

**IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT)
UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* PADA SISWA
DI SMP IT AL FITYAN SCHOOL ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

RAVIDATU DZIL IZZATI

NIM. 190213011

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
2023 M/ 1444 H**

**IMPLEMENTASI TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPHY (CBT)
UNTUK MENINGKATKAN SELF CONFIDENCE PADA SISWA
DI SMPIT AL-FITYAN SCHOOL ACEH**

SKRIPSI

**Diajukan kepada fakultas tarbiyah dan keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
Darussalam, Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

Oleh :

**RAVIDATU DZIL IZZATI
NIM. 190213011**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Kusumawati Hatta, M. Pd.
NIP. 196412201984122001



Muslima, S. Ag., M. Ed.
NIP. 197202122014112001

**IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*
(CBT) UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* SISWA
DI SMPIT AL- FITYAN SCHOOL ACEH**

SKRIPSI

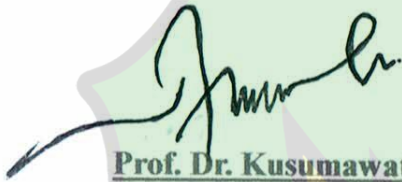
Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/ Tanggal

Senin, 04 Desember 2023
20 Jumadil Awal 1445

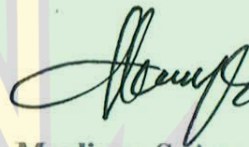
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua



Prof. Dr. Kusumawati Hatta, M. Pd.
NIP. 196412201984122001

Sekretaris



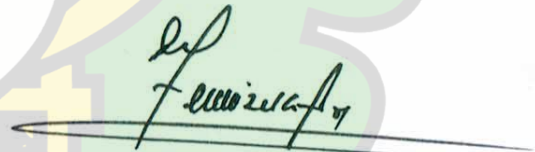
Muslima, S. Ag., M. Ed.
NIP. 197202122014112001

Penguji I



Wanty Khaira, S. Ag., M. Ed.
NIP. 197606132014112002

Penguji II




Evi zuhara, M. Pd.
NIP. 198903122020122016

A R - R A N I R Y

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh




Prof. Safrul Muband, S. Ag., M. A., M.Ed., Ph.D
NIP. 197301021997031003



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN (FTK) DARUSSALAM -
BANDA ACEH

Telp: (0651) 7551423, Faks: 7553020

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ravidatu Dzil Izzati
NIM : 190213011
Prodi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Implementasi Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)
Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Siswa di SMPIT Al - Fityan
School Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karyanya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenakan sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry. **جامعة الرانيري**

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

A R - R A N I R Y

Banda Aceh, 04 Desember 2023

Yang Menyatakan,




Ravidatu Dzil Izzati
NIM.190213011

ABSTRAK

Nama : Ravidatu Dzil Izzati
NIM : 190213011
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan Konseling
Judul : Implementasi Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Siswa di SMPIT Al- Fityan School Aceh
Tebal Skripsi : 76 Halaman
Pembimbing I : Prof. Dr. Kusumawati Hatta, M. P.d
Pembimbing II : Muslima, S. Ag., M. Ed.
Kata Kunci : Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), *Self Confidence*

Penelitian ini berangkat dari rendahnya *Self Confidence* yang dimiliki oleh siswa. Rendahnya *Self Confidence* siswa ini terjadi karena beberapa faktor baik dalam internal maupun eksternal siswa. Sikap remaja yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri adalah seperti: selalu ragu-ragu dalam melakukan suatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindari, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil di depan orang banyak, dan lain-lain akan menghambatnya untuk melakukan sesuatu. Oleh karena itu untuk meningkatkan *Self Confidence* siswa guru BK mengimplementasikan Teknik CBT T. Aeron Beck kepada siswa tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi Teknik CBT yang dilakukan oleh guru BK kepada siswa untuk meningkatkan *Self Confidence* yang dimiliki siswa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek pada penelitian ini adalah 4 orang yaitu siswa kelas VIII C yang memiliki *Self Confidence* rendah, Guru BK, walikelas dan teman dekat siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik CBT dapat meningkatkan *Self Confidence* siswa.

Kata kunci : Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), *Self Confidence*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu wataala yang telah melimpahkan rahmat sudah karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa pula shalawat beriring salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad Shalallahu alaihi wasallam beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Implementasi Teknik CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Pada Siswa Di SMPIT Al Fityan School Aceh”. Penyusunan skripsi bertujuan untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar- Raniry Banda Aceh. Selama pembuatan dan penyelesaian penulisan skripsi, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, arahan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mujiburrahman, M.Ag. Rektor Universitas Islam Negeri Ar- Raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar- Raniry Banda Aceh.
2. Bapak Prof. Safrul Muluk, S.Ag., MA.,M.Ed. selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan izin peneliti melakukan penelitian.

3. Ibu Muslima, S. Ag., M.Ed., selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan juga selaku dosen pembimbing II, yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian dan telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama penyusunan skripsi berlangsung.
4. Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga, pikiran, saran, kritik yang membangun dan memberi motivasi kepada penulis untuk membimbing peneliti dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung.
5. Seluruh dosen, staf prodi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar Raniry, terima kasih atas bimbingannya selama ini sehingga membentuk peneliti menjadi sarjana ilmu Bimbingan Konseling yang Insya Allah bermanfaat bagi peneliti dan orang sekitar.
6. Ibu Cut Purnamasari, S. E. selaku kepala sekolah SMPIT Al-Fityan School Aceh dan Ibu Uli Maswati, S.Sos. selaku guru BK SMPIT Al-Fityan School Aceh yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data dilokasi penelitian.
7. Persembahan yang sangat istimewa untuk kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda yang telah banyak berkorban, mendidik dan membesarkan peneliti dengan penuh kesabaran serta memberikan banyak support baik berupa bimbingan, materi, motivasi dan doa sehingga penulis tetap kuat menghadapi rintangan yang ada untuk menyelesaikan studi. Seluruh

keluarga besar yang juga turut memberikan dorongan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

8. Dan teruntuk sahabat saya Putri, Maya, Ana, Mimi dan semua teman teman seperjuangan saya leting 2019 terkhususnya juga teman-teman di HMP yang selama proses penyelesaian studi ini saya haturkan beribu terima kasihh karena selalu menyemangati saya dan membantu peneliti dan hal apapun.
9. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya pembuatan skripsi maupun dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugas skripsi, namun peneliti menyadari banyaknya kelemahan dan kekurangan baik dalam tata penulisan maupun segi isi, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi. Semoga Allahu Subhanahu Wata'ala membalas kebaikan dan senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, Amin Yarabbal 'Alamin.

Banda Aceh, 04 Desember - 2023

Penulis,

Ravidatu Dzil Izzati

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan dan Manfaat Penelitian	8
E. Kajian Terdahulu	9
F. Sistematika Penulisan	11
BAB II KAJIAN TEORITIS	12
A. Konseptual Pengertian CBT (<i>Cognitive Behaviour Theraphy</i>)	12
1. Pengertian CBT	12
2. Konsep Dasar CBT	16
3. Sejarah CBT	17
4. Langkah- langkah CBT	19
5. Teknik- teknik CBT	19
6. Kelebihan dan kekurangan CBT	21
7. Tujuan Teknik CBT	22
8. Karakteristik CBT	23
B. Konseptual Pengertian <i>Self Confidence</i> (Percaya Diri)	26
1. Pengertian <i>Self Confidence</i>	26
2. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Confidence</i>	28
3. Ciri- Ciri <i>Self Confidence</i>	33
4. Ciri - Ciri Siswa Tidak Percaya Diri	34
5. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dengan Teknik CBT	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	38
B. Subjek Penelitian	40
C. Teknik Pemilihan Subjek Penelitian	40
D. Teknik Pengumpulan Data	41

1. Observasi	41
2. Wawancara	42
3. Dokumentasi	43
E. Teknik Analisis Data	44
F. Prosedur Penelitian	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
B. Hasil Penelitian	49
1. Perilaku Siswa yang tidak <i>Self Confidence</i> di SMPIT Al Fityan School Aceh	49
2. Perilaku Siswa yang memiliki <i>Self Confidence</i> di SMPIT Al Fityan School Aceh	52
3. Faktor Faktor siswa tidak memiliki <i>Self Confidence</i> yang rendah di SMPIT Al Fityan School Aceh	54
4. Teknik Teknik yang digunakan dalam Meningkatkan <i>Self Confidence</i> Siswa di SMPIT Al Fityan School Aceh	57
C. Pembahasan Hasil Penelitian	62
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan	65
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Validasi Judgment
- Lampiran 4 : Pedoman Observasi
- Lampiran 5 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 6 : Surat Izin telah melakukan Penelitian
- Lampiran 7 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 : Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.¹

Dalam pendidikan terdapat salah satu program yaitu program bimbingan dan konseling yang merupakan bagian integral dari program pendidikan disekolah walaupun bukan termasuk dalam mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum sekolah tetapi layanan Bimbingan dan konseling merupakan layanan atau bantuan yang diberikan baik secara perorangan atau kelompok agar siswa mampu mandiri dan berkembang dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

Pendidikan Bimbingan dan Konseling menjadi salah satu yang dapat meningkatkan pengembangan dan mengatasi banyak permasalahan siswa. Pembelajaran yang aktif untuk mengembangkan potensi diri siswa. Dalam Pembelajaran siswa harus mengalami perubahan dalam konteks perbaikan mutu pendidikan sehingga dapat meningkatkan hasil pembelajaran yang optimal dan

¹Desi Pristiwanti ,dkk., *Pengertian Pendidikan*, Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 4, No.6, Tahun 2022, hal. 7911.

maksimal. Oleh karena itu, upaya terus dilakukan untuk terwujudnya suatu pembelajaran yang inovatif sesuai dengan yang diharapkan.

Pada dasarnya setiap manusia dilahirkan dengan kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dan kekurangan itu sangat berarti tatkala saat manusia dalam keadaan tak berdaya kekurangan manusia hendaknya tak menjadikan dirinya tidak berdaya dan kekurangan *Self Confidence* (kepercayaan diri) namun sebaiknya memperkuat dan mengasah kelebihan yang dimilikinya. Namun, tidak semua individu mampu melakukannya. Salah satu problematika anak di Indonesia saat ini adalah kurangnya rasa percaya diri. Padahal rasa tersebut berpengaruh terhadap perkembangannya. Menurut Kasa Fiorentika, *Self Confidence* merupakan kebutuhan bagi setiap orang termasuk pada masa remaja yang sedang berada di bangku sekolah menengah pertama. Papalia mengatakan bahwa masa remaja merupakan fase peralihan individu dari masa anak-anak hingga dewasa. Remaja mengalami pertumbuhan cepat, secara fisik, psikis dan sosial.² Rasa percaya diri dalam kehidupan peserta didik merupakan modal untuk mencapai kesuksesan dalam hal apapun.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Dyah Ayu Widya dan Kusmajid Abdullah dikatakan bahwa salah satu permasalahan terbesar remaja pada masa kini adalah rendahnya *Self Confidence*. Seorang remaja harus mempunyai kepercayaan diri agar membantu dalam menjalankan tugas perkembangannya. Karakteristik individu yang mempunyai rasa *Self Confidence* yang proposional, di antaranya adalah :

² Kasa Fiorentika,dkk., *Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vo. 1, No.3, Juni 2016, hal. 104-111

percaya akan kompetensi/kemampuan diri dan memiliki internal *locus of control* , memandang keberhasilan atau kegagalan bergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah.³

Menurut Santrock dalam Muslima, percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Percaya diri disebut juga sebagai harga diri atau gambaran diri.⁴ Tercapainya *Self Confidence* atau kepercayaan diri pada siswa tidak lepas dari peran orang dewasa di sekitarnya. Diperlukan peran dari berbagai pihak untuk tercapainya *Self Confidence* atau kepercayaan diri yang optimal karena self confidence atau rasa kepercayaan diri bukan merupakan sesuatu sifat yang bawaan tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk dari interaksi. Guru BK disekolah mempunyai peranan yang penting dalam membangun dan mengembangkan *Self Confidence* atau kepercayaan diri siswa disekolah salah satunya dalam proses pembelajaran.

