

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Setiap orang harus berusaha untuk memiliki rasa percaya diri karena percaya diri merupakan kualitas yang paling penting dalam hidup. Rasa percaya diri juga penting guna perkembangan serta pertumbuhan karakter setiap orang. Kepercayaan diri merupakan sikap seseorang ketika mengakui dirinya mampu melakukan sesuatu. Percaya diri juga merupakan kekuatan mental seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan yang dimilikinya. Seseorang dengan rasa percaya diri rendah dapat menyebabkan orang tersebut gagal, yang berdampak negatif pada semua aspek kehidupan mereka.

Banyak orang percaya bahwa kepercayaan diri tidak dapat diubah. Namun, kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui latihan, pembiasaan, dan pembelajaran. Seseorang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki citra diri positif tentang diri sendiri dan mengembangkan sikap positifnya itu pada lingkungan sekitar, meskipun dalam pengembangan rasa percaya dirinya itu memerlukan waktu yang cukup lama. Individu yang pribadinya sudah tertanam dengan kepercayaan diri pada kemampuannya sendiri dan menerima penghargaan yang realistis meskipun harapannya tidak terpenuhi, mereka akan terus berpikir positif serta bisa menerimanya dan memiliki keinginan untuk bangkit lagi.

Kepercayaan diri sangat dianjurkan dalam Islam, karena percaya diri dapat menggugah rasa syukur atas nikmat yang telah Allah SWT berikan dalam segala

keadaan. Ini ditekankan dengan jelas dalam Alquran sebagai rujukan pertama (Q.S Ad-Dzariyat : 21):

وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (٢١)

Artinya: “(Begitu juga ada tanda-tanda kebesaran-Nya) pada dirimu sendiri. Maka, apakah kamu tidak memperhatikan?” (Kemenag RI. 2019).

Ayat di atas menjelaskan bahwasannya manusia telah diciptakan oleh Allah SWT dalam bentuk yang sangat istimewa yang terdiri dari daging, darah, tulang, anggota badan, panca indera, pembuluh darah, dan sistem pernafasan, dari tanda kekuasaan Allah itu maka setiap orang perlu memiliki keyakinan kepada-Nya dan yakin dengan apa yang diturunkan-Nya sehingga mereka dapat menggunakan keyakinannya itu sebagai petunjuk.

Dalam Alquran, percaya diri digambarkan sebagai pribadi yang tidak takut terhadap apapun selain kepada Allah SWT dan tidak pernah merasa sedih atau tertekan karena selalu yakin terhadap sesuatu yang telah diturunkan-Nya. Rasa percaya diri dapat membantu seseorang berinteraksi dengan orang lain dengan baik tanpa mengungkapkan kelebihan atau kekurangan mereka. Kepercayaan diri adalah kunci untuk mendorong siswa memiliki semangat belajar tinggi . Kurangnya rasa percaya diri pada siswa akan mengakibatkan penurunan keterampilan sosial, prestasi intelektual, kemandirian serta penurunan kemampuan bersosialisasi.

Kepercayaan diri adalah komponen penting yang harus dimiliki siswa di sekolahnya tersebut untuk membantu mereka mencapai tujuannya (Imro'atun, S. 2017: 50). Siswa yang memiliki percaya diri tinggi dapat belajar lebih efektif dan

mampu meningkatkan prestasi belajarnya, sedangkan siswa yang kurang percaya diri tidak dapat mengembangkan minat, bakat, dan potensinya, serta tidak dapat mengaktualisasikan diri sepenuhnya. Mereka juga cenderung bersifat pasif, dimana sifat tersebut dapat menghambat pembelajaran di sekolah. Siswa menjadi kurang kreatif karena mereka mengalami kesulitan dalam meningkatkan kemampuan mereka. Percaya diri adalah fase perkembangan dalam proses pencarian jati diri remaja.

Hasil wawancara bersama guru BK di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot menunjukkan bahwa masih terdapat banyak siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah akibat dari transisi pembelajaran *online* kembali ke pembelajaran *offline*, terutama pada siswa kelas X yang masih memerlukan adaptasi karena pertama kali menduduki bangku SMA. Peneliti juga melakukan observasi dengan memasuki kelas dan mengamati secara langsung kegiatan belajar mengajar, hasil observasi menunjukkan bahwa ditemukan gejala kurang percaya diri, seperti siswa cenderung ragu-ragu untuk berbicara di depan guru selama proses belajar.

Selain itu, mereka menolak untuk menjawab pertanyaan guru karena takut salah, karena pernah terjadi ketika siswa yang berani menjawab dan jawabannya itu salah ia ditertawakan oleh teman-temannya sehingga menjadikan siswa tersebut tidak berani mencoba lagi karena tidak percaya diri. Hal ini tidak hanya terjadi pada guru dan mata pelajaran tertentu, tetapi pada mata pelajaran lain pun siswa tersebut merasa takut untuk berbicara. Siswa kadang-kadang hanya diam saat diminta berbicara karena merasa malu ketika menjadi pusat perhatian orang lain .

Terdapat pula kasus siswa yang bertengkar dengan temannya sendiri hingga rahasia siswa tersebut disebar luaskan oleh temannya, hal itu menjadikan siswa tersebut malu ketika bertemu dengan teman-teman di lingkungan sekolah yang mengetahui rahasia atau aibnya itu, sehingga siswa merasa minder untuk bergabung dengan teman-temannya dan hanya diam di kelas saat jam istirahat. Kemudian terdapat pula siswa kurang percaya diri akibat dari cat calling atau pelecehan dengan ungkapan kalimat-kalimat yang tidak senonoh.

Berdasarkan hasil wawancara bersama guru Bimbingan Konseling dan wali kelas, guru BK mengatakan bahwa salah satu siswa tersebut telah menerima konseling sebelumnya dan hasilnya menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki rasa percaya diri yang rendah. Mereka terus menerus khawatir membuat kesalahan dan merasa tidak ada yang bisa dilakukan oleh dirinya. Setiap ingin melakukan sesuatu, siswa tersebut selalu mengalami perasaan minder. Saat akan berbicara di depan kelas, dia selalu merasa malu dan grogi.

Hasil wawancara dari wali kelas sekaligus sebagai guru mata pelajaran matematika di kelas X MIPA 2 juga ditemukan bahwa beberapa siswa tidak berpartisipasi secara aktif selama pembelajaran berlangsung, mereka lebih sering diam dan tidak bersemangat dalam belajar, dan mereka lebih cenderung minder dan malu saat berbicara di depan kelas. Hal ini terbukti dengan jelas bahwa siswa tersebut memiliki nilai belajar rendah dan prestasi yang menurun di sekolah, karena kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap nilai belajar. Berdasarkan pada permasalahan yang telah dijabarkan di atas, siswa yang kurang percaya diri bisa mendapatkan bimbingan dan arahan dari layanan konseling individu.

Layanan konseling individu merupakan layanan konseling yang diberikan oleh profesional seperti konselor atau guru BK kepada individu untuk membantu mereka menangani masalah mereka. Konseling individu yaitu suatu upaya pemberian bantuan dalam pengentasan masalah konseli yang dilakukan secara langsung (tatap muka) oleh dua orang yaitu konselor dan konseli atau klien. Menurut Willis (2010), konseling individu adalah sesi konseling pribadi antara konselor dengan konseli, dimana konselor berusaha membantu perkembangan pribadi konseli dan membantunya mengantisipasi masalah yang sedang dihadapi serta masalah akan datang (Pratama, 2022:3).

Melihat uraian permasalahan di atas, intinya agar individu memiliki rasa percaya diri untuk mengaktualisasikan dirinya maka dari itu diperlukan layanan konseling individu. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa dalam konseling individu yaitu pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis Islam. CBT berbasis Islam dapat memperbaiki perilaku, sikap, dan kepercayaan seseorang dan yang paling penting dapat mengubah pikiran negatif menjadi positif. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam makna konvensional menurut Milne (2013), adalah pendekatan yang berfokus pada proses berpikir yang terkait dengan kondisi psikologis, emosional, dan perilaku. CBT bergantung pada gagasan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mengubah cara mereka berpikir, sehingga dapat mengubah cara mereka berpikir yang berdampak pada kesehatan kognitif mereka. (Fitria, 2020:26).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti menjadikan pokok permasalahan penelitian ini dengan judul “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)”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang, peneliti menjadikan fokus penelitiannya kepada pelaksanaan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam. Munculnya beberapa permasalahan yang ada pada rasa percaya diri siswa menjadikan peneliti untuk meneliti hal ini dan mendapatkan hasil untuk mengetahui bagaimana program, proses serta hasil dari konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam.

Dari fokus penelitian di atas, maka ada beberapa pertanyaan yang telah dirumuskan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagaimana program konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X MIPA 2 di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot?
2. Bagaimana proses pelaksanaan konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X MIPA 2 di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot?

3. Bagaimana hasil layanan konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X MIPA 2 di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan yang sudah dirumuskan oleh peneliti yaitu:

1. Untuk mengetahui program konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam dalam meningkatkan percaya diri siswa kelas X MIPA 2 di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot.
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam dalam meningkatkan percaya diri siswa kelas X MIPA 2 di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot.
3. Untuk mengetahui hasil layanan konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X MIPA 2 di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot.

D. Kegunaan Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat meningkatkan dan memperluas pengetahuan, membantu mengembangkan ilmu bimbingan konseling Islam, dan mampu mengembangkan layanan konseling bimbingan di sekolah. Penelitian ini

juga diharapkan dapat mengembangkan metode dan pendekatan yang digunakan dalam konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Secara Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan, terutama yang berkaitan dengan kepercayaan diri siswa.

b. Bagi siswa

Memberi Informasi terkait manfaat dan kegunaan konseling individu sebagai layanan yang membantu siswa mengatasi masalah mereka. Selain itu, siswa mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang cara menjadi pribadi yang percaya diri di dalam kehidupan sosial. Siswa diharapkan dapat mengembangkan konsep percaya diri yang baik sehingga mereka termotivasi untuk berhasil dan mampu mengatasi tugas-tugas perkembangan dengan baik.

c. Bagi Guru

Bimbingan dan Konseling Guru bimbingan dan konseling (BK) dapat memanfaatkan temuan penelitian sebagai inspirasi, petunjuk, dan sumber referensi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

d. Bagi Peneliti

Kesempatan penulis untuk menggunakan pengetahuan yang dipelajari selama studi disediakan dalam penelitian ini. Untuk dapat menggunakan dan mengimplementasikan layanan pemecahan masalah yang ditawarkan di bidang bimbingan dan konseling yang tersedia bagi siswa, penelitian ini juga dapat

menjadi referensi serta memperluas pemahaman tentang gambaran langsung sebagai guru bimbingan dan konseling di sekolah.

E. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian terdahulu sangat diperlukan sebagai bahan referensi disiplin ilmu atau penelitian. Hal tersebut digunakan sebagai tolak ukur agar penelitian yang akan dilaksanakan ini memiliki isi yang berbeda namun memiliki lingkup, karakteristik serta kaidah yang sama. Adapun sebuah penelitian terdahulu yang sama dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian 1 yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nurmala Ayu Gustina (2021) mahasiswi jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan. Judul penelitiannya yaitu “Penggunaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa di MAS PAB 1 Sampali”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi mengenai layanan konseling individu dapat mengatasi rendahnya rasa percaya diri siswa, dan mengetahui hambatan apa saja yang terjadi dalam proses konseling individu di MAS PAB 1 Sampali. Hasil dari analisa data yang dilakukan menunjukkan bahwa konseling individu dianggap cukup efektif untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan siswa-siswi tidak percaya diri, dan kemudian berusaha mengembangkan metode yang lebih komprehensif untuk membangun dan meningkatkan rasa percaya diri baik pada siswa laki-laki maupun perempuan . Penelitian ini memiliki kesamaan dalam layanan yang digunakan dan permasalahan yang diambil. Perbedaannya pada

penelitian yang saya lakukan, saya lebih menekankan pada peningkatan kepercayaan diri siswa, sementara pada penelitian sebelumnya menekankan pada upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa.

2. Penelitian 2 penelitian yang dilakukan oleh Ade Imtiyaz Sholihah (2019/2020) jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Intan Lampung. Judul penelitiannya yaitu "Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020". Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling individu yang diberikan guru BK dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di MA Mathla'ul Anwar Bandar Lampung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemberian konseling individu oleh guru bimbingan konseling di MA Mathla'ul Anwar Bandar Lampung dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling individu. Temuan tersebut berasal dari wawancara dengan guru bimbingan konseling yang melakukan proses konseling untuk AW, dalam rangka mencari dan mengumpulkan informasi mengenai peningkatan rasa percaya diri AW, membuat kesimpulan ini menjadi jelas. Untuk mendapatkan informasi tentang sikap dan perilaku rutin AW di sekolah tentang kepercayaan diri, juga dilakukan wawancara dengan teman AW. Penelitian ini memiliki kesamaan

dalam layanan yang digunakan dan permasalahan yang diambil. Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada subjek dan lokasi penelitian serta pendekatan yang digunakan.

3. Penelitian 3 penelitian yang dilakukan oleh Feby Nawas (2020) jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo. Judul penelitiannya yaitu “Layanan Konseling Individu Pada Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa”. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini, yaitu penelitian kualitatif dengan metode fenomenologis, analisis data berdasarkan analisis deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa SMPN 1 Lamasi, mengidentifikasi unsur-unsur yang berkontribusi terhadap kepercayaan diri, mempelajari cara layanan konseling individu disampaikan, dan menilai efek dari penggunaan layanan tersebut. Temuan menunjukkan bahwa layanan konseling individu yang ditawarkan berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dalam penelitian ini terdapat kesamaan, yaitu dalam layanan yang digunakan dan permasalahan yang diambil. Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada subjek dan lokasi penelitian serta pendekatan yang digunakan.
4. Penelitian 4 penelitian yang dilakukan oleh Linda Erviana (2020) jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung. Judul penelitiannya yaitu "Pengaruh *Positive Self Talk* Dengan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 01 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”.

Dengan jenis penelitian eksperimen dan rancangan penelitian A-B, A (*Baseline*)-B (*Intervention*), penelitian ini menggunakan pendekatan SSR (*single subject research*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *positive self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMPN 10 Bandar Lampung kelas VIII. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *positive self talk* dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri siswa. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam layanan yang digunakan dan permasalahan yang diambil yaitu layanan konseling individu dan masalah kurangnya percaya diri. Perbedaannya dengan penelitian yang saya lakukan, saya menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam untuk meningkatkan percaya diri siswa, sementara pada penelitian terdahulu ini menggunakan *Positive Self Talk* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Kemudian metode yang digunakan pada penelitian saya yaitu metode kualitatif deskriptif, sedangkan pada penelitian terdahulu yaitu menggunakan metode SSR (*single subject research*) eksperimen dan desain penelitian.

Adapun dari empat jenis penelitian di atas terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan saya teliti yaitu dari segi subjek yang dituju, metode penelitian, pendekatan yang digunakan, lokasi penelitian serta penekanan terhadap upaya yang dilakukan. Dari banyaknya perbedaan penelitian tersebut, penelitian ini memiliki kesamaan dalam masalah yang diangkat yaitu masalah kepercayaan diri dan layanan yang diberikan yaitu layanan konseling individu. Dengan adanya penelitian yang relevan, diharapkan kualitas penelitian yang peneliti lakukan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

F. Landasan Pemikiran

1. Konseling Individu

Penelitian ini berpijak pada teori Konseling Individu. Layanan konseling individu adalah layanan yang ditawarkan konselor kepada klien atau konseli dengan tujuan menyelesaikan masalah individu mereka. Berikut adalah beberapa pendapat mengenai konseling individu, diantaranya yaitu:

Menurut Tolbert (Robert L. Gibson/Marianne H.Mitchell, 1986: 107) dalam (Yusuf, S. 2016: 47) mengartikan konseling individu sebagai “hubungan tatap muka antara konselor dengan konseli, dimana konselor sebagai seorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada konseli sebagai seorang yang normal, dia dibantu untuk mengenal dirinya sendiri, situasi yang sedang dihadapi dan masa depan, sehingga dia dapat menggunakan potensinya untuk kebahagiaan pribadi dan sosial, serta dia dapat belajar memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan”. Pendapat di atas menekankan bahwa konseling individu adalah upaya untuk memberikan pemahaman kepada klien atau konseli untuk menyadari apa yang dapat mereka lakukan dan memberikan arahan dalam memecahkan masalah mereka dengan memanfaatkan kemampuan mereka sebaik-baiknya.

Berbeda dengan pendapat Prayitno & Amti (1994), beliau mengatakan bahwa konseling individu merupakan dukungan yang diberikan kepada seorang (konseli) yang mengalami kesulitan melalui wawancara konseling dengan seorang profesional (konselor) dengan tujuan teratasinya masalah yang sedang dihadapi konseli. Pendapat di atas menekankan bahwa konseling individu merupakan upaya

pemberian bantuan kepada konseli dalam mengentaskan masalahnya secara langsung.

Sejalan dengan pendapat di atas menurut Dewan Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati (2008), konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling secara tatap muka yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk menyelesaikan masalah konseli.

Dari beberapa pendapat di atas mengenai konseling individu, maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan upaya pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam rangka memecahkan masalah pribadinya secara langsung atau tatap muka dengan menggunakan potensi yang ada pada diri konseli. Digunakannya konseling individu ini untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa.

2. Percaya Diri

Penelitian ini juga berpijak pada teori percaya diri. Percaya diri sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan seseorang agar mereka mengerti bahwa setiap orang memiliki kompetensi yang berguna dan bermanfaat. Percaya diri adalah kemampuan untuk meyakinkan diri sendiri tentang kemampuan yang dimiliki atau untuk membangun penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Menurut Thursan Hakim dalam (Kartini, S. 2019:2), percaya diri adalah rasa yakin pada diri seseorang akan segala keuntungan yang dimilikinya, dan karena percaya diri tersebut, mereka merasa mampu untuk mencapai berbagai

tujuan dalam hidup. Pendapat di atas menekankan bahwa setiap individu mampu melakukan berbagai hal jika yakin pada kemampuan yang dimilikinya.

Sejalan dengan pendapat Rini Jasinta dalam (Kartini, S. 2019:3), beliau mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah pandangan positif seseorang yang memungkinkan mereka membentuk penilaian yang baik terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar mereka. Pendapat di atas menekankan bahwa percaya diri merupakan keyakinan terhadap potensi yang ada dalam diri.

Berbeda dengan pendapat Hambly dalam (Kartini, S. 2019:3), beliau mengatakan bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk menangani situasi dengan tenang. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa ketika individu menangani suatu masalah dengan tenang maka akan menghasilkan hal positif, begitupun sebaliknya ketika individu menangani suatu masalah dengan kepanikan dan tidak percaya diri maka akan menghasilkan hal negatif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan, percaya diri merupakan keyakinan terhadap potensi yang dimiliki sehingga dengan percaya diri itu dapat mencapai segala tujuan dalam hidup serta menjadi pribadi yang positif.

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 sendiri. Tidak memiliki kecakapan atau memiliki kualitas kemampuan diri yang rendah juga menyebabkan kurangnya percaya diri. Lingkungan yang tidak mendukung juga menjadi salah satu indikator

kurangnya percaya diri karena perlakuan negatif dari lingkungan seperti ejekan, bully dan lainnya dapat membuat diri sendiri menjadi minder dan tidak percaya diri. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah kemampuan dalam meyakinkan diri bahwa dirinya itu memiliki kualitas hidup yang positif bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar serta mampu untuk selalu berfikir positif dan tenang. Percaya diri dapat ditingkatkan dengan mengembangkan potensi yang ada dalam diri.

3. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Berbasis Islam

Kemudian penelitian ini juga berpijak pada teori *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam atau terapi perilaku kognitif merupakan salah satu pendekatan dalam konseling individu. CBT berbasis islam pada dasarnya menggunakan teknik CBT umum, namun perbedaannya terletak pada unsur-unsur Islami. Dalam terapi perilaku kognitif (CBT) berbasis Islam, sumber utama yang digunakan yaitu ayat Alquran dan Hadis yang digunakan dalam pelaksanaan intervensinya. Oleh karena itu, dapat dipahami secara menyeluruh bahwa CBT berbasis Islam yakni pendekatan dengan menggabungkan nilai-nilai ajaran Islam yang ditemukan dalam Alquran dan Hadis dengan memasukkannya ke dalam proses konseling. (Farihah, M., & Rachman, I. K. 2017: 66).

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam adalah pendekatan yang didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman pada diri individu atau konseli yaitu mengenai keyakinannya, pemikirannya dan perilaku konseli. Pendekatan ini membantu seseorang mengubah perilakunya, menenangkan pikiran,

rohani serta jasmaninya dengan menanamkan nilai-nilai spiritual mereka supaya merasa lebih baik, berpikir lebih positif dan membantu membuat keputusan baik yang lebih tepat. Ada beberapa pendapat mengenai *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara konvensional, diantaranya adalah:

Menurut Martin (2010) dalam (Saputra, M. K. F. 2023:19), terapi perilaku kognitif atau *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah terapi yang berfokus pada perubahan perilaku dan pikiran seseorang. Pendapat di atas menjelaskan bahwa terapi ini dapat membantu mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku dengan menekankan peran otak yang berfungsi untuk menganalisis, memutuskan, mempertanyakan, bertindak, dan memutuskan kembali, serta mengubah keadaan pikiran dan pikiran tersebut bekerja.

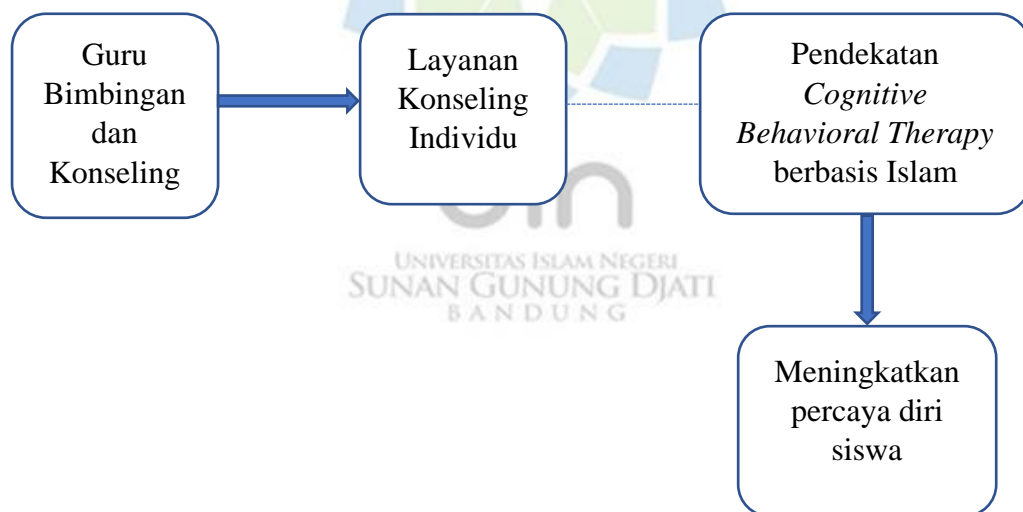
Berbeda dengan pendapat British Association for Behavioral and Cognitive Psychotherapy (2006) dalam (Saputra, M. K. F. 2023:19), yang mengatakan bahwa CBT adalah terapi yang dapat membantu orang mengubah pemikiran dan perilakunya sehingga perubahan tersebut membuat mereka merasa lebih baik. Pendapat di atas menekankan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dapat membantu individu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dan fokus pada masalah individu saat ini.

Menurut Kendal (1993) dalam (Safaria, T. 2021:1), *Cognitive Behavioral Therapy* adalah jenis terapi yang sederhana dan terorganisir yang didasarkan pada gagasan bahwa perasaan, pikiran, dan perilaku memengaruhi satu sama lain melalui proses timbal balik. Misalnya, pikiran negatif tentang sesuatu sering menyebabkan perasaan negatif.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang ditekankan kepada kognisi dan perilaku untuk menyelesaikan suatu permasalahan dengan mengubah pikiran dan perilaku yang negatif menjadi ke arah yang lebih positif.

G. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah hubungan atau keterkaitan antara satu konsep dengan konsep lain dari masalah yang sedang dikaji. Kerangka konseptual diharapkan dapat memberikan deskripsi atau gambaran dan asumsi langsung terkait variable yang akan diteliti. Kerangka konseptual penelitian ini diuraikan sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

Penjelasan: yang berperan dalam pelaksanaan layanan konseling individu ada dua pihak yaitu guru Bimbingan Konseling dan siswa yang terlibat dalam permasalahan kurangnya percaya diri. Dalam proses konseling ini seorang guru bimbingan

konseling memberikan layanan konseling individu dengan harus menguasai setiap tahapan dalam proses konseling nya, yaitu salah satunya menguasai pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam dalam layanan konseling individu, agar dapat berjalan dengan efektif. Dengan kegiatan tersebut, siswa dapat mengungkapkan masalah yang dihadapinya, dan guru BK bertanggung jawab untuk membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut. Selanjutnya, dengan adanya layanan konseling individu dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa.

H. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot yang beralamat di Jl. Sukapura No.99, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40267. Alasan yang menjadi bahan pertimbangan lokasi penelitian yaitu peneliti merupakan alumni dari lokasi penelitian tersebut sehingga memudahkan peneliti dalam mencari informasi untuk memenuhi topik penelitian, namun peneliti tetap bersikap objektif dalam pengumpulan data. Alasan lain yang menjadi pertimbangan dari lokasi penelitian, yaitu ketersediaan data yang akan diteliti juga tersedianya sarana prasarana untuk melakukan penelitian, serta peneliti dapat mengakses lokasi penelitian tersebut dengan mudah, pengumpulan data dan informasi yang diperlukan dapat terkumpul secara efisien dan efektif. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari - Juni tahun ajaran 2022/2023.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma konstruktivisme adalah paradigma yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian kualitatif yang menggunakan paradigma ini menganggap bahwa pengetahuan adalah hasil dari konstruksi pemikiran subjek dan pengalaman terhadap fakta (Batubara, J., 2017: 104). Tujuan dari paradigma konstruktivisme adalah untuk bergantung pada pendapat para partisipan tentang situasi tertentu sebanyak mungkin. Tujuan peneliti menggunakan paradigma konstruktivisme dalam penelitiannya adalah untuk memahami ruang hidup siswa sebagai subjek penelitian, menjelaskan dan menginterpretasikan suatu peristiwa atau tindakan untuk mengungkap maknanya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian yang paling dasar adalah pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena saat ini, baik fenomena yang direkayasa manusia maupun fenomena alamiah. Pada penelitian deskriptif peneliti perlu turun langsung ke lapangan untuk meneliti secara dalam dan menggambarkan secara luas fenomena yang sedang terjadi supaya dapat melihat secara langsung fenomena tersebut.

Tujuan penelitian deskriptif adalah mendeskripsikan hasil penelitian berdasarkan data yang dianalisis, menginterpretasikan hasil penelitian berdasarkan data tersebut, dan memastikan kebenaran atau keakuratan hasil. Pembahasan penelitian ini yaitu tentang kurangnya rasa percaya diri pada siswa, hal tersebut membuat peneliti harus mencari data dengan menganalisis realitas yang terjadi. Pada penelitian ini tentunya peneliti berharap hasil dan penelitian yang peneliti

lakukan ini dapat berjalan dengan baik dan hasilnya akan diterima dengan baik pula oleh peneliti dan pembaca.

3. Metode Penelitian

Penelitian yang berjudul “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)” yang saya teliti ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang lebih menitikberatkan pada deskripsi holistik atau gambaran keseluruhan, yang dapat menjelaskan situasi atau kegiatan secara detail daripada membandingkan efek dari beberapa perlakuan tertentu atau menjelaskan sikap atau perilaku orang. Pada penelitian ini, peneliti berinteraksi langsung dengan Guru BK, siswa, serta informan lain seperti wali kelas dengan tujuan mendapatkan berbagai informasi mengenai kepercayaan diri siswa.

Alasan peneliti menggunakan metode kualitatif karena peneliti ingin menggambarkan data lapangan secara faktual tentang pelaksanaan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data terbagi menjadi dua macam yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data yang disajikan dalam penelitian ini bersifat kualitatif. Data kualitatif adalah data yang berhubungan dengan konsep suatu masalah dan tidak mengandung data berupa angka. Dalam penelitian ini, data kualitatif

diperoleh melalui observasi dan wawancara. Adapun jenis data yang akan diteliti peneliti yaitu:

- 1) Data mengenai program konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam.
- 2) Data mengenai proses konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam.
- 3) Data mengenai hasil layanan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam.

b. Sumber Data

Melalui berbagai metode dan sumber, seperti observasi, wawancara, observasi partisipan, dokumen tertulis, arsip, catatan resmi, dokumen sejarah, dokumentasi foto atau video, sumber data kualitatif bertujuan untuk mengungkap kebenaran tentang suatu informasi tertentu. Pengumpulan data untuk penelitian ini meliputi observasi dan wawancara.

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang langsung diberikan oleh responden atau subjek penelitian kepada peneliti sehingga peneliti dapat menulis jawabannya secara langsung seperti melalui wawancara (Alir, D., 2005: 22). Sumber data primer adalah sumber data yang dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertama dan sumber aslinya. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru BK dan siswa SMA Negeri 1

Dayeuhkolot. Jumlah guru BK di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot ada 4 yaitu Ibu Ooh, Ibu Nenden, Ibu Susi, dan Bapak Pendi. Alasan guru BK menjadi sumber data primer adalah sebagai seseorang yang telah memberikan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam. Dan alasan siswa sebagai sumber data primer adalah untuk mengetahui hasil dari konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang peneliti dapatkan untuk mendukung sumber pertama, atau data yang berasal dari sumber kedua atau sumber lain untuk melengkapi sumber data primer. Yang menjadi sumber data sekunder dalam penelitian ini yaitu observasi dan wawancara kepada wali kelas, dan siswa SMA Negeri 1 Dayeuhkolot. Alasan saya memilih sumber data sekunder tersebut adalah untuk memastikan adanya program konseling individu. Adapun sumber data sekunder sebagai referensi tambahan dalam penelitian ini, yaitu berupa buku, jurnal serta penelitian terdahulu

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitiannya dan mencari data relevan yang akan dikumpulkan untuk dapat menjawab pertanyaan yang sedang diteliti. Peneliti menggunakan metode berikut untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini:

a. Observasi

Teknik pengumpulan data yang pertama yaitu dengan teknik observasi. Peneliti melakukan observasi di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot dengan beberapa langkah berikut:

- 1) Peneliti mengunjungi lokasi penelitian secara langsung.
- 2) Menyerahkan surat izin untuk observasi kepada pihak kepala sekolah.
- 3) Menentukan jadwal untuk observasi

Teknik observasi atau pengamatan merupakan teknik dengan melihat atau memperhatikan secara langsung terhadap fenomena yang sedang diteliti disertai dengan memfokuskan pada objek dan fenomena yang harus diamati (Anwar, S., 2012: 102). Pada penelitian ini, pengamatan partisipatif, keterlibatan langsung dengan subjek penelitian, dan metode observasi yang lebih mendalam digunakan oleh peneliti. Tujuan peneliti menggunakan teknik observasi partisipan yaitu untuk memperoleh data melalui raut wajah konseli ketika berbicara, gerakan tubuh konseli ketika mencurahkan isi hatinya serta mengetahui berbagai aspek yang ada dalam diri konseli ketika dalam masa bimbingan bersama guru BK.

b. Wawancara

Selain observasi, teknik wawancara juga digunakan untuk memperoleh data. Menurut Anwar, S. (2012), wawancara adalah metode sistematis untuk mengumpulkan data melalui tanya jawab lisan untuk memenuhi tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, pertanyaan-pertanyaan tersebut disusun terlebih dahulu sedemikian rupa dan membuat keputusan mengenai

pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan dan mengurutkannya dengan dibuatkannya pedoman wawancara.

Untuk mendapatkan informasi yang lebih tepat mengenai upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, peneliti melakukan wawancara langsung dengan guru BK, wali kelas, dan siswa SMA Negeri 1 Dayeuhkolot.

6. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Salah satu teknik untuk menentukan validitas data pada penelitian ini adalah teknik keabsahan data. Menurut Lincoln and Guba, uji penilaian berikut dapat digunakan untuk menilai validitas data dari penelitian kualitatif: 1) Kredibilitas (identik dengan uji validitas eksternal dalam penelitian kuantitatif); 2) Transferabilitas (identik dengan uji validitas eksternal dalam penelitian kuantitatif); dan 3) Debandibilitas (identik dengan uji reliabilitas dalam penelitian kuantitatif). 4) Konfirmabilitas (identik dengan sifat keobjektifan pada penelitian kuantitatif). 4 standar berikut dapat digunakan untuk mengukur keabsahan data temuan penelitian kualitatif yang diuraikan sebagai berikut (Haryoko, S., 2020:394):

a. Uji kredibilitas (*Credibility*)

Peneliti menggunakan triangulasi sumber, atau hasil, untuk membandingkan tindakan guru BK dan siswa dengan keterangan wawancara yang mereka berikan. Tindakan ini didukung oleh dokumentasi data seperti foto, serta data tambahan tentang konseling individual untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis Islam.

b. Uji Transferabilitas (*Transferability*)

Peneliti akan memberikan laporan temuan penelitian yang menyeluruh, dapat dipahami, dan terorganisir untuk menggunakan uji transferabilitas dalam penelitian ini. Tujuan penelitian yang menyeluruh, transparan, dan terorganisir adalah untuk membuatnya mudah dipahami orang lain

c. Uji Dependabilitas (*Dependability*)

Dalam penelitian ini, peneliti menilai prosedur penelitian yang lengkap setelah peneliti melakukan review dengan berkonsultasi dengan pembimbing sekali lagi. Setelah itu, pembimbing akan memberi arahan kepada peneliti untuk meminimalisir kesalahan yang dilakukan saat mempresentasikan temuan dan metode penelitian peneliti.

d. Uji Konfirmabilitas/Objektivitas (*Confirmability*)

Dalam uji konfirmabilitas ini, peneliti akan meninjau kembali informasi atau data yang peneliti dapatkan mengenai konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa yang menggunakan 4 teknik yaitu menggunakan berbagai sumber, meningkatkan ketekunan, bertukar pendapat dengan teman, serta menggunakan bahan referensi.

Untuk mengevaluasi data lapangan dan membandingkannya dengan data dari sumber data primer, peneliti menggunakan cara sebagai berikut:

- 1) Membandingkan data hasil observasi peneliti dengan data transkrip wawancara guru BK.
- 2) Membandingkan data dari guru bimbingan konseling dengan data dari wali kelas.

7. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif kualitatif digunakan oleh peneliti sebagai teknik analisis data. Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif yaitu proses mengolah data yang sudah didapatkan oleh peneliti dari responden di lapangan atau referensi lain yang terpercaya. Ada tiga analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengenai konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, yaitu Reduksi Data, Penyajian Data, dan Verifikasi atau Kesimpulan Data. Teknik analisis data yang digunakan diuraikan sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Dalam reduksi data, pencatatan lapangan dibuat sementara data fundamental yang dirangkum atau dipilih dengan penekanan pada detail yang menarik, tema atau pola yang dicari, dan menghilangkan yang tidak dibutuhkan atau tidak diperlukan. Peneliti melihat pembahasan yang akan diteliti sambil memilih data dari observasi dan wawancara yang telah dilakukan. Seperti dapat dilihat dari kerangka konseptual, masalah penelitian, dan teknik pengumpulan data yang dipilih peneliti, proses ini berlanjut selama penyelidikan sebelum data benar-benar dikumpulkan. Dengan demikian, setelah reduksi data, peneliti akan mendapatkan data yang jelas yang akan memudahkan pekerjaan mereka.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses yang melibatkan pengumpulan data sehingga dapat dibuat keputusan dan tindakan dapat diambil (Rijali, A., 2019: 94). Data yang sudah direduksi oleh peneliti tentunya akan disajikan sesuai dengan rumusan masalah pada penelitian ini tentang kurangnya rasa percaya

diri pada siswa yang dikumpulkan dari temuan kegiatan yang melibatkan observasi dan wawancara. Untuk memudahkan peneliti memahami apa yang terjadi dan menentukan apakah kesimpulannya akurat atau tidak, maka harus dianalisis kembali, maka peneliti menyajikan data dalam penelitian ini dalam bentuk laporan deskripsi lengkap, baik berupa uraian, diagram, tabel, gambar, dan bentuk lainnya.

c. Verifikasi atau Kesimpulan

Verifikasi yang merupakan tahap terakhir dari analisis data, diselesaikan dengan menelaah hasil reduksi data dan tetap mengacu pada rumusan masalah dengan hasil yang diinginkan. Informasi atau data yang terkumpul akan dibandingkan satu sama lain untuk menghasilkan temuan yang dapat digunakan sebagai solusi atas permasalahan yang ada. Kesimpulan ini diambil dari hasil penguraian data- data yang telah diperoleh berdasarkan temuan dari guru BK, dan guru wali kelas melalui observasi dan wawancara dan Siswa SMA Negeri 1 Dayeuhkolot. Selama penelitian, temuan juga diperiksa melalui:

- 1) Tampilan kembali saat menulis;
- 2) Memeriksa kembali catatan lapangan
- 3) Tinjauan kembali melalui pertukaran pendapat dengan teman untuk mencapai kesepakatan intersubjektif
- 4) Upaya yang luas untuk menyalin hasil ke dalam berbagai data (Rijali, A., 2019: 94).