

ABSTRAK

Nisa Destriani Putri – Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Berbasis Islam (Penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Dayeuhkolot Kelas X MIPA 2)

Penelitian ini dilatar belakangi oleh siswa kelas X MIPA 2 di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot yang teridentifikasi kurang percaya diri yang akhirnya berujung pada penurunan prestasi dan hasil belajar. Peneliti menemukan keluhan-keluhan pada siswa tersebut seperti halnya mereka seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain, sulit untuk bersosialisasi serta tidak mampu berbicara di depan umum. Yang menjadi indikator kurangnya percaya diri yaitu pikiran negatif yang ada pada pikiran diri sendiri, terlalu takut terhadap hal yang belum tentu terjadi, juga mempercayai opini orang lain tentang diri kita. Dengan adanya permasalahan tersebut maka salah satu upaya yang dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling ialah melalui pelaksanaan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam.

Penelitian ini berfokus pada bagaimana program, proses, dan hasil kegiatan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot kelas X MIPA 2. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui program, proses, dan hasil kegiatan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot kelas X MIPA 2.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik observasi dan wawancara secara rinci serta mendalam. Adanya metode dan teknik pengumpulan data tersebut peneliti tentunya dapat menguraikan dan menjelaskan secara komprehensif dan detail mengenai kegiatan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam.

Hasil pada penelitian menunjukkan bahwa kegiatan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot kelas X MIPA 2 dapat dikatakan efektif dan cukup berhasil, hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan dalam perilaku konseli yang mencerminkan sikap percaya diri yaitu tidak lagi membandingkan dirinya dengan orang lain, mampu bersosialisasi dengan baik dan mampu berbicara di depan umum. Hal ini juga dibuktikan dengan meningkatnya prestasi dan hasil belajar siswa.

Kata Kunci : *Konseling Individu, Percaya Diri, Cognitive Behavioral Therapy Berbasis Islam*