Kepercayaan diri rendah masih menjadi masalah yang cukup memprihatinkan di kalangan remaja perempuan Indonesia. Masih banyak remaja perempuan yang menjadikan kecantikan sebagai akar kecemasan mereka, bukan sumber kepercayaan diri. *Dove Girl Beauty Confidence Report* menunjukkan bahwa 54 persen remaja perempuan di dunia tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Bahkan, 7 dari 10 remaja di Indonesia menarik diri dari aktivitas-aktivitas penting di kehidupan karena tidak percaya diri dengan penampilan. Mereka enggan

³ Dyah Ayu Widya Ningrum dan Kusmajid Abdullah, *Implementasi Metode Role Playing Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa Kelas V SDN Pengasinan VIII Bekasi*, Research and Development Journal Of Education, Vol. 9, No.1, April 2023, h. 50-55

⁴ Muslima. *Layanan Bimbingan Kleompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik*, Jurnal Studi Gender dan Islam serta Perlindungan Anak. Desember 2018. Banda Aceh. Vo..7 No.2. Hal. 148.

berkumpul bersama teman dan keluarga, mengikuti kegiatan kelompok, serta aktivitas yang dapat membantu mereka meraih potensi terbaiknya. Menurut Asisten Deputi Bidang Pemenuhan Hak Anak Atas Pendidikan, Kreatifitas, dan Kebudayaan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Elvi Hendrani, pola asuh yang kurang tepat dari orangtua juga berpengaruh besar dalam menurunkan kepercayaan diri anak.⁵

Menurut salah satu web *Limone.id* yang dirilis pada 30 Agustus 2022, rasa percaya diri bisa dialami oleh siapa saja, termasuk remaja. Menurut Galuh Saraswati, M.Psi. seorang psikolog dari Rumah Perubahan Jakarta Escape yang akan menjelaskan bahwa usia remaja biasanya mengeksplorasi diri, melihat berbagai hal di dunia, melihat orang lain sebagai *role model* dan kemudian membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Di usia remaja ini memang belum memiliki *value* belum ada pegangan karena mereka sedang mencari jati dirinya. Oleh karena itu mereka belum memiliki pegangan, jadi membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga membuat kepercayaan diri mereka menurun. Bahasa lain dari kepercayaan diri ini adalah *Self Confidence*.⁶

Sikap remaja yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, seperti: selalu ragu-ragu dalam melakukan suatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindar, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil di depan orang banyak, dan lain-lain akan menghambatnya untuk melakukan sesuatu. Ini terjadi karena adanya faktor internal maupun eksternal.

⁵ <https://www.liputan6.com/health/read/3468992/kepercayaan-diri-remaja-perempuan-indonesia-masih-rendah-apa-solusinya>

⁶ <https://www.limone.id/kurang-percaya-diri/>

Terkadang remaja tidak menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari.

Sebagai contoh anak yang kurang percaya diri atau memiliki *Self Confidence* yang kurang, didalam kelas menjadi pemurung, pemalu dan tidak berani mengajukan pendapat siswa tersebut jadi tidak dapat menyesuaikan diri dengan teman teman kelas atau pun masyarakat disekitar lingkungannya. Sehingga dapat menyebabkan terhambatnya proses pembelajaran dan perkembangannya.

Untuk mengatasi hal ini guru BK menggunakan pendekatan yang sesuai untuk meningkatkan *Self Confidence* pada siswa SMP yaitu dengan menggunakan Teknik CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*). Keefektifan penggunaan Teknik CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa ini didukung dengan hasil-hasil penelitian yang lain.

Menurut Ad dan Megalia dalam Putri Mawarni, *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan masalah yang dialami oleh konseli pada saat ini dengan melakukan rekonstruksi kognitif dan perilaku menyimpang. Pendekatan ini menghubungkan pikiran dengan perilaku dan emosi yang dimiliki oleh manusia.⁷

Peneliti memilih Teknik CBT ini dikarenakan dalam prosesnya pendekatan ini didasarkan pada pemahaman siswa mengenai keyakinan khusus dari pola perilakunya, sehingga siswa mengenai keyakinan khusus dari pola perilakunya,

⁷ Putri Mawarni,dkk, "Efektivitas Konseling Individual Dengan Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII B Di SMPN 4 Alalak Barito Kuala", Jurnal Mahasiswa BK An Nur, Vol.5 No.3, 2019, Hal.27

sehingga siswa belajar menganali serta mengubah kesalahan serta perilaku negatif yang ada dalam dirinya.

Penelitian ini dilakukan di SMPIT Al- Fityan School Aceh, sekolah ini dipilih karena beedasarkan dari observasi awal dengan melakukan diskusi singkat dengan guru Bimbingan konseling pada masa magang III dikatakan bahwa disekolah tepatnya dikelas VIII C banyak siswa yang memiliki *Self Confidence* yang baik sehingga siswa yang memiliki *Self Confidence* yang rendah mudah ditemukan. Sikap yang ditunjukkan pada diri siswa adalah kurangnya *Self Confidence* sehingga proses pembelajaran menjadi terhambat. Guru BK juga mengatakan disekolah tersebut memang terdapat siswa yang memiliki kepercayaan diri yang sangat rendah, salah satunya adalah karena merasa kurang memiliki kelebihan pada suatu bidang seperti mata pelajaran tertentu, mudah menyerah dan putus asa, kurang bisa berinteraksi dengan teman sekelasnya dan juga sering bereaksi negatif baik di perbuatan atau pikiran mereka ketika sedang menghadapi suatu masalah. Ini menjadi PR bagi guru BK untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis sangat tertarik melakukan penelitian yang berkaitan dengan “Implementasi Teknik CBT Dalam Meningkatkan *Self Confidence* Siswa Di SMPIT Al- Fityan School Aceh” sebagai salah satu sekolah swasta yang unggul di Aceh Besar. Sekolah ini juga merupakan sekolah yang khusus menerima siswa perempuan untuk tingkat SMP dan SMAnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana bentuk perilaku siswa yang memiliki *Self Confidence* rendah di SMPIT Al-Fityan School Aceh ?
2. Bagaimana Bentuk perilaku siswa yang memiliki *Self Confidence* di SMPIT Al- Fityan School Aceh ?
3. Apa faktor penyebab siswa memiliki *Self Confidence* rendah di SMPIT Al-Fityan School Aceh ?
4. Bagaimana implementasi teknik CBT yang digunakan dalam meningkatkan *Self Confidence* SMPIT Al Fityan School Aceh ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi teknik CBT untuk meningkatkan *Self Confident* siswa di SMPIT Al Fityan School Aceh.Sedangkan tujuan khusus peneliti ini untuk mengetahui :

1. Bentuk perilaku siswa yang memiliki *Self Confidence* rendah di SMPIT Al Fityan School Aceh.
2. Bentuk perilaku siswa yang memiliki *Self Confidence* rendah di SMPIT Al Fityan School Aceh.
3. faktor penyebab siswa memiliki *Self Confidence* rendah di SMPIT Al-Fityan School Aceh ?

4. Implementasi teknik CBT Aeron T Beck yang digunakan untuk meningkatkan *Self Confidence* siswa di SMPIT Al Fityan School Aceh.

D. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini bagi peneliti yaitu dapat mengasah kemampuan peneliti dalam memperoleh data, mengetahui cara menganalisis data, cara pembuatan angket, bagaimana mewawancara, bagaimana dokumentasi, dapat membuat media dan perlengkapannya, dapat mengatur langkah-langkah dalam penerapan permainan monopoli efikasi diri dan dapat membantu siswa dalam proses bimbingan kelompok, dapat membantu siswa menyelesaikan masalah secara mandiri, dan kemudian dari data penelitian ini peneliti mengolah menjadi sebuah karya yang dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri dan orang lain.

Sedangkan manfaat penelitian ini hasilnya adalah dapat merubah atau dasar sebagai pembuat kebijakan bagi sekolah, dari hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam pelaksanaan bimbingan konseling terutama dalam efikasi diri siswa, bagi guru yaitu dari hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu panduan untuk melaksanakan pembelajaran menggunakan media, dengan demikian siwapun akan lebih mudah dalam memahami pembelajaran, bagi peneliti, dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi bagi peneliti dan juga menjadi ilmu yang bermanfaat bagi yang membaca.

E. Kajian Terdahulu

Pada Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian untuk memperkaya teori yang akan digunakan dalam

mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis tidak menemukan penelitian dengan judul yang sama seperti judul penelitian penulis. Namun penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis. Berikut merupakan penelitian terdahulu berupa beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis.

Pertama, Skripsi dengan judul “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Akibat *Culture Shock* Mahasiswi Dari Malaysia Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”. Perbedaannya Skripsi Maulidyah telah menggunakan Konseling Islam sedangkan peneliti hanya menggunakan teknik atau terapi. Permasalahan yang diangkat dalam Skripsi Maulidyah mengisahkan mengenai kecemasan yang mengakibatkan *culture shock* bagi mahasiswa Malaysia di UINSA. Sedangkan peneliti telah meneliti mengenai peningkatan *Self Confidence* pada siswa SMP. Obyek di dalam skripsi Maulidyah adalah menekankan kepada mahasiswa Malaysia di UINSA. Sedangkan peneliti menekankan kepada siswa siswa di SMPIT Al Fityan School Aceh. ii. Persamaan : Skripsi Maulidyah telah menggunakan terapi atau teknik yang sama seperti peneliti yaitu mengenai terapi kognitif behaviour.⁸

Kedua, Skripsi dengan judul “Perbedaan Teknik Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Konseling Islam Dalam Penanganan Sifat Sombong” Penelitian ini bertujuan untuk memahami perbedaan antara teknik konseling

⁸ Maulidyah E. A, Chusnul, *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Mahasiswi Dari Malaysia Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*”.Skripsi. (Surabaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel,2015).

cognitive behavior therapy dengan Konseling Islam dalam menangani sombong. Sombong biasa diartikan dengan arogansi. Perbedaannya dengan peneliti adalah peneliti mempunyai permasalahan di antara *self-confidence* siswa dalam pembelajaran. Sedangkan skripsi yang ditulis oleh Norhasida Binti Norhisam ini meneliti tentang penanganan sifat sombong. Persamaanya adalah keduanya menggunakan Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), yang memiliki kesamaan dengan milik peneliti.⁹

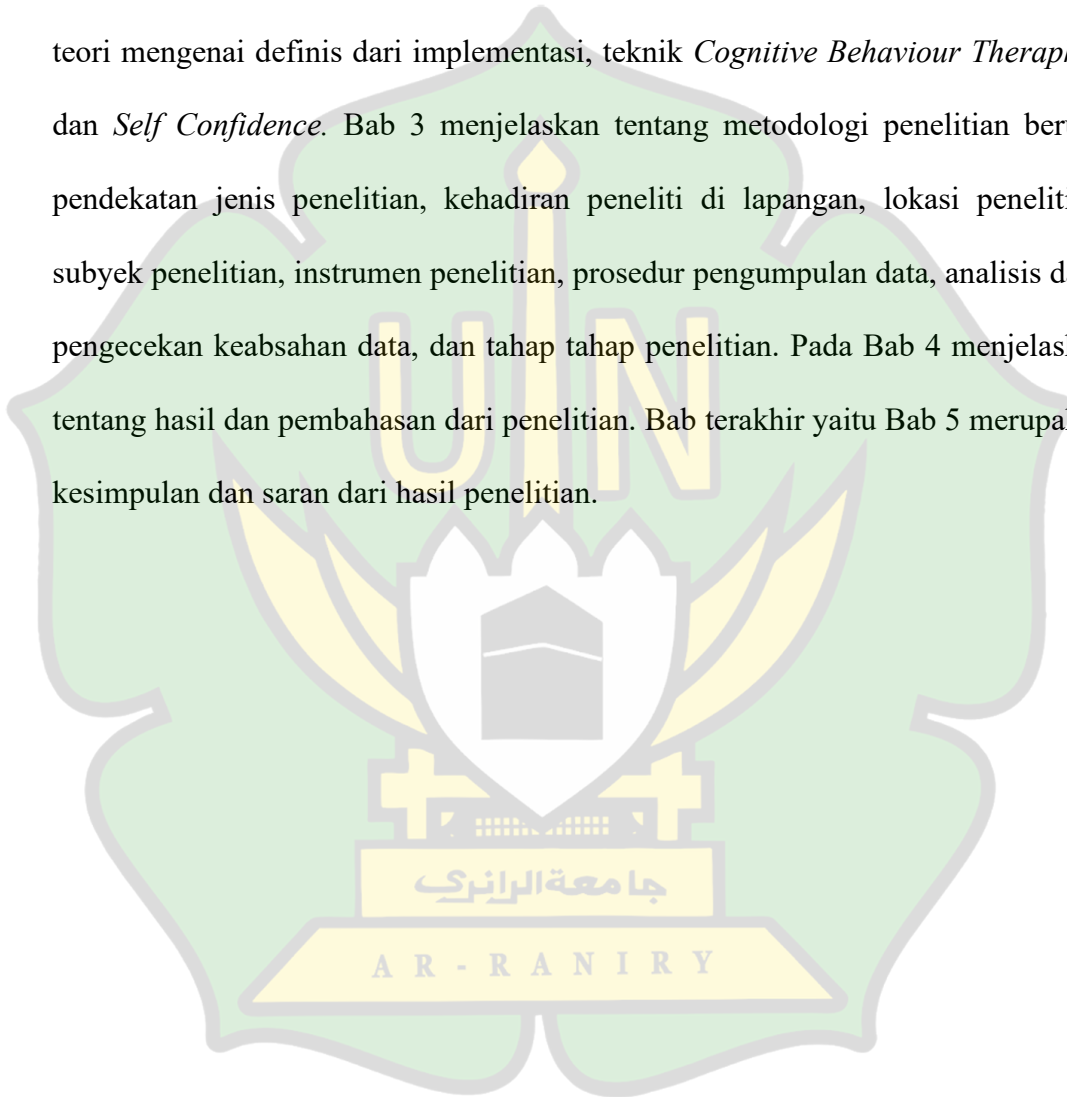
Ketiga, Jurnal Penelitian “Pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Beruntung Baru” oleh Melda Aulina, Jarkawi, Didi Susanto pada tahun 2018. Dalam Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 1 Beruntung Baru sebelum dilakukan *treatment* dengan pendekatan CBT dengan rata rata hasil skor pretest rendah. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon maka hasil pada penelitian ini CBT berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri siswa SMP Negeri 1 Beruntung Baru.¹⁰

⁹ Norhasida Binti Norhisam, “Perbedaan antara Teknik Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Konseling Islam dalam Penanganan Sifat Sombong”, Skripsi, (Banda Aceh, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry, 2018).

¹⁰ Melda Aulina, Jarnawi, dan Didi Susanto, *Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Beruntung Baru*, Jurnal Mahasiswa BK An- Nur, Vol.4, No.3 , 2018.

F. Sistematika Penulisan

Skripsi ini terdiri dari 5 Bab. Pada Bab 1 menjelaskan tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan dan manfaat penelitian, kajian terdahulu serta sistematika penulisan. Bab 2 menerangkan tentang landasan teori mengenai definisi dari implementasi, teknik *Cognitive Behaviour Therapy*, dan *Self Confidence*. Bab 3 menjelaskan tentang metodologi penelitian berupa pendekatan jenis penelitian, kehadiran peneliti di lapangan, lokasi penelitian, subyek penelitian, instrumen penelitian, prosedur pengumpulan data, analisis data, pengecekan keabsahan data, dan tahap tahap penelitian. Pada Bab 4 menjelaskan tentang hasil dan pembahasan dari penelitian. Bab terakhir yaitu Bab 5 merupakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian.



BAB II
KAJIAN TEORITIS
TEKNIK CBT DAN *SELF CONFIDENCE*

A. Konseptual Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Dalam sub bagian ini penulis akan menjelaskan beberapa poin terkait dengan Konseptual Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yaitu :

(1) Pengertian *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). (2) Konsep dasar *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). (3) Sejarah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). (4) Langkah langkah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). (5) Teknik Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). (6) Kelebihan dan kekurangan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). (7) Tujuan Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). (8) Karakteristik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT).

1. Pengertian Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Aaron T. Beck dalam Norhasida Binti Norhisam mengatakan bahwa Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman empati konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem

kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.¹¹

Aaron T. Beck dalam Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir dikatakan beliau merupakan perintis terapi kognitif. Terapis membantu dalam menerjemahkan perubahan individu yang irasional menjadi lebih realistis. Atau, dengan cara yang lebih efektif untuk mengekspresikan pengalaman mereka sendiri, untuk membantu mengurangi reaksi emosional yang tidak diinginkan dengan pengajaran, seperti kecemasan dan depresi.¹²

Selanjutnya, Aaron T. Beck dalam Romayta Tri Andini mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.¹³

Menurut Oemardjodi dalam A. Kasandra, Teknik kognitif behaviour merupakan suatu terapi modifikasi perilaku yang mengondisikan atau bisa dikatakan sebagai “kunci ” dalam perubahan perilaku seorang individu. Terapis ini

¹¹ Norhasida Binti Norhisam, "Perbedaan antara Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Konseling Islam dalam Penanganan Sifat Sombong", Skripsi, (Banda Aceh, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry, 2018), h.10.

¹² Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta.PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 214

¹³ Romayta Tri Andini, *Implementasi Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dengan Teknik Rekonstruksi Kognitive Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMPN 18 Bandar Lampung*, Skripsi, (Lampung: UIN Raden Intan, 2017).

telah membantu klien dengan menghilangkan sikap dan keyakinan negatif dan menggantinya dengan yang lebih positif.¹⁴ Menurut Insan Suwanto, CBT dipandang sebagai kontribusi besar dalam bidang konseling untuk menyelesaikan kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam proses berpikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi.¹⁵

Spiegler & Guevremont dalam Y.E Siregar & R.H Siregar menyatakan bahwa *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*). Salah satu tujuan utama *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah untuk membantu individu mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional.¹⁶

Akhmad Syah Roni Amanullah juga mengatakan terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*.¹⁷ Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar

¹⁴ A. Kasandra, Oemardjodi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Creative Media, 2003), hal. 20.

¹⁵ Insan Suwanto, *Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Teknik Bibliotherapy Sebagai Intervensi dalam Konseling Kelompok*, Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 4 No. 1, Februari 2020, hal.43- 47

¹⁶ Y.E Siregar & R.H Siregar, "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction", Jurnal Psikologi, Vol. 9 No.1 Juni 2013. Diakses pada tanggal 13 Februari 2019, dari situs <http://ejournal.uin-suska.ac.id>.

¹⁷ Akhmad Syah Roni Amanullah, *Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku*, Jurnal Konseling Matappa, Vol. 3 No.1, 1 Agustus 2019, hal. 08 - 14

mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsional. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsional harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal. CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui CBT, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation* Matson & Ollendick.

Jadi menurut peneliti, maka CBT adalah yang memfokuskan permasalahan pada pikiran irasional dan dapat diubah menjadi pikiran rasional dan pikiran tersebut yang akan mempengaruhi individu terhadap emosi dan perilakunya sesuai yang diharapkan. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

2. Konsep Dasar *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Menurut Kasandra Oermadi, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah terapi yang dikembangkan oleh Beck tahun 1976, yang konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus – Kognisi – Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses cognitive akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.¹⁸

Terapi perilaku kognitif *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan teori dan riset tentang proses-proses kognitif. Pada faktanya terapi tersebut menggunakan gabungan paradigma kognitif dan belajar. Para terapis perilaku kognitif memberikan perhatian pada peristiwa-peristiwa dalam diri, pemikiran, persepsi, penilaian, pernyataan diri, bahan asumsi-asumsi yang tidak diucapkan (tidak disadari), dan telah mempelajari serta memanipulasi proses-proses tersebut dalam upaya memahami dan mengubah perilaku bermasalah yang terlihat maupun tidak terlihat.¹⁹

Bagaimana seseorang menilai situasi dan bagaimana cara mereka menginterpretasikan suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap kondisi reaksi emosional yang kemudian akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan. Demi memahami psikopatologi gangguan mental dan perilaku, *Cognitive Behavior* mencoba menguraikan penyebab sebagai akibat dari adanya pikiran dan asumsi irasional, dan danya distorsi dalam p roses pemikiran manusia.²⁰

¹⁸ A. Kasandra Oemardi, *Pendekatan Cognitive*,h.16

¹⁹ Gerald C. Davision, *Psikologi Abnormal edisi ke-9*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h.74.

²⁰ A. Kasandra Oemardi, *Pendekatan Cognitive*, h.6

3. Sejarah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Penerapan terapi pada klien dengan berbagai gangguan klinis psikologis telah banyak dipermasalahkan sejak awal munculnya psikoterapi. Kasus klasik Anna O. yang ditangani dengan aliran Freudian dan kasus manusia tikus merupakan salah satu contoh penggunaan psikoterapi pada kasus gangguan kepribadian. Berbagai bentuk yang berbeda tentang *Cognitive Behavior Therapy* dikembangkan oleh beberapa ahli.²¹

Pada tahun 1960, salah satu psikolog penting di Amerika yaitu Aaron (Tim) Beck merasa dikecewakan oleh terapi psikoanalisis, yang dia anggap tidak cukup ampuh atau mujarab. Beck menjadi sangat tertarik pada emosi yang ditampilkan oleh klien-kliennya, dimana emosi tersebut tidak terlihat berhubungan dengan kisah-kisah masa kecil yang mereka ceritakan kepadanya. Ketika bekerja dengan beberapa klien, Beck menjelaskan contoh pertamanya yang sangat jelas, tentang rentetan pikiran kliennya yang muncul seiring dengan kisah yang diceritakan kliennya.²²

Latar belakang sebagai seorang psikoanalisis dimana ia sering menemukan adanya karakteristik pola pikir yang menyimpang dalam kasus-kasus klinis yang ditanganinya, membuat Beck tertarik untuk menjajah pikiran otomatis klien dalam teori kognitivenya. Beck meyakinkan bahwa klien dengan gangguan emosi

²¹ A. Kasandra Oemardi, *Pendekatan Cognitive ...*, h.14

²² Norhasida Binti Norhisam, “Perbedaan Antara Teknik Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Konseling Islam dalam Penanganan Sifat Sombong”, *Jurnal Skripsi*, Juli 2018.

cenderung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya, yang disebut dengan *distorsi cognitive* antara lain:

- a. Mudah membuat kesimpulan tanpa data yang mendukung, cenderung berpikir secara '*catastrophic*' atau berpikir seburuk-buruknya;
- b. Memiliki pemahaman yang selektif, membatasi kesimpulan berdasarkan hal yang terbatas.
- c. Mudah melakukan generalisasi, sebagai proses meyakini suatu kejadian untuk diterapkan secara tidak tepat pada situasi lain.
- d. Kecenderungan memperbesar dan memperkecil masalah, membuat klien tidak mampu menilai masalah secara objektif.
- e. Personalisasi, membuat klien cenderung menghubungkan antara kejadian eksternal dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri.
- f. Pemberian label atau kesalahan memberi label, menentukan identitas diri berdasarkan kegagalan atau kesalahan.
- g. Pola pemikiran yang terpolarisasi, kecenderungan untuk berpikir dan menginterpretasikan segala sesuatu dalam bentuk '*all-or-nothing*' (semua atau tidak sama sekali).

Prinsip dasar terapi ini menekankan kepada kapasitas klien dalam menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya demi memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya.²³

²³ A. Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive ...*, h.16.

4. Langkah-langkah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Langkah-langkah pelaksanaan pendekatan CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) :

- a. Menciptakan hubungan yang sangat dekat antara konselor dan konseli.
- b. Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi.
- c. Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh konseli, dan harus jelas, spesifik dan dicapai.
- d. Penerapan teknik kognitif dan behaviour.
- e. Memonitor perkembangan dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.
- f. Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.²⁴

5. Teknik teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Menurut A.Kasandra Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi, dan tingkah laku menjadi sarana psikoterapi yang penting dalam *Cognitive Behaviour*. Metode ini berkembang sesuai kebutuhan klien, dimana terapis bersikap aktif, direktif terbatas waktu, berstruktur dan berpusat pada masa kini.²⁵ Teknik yang

²⁴ McLeod. *Pengantar Konseling Teori & Study Kasus* (Edisi Ketiga). (Jakarta: Prenadamedia Group, 2010).

²⁵ A. Kasandra Oemardi, *Pendekatan Cognitive...*, h.10.

biasa dipergunakan oleh para ahli dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu:²⁶

- a. Menata keyakinan irasional
- b. *Bibliotherapy*, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- c. Mencoba berbagai penggunaan pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil.
- d. Mengukur perasaan, misalnya mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini.
- e. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- f. *Desensitization systematic*. Digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
- g. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- h. *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas dalam mengambil keputusan.
- i. Penugasan rumah. Mempraktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling;

²⁶ Khusnul Maulidyah, "Bimbingan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Akibat *Culture Shock* Mahasiswi dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya" (Skripsi, Fakultas Dakwah, 2015), h.61-62.

- j. *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut;
- k. *Convert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi didalam diri individu. Peranannya didalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan presepsi.

6. Kelebihan dan Kekurangan *Cognitive Behaviour Theraphy* (CBT)

Ada beberapa kelebihan dari CBT ,yaitu :

- a. Dapat mengukur kemampuan interpersonal dan kemampuan sosial individu.
- b. Membangun keterampilan sosial individu.
- c. Keterampilan komunikasi dan bersosialisasi.
- d. Pelatihan ketegasan.
- e. Pelatihan resolusi konflik dan manajemen agresi
- f. Tidak berfokus pada satu sisi saja.

Sedangkan kekurangannya:

- a. Hanya mengukur dan mengetahui kondisi pada saat itu saja
- b. Membuat waktu yang relatif lama.²⁷

Berdasarkan beberapa alasan di atas, penerapan konseling *Cognitive-Behavior Therapy* di Indonesia sering kali mengalami hambatan, sehingga

²⁷ Devi Masnona, “Efektivitas Konseling Kelompok menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan Konsep Diri”, Skripsi, (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2017), h.31.

memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Jumlah pertemuan konseling yang tadinya memerlukan sedikitnya 12 sesi bisa saja diefisiensikan menjadi kurang dari 12 sesi. Sebagai perbandingan berikut akan disajikan efisiensi konseling menjadi 6 sesi, dengan harapan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.

7. Tujuan Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* menurut Oemarjoedi yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.²⁸

Menurut Stepen Palmer Tujuan umum CBT adalah menciptakan kondisi kondisi baru bagi proses penyelesaian masalah. Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku ada yang dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku mal adiktif.²⁹

Menurut Oemardjodi dan beberapa ahli CBT, berasumsi bahwa dalam proses konseling masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh sebab itu CBT dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa

²⁸ Romayta Tri Andini, *Implementasi Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung) Lampung*, Skripsi, (Lampung: UIN Raden Intan, 2017).

²⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT.Refika Additama, 2002), hal. 199.

kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status.

8. Karakteristik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

CBT merupakan bentuk psikoterapi yang sangat memperhatikan aspek dalam berfikir, merasa, dan bertindak. CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) memiliki karakteristik yang membuat CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) lebih khas dari pendekatan lainnya. Berikut karakteristik dari CBT :³⁰

- a. CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.
- b. CBT lebih cepat dan dibatasi waktu. CBT merupakan terapi yang memberikan bantuan dalam waktu yang relative lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada siswa hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk

³⁰ Umar Yusuf & R. Luki Setianto, "Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Derajat Stres", *Jurnal Psikologi*, Vol. 29, No. 2, Desember 2013. Diakses pada Tanggal 28 Februari 2020 dari situs <https://media.neliti.com>.

terapi lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT memungkinkan terapi yang lebih singkat dalam penanganannya.

- c. Hubungan antara siswa dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar terapi dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari siswa. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa siswa dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya siswa dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.
- d. CBT merupakan terapi kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan siswa. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan siswa serta membantu siswa dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.
- e. CBT didasarkan pada *filosofi stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu). CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya siswa merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
- f. CBT menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh siswa. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi siswa untuk bertanya dalam hati, seperti

“Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?”

“Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.

- g. CBT memiliki program terstruktur dan terarah. Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada 28 pemberian bantuan kepada siswa untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh siswa, tetapi bagaimana cara siswa melakukannya.
- h. CBT didasarkan pada model pendidikan. CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan terapi yaitu untuk membantu siswa belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.
- i. CBT merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif. Metode induktif mendorong siswa untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika jawaban sementara salah (disebabkan oleh informasi baru), maka siswa dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.

- j. Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan terapi yang akan dijalani oleh siswa.

B. Konseptual *Self Confidence* (Kepercayaan Diri)

Dalam sub bagian ini penulis akan menjelaskan beberapa poin terkait dengan Konseptual *Self Confidence* yaitu : (1) Pengertian *Self Confidence* (Kepercayaan Diri). (2) Faktor Faktor yang Mempengaruhi *Self Confidence* (Kepercayaan Diri). (3) Ciri Ciri *Self Confidence* (Kepercayaan Diri). (4) Ciri Ciri Orang yang Tidak Percaya Diri. (5) Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dengan Teknik CBT.

1. Pengertian *Self Confidence* (Kepercayaan Diri)

Menurut Muslima, percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Rasa percaya diri adalah modal dasar individu dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan yakin atas kemampuannya dapat menghadapi kondisi bagaimanapun dalam setiap aktivitasnya.³¹

Loekmono dalam Asmadi Alsa mengemukakan bahwa kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Norma dan pengalaman keluarga, tradisi kebiasaan dan

³¹ Muslima, dkk.2022. *Konseling Trait and Factor Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa*. Banda Aceh. Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam. Vol.12 No.3. Hal. 729

lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga itu berasal.³² Menurut Davies dalam Septina Ika Rahayu, Percaya diri adalah yakin pada kemampuan kemampuan sendiri, yakin pada tujuan hidupnya dan percaya bahwa dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan. Orang yang percaya diri mempunyai harapan harapan yang realistis, dan yang mampu menerima diri serta tetap positif meskipun sebagian dari harapan harapan itu tidak terpenuhi.³³

Pakar terkenal Lauster dalam Ghufran Nur, mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalam hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan tanggung jawab. Kepercayaan diri ini juga berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimana kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.³⁴

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa *Self confidence* (kepercayaan diri) adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak mudah terpengaruh terhadap orang lain dan kemampuan diri sendiri

³² Alsa, Asmadi dkk.2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal Psikologi. No. 1. 47-58.Hal:48.

³³ Septina Ika Rahayu, *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kepercayaan Diri Siswa Laki Laki Di SMA Muhammadiyah (Plus) Salatiga*, Skripsi, (Salatiga,Universitas Kristen Satya Wacana,2014), hal. 19.

³⁴ Ghufroon, Nur, dan Risnawati, Rini. *Teori Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2011).

serta dapat mengambil keputusan sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan, dan merupakan modal utama bagi seseorang guna mewujudkan dan dapat mengembangkan potensi dirinya. Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berfikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya.

2. Faktor Faktor yang mempengaruhi *Self Confidence* (Kepercayaan Diri)

Menurut Mastuti dalam Sheila Amelia, mengungkapkan bahwa “kepercayaan diri bukanlah diperoleh secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orang tua”. Ada banyak faktor yang mempengaruhi *Self Confidence* (kepercayaan diri) diantaranya adalah:³⁵

a. Penampilan/Fisik

Menurut Asmadi Alsa, perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap keadaan fisiknya, karena seseorang akan merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tidak dapat berinteraksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi tidak percaya diri.³⁶

³⁵ Sheila Amelia, *Penerapan Pendekatan Behavioural Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa Kelas XI TKJ Di SMK Muhammadiyah 09 Medan*, Skripsi, (Medan : UNMuha, 2017), Hal.27.

³⁶ Alsa, Asmadi,dkk. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang.Jurnal Psikologi. No.1.47-58 .hal.49.

Suwanto mengatakan kegagalan mengalami perubahan bentuk tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurang harga diri serta percaya diri selama masa remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pudjijogyanti bahwa kebingungan remaja dalam menyikapi kondisi fisik dan psikologis pada masa peralihan sering menimbulkan perilaku yang salah, yang ditampilkan dalam bentuk rasa rendah diri, cemas yang berlebihan, dan pandangan diri yang cenderung negatif. Dan juga keadaan fisik pada masa remaja itu merupakan sumber pembentukan identitas diri dan konsep diri, anak remaja yang tidak percaya diri terhadap fisik yang dimilikinya akan mengalami konsep diri yang negatif.³⁷

Santrock dalam Maryam B Gainau menemukan bahwa penampilan fisik merupakan kontribusi yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri. Penampilan fisik secara konsisten memiliki korelasi yang kuat dengan rasa percaya diri secara umum yang kemudian diikuti oleh penerimaan sosial teman sebaya.³⁸

Menurut Sheila Amelia, dikarenakan penampilan fisik, individu yang memiliki daya tarik dan penampilan yang menarik merasakan sikap sosial yang menguntungkan dan hal ini akan mempengaruhi konsep diri sehingga akan lebih percaya diri. Maka dari itu penampilan menjadi faktor penting dalam meningkatkan keyakinan diri seorang remaja.³⁹

³⁷ Suwanto, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. (UPI, 2016).

³⁸ Maryam B Gainau, *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*, Penerbit PT KANISIUS, DI Yogyakarta, 2015, Hal. 67.

³⁹ Sheila Amelia, *Penerapan Pendekatan Behavioural Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa Kelas XI TKJ Di SMK Muhammadiyah 09 Medan*, Skripsi, (Medan : UNMuha, 2017), Hal. 30.

b. Pola Asuh Orang Tua

Karen dalam Mawaddah Nasution lebih menekankan kepada bagaimana kualitas pola asuh orang tua yang baik yaitu orang tua yang mampu memonitor segala aktivitas anak, walaupun kondisi anak dalam keadaan baik atau tidak baik, orang tua harus memberikan dukungannya.⁴⁰

Artinya, anak perlu dapat perhatian dalam membangun sistem pendidikan. Apabila remaja telah menunjukkan gejala-gejala yang kurang baik, berarti mereka sudah tidak menunjukkan niat belajar yang sesungguhnya. Kalau gejala ini dibiarkan terus, akan menjadi masalah dalam mencapai keberhasilan belajarnya. Jadi pola asuh orang tua terhadap anak juga dapat berpengaruh pada kognitif dan emosional sang anak. Dukungan atau dorongan yang baik dari orang tua dapat berpengaruh pada *Self Confidence* yang ada pada diri sang anak.

c. Harga diri

Hasil penelitian dari Febrian Ardhaya Y. P. dalam Mastiara menyimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri. Maslow dalam Alwisol menyatakan orang yang kepercayaan diri akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut, dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam

⁴⁰ Mawaddah Nasution, Juli Maini Sitepu. "Dampak Pola Asuh Terhadap Perilaku Agresif Remaja Di Lingkungan X Kel Suka Maju Kec Medan Johor". Sumatera Utara, Jurnal Pendidikan Agama Islam. Published Juni 2018.

menentukan pilihan dan sering membanding bandingkan dirinya dengan orang lain.⁴¹

d. Konsep Diri

Faktor faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri salah satunya adalah Konsep diri, dimana konsep diri merupakan terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang yang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok.

Menurut Azis dan Hasmayani dalam Mare'i Ahmad Madhy, konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Hal ini merupakan tentang bagaimana cara kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan.⁴²

e. Rasa Aman

Menurut Fazlul Rahman kebutuhan akan rasa aman adalah mencakup hal hal yang berkaitan dengan bebas dari rasa cemas, bebas dari rasa takut dan bebas dari segala bentuk ancaman baik yang bersifat fisik maupun psikologis dimanapun mereka berada. Dengan demikian dapat dilihat bahwa peran rasa aman yang memberikan sikap positif serta kesamaan atau pandangan positif remaja terhadap

⁴¹ Mastiara, *Hubungan Antara Harga Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa VII SMP Negeri 2 Semarang*, Skripsi, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2017) hal. 04.

⁴² Mare'i Ahmad Madhy, dkk., *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa/i Stambuk 2019 Universitas Medan Area*, Jurnal Ilmiah Psikologi, hal.33.

dirinya sendiri sehingga remaja akan merasa lebih percaya diri terhadap dirinya, dan mampu menemukan dirinya dan mentapkan hubungan dengan dunia sekitar dengan dilandasi rasa percaya diri. Dengan adanya hubungan antara rasa aman melalui sikap positif serta ketenangan diri dengan lingkungan sekitar yang terjalin diantara keduanya maka diharapkan akan membantu remaja mengembangkan rasa percaya dirinya. Remaja akan merasa diterima, dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang lebih matang karena rasa aman yang ada pada dirinya.⁴³

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya rasa aman, remaja akan lebih percaya diri didalam menghadapi segala sesuatu yang ada pada dirinya dan mampu menjadi dirinya sendiri lebih baik.

f. Bakat

Menurut Sheila Amelia salah satu cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri adalah mengembangkan bakat yang dimiliki pada remaja yaitu remaja yang memiliki konsep diri yang positif maupun menyelesaikan masalah masalahnya. Bakat ini adalah salah satu hal penting untuk dikembangkan. Dengan berkembangnya bakat individu semakin percaya diri. Dengan adanya bakat yang dikembangkan siswa dapat menjadi lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya.⁴⁴

⁴³ Fazlul Rahman, *Hubungan Antara Rasa Aman Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di MAN Model Medan*, Skripsi, (Medan: Universitas Medan Area, 2014), hal. 46.

⁴⁴ Sheila Amelia, *"Penerapan Pendekatan Behavioural Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa Kelas XI TKJ Di SMK Muhammadiyah 09 Medan"*, Skripsi, (Medan : UNMuha, 2017), Hal.32.

3. Ciri- Ciri *Self Confidence* (Kepercayaan Diri)

Menurut Rini dalam Ghufron Nur, orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya. Individu yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.⁴⁵

- a. Keyakinan pada kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa sungguh sungguh mengerti akan apa yang dilakukan ataupun dikatakannya. Individu yang memiliki sikap ini merasa mampu melakukan tugas yang dipilihnya, serta berani untuk menyatakan pendapat atau gagasan.
- b. Sikap Optimis yaitu individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuan yang dia miliki.
- c. Cara pandang objektif yaitu individu yang memandang suatu objek dengan apa adanya dan tidak mudah terpengaruh dengan pandangan pandangan orang lain disekitarnya.
- d. Bertanggung Jawab yaitu individu yang bersedia menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensi tindakan atau keputusannya.

⁴⁵ Ghufron, Nur, dan Risnawati, Rini. *Teori Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2011). Hal:35

- e. Rasional serta realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah dalam suatu kejadian menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan aspek aspek yang telah dikemukakan Lauster dalam Hidayat dan Bashori diatas maka peneliti menggunakan aspek aspek ini untuk menjadi alat ukur pada penelitian, karena aspek ini lebih komprehensif dan mudah dipahami. Aspek tersebut adalah keyakinan akan kemampuan pada diri, sikap optimis, cara pandang objektif, bertanggung jawab, rasional serta realistis.

4. Ciri - Ciri Orang yang tidak Percaya Diri

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan bagi semua makhluk hidup, terutama bagi siswa yang ada disekolah. Biarpun memiliki kekurangan dan hambatan kepercayaan diri sangat dibutuhkan. Adapun ciri ciri orang yang tidak percaya diri menurut para ahli.

Menurut Hakim dalam Sheila Amelia, ciri ciri orang yang tidak percaya diri adalah sebagai berikut:⁴⁶

- a) Mudah cemas
- b) Memilki kelemahan atau kekurangan dari segi fisik, sosial atau ekonomi.
- c) Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan disalam suatu situasi.
- d) Gugup dan kadang kadang bicara gagap
- e) Memiliki latar belakang kurang baik.

⁴⁶ Sheila Amelia, "Penerapan Pendekatan Behavioural Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa Kelas XI TKJ Di SMK Muhammadiyah 09 Medan", Skripsi, (Medan : UNMuha, 2017).

- f) Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil
- g) Merasa Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu.
- h) Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
- i) Mudah putus asa
- j) Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
- k) Pernah mengalami trauma
- l) Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah.

Menurut Kasa Fiorentika, siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akan memiliki sifat dan perilaku antara lain: tidak mau mencoba suatu hal yang baru, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan, punya kecenderungan melempar kesalahan pada orang lain, memiliki emosi yang kaku dan disembunyikan, mudah mengalami rasa frustrasi dan tertekan, meremehkan bakat dan kemampuan diri sendiri, serta mudah terpengaruh oleh orang lain.⁴⁷

Jadi dari beberapa pendapat diatas dapat dipahami bahwa ciri ciri seseorang yang tidak percaya diri diantaranya adalah mempunyai sikap pasrah pada kegagalan, mudah cemas, memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi fisik, sosial atau ekonomi, perasaan takut dan gemetar saat berbicara dihadapan orang lain, sensitive batin yang berlebihan, sering menolak jika diajak ketempat yang ramai, sering menyendiri dari kelompok dan mudah putus asa.

⁴⁷ Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, Irene Maya Simon, *Keefektifan Teknik Self – Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol. 1, No. 3, 2018, hal. 104- 111.

5. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dengan Teknik CBT oleh Guru Bimbingan dan Konseling

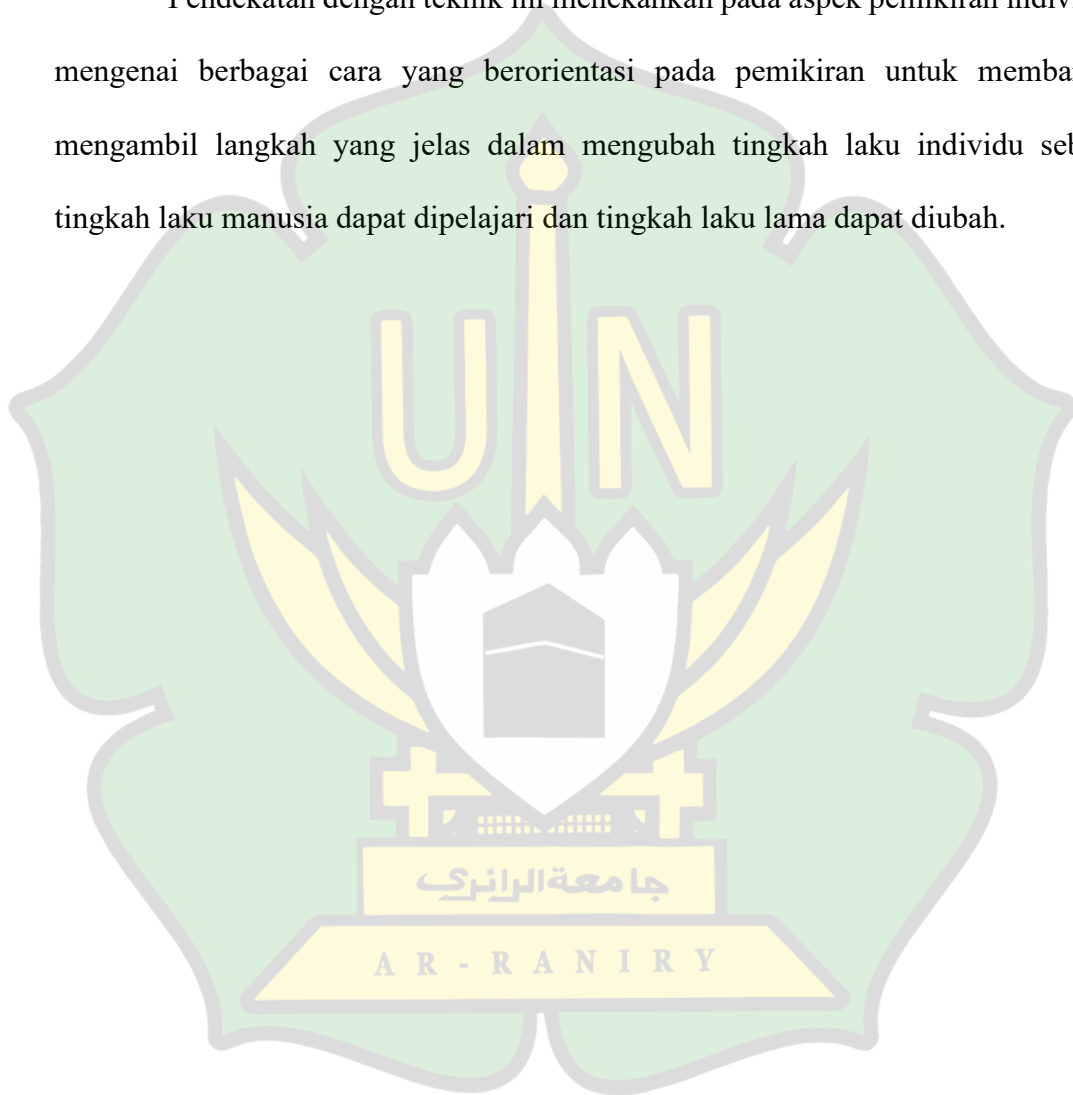
Berbagai layanan dan strategi dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa salah satunya dengan teknik *Cognitive behavior therapy* (CBT). Menurut Ridho Pangestu, *Cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan salah satu teknik terapi yang terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri salah satunya harga diri. CBT digunakan dalam beberapa penelitian karena melihat proses pembentukan kepercayaan diri rendah yang terjadi pada remaja dimulai dari adanya pengalaman negatif dalam hidup. Keyakinan mengenai diri sendiri dan dunia seringkali merupakan kesimpulan terhadap pengalaman-pengalaman yang telah dilalui individu. Apabila individu banyak mengalami pengalaman negatif di masa awal hidupnya yaitu saat anak-anak ataupun remaja, maka kemungkinan besar individu tersebut akan mengembangkan keyakinan diri yang negatif.⁴⁸

Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa peneliti menggunakan layanan konseling individual. Suatu cara untuk memberi dorongan dan motivasi kepada siswa untuk membuat perubahan - perubahan dengan menggunakan Teknik CBT. Sehingga pada akhir proses kegiatan konseling, maka evaluasi pendekatan dengan Teknik CBT dapat dilihat dari meningkatnya persentase kepercayaan diri siswa pada masing – masing indikator penentu kepercayaan diri yang telah ditentukan sehingga dapat dibuat suatu deskripsi tentang adanya peningkatan kepercayaan diri siswa. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk

⁴⁸ Ridho Pangestu, *Efektivitas Teknik Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*, Prosiding Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling, Yogyakarta, 2022, hal. 743.

meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali.

Pendekatan dengan teknik ini menekankan pada aspek pemikiran individu mengenai berbagai cara yang berorientasi pada pemikiran untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku individu sebab tingkah laku manusia dapat dipelajari dan tingkah laku lama dapat diubah.



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

Sub bagian ini terdapat 6 poin yang akan peneliti jelaskan terkait dengan metodologi penelitian yaitu : (1) Metode dan Pendekatan Penelitian, (2) Subjek Penelitian, (3) Teknik Pemilihan Subjek Penelitian, (4) Teknik Pengumpulan Data, (5) Teknik Analisis Data, (6) Prosedur Penelitian.

A. Metode dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan data sekunder dan data primer, dimana data sekunder adalah data yang digunakan hanya sebagai pendukung dari data primer. Sedangkan data primer merupakan sumber data dalam pemberian informasi dilakukan secara langsung pada pengumpul penelitian. Adapun data sekunder dalam penelitian ini adalah gambar atau dokumentasi yang diambil berupa foto buku catatan konseling dan foto wawancara dengan siswa dan guru Bimbingan Konseling.

Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif karena yang dimaksud disini untuk menafsirkan fenomena yang secara langsung dialami peneliti misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain sebagainya.

Menurut Zainal Arifin, metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang ilmiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data

dilakukan secara *sampling purposive*, dimana *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁴⁹

Menurut M. Djunaidi, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menganalisis dan mendeskripsikan fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran manusia secara individu maupun.⁵⁰ Adapun menurut Suharmi Arikunto, tujuan kualitatif adalah untuk mengungkapkan suatu kejadian atau fakta, keadaan, fenomena, variabel, dan keadaan yang terjadi saat penelitian berlangsung dengan menyuguhkan apa yang sebenarnya terjadi dan menghasilkan gambaran yang akurat tentang sebuah kelompok, menggambarkan mekanisme dalam sebuah proses atau hubungan, serta menyajikan informasi dasar akan suatu hubungan dan kemudian dianalisis untuk memperoleh data dan informasi.⁵¹

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi, triangulasi (gabungan). Analisis data dalam penelitian ini bersifat induktif/kualitatif, hal ini karena hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

⁴⁹ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, Cet-2, (Bandung: Remaja Roesdakarya, 2012), h.68

⁵⁰ M.Djunaidi Ghony dan Fauzun Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2012), hal. 13

⁵¹ Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta,2002), h.108

B. Subjek Penelitian

Menurut Idrus, subjek penelitian merupakan individu, benda atau organisme yang dijadikan informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian.⁵²

Subjek penelitian ini adalah 4 orang subjek yaitu seorang siswa kelas VIII yang menunjukkan ciri-ciri *Self Confidence* rendah, Guru Bk yang mengimplementasikan Teknik CBT kepada siswa, wali kelas dan teman dekat siswa.

C. Teknik Pemilihan Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik *Proposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel secara sengaja. Maksudnya, peneliti menentukan sendiri sampel yang tidak secara acak, tapi ditentukan sendiri oleh peneliti.⁵³ Menurut Suharsimi Arikunto, teknik pengampilan sampel dengan cara memilih sumber data dengan pertimbangan dan didasarkan atas adanya tujuan tertentu.⁵⁴ Subjek peneliti dalam penelitian ini adalah seorang siswa yang memiliki *Self Confidence* rendah. Siswa ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu individu yang memiliki beberapa ciri-ciri dari *Self Confidence* rendah yaitu mudah cemas, memiliki latar belakang yang kurang baik, merasa kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu, mudah putus asa, suka menyendiri, sering bereaksi negatif terhadap masalah (*Negative thinking*), dan

⁵² Idrus, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Rineka Cipta,2003), h.45

⁵³ Sugiyono, *Metode Penenlitian Pendidikan*, Hal. 120

⁵⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penenlitian*, (Rineka Cipta, Jakarta, 2007), hal. 11

pernah mengalami trauma. Dan siswa tersebut mendapatkan penanganan oleh guru BK dengan menggunakan Teknik CBT maka peneliti mengambil siswa tersebut menjadi subjek penelitian ini.

D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiati, dalam kamus bahasa Indonesia, pengertian pengumpulan data adalah proses, cara perbuatan pengumpulan data, pengumpulan data merupakan hal yang penting dilakukan untuk memperoleh data yang akurat dalam penelitian. Data adalah semua fakta yang sengaja dikumpulkan yang digunakan untuk mengambil kesimpulan tentang suatu hal. Adapun prosedur dan cara cara sistematis yang digunakan untuk mengoleksi dan disebut dengan strategi pengumpulan data. Sedangkan instrumen adalah alat yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan.⁵⁵ Untuk memperoleh data informasi dalam penelitian kualitatif maka peneliti sksn menjelaskan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi

Menurut Arikunto dalam Sheila Amelia, observasi atau pengamatan meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera. Jadi mengobservasi dapat dilakukan penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba , dan pengecap.⁵⁶

⁵⁵ Sugiarti, Egi Fajar, dkk, *Desain Penelitian Kualitatif Sastra*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2020), hal. 71

⁵⁶ Sheila Amelia, "*Penerapan Pendekatan Behavioural Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa Kelas XI TKJ Di SMK Muhammadiyah 09 Medan*", Skripsi, (Medan : UNMuha, 2017), Hal.39

Adapun observasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu observasi secara langsung atau melakukan observasi terstruktur dan peneliti berperan serta dalam observasi. Observasi pada penelitian ini dilakukan sesuai dengan pedoman observasi yang sudah dirancang oleh peneliti. Pedoman observasi dibuat sesuai dengan indikator-indikator dari variabel yang ingin diukur dalam penelitian ini, Semua indikator yang digunakan harus sesuai dengan kebutuhan data yang ingin diperoleh. Alasan peneliti menggunakan pedoman observasi dalam penelitian ini supaya pada saat mengumpulkan data lebih terarah pada indikator dan data yang ingin dikumpulkan.

Adapun tujuan dari observasi dalam penelitian ini sebagai penguat data dari hasil wawancara yang telah digunakan. Dalam hal ini peneliti melakukan pengumpulan data dengan berstruktur kepada sumber data, bahwa ia sedang melakukan penelitian dan peneliti dapat mencatat tentang sesuatu yang terkait dengan *Self Confidence* rendah yang dimiliki oleh siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh.

2. Wawancara

Menurut Lexy J. Moleong, wawancara merupakan percakapan antar dua pihak dengan maksud untuk mengkonstruksikan mengenai orang, kejadian, perasaan, fenomena serta memverifikasi, mengubah, dan memperluas informasi yang telah didapat. Adapun metode wawancara yang dilakukan adalah wawancara secara mendalam, inersif dan terbuka. Wawancara yang dilakukan dapat memberikan

informasi data tentang teknik, pendekatan, tahapan, konseling CBT untuk siswa yang kurang percaya diri.⁵⁷

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan sesuai dengan pedoman wawancara yaitu dengan mengemukakan pertanyaan kepada guru BK mengenai data pribadi siswa yang memiliki *Self Confidence* yang rendah dikelas. Peneliti juga mengemukakan pertanyaan kepada wali kelas mengenai bagaimana sikap-sikap siswa yang mempunyai *Self Confidence* yang rendah tersebut dan yang terakhir peneliti akan mengajukan pertanyaan kepada siswa yang memiliki *Self Confidence* yang rendah.

Lembar wawancara dibuat sesuai dengan kebutuhan untuk mendapatkan data, semua pertanyaan di dalam pedoman wawancara dibuat oleh peneliti untuk menjawab semua rumusan masalah dalam penelitian ini. Pertanyaan-pertanyaan dalam pedoman wawancara ini akan mengumpulkan beberapa jawaban sesuai dengan pengalaman-pengalaman dari responden dalam menangani masalah *Self Confidence* dan hal hal yang berkaitan dengan hal tersebut.

3. Dokumentasi

Menurut Idrus, dokumentasi adalah instrumen yang digunakan untuk memperoleh data tentang hal-hal atau variabel yang berupa gambar atau foto kegiatan, catatan buku laporan bimbingan dan konseling.⁵⁸

⁵⁷ Lexy J. Moleonng, *Metode Penelitian Kualitatif : Edisi Revisi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.), Hal. 186.

⁵⁸ Idrus, *Metode Penelitian*,... h.47

Dalam penelitian mengumpulkan gambar-gambar terkait dengan proses penelitian yang dilakukan pada saat peneliti melakukan wawancara baik dengan guru BK, wali kelas atau dengan peserta didiknya langsung.

E. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono, teknik analisis data ialah suatu jalan atau cara untuk mengelola sebuah data menjadi informasi sehingga menjadikan data tersebut dapat dengan mudah dipahami dan nantinya dapat digunakan untuk mengambil sebuah keputusan. Analisis data juga merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul.⁵⁹ Sedangkan menurut H.B. Sutomo dalam penelitian kualitatif ada banyak analisis data yang digunakan. Namun, semua analisis data penelitian kualitatif biasanya mendasarkan bahwa analisis data dilakukan sepanjang penelitian. Dengan kata lain kegiatannya dilakukan bersamaan dengan proses pelaksanaan pengumpulan data.⁶⁰

Adapun penganalisaan semua data ini yang dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

1. Reduksi data

Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang dianggap pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, merampingkan data yang dipandang penting, menyederhanakan dan mengabstrakkannya. Dengan demikian memudahkan data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian*,...h.27

⁶⁰ H.B Sutopo, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: Se belas Maret University Press, 2002) hal. 35-36

Menurut Sugiyono, reduksi data diartikan proses pemilihan. Reduksi data disini disini mengambil hal hal pokok dan poin penting dan membuang poin poin yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, mencari bila diperlukan.⁶¹

Dalam kaitan ini peneliti menajamkan analisis tentang Implementasi Teknik *Cognitive Behaviour Theraphy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Pada Siswa Di SMPIT Al Fityan School Aceh melalui uraian singkat, mengarahkan, membuang yang tdiak perlu dan mengorganisasikan data sehingga kesimpulan kesimpulan finalnya dapat ditarik dan di verifikasi.

2. Penyajian Data (*Display*)

Menurut Burhan Bungin, display data atau penyajian adalah ”kegiatan yang mencakup mengorganisasikan data dalam bentuk tertentu sehingga terlihat sosoknya secara lebih utuh. Display data dapat terbentuk bentuk uraian naratif, bagan, hubungan antar kategori, diagram alur dan lain sejenisnya atau bentuk bentuk lain.”⁶² Sedangkan Aninna Raudhatul Adha mengatakan bahwa dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Kualitatif R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2014) hal 247.

⁶² Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif: Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hal. 70.

Penyajian data dimaksudkan untuk menemukan pola pola yang bermakna serta memberikan tindakannya.⁶³

Dalam kaitan ini peneliti berusaha menyusun data yang relevan tentang Implementasi Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Pada Siswa Di SMPIT Al Fityan School Aceh dengan cara menampilkan dan membuat hubungan antar fenomena untuk memaknai apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang perlu ditindaklanjuti untuk mencapai tujuan penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan (Verifikasi)

Menurut Ulber Silalahi, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah penarikan kesimpulan. Ulber mengatakan bahwa tahap paling akhir setelah semua data dianalisis maka peneliti melakukan penarikan kesimpulan dari hasil analisis data yang dapat mewakili seluruh jawaban dari responden. Kesimpulan ditarik pada saat peneliti menyusun pencatatan, pola- pola, pernyataan-pernyataan, konfigurasi, dan arahan sebab akibat. Tahap ini merupakan tahap akhir.⁶⁴

F. Prosedur Penelitian

Dalam tahap penelitian ini peneliti langsung terjun kelapangan tempat lokasi penelitian yang berada di SMPIT Al- Fityan School Aceh. Kemudian peneliti bertemu dengan Guru BK dan Siswa yang bersangkutan setelah mendapatkan izin

⁶³ Aninna Raudhatul Adha, *Persepsi Siswa Terhadap Kompetensi Sosial Guru BK Di SMP Negeri 4 Banda Aceh*, Skripsi, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar Raniry, 2022), hal.45

⁶⁴ Ulber Silalahi, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hal.339.

dari Kepala Sekolah memberikan surat izin penelitian, dengan memperkenalkan diri terlebih dahulu dan menyampaikan maksud serta tujuan dan mengatur jadwal wawancara bersama guru BK, wali kelas, siswa dan teman siswa lalu dihari berikutnya peneliti menanyakan beberapa pertanyaan terkait dengan permasalahan penelitian sesuai dengan pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya.



BAB IV

DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN DATA PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Pada Sub bagian ini terdapat poin yang akan peneliti jabarkan terkait dengan hasil dari penelitian yang telah dilakukan yaitu: (1) Gambaran Umum Lokasi Penelitian, (2) Bentuk Perilaku Siswa yang tidak *Self Confidence* di SMPIT Al Fityan School Aceh, (3) Bentuk Perilaku Siswa yang memiliki *Self Confidence* di SMPIT Al Fityan School Aceh, (4) Faktor -faktor penyebab siswa memiliki *Self Confidence* yang rendah, (5) Teknik Teknik yang digunakan dalam Meningkatkan *Self Confidence* Siswa di SMPIT Al Fityan School Aceh .

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMPIT Al-Fityan School Aceh, merupakan salah satu Sekolah Menengah pertama yang ternama di Aceh. Sekolah berdiri dibawah Yayasan Al Fityan School yang memiliki 6 cabang yang tersebar diseluruh Indonesia. Dengan siswa yang berjumlah 223 siswa, sekolah ini telah terakreditasi A. Sekolah yang pertama kali didirikan pada tahun 2007 dan berstatus sekolah swasta ini terletak di Jln. Moh.Taher, Lr. Lawee, Ds. Reuloh, Kec. Ingin Jaya, Kab. Aceh Besar. Letak sekolah sangat strategis bersih dan nyaman sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan efektif dan nyaman. Dibawah kepemimpinan Ibu Cut Purnamasari, S.E. bersama 31 orang guru hebat lainnya. Sekolah ini memiliki visi dan misi sebagai berikut :⁶⁵

⁶⁵ Profil Sekolah SMPIT Al Fityan School Aceh

a. Visi

“Menjadi Lembaga Pendidikan yang terdepan dan unggul dalam pengajaran, pendidikan dan administrasi se-Indonesia.”

b. Misi

“Memberikan kontribusi terbaik dalam pengembangan masyarakat melalui pembinaan warga negara Indonesia yang shalih dengan berlandaskan budaya ilmiah.

2. Bentuk perilaku Siswa yang memiliki *Self Confidence* rendah di SMPIT Al Fityan School Aceh

Untuk menjawab pertanyaan terkait bentuk-bentuk perilaku siswa yang memiliki *Self Confidence* rendah di SMPIT Al-Fityan School Aceh, maka peneliti mewawancarai 4 orang responden yang paling sesuai yaitu: (R1) Siswa yang tidak memiliki *Self Confidence*, (R2) Wali kelas, (R3) Teman siswa, (R4) Guru Bimbingan Konseling.

- a) R1 : Menurut saya, saya sering gugup didepan kelas ketika teman-teman memperhatikan saya, saya jadi takut dan cemas takut salah bicara dan teman-teman jadi menertawakan dan mengejek- ejek saya, saya juga lebih suka sendiri diam dikelas dari pada duduk dikantin, saya terkadang iri dengan teman-teman saya yang punya kelebihan sedangkan saya tidak punya apa-apa untuk dibanggakan.
- b) R2 : Menurut saya, berdasarkan selama 4 bulan ibu menjadi walikelas VIII C tidak banyak dari siswa di kelas VIIC yang tidak *Self Confidence* terdektesi hanya 1 orang yang memiliki *Self Confidence*

nya lebih rendah dari pada teman-temannya. inisialnya ANR. Selain dari pada siswa ini yang lainnya memiliki *Self Confidence* yang bisa dibilang cukup baik, Untuk bentuk perilakunya siswa ini kalau ditanya jawabannya selalu *to the point*, karena responnya seperti ini membuat teman-temanpun jadi kurang ingin berkomunikasi dengan siswa tersebut. Ketika maju kedepan kelas selalu gugup dan tidak berani, selalu merasa diri tidak mampu, pokoknya dia pernah juga merasa dirinya tidak berharga dan orang lain lebih hebat, karena merasa tidak memiliki kemampuan yang dapat dibanggakan, kalau ibu kasih amanah dia selalu cemas takut salah dan kurang berani untuk bertanggung jawab. Dan juga ketika ibu tanyakan mengenai bakat dia merasa tidak memiliki kelebihan seperti orang lain, dikelas siswa ini sering menyendiri, dan kurang dalam berinteraksi dengan teman-temannya. Ibu juga sempat berbicara empat mata dengan siswa ini makanya ibu dapat mengetahui hal-hal ini.

- c) R3 : Menurut saya, yang paling suka menyendiri dikelas itu ANR. Karena suka menyendiri kalau ada teman yang mencoba mengajak berinteraksi dia jawabannya singkat-singkat aja. ANR ini lumayan emosian dan suka *Negative Thinking* kalau diberitahu tentang hal yang benar. Dibilang kami tidak suka sama dirinya Jadi teman-teman dikelas jarang ada yang bicara sama ANR. Kalau di suruh maju kedepan sama ibu dia juga takut dan gaa berani bicara, padahal dikelas kami perempuan semua tidak ada laki-laki.

d) R4 : Menurut saya, berdasarkan hasil pengamatan dan laporan dari wali kelas juga, bentuk perilaku siswa ini seperti sikap yang dia selalu malu untuk maju kedepan kelas terhasut dengan *mindset* nya sendiri , siswa ini masih takut dan perlu dorongan , selalu merasa rendah diri dan siswa ini berpikir ketika dia maju teman-teman akan menertawakan dan mengejeknya jika dia salah, sehingga sering *overthinking* dan menjadi kurang percaya diri. Siswa ini juga selalu merasa orang lain lebih mampu dalam segala hal dari pada dirinya dan juga kurang bersyukur dengan penampilan yang dia miliki selama ini.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 4 responden di atas dapat disimpulkan bahwa hanya ada 1 orang siswa yang tidak memiliki *Self Confidence* dikelas VIII C yaitu ANR . Siswa tersebut memperlihatkan ciri-ciri sebagai berikut: merasa diri tidak memiliki suatu kelebihan untuk dibanggakan, malu untuk maju kedepan kelas terhasut dengan *mindset* (pemikiran) nya sendiri, merasa rendah diri, belum bisa mengontrol emosi dengan baik, memiliki pemikiran yang takut dan cemas terhadap banyak hal sehingga sering *overthinking* dan menjadi kurang percaya diri dan selalu merasa orang lain lebih mampu dalam segala hal dari pada dia dan juga *insecure*/ kurang bersyukur dengan penampilan yang dia miliki selama ini.

3. Bentuk Perilaku Siswa yang memiliki *Self Confidence* di SMPIT Al Fityan School Aceh

Untuk menjawab pertanyaan terkait bentuk-bentuk perilaku siswa yang *Self Confidence* di SMPIT Al-Fityan School Aceh, maka peneliti mewawancarai 4 orang responden yang paling sesuai yaitu: (R1) Teman dekat (R2) Wali kelas, (R3) Siswa yang tidak memiliki *Self Confidence*, (R4) Guru Bimbingan Konseling.

a) R1 : Menyatakan, saya sangat ingin berubah menjadi lebih percaya diri seperti teman-teman saya, saya juga ingin punya suatu kelebihan yang bisa saya banggakan dikelas mereka sangat aktif dan sangat percaya diri, tidak malu-malu ketika berada didepan kelas, mereka disukai banyak orang dan punya banyak teman dikelas ataupun diluar kelas, saya ingin seperti mereka, saya juga capek dengan kondisi saya seperti ini selalu.

b) R2 : Menurut saya, banyak siswa dikelas VIII C yang *Self Confidence* dalam kondisi sangat baik, sikap sikap yang ditunjukkan oleh siswa yang *Self Confidence* itu lebih terbuka dan ketika pembelajaran berlangsung mereka lebih aktif, respon yang mereka berikan jugak lebih senang sehingga kelas menjadi lebih hidup. Mereka juga memiliki sifat yang dewasa dan cepat tanggap jadi masalah yang ada dikelas cepat terselesaikan dengan baik. Dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman-teman mereka juga sangat baik, ramah, dan sopan. Ketika para siswa ditanyakan perihal bakat, mereka langsung menjawab secara spontan terkait kemampuan yang mereka miliki, mereka juga semangat untuk ikut lomba-lomba yang diselenggarakan disekolah ataupun diluar sekolah.

c) R3 : Menurut saya, karena dikelas kami perempuan semua jadi kami sangat percaya diri kak, tidak pernah takut maju kedepan kelas. Kalau saya lebih suka berbicara dengan teman-teman karena saya suka bercerita. Untuk penampilan juga saya *alhamdulillah* bersyukur dengan penampilan saya yang sekarang karena kata ibu tidak boleh *insecure* atas pemberian yang telah Tuhan berikan. Cuma si ANR ini saja yang suka menyendiri takut untuk maju kedepan kelas karena takut salah. Saya lebih suka positif thinking saja pasti ada hikmahnya kalau ada suatu hal yang tidak kita sukai sedang terjadi.

d) R4 : Banyak dari siswa kelas VIII C yang memiliki *Self Confidence* yang baik siswa yang percaya diri dengan kemampuannya sendiri, ketika ibu suruh maju untuk menjawab mereka berebut maju kedepan kelas ditempat umum dan jadi mampu berinteraksi dengan baik dengan teman dikelas ataupun dengan para guru. Karena banyak siswa dikelas VIII C yang memiliki *Self Confidence* jadi siswa yang tidak memiliki *Self Confidence* atau yang memiliki *Self Confidence* yang rendah sangat mudah diidentifikasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 4 responden di atas dapat disimpulkan bahwa dikelas VIII C rata-rata siswa memiliki *Self Confidence* atau kepercayaan diri yang optimal atau terbilang baik. Siswa-siswa ini sangat aktif dikelas dan selalu memberikan respon yang positif. Interaksi sosial mereka bisa dibilang sangat baik dengan teman temannya dan mereka juga percaya diri dengan bakat yang mereka miliki dan kemampuan yang mereka punya sehingga siswa-

siswa ini menjadi lebih berkembang baik secara pribadi, sosial maupun akademiknya. Karena hal ini juga siswa yang tidak memiliki *Self Confidence* dapat langsung diketahui oleh wali kelas dan guru BK.

4. Faktor Faktor penyebab siswa memiliki *Self Confidence* yang rendah di SMPIT Al Fityan School Aceh

Untuk menjawab pertanyaan terkait bentuk-bentuk perilaku siswa yang memiliki *Self Confidence* rendah di SMPIT Al-Fityan School Aceh, maka peneliti mewawancarai 4 orang responden yang paling sesuai yaitu: (R1) Siswa yang tidak memiliki *Self Confidence*, (R2) Wali kelas, (R3) Teman siswa, (R4) Guru Bimbingan Konseling.

- a) R1 : Menurut saya, saya juga tidak tahu yang pastinya kenapa saya begini, saya tidak suka dengan perkataan teman-teman mengejek saya ketika saya berbuat salah. Makanya saya tidak mau ketika ibu menyuruh saya untuk menuju kedepan kelas. Di kelas juga teman-teman saya hebat kali kak, dan punya kelebihan yang bisa dibanggakan sedangkan saya tidak, sedangkan saya tidak bisa seperti mereka, mereka punya keluarga yang lengkap sedangkan saya tidak. Ayah saya tidak mau mendukung apa yang saya inginkan. Saya selalu dibanding-bandingkan dengan kakak saya dia cantik dan punya banyak prestasi sedangkan saya tidak. Saya suka *overthinking* kalau malam dengan keadaan saya seperti ini.
- b) R2 : Menurut saya, dari hasil informasi yang ibu dapat selama ibu menjadi wali kelas VIII C yang menjadi faktor siswa ini tidak *Self Confidence* adalah berasal dari keluarganya karena ibu juga pernah menanyakan

langsung kepada anak tersebut bagaimana kondisi keluarganya dan interaksi anak tersebut diluar lingkungan sekolah. Siswa sering dibandingkan dengan kakaknya sendiri, sehingga membuat dia merasa tidak mampu berprestasi disekolah. Dan ketika ibu tanya ke siswanya langsung ternyata ada faktor dari teman-temannya, siswa ini pernah mengalami trauma di ganggu secara verbal oleh teman sekitarnya.

- c) R3 : Menurut saya, penyebab dia jadi suka menyendiri karena dulu ketika dikelas 1 dia pernah di bully, diejek-ejek oleh teman-teman kelasnya. Mungkin dia jadi trauma. Saya pernah melihat dia menangis pas di les karena kebetulan saya juga satu tempat les dengan dia, dia menangis karena dia dibanding bandingkan dengan kakaknya, karena setahu saya kakaknya pintar sering menang lomba-lomba. Dia juga pernah diejek tentang fisiknya oleh teman les kami juga. Sepertinya karena itu dia jadi kurang percaya diri.
- d) R4 : Menurut saya sebagai guru BK yang pernah duduk empat mata dengan siswa ini banyak faktor sebenarnya yang menyebabkan siswa ini memiliki *Self Confidence* yang rendah. Salah satunya *mindset* mereka sendiri. Siswa ini mengatakan bahwa dirinya trauma ketika disalahkan dan diejek-ejek karena kesalahan yang dilakukan. Karna banyak orang yang gagal karna termakan dengan pemikiran salah yang mereka miliki. Dan mereka merasa tidak memiliki kelebihan atau kemampuan dan merasa rendah diri. Namun ada juga faktor dari keluarga yang kurang membeikan dorongan atau support sehingga sering membuat mereka lebih down. Ini

yang menjadi problematika terbesar siswa siswa yang memiliki *Self Confidence* yang rendah, ini memang menjadi PR bagi saya sebagai Guru BK.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 4 responden diatas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi faktor penyebab siswa memiliki *Self Confidence* yang rendah adalah diri sendiri, faktor lingkungan sekitar dan juga faktor dari keluarga. Faktor terbesar dari siswa tersebut berasal dari dirinya sendiri yaitu ia memiliki ketakutan atau kecemasan yang berlebihan dalam mengambil tindakan dan juga ia selalu merasa drinya tidak memiliki kemampuan seperti orang lain padahal seperti yang kita ketahui setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda, ia juga merasa bahwa dirinya tidak berharga karena memiliki fisik yang tidak sempurna. Faktor dari lingkungannya adalah siswa ini memiliki trauma di *bully* secara verbal oleh temannya dulu ketika dia pernah salah dalam melakukan suatu hal. Karena itu siswa ini malas berinteraksi dengan banyak orang sehingga dalam kemampuan dalam berkomunikasi jadi berkurang. Sedangkan faktor dari keluarganya siswa ini sering dibanding-bandingkan dengan kakaknya yang memiliki prestasi yang luar biasa dan mendapatkan dukungan dari orang tuanya ini yang membuat ia menjadi tidak percaya diri dengan dirinya sendiri. Jadi yang menjadi penyebab siswa ini memiliki *Self Confidence* yang rendah berasal dari 3 faktor yaitu faktor dari internal siswa, faktor keluarga dan faktor lingkungan.

5. Teknik CBT yang digunakan dalam Meningkatkan *Self Confidence* Siswa di SMPIT Al Fityan School Aceh

Untuk menjawab pertanyaan terkait bentuk-bentuk perilaku siswa yang memiliki *Self Confidence* rendah di SMPIT Al-Fityan School Aceh, maka peneliti mewawancarai 4 orang responden yang paling sesuai yaitu: (R1) Siswa yang tidak memiliki *Self Confidence*, (R2) Wali kelas, (R3) Teman siswa, (R4) Guru Bimbingan Konseling.

- a) R1 : Menurut saya, saya sudah banyak berubah semenjak saya bertemu dengan Bu Uli (Guru BK), Bu Uli memang ada masuk kelas setiap seminggu sekali satu jam pelajaran kak, pas bu uli masuk dan memberikan materi dan bertanya bu Uli selalu kasih dorongan supaya saya lebih menerima apapun yang ada pada diri saya dan percaya diri baik dengan kemampuan yang kami miliki ataupun percaya diri ketika menjawab pertanyaan dikelas. Kata bu Uli gaa ada mansuai yang langsung benar kalau tidak melakukan kesalahan dahulu. Dan juga ketika saya merasa *down*, saya sering datang keruang BK bu dan bercerita dengan guru BK saya kak. Karna memang saya merasa seperti tidak punya kelebihan dalam diri saya, tidak seperti teman teman saya, pinter segala hal tapi karena perkataan bu Uli saya jadi tersadar kak ternyata saya punya kemampuan di bidang matematika karena saya suka sekali pelajaran matematika dan sebentar lagi *insya allah* saya mau ikut lomba. Saya senang sekali dengan keadaan saya sekarang *Alhamdulillah* kak.saya juga bahagia sebelumnya saya bukan orang yang banyak bicara dengan ayah saya tapi karena bu Uli

mengatakan saya harus terbuka dan percaya dengan ayah saya sekarang saya jadi lumayan dekat dengan ayah. Pokoknya saya jadi lebih bisa menerima kondisi dan keadaan saya saat ini.

- b) R2 : Menyatakan, guru BK juga ikut mengambil tindakan dalam menyelesaikan permasalahan *Self Confidence* siswa tersebut. Ibu memang bekerjasama dengan guru BK dalam menyelesaikan permasalahan siswa yang tidak *Self Confidence* ini. Siswa ini dipanggil keruang Bk dan berkonsultasi dengan guru BK diruang BK.. Saat siswa tersebut ditangani oleh guru BK, ibu tetap berkoordinasi dengan guru BK dalam setiap proses layanan yang dilaksanakan. Setelah diberikan layanan oleh guru BK, siswa tersebut banyak mengalami perubahan di setiap minggunya. Dari hasil koordinasi ibu dengan guru BK pendekatan yang diberikan adalah dorongan dorongan yang positif dan siswa tersebut jadi lebih tahu bakat yang dimilikinya. Ternyata siswa tersebut menguasai pelajaran matematika dan ingin ikut lomba olimpiade tapi merasa diri tidak mampu
- c) R3 : Menurut saya, ANR sudah banyak berubah dia juga jadi lebih terbuka sama saya dan juga sudah lumayan banyak bercerita dengan teman-teman dikelas juga. Diaupun sudah berani maju kedepan kelas. Sepertinya dia mulai berubah semenjak dipanggil oleh guru BK karena saya pernah beberapa kali melihat dia masuk ruang BK. Saya senang melihat dia sudah mulai berubah
- d) R4 : Menurut saya, untuk teknik CBT ini memang selalu ibu selalu gunakan baik didalam kelas maupun ketika melakukan layanan Bimbingan

Konseling diluar kelas, contohnya layanan individual ataupun klasikal dikelas karena menurut saya pendekatan dengan menggunakan teknik CBT ini sangat penting dan bermanfaat terutama untuk siswa yang memiliki *Self Confidence* yang rendah. Beberapa hal yang ibu lakukan kepada siswa yang punya *Self Confidence* rendah itu misalnya ketika siswa ini sering berpikiran negatif ibu bantu beralih untuk lebih *positive thiking*. Terkadang siswa ini ragu ragu dengan keputusan yang dia ambil seperti masalah pemilihan ekstrakurikuler saya bantu mempertegas pilihan agar mereka lebih percaya diri kalau mereka itu bisaa, lebih meyakinkan mereka lebih tepatnya supaya mereka bisa mengambil keputusan dan bertanggung jawab dengan keputusannya sendiri. Ataupun ketika ada siswa yang kurang bisa beradaptasi dengan teman temannya karna takut diejek dan lainnya saya katakan itu hanya perasaannya saja jikalau ada orang yang mengatakan hal buruk tentang kita biarkan saja jangan di open sehingga emosi dapat terkontrol dengan baik dan tidak mudah terpancing. Nah kalau ada anak yang takut dan gugup ketika didepan kelas ibu kasih solusi untuk tarik nafas, suapaya lebih tenang dan harus berpikir positif, jangan takut salah, karena semua orang belajar tidak ada yang benar kalau tidak mencoba dahulu, semua manusia pasti pernah melakukan kesalahan, “bismillah saja ibu bilang kamu pasti bisa.kalau kamu selalu takut kamu gaa akan berkembang.” Disini saya ingin mengubah *mindset* yang dimiliki oleh siswa tersebut supaya dia tidak memiliki pikiran-pikiran yang menyimpang karena itu juga menjadi faktor siswa ini memiliki *Self*

Confidence yang rendah. Untuk menemukan bakat atau kemampuan yang dia miliki saya bertanya tentang hal apa yang paling siswa ini sukai, siswa ini sangat menyukai pelajaran matematika dan ingin ikut olimpiade seperti teman-temannya, tetapi masih takut dan tidak percaya diri dengan kemampuan yang dia miliki jadi ibu berikan dorongan-dorongan yang positif untuk ini ibu juga bekerja sama dengan wali kelas supaya siswa tersebut dimasukkan kedalam kelompok les matematika, *Alhamdulillah* sekarang siswa ini mulai lebih berkembang dan percaya diri. Sedangkan untuk trauma yang dimilikinya perlu proses dan saya berikan masukan-masukan yang positif supaya trauma yang dimilikinya berkurang. Sedangkan untuk masalah keluarga dan kurangnya support dari sang ayah, jadi ibu memberikan dorongan agar komunikasi siswa dan ayahnya jadi lebih terbuka adalah harus adanya interaksi yang baik antar keduanya jadi harus lebih terbuka sehingga sang ayah tahu bagaimana kondisi sang anak ibu juga pernah berbicara dengan ayahnya terkait masalah siswa ini disekolah jadi ibu juga ada komunikasi dengan pihak orang tua siswa ini. *Alhamdulillah* respon dari orang tuanya positif dan ingin ikut bekerja sama. Seperti itulah beberapa hal yang terjadi dilapangan ketika saya menerapkan teknik CBT ini. Walaupun agak sedikit sulit tapi *alhamdulillah* nya siswa ini mau bekerja sama dengan baik karena ini terkait dengan masa depannya. Ketika ibu menerapkan teknik CBT ini kepada siswa respon yang mereka berikan sangat bagus. Namun tentunya selalu ada proses. Dan saya senang karena mereka mau

berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Mereka jadi lebih bisa mengambil keputusan sendiri tidak bergantung dengan orang lain atau ikut dengan keputusan temannya. Pola berpikir siswa ini juga jadi *positive thinking* dalam hal apapun tidak merasa cemas dan takut lagi pada hal hal yang belum terjadi, pokoknya siswa ini jauh lebih percaya diri sekarang setelah saya terapkan layanan dengan menggunakan teknik CBT ini. Dan ibu masih terus menerapkan teknik ini selama proses layanan bimbingan konseling untuk siswa-siswa saya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 4 responden diatas terkait dengan teknik CBT yang digunakan oleh guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan *Self Confidence* siswa dapat disimpulkan bahwa guru BK mengambil tindakan untuk meningkatkan *Self Confidence* siswa yang sebelumnya tidak memiliki *Self Confidence* saat berada di kelas ataupun lingkungan sekitarnya menjadi lebih baik lagi. Guru BK melakukan tindakan dengan memberikan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik CBT. Guru BK juga memberikan layanan klasikal dengan menggunakan teknik CBT ini ketika dikelas. Beberapa teknik yang digunakan oleh guru BK adalah menata keyakinan irasional, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan, menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif, membuat konseli menerima respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang ringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli, melatih konseli untuk dapat

menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya, pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas, mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan persepsi dan mengubah *negative thinking* menjadi *positive thinking*.

B. Pembahasan Data Penelitian

Menurut Zufriadi dalam jurnalnya, kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berintraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.⁶⁶ Sedangkan siswa yang memiliki *Self Confidence* yang rendah adalah kebalikannya. Di SMPIT Al Fityan School Aceh tepatnya dikelas VIII C terdapat siswa yang memiliki *Self Confidence* rendah. Siswa tersebut memperlihatkan ciri-ciri sebagai berikut: merasa diri tidak memiliki suatu kelebihan untuk dibanggakan, malu untuk maju kedepan kelas terhasut dengan *mindset* nya sendiri sehingga sering *overthinking* dan menjadi kurang percaya diri dan selalu merasa orang lain lebih mampu dalam segala hal dari pada dia dan juga masih kurang bersyukur dengan penampilan yang dia miliki selama ini. Hal ini membuat siswa tersebut terhambat baik dari segi perkembangan diri, sosial dan akademiknya.

Rata rata siswa dikelas VIII C memiliki *Self Confidence* yang baik dan terjaga. Dimana bisa dilihat bahwa mereka sangat aktif dalam diskusi dikelas, tahu

⁶⁶ Zufriadi Tanjung dan Sinta Huri Amelia. *Menunbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*. 2017. *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)*, No. 2. Vol. 2 Hal. 1-4.

bagaimana cara mengembangkan kelebihan yang mereka punya dan mudah berinteraksi dengan teman maupun lingkungan sekitarnya, hal ini membuat siswa yang memiliki *Self Confidence* rendah mudah diidentifikasi oleh guru BK. Sesuai dengan definisi yang disampaikan oleh Mahrita dalam makalahnya yaitu *Self Confidence* (Kepercayaan diri) merupakan unsur penting dalam meraih kesuksesan. Menurut Molloy dalam Mahrita mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah ketika individu itu merasa mampu, nyaman dan puas dengan diri sendiri tanpa persetujuan dari orang lain.⁶⁷ Jadi siswa-siswa yang memiliki *Self Confidence* yang normal atau terbilang baik adalah mereka yang sudah mengetahui kelebihan yang mereka miliki dan selalu *positive thinking* terhadap segala sesuatu. Siswa-siswa mampu mengambil langkah tanpa takut salah dan tidak mepedulikan perkataan negatif orang lain yang menjatuhkan mental mereka. Dan sudah nyaman dengan diri mereka sendiri tanpa perlu persetujuan orang lain. Dengan sikap seperti ini mereka jadi lebih berkembang baik secara pribadi maupun dalam bersosial serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Ini juga yang mempermudah mereka dalam meraih masa depan yang gemilang.

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab siswa tersebut memiliki *self Confidence* rendah dapat peneliti simpulkan. Faktor tersebut dapat berasal dari diri sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar. Penyebab terbesar siswa tersebut mengalami *Self Confidence* yang rendah adalah bersal dari sendiri yaitu *mindset* atau pemikiran yang menyimpang terkait suatu hal. Faktor tersebut seperti

⁶⁷ Mahrita Julia Hapsari, *Upaya Meningkatkan Self-Confidence Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Model Inkuiri Terbimbing*, Makalah dipresentasikan dalam Seminar Nasional Matematika, Yogyakarta, 3 Desember 2011

kurangnya support dari keluarga, pemikiran diri sendiri, dan trauma dalam berteman. Ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Lauster dalam Jurnal Aprilia, dkk. bahwa faktor –faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal antara lain adalah: konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman, jenis kelamin, pendidikan, pola asuh orang tua, dan lingkungan.⁶⁸

Dengan kondisi-kondisi yang sudah dijelaskan di atas ini menjadi tugas guru BK untuk menangani masalah siswa yang memiliki *Self Confidence* yang rendah tersebut. Maka dari itu untuk meningkatkan *Self Confidence* siswa ini guru BK menggunakan Teknik CBT yaitu suatu teknik yang dapat mengubah pemikiran yang irasional menjadi kembali rasional ataupun yang awalnya individu selalu *negative thinking* menjadi lebih *positive thinking* baik dalam berpikir maupun dalam berpeilaku. Guru BK mengimplementasikan beberapa teknik CBT ketika melakukan proses layanan bimbingan konseling baik itu ketika proses layanan klasikal maupun layanan konseling individual. Ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Karneli dalam jurnal Rice Meliani Putri, dkk. Layanan Konseling dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah layanan yang dirancang oleh guru BK atau konselor untuk menyelesaikan permasalahan konseli yang memiliki pemikiran atau perilaku menyimpang sehingga adanya perbaikan perilaku dan pikiran ke arah positif kembali. Proses kognitif yang terganggu akan mengganggu psikologis dan fisik dan nantinya berefek negatif terhadap perilaku yang

⁶⁸ Aprilia Afifah, dkk. *Studi Komprasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Atara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Menengah Atas*, 2019, Jurnal Al-Fuda .IAIN Kediri. Vo. 3 No. 1

dimunculkan. Oleh karena itu kognitif yang tidak berfungsi dengan baik, dikonstruksikan kembali sehingga cara berfikir positif dan optimis.⁶⁹

Total pertemuan yang dilakukan oleh guru BK dalam menerapkan teknik CBT ini adalah layanan bimbingan klasikal terjadi selama siswa tersebut duduk dikelas VIII C sedangkan layanan konseling individual sekitar 5 kali pertemuan. Beberapa teknik yang di terapkan oleh guru BK adalah sebagai berikut:

- a) Menata keyakinan irasional dan menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan. Yang diterapkan oleh guru BK kepada siswa adalah bagaimana siswa tersebut dapat menerima keadaan diri dengan bagaimanapun kondisinya baik secara fisik maupun hal lainnya. Ketika siswa tersebut berada didepan kelas siswa ini harus bisa melawan rasa takutnya dengan menerima kondisi dan mencari alