapi sedikit yang mengintegrasikan prinsip-prinsip konseling islam dalam konteks pendidikan. selain itu juga belum ada implementasi praktis yang

komprehensif tentang bagaimana menerapkan konseling islam dengan pendekatan CBT di sekolah-sekolah, sehingga penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan kurikulum atau program intervensi.

Berdasarkan research gap di atas maka peneliti tertarik untuk mengisi kekosongan penelitian tentang konseling berbasis CBT dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dalam konteks pendidikan, serta program intervensi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa sekaligus memperkuat nilai-nilai spiritual.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka fokus penelitiannya sebagai berikut:

1. Bagaimana implementasi konseling islam dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa?
2. Bagaimana pendekatan *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa?
3. Bagaimana progres meningkatkan kepercayaan diri siswa dari konseling islam menggunakan *cognitive behaviour therapy*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka peneliti dapat menetapkan tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk menganalisa implementasi konseling islam dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
2. Untuk menganalisa pendekatan *cognitive behaviuor therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

3. Untuk menganalisa bagaimana progres peningkatan kepercayaan diri siswa dari konseling islam menggunakan *cognitive behaviour therapy*.

D. Kegunaan Penelitian

1. Akademis

- a. Penelitian ini diharapkan dalam memperluas ilmu pengetahuan serta informasi, terkhusus pada disiplin ilmu bimbingan konseling islam.
- b. Penelitian ini juga diharapkan bermanfaat untuk memberikan informasi bagaimana implementasi konseling islam menggunakan Cognitive Behaviour Therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan manfaat dan pemahaman baru bagi pihak-pihak yang memerlukan pengetahuan mengenai konseling islam menggunakan disiplin ilmu bimbingan konseling islam dengan teknik *cognitive behaviourl therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

b. Universitas

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi atau pedoman bagi para pembaca, khususnya mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

c. MAN 2 Bandung

Penelitian ini diharapkan menjadi ilmu pengetahuan yang berguna untuk mengatasi kepercayaan diri siswa menggunakan teknik *cognitive behaviour therapy*.

d. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat dapat menjadi pengetahuan dan wawasan mengenai implementasi konseling islam dengan teknik *cognitive behavioural therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

E. Tinjauan Pustaka

1. Landasan Teoritis

a. Teori Implementasi Konseling Islam

Implementasi konseling Islam pada hakikatnya berorientasi pada penerapan metode-metode Islami yang berakar dari Al-Qur'an dan As-Sunnah. Dalam praktiknya, metode konseling Islam menekankan pendekatan yang berlandaskan pada tauhid, yakni mengarahkan konseli agar kembali menyandarkan diri sepenuhnya kepada Allah. Konselor menggunakan metode nasihat (*mau'izhah*) untuk memberikan arahan dan penguatan nilai-nilai kebenaran, metode hikmah dengan menyampaikan bimbingan yang bijaksana sesuai kondisi konseli, serta metode muhasabah untuk mengajak konseli melakukan introspeksi dan memperbaiki diri. Selain itu, terdapat metode *targhib wa tarhib* yang berfokus pada penanaman motivasi melalui janji pahala dan peringatan akan akibat dari perbuatan menyimpang, serta metode keteladanan (*uswah hasanah*) di mana konselor menjadi figur yang dapat dicontoh oleh konseli.

Implementasi metode tersebut bertujuan untuk mencapai *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa, menumbuhkan kesadaran spiritual,

membentuk akhlak mulia, serta membimbing konseli dalam menyelesaikan permasalahan hidupnya dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, konseling Islam tidak hanya membantu konseli menemukan solusi atas masalahnya, tetapi juga mengarahkan mereka pada keseimbangan hidup dunia dan akhirat.

Implementasi konseling Islam berlandaskan pada nilai-nilai Al-Qur'an dan As-Sunnah yang dijadikan sebagai pedoman utama dalam setiap proses bimbingan. Landasan tauhid menjadi pijakan dasar, di mana segala permasalahan kehidupan diarahkan agar konseli senantiasa kembali kepada Allah sebagai sumber kekuatan, ketenangan, dan solusi. Pendekatan yang digunakan bersifat holistik dengan memperhatikan dimensi spiritual, psikologis, emosional, sosial, dan moral, sehingga konseling tidak hanya menyentuh aspek kejiwaan, tetapi juga keseluruhan diri manusia.

Az-zahrani dalam bukunya yang berjudul *Konseling Terapi*, menjelaskan bahwa Konseling dalam Islam adalah salah satu dari berbagai tugas manusia dalam membina dan membentuk manusia yang ideal. Konseling merupakan amanat yang diberikan Allah kepada semua Rasul dan Nabi-Nya. Dengan adanya amanat konseling inilah maka mereka menjadi demikian berharga dan bermanfaat bagi manusia, baik dalam urusan agama, dunia, pemenuhan kebutuhan, pemecahan masalah, dan lain-lain.

Konseling Islami dalam perspektif proses adalah interaksi tatap muka (*face to face*) antara dua pihak atau lebih. Pihak pertama, yaitu konselor, secara sengaja memberikan bantuan dan layanan secara profesional. Sementara itu, pihak kedua adalah konseli yang menerima bantuan untuk mengatasi permasalahannya. Menurut Saiful Akhyar, konseling merupakan proses yang bertujuan mencapai ketenteraman hidup di dunia dan akhirat. Ketenteraman tersebut dapat diraih dengan menjadikan Allah sebagai landasan utama dalam bersikap dan bertindak, sehingga setiap perbuatan selalu berada dalam naungan perlindungan serta pertolongan-Nya.

Dalam pelaksanaannya, konselor berperan tidak hanya sebagai pemberi arahan, tetapi juga sebagai murabbi dan teladan yang dapat dicontoh oleh konseli. Dengan demikian, konseling Islam diarahkan untuk menumbuhkan keseimbangan dalam menjalani kehidupan dunia sekaligus mempersiapkan diri menuju keselamatan di akhirat.

b. Teori Cognitive Behavior Therapy

Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada mulanya dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada awal tahun 1960 sebagai bentuk pengembangan dari praktik psikoterapi tradisional. Beck menemukan bahwa banyak individu yang mengalami gangguan emosional disebabkan oleh pola pikir negatif dan keyakinan yang keliru mengenai diri, lingkungan, maupun masa depan. Atas dasar itu, ia merancang suatu pendekatan yang lebih sistematis untuk membantu klien mengenali, mengevaluasi,

serta mengubah pikiran irasional yang menimbulkan distress psikologis. Terapi ini kemudian berkembang menjadi sebuah model konseling yang terstruktur dan berorientasi pada pemecahan masalah dengan menekankan restrukturisasi kognitif serta modifikasi perilaku yang disfungsional (Beck, 1976).

Cognitive Behavior Therapy merupakan pendekatan terapi yang berpusat pada proses berpikir pada individu yang berkaitan dengan emosi, perilaku dan psikologi. CBT ini juga berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi, pemikiran dan emosi. CBT adalah metode konseling yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah konseli saat ini dengan mengubah perilaku dan kognitif yang menyimpang (Beck, Davis, & Freeman, 2015).

Menurut Corey (2013), CBT merupakan kombinasi antara pendekatan kognitif dan perilaku yang menekankan keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. Proses konseling diarahkan untuk mengidentifikasi distorsi kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, sekaligus membimbing klien untuk membentuk pola pikir yang lebih realistis dan sehat. Dengan demikian, CBT tidak hanya fokus pada perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga berusaha mengubah pola berpikir mendasar yang menjadi penyebab utama permasalahan psikologis.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang menekankan keterkaitan antara pikiran,

perasaan, dan perilaku. Corey menjelaskan bahwa CBT adalah perpaduan antara pendekatan kognitif dan perilaku, di mana pola pikir individu sangat berpengaruh terhadap reaksi emosional dan perilakunya. Oleh karena itu, konseling diarahkan untuk membantu klien mengidentifikasi pikiran yang keliru, menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, serta mempelajari perilaku baru yang lebih adaptif. Dalam prosesnya, konselor berperan aktif dan direktif, memberikan tugas-tugas serta latihan perilaku agar klien mampu mengatasi masalahnya secara lebih efektif.

Sementara itu, Aaron T. Beck menekankan bahwa inti dari permasalahan psikologis terletak pada distorsi kognitif, yaitu pola pikir yang salah dan negatif. Menurutnya, individu yang mengalami gangguan emosional seringkali terjebak dalam *cognitive triad*, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia atau lingkungan, serta masa depan. Pola pikir tersebut muncul dalam bentuk *automatic thoughts* yang berlangsung cepat dan spontan, serta dipengaruhi oleh skema kognitif yang terbentuk dalam diri individu. Oleh karena itu, tujuan CBT adalah melakukan restrukturisasi kognitif, yaitu membantu klien mengenali, menguji, dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan positif.

Dengan demikian, baik menurut Corey maupun Beck, CBT berfokus pada perubahan cara berpikir sekaligus perilaku individu. Corey menekankan sinergi antara aspek kognitif dan perilaku dalam proses

konseling, sedangkan Beck lebih menekankan pentingnya mengatasi distorsi kognitif melalui restrukturisasi pikiran. Keduanya sepakat bahwa CBT efektif dalam membantu klien mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih sehat, sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidupnya.

c. Teori Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri memiliki hubungan erat dengan bagaimana seseorang merespons permasalahan berdasarkan pengalaman hidupnya. Lauster (1992) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri yang membuat seseorang tidak mudah dipengaruhi orang lain, serta mampu bertindak sesuai keinginannya dengan sikap optimis, gembira, toleran, dan bertanggung jawab. Wijaya (dalam Fiftina, 2011) menambahkan bahwa kepercayaan diri merupakan kekuatan keyakinan mental terhadap kemampuan dan kondisi diri yang berpengaruh pada perkembangan kepribadian secara menyeluruh. Sementara itu, Anthony (1992) mendefinisikannya sebagai sikap menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, mandiri, dan memiliki kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam diri individu mengenai kemampuan, potensi, dan kompetensinya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Secara umum, konsep ini mencakup cara seseorang memandang dirinya, menilai kapasitas yang dimiliki, serta sejauh mana ia berani mengekspresikan diri dalam interaksi sosial

maupun ketika mengambil keputusan. Individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung bersikap positif terhadap dirinya, mampu mengelola emosi, serta berani mencoba dan menghadapi tantangan tanpa diliputi rasa takut berlebihan.

Kepercayaan diri pada dasarnya merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk bertindak, berpikir, dan mengambil keputusan dalam menghadapi berbagai situasi. Individu yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri, berani mencoba hal baru, serta mampu mengelola tekanan tanpa diliputi rasa takut yang berlebihan. Kepercayaan diri tidak bersifat bawaan, melainkan terbentuk melalui pengalaman hidup, pola asuh, interaksi sosial, serta keberhasilan maupun kegagalan yang dialami individu dalam perjalanan hidupnya.

Dalam perspektif psikologi, kepercayaan diri terbentuk melalui pengalaman hidup, pola asuh, interaksi sosial, serta keberhasilan maupun kegagalan yang dialami individu. Pikiran, perasaan, dan pengalaman positif yang terinternalisasi akan memperkuat keyakinan terhadap diri, sedangkan pengalaman negatif yang tidak terselesaikan dapat melemahkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, kepercayaan diri tidak bersifat bawaan, melainkan dapat ditumbuhkan dan dikembangkan melalui pembelajaran, pembiasaan, dan dukungan lingkungan.

Menurut Lauster (1990), kepercayaan diri adalah sikap positif yang memungkinkan seseorang mengembangkan penilaian realistis terhadap

dirinya maupun lingkungannya. Seseorang yang percaya diri tidak berarti menganggap dirinya sempurna, tetapi mampu menerima kekurangan dan tetap yakin terhadap potensi yang dimilikinya. Sementara itu, Santrock (2003) menjelaskan bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan konsep diri dan harga diri, yaitu bagaimana individu menilai kemampuan, keberhargaan, serta kebermaknaan dirinya dalam konteks sosial. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan lebih mudah beradaptasi, memiliki motivasi yang kuat, dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan.

Selain itu, Lindenfield (2009) menegaskan bahwa kepercayaan diri adalah kondisi psikologis dimana individu mampu menilai dirinya secara realistis, memiliki keyakinan untuk berinteraksi dengan orang lain, serta berani mengambil risiko dalam mencapai tujuan. Konsep ini menekankan keseimbangan antara pengenalan potensi dan kesadaran akan keterbatasan, sehingga kepercayaan diri yang sehat bukanlah sikap sombong, melainkan penerimaan diri yang disertai keberanian untuk bertindak.

Konsep kepercayaan diri juga menekankan keseimbangan: terlalu rendah dapat membuat individu ragu, minder, dan tidak berani mengambil risiko, sedangkan terlalu tinggi dapat menjelma menjadi sikap sombong atau overconfidence. Dengan demikian, kepercayaan diri yang sehat adalah kondisi ketika individu mampu mengenali keterbatasan sekaligus menghargai potensi yang dimilikinya, serta

menggunakan keyakinan tersebut secara proporsional dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, konsep kepercayaan diri dapat dipahami sebagai sikap mental positif yang tumbuh dari keyakinan terhadap potensi diri, terbentuk melalui pengalaman serta interaksi sosial, dan berfungsi sebagai landasan penting bagi perkembangan kepribadian maupun keberhasilan individu dalam kehidupan.

2. Kerangka Konseptual

Ketidakpercayaan diri adalah kondisi psikologis di mana individu merasa ragu akan kemampuan dan nilai diri mereka, yang sering kali berakar dari pengalaman negatif, kritik, atau perbandingan sosial. Siswa yang mengalami ketidakpercayaan diri cenderung menghindari tantangan dan merasa cemas dalam situasi yang memerlukan partisipasi aktif, seperti diskusi kelas atau presentasi. Hal ini dapat menghambat perkembangan akademis dan sosial mereka, karena mereka mungkin melewatkan kesempatan untuk belajar dan berinteraksi. Ketidakpercayaan diri juga dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas, sehingga menciptakan siklus negatif yang sulit diputus. Dengan dukungan yang tepat, seperti bimbingan dari guru dan keluarga, siswa dapat belajar untuk mengenali dan mengatasi perasaan ini, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor untuk mengatasi persoalan yang dialami konseli. Selain itu

individu juga dapat memahami dirinya, lingkungannya serta dapat mengembangkan potensinya secara optimal. konseling Islam bertujuan untuk memberikan bantuan psikologis dan memberdayakan individu dengan nilai-nilai spiritual yang kuat. CBT adalah jenis psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Tujuannya adalah untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui penggabungan terapi kognitif dan perilaku.

Konseling Islam dengan CBT menggabungkan prinsip-prinsip Islam dengan pendekatan CBT, yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. dalam pelaksanaannya, konseling Islam dengan CBT membantu klien menemukan dan mengubah pola pikir negatif atau tidak rasional yang bertentangan dengan ajaran Islam. Konselor membantu klien merenungkan nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, tawakal, dan taubat, dan mengaplikasikan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari.



Bagan 1. 1 Kerangka Konseptual

F. Langkah-langkah Penelitian

Berikut adalah langkah-langkah dalam penyusunan penelitian yang dilakukan:

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di MAN 2 Kota Bandung yang bertempat di Jl. Raya Cipadung No.57, Cipadung, Kec. Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat 40615. Tempat tersebut menjadi pilihan untuk melakukan penelitian atas dasar pertimbangan berikut:

- a. Setelah melakukan pra survei secara langsung di lokasi tersebut, lalu mengamati situasi dan kondisi di lingkungan Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung. dan melakukan wawancara dengan guru bimbingan konseling. dari hasil wawancara tersebut ditemukan permasalahan mengenai siswa yang mengalami tidak percaya diri.
- b. MAN 2 Kota Bandung merupakan sekolah yang relevan untuk dilaksanakannya penelitian ini. Dengan kondisi lingkungan yang islami serta adanya guru bimbingan konseling yang berbasis islam sangat cocok untuk memberikan wawasan yang mendalam mengenai penelitian.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma dalam penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme yaitu bahwa kenyataan adalah hasil dari konstruksi dari pemahaman atau dari berpikir individu. Menurut Sugiyono, paradigma konstruktivis adalah pendekatan penelitian yang berlandaskan pada pandangan bahwa pengetahuan dibangun oleh individu berdasarkan pengalaman dan interaksi

mereka dengan lingkungan. Dalam paradigma ini, realitas dianggap sebagai sesuatu yang bersifat subjektif, di mana setiap individu dapat memiliki interpretasi yang berbeda-beda terhadap suatu fenomena (Sugiyono, 2013:285). Dalam menggunakan paradigma konstruktivisme penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami bagaimana siswa memaknai kepercayaan diri mereka dan pengalaman konseling melalui integrasi nilai-nilai islam dan prinsip-prinsip CBT.\

Pendekatan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Dalam melakukan pendekatan kualitatif, peneliti menelaah informasi dan data yang mendalam, terperinci dan mendetail tentang implementasi konseling islam menggunakan *cognitive behaviour therapy* yang diberikan guru bimbingan konseling di MAN 2 Kota Bandung melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. agar penelitiannya mendapatkan data yang komprehensif dan relevan. selanjutnya pendekatan deskriptif akan membantu peneliti memberikan gambaran yang terperinci terhadap bagaimana proses konseling islam yang digunakan guru bimbingan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

3. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. menurut Sugiyono (2013) metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data yang mempunyai tujuan serta manfaat tertentu. dalam penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang

sistematis, akurat dan komprehensif mengenai fenomena yang menjadi objek kajian.

Alasan peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif karena dianggap memiliki kapasitas dalam menganalisis dan mengeksplorasi bagaimana penelitian ini berkontribusi pada pengembangan teori dan praktik dalam bidang konseling pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai islam

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang melibatkan fokus dari studi yang dilakukan penelitian ini mencakup :

- 1) Data tentang implementasi konseling islam dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung
- 2) Data tentang pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 2 Kota Bandung
- 3) Data tentang progress peningkatan kepercayaan diri siswa dari konseling islam menggunakan *Cognitive Behavior Therapy*

b. Sumber Data

Terdapat dua jenis sumber data yaitu primer dan sekunder. Sumber data primer adalah sumber data yang memberikan langsung kepada pengumpul data, dan sumber data sekunder adalah sumber data yang tidak memberikan data langsung kepada pengumpul data.

- 1) Data Primer

Data primer merupakan data yang langsung dari sumber utama di lapangan. Data primer ini adalah sumber utama penelitian, menurut Menurut (Sugiyono, 2016:308) merupakan data yang langsung memberikan kepada pengumpul data. yang sudah didapatkan dari observasi dan wawancara.

Sumber data primer, yang menjadi rujukan sumber data primer yaitu informan yang ada di lapangan. Data primer dalam penelitian ini adalah:

- a) Guru Bimbingan Konseling MAN 2 Kota Bandung
 - b) Siswa MAN 2 Kota Bandung
- 2) Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari sumber lain (sumber kedua) yang telah ada sebelum penelitian dilaksanakan. Maka sumber data sekunder yang dilakukan pada riset yang dilakukan adalah berbagai dokumen-dokumen yang ada seperti buku, jurnal, dokumentasi dan lainnya.

Data penelitian diperoleh dari sumber lain selain data primer. yaitu berasal dari dokumen yang dimiliki oleh guru bimbingan konseling MAN 2 kota Bandung sebagai sasaran penelitian, yang berupa buku, artikel, foto, jurnal, dan sumber lainnya sesuai dengan topik penelitian.

Sumber data sekunder, sumber rujukan yang diperoleh dari dokumen resmi MAN 2 kota Bandung, literatur ilmiah, jurnal, dan

buku. Alasan informan ditunjuk karena mereka memiliki kewenangan dan kompetensi untuk memaparkan informasi dan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

5. Penentuan Informan atau Unit Penelitian

a. Informan dan unit analisis

Informan merupakan orang yang memiliki keterlibatan dalam bidang yang diteliti. Informan berpartisipasi dalam penelitian dan memiliki pengalaman yang cukup untuk memberikan informasi yang mendalam dan akurat terhadap topik yang diteliti. Informan ini yaitu guru bimbingan konseling di MAN 2 Bandung yang sudah ahli dalam menangani siswa sehingga memberikan pengetahuan yang luas dalam ranah bimbingan dan konseling. Informan penelitian merujuk pada subjek penelitian yang menyediakan data penelitian, serta memiliki pengetahuan yang mendalam terkait situasi sosial atau fenomena yang sedang diteliti (Sugiyono, 2013:54). Sedangkan unit analisis adalah batasan satuan objek yang dianalisis sesuai dengan fokus penelitian. Dalam penelitian terdapat beberapa informan yang dipilih terkait pengetahuannya mengenai situasi sosial serta fenomena yang diteliti, antara lain yaitu :

- 1) Ibu Imas Suryati, S.Pd sebagai coordinator Bimbingan Konseling
MAN 2 Kota Bandung
- 2) Momon Sudarma, S.Pd. M.Si sebagai penjamin mutu madrasah

3) Salah satu siswa MAN 2 Kota Bandung yang mengalami ketidakpercayaan diri dengan intensitas perilaku yang lebih tinggi

b. Teknik Penentuan Informan

Dalam penelitian di MAN 2 Kota Bandung memiliki penentuan informan, peneliti memiliki informan yang mempunyai pemahaman yang mendalam serta relevan mengenai topik penelitian. Untuk kriteria khusus dalam penentuan informan adalah mempunyai pengalaman dan relevansi dengan topik penelitian yaitu guru bimbingan konseling islam MAN 2 Kota Bandung dan siswa.

6. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono, teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah untuk memperoleh data. Tanpa pemahaman mengenai teknik ini, peneliti tidak akan dapat mengumpulkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan (Sugiyono, 2013). Dalam riset yang telah dilakukan digunakan tiga metode pengumpulan data, diantaranya :

a. Observasi

Dalam Observasi merupakan dasar dari semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia nyata yang diperoleh melalui observasi. Melalui observasi, peneliti dapat mempelajari perilaku serta makna di balik perilaku tersebut (Sugiyono, 2013:226).

Dalam penelitian yang dilakukan observasi mengamati, melihat dan mencatat perihal data-data yang ada dilapangan. dalam studi yang dilakukan, jenis observasi partisipasi aktif peneliti terlibat langsung dalam proses konseling serta mengamati kondisi geografis, sarana prasarana dan layanan apa saja yang ada dalam konseling islam. untuk mengamati terhadap proses atau kajian konseling.

b. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data ketika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan yang perlu diteliti. Selain itu, wawancara juga berguna untuk memahami hal-hal yang lebih mendalam dari responden. Teknik ini bergantung pada laporan tentang diri sendiri (*self-report*) atau setidaknya pada pengetahuan dan keyakinan pribadi responden (Sugiyono, 2013:231).

Pada riset yang telah dilakukan digunakan metode wawancara *Semi Structured Interview* atau wawancara semi terstruktur. Jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori *in-depth interview* (wawancara mendalam) dimana pelaksanaannya lebih bebas jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diwawancarai diminta pendapat serta ide-idenya.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses pengumpulan data verbal atau data tertulis atau data yang tercetak sebagai bukti konkrit dalam sebuah penelitian yang dilakukan. dalam dokumentasi yang dilakukan, untuk mendapatkan data yang relevan, dokumentasi sangat penting sebagai pelengkap dari proses observasi dan wawancara. Hasil wawancara dan observasi di dokumentasikan berupa data verbatim. verbatim merupakan tahap dimana peneliti menyalin hasil wawancara dari bentuk audio ke dalam bentuk tulisan kata demi kata untuk menganalisis data secara mendalam, lalu dianalisis berdasarkan teori-teori yang relevan untuk diambil suatu kesimpulan penelitian.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Dalam studi yang telah digunakan, dilakukan triangulasi sumber dengan menggabungkan informasi dari berbagai sumber. Triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang mengkombinasikan berbagai metode dan sumber data yang ada. Tujuan triangulasi data adalah untuk menguji kredibilitas data melalui variasi dalam teknik pengumpulan dan sumber data, sehingga hasil penelitian menjadi lebih valid dan dapat dipercaya (Sugiyono, : 2013).

a. Perpanjangan Pengamatan

Menurut Sugiyono (2012,271) perpanjangan pengamatan ini menjadikan hubungan antara peneliti dan narasumber menjadi akrab. Karena perpanjangan data ini dilaksanakan untuk menguji kredibilitas sebuah data penelitian. setelah itu melakukan perpanjangan pengamatan

di Madrasah Aliyah Negeri 2 kota Bandung untuk menentukan keabsahan data dalam melakukan penelitian sehingga informasi menjadi lengkap.

b. Ketekunan pengamatan

Menurut Sugiyono, ketekunan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti sangat penting karena dapat dipertanggungjawabkan dan diuji kebenarannya. Peneliti harus mengecek kembali kebenaran penelitian, sehingga data semakin valid.

c. Triangulasi

Yaitu teknik pengumpulan data dari beberapa metode dan sumber data, seperti observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang telah didapat akan dibandingkan dari ketiga metode tersebut dan kebenarannya dapat dipertanggungjawabkan.

8. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2020:131) analisis data yaitu pencarian dan penyusunan sistematis data yang telah diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi dan catatan lapangan, dengan mengkategorikan, menyusun serta memilih mana yang penting dan akan dipelajari serta dibuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh peneliti maupun orang lain. Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2020:133) langkah-langkah untuk menganalisis data kualitatif sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data

Untuk melakukan penelitian kualitatif membutuhkan pengumpulan data secara wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi yang dilakukan berbulan-bulan, sehingga data yang diperoleh banyak. Tahap awal akan dilakukan menjelajahi secara umum, melihat, membaca, mendengar terhadap objek yang akan diteliti.

b. Reduksi Data

Untuk proses reduksi data ini akan merangkum, memilih data yang telah didapatkan setelah mengumpulkan data. Setelah itu memberikan gambaran yang jelas, karena telah memfokuskan data-data yang penting di cari tema dan polanya untuk mempermudah penelitian.

c. Penyajian Data

Tahap ini yaitu menampilkan sebuah data yang telah rangkum, ditelaah sudah diberikan gambaran yang jelas reduksi data. Untuk penelitian kualitatif, data yang disajikan berbentuk teks yang bersifat naratif.

d. Penarikan Kesimpulan

Dalam sebuah penarikan kesimpulan, temuan yang telah dikumpulkan berupa deskripsi serta gambaran objek masih sementara dan bisa diubah jika menemukan bukti yang kuat, namun jika kesimpulan terdapat bukti yang valid dan kuat maka menjadi kesimpulan yang kredibilitas.

9. Lokasi dan Rencana Jadwal Penelitian

Untuk penelitian implementasi konseling islam menggunakan Cognitive Behavioral Therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa ini dilaksanakan di MAN 2 Kota Bandung.

- a. MAN 2 Kota Bandung merupakan lembaga pendidikan yang dipilih menjadi sekolah penggerak di Kota Bandung. Oleh karena itu, MAN 2 Kota Bandung memiliki tanggung jawab sebagai contoh untuk mengimplementasikan kurikulum merdeka.
- b. Sekolah ini merupakan lembaga pendidikan dengan mengedepankan nilai-nilai islami, oleh karena itu sesuai dengan kriteria studi yang dilakukan.
- c. MAN 2 Kota Bandung menerapkan konseling islam yang melibatkan peran aktif dari guru bimbingan konseling dalam berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa. sesuai dengan fokus penelitian terkait implementasi konseling islam menggunakan cognitive behaviour therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Rencana jadwal riset yang dilakukan akan dilaksanakan selama proses penelitian selesai sesuai dengan tahapan penelitian. Dengan rencana jadwal riset yang dilakukan diharapkan penelitian dapat berjalan dengan lancar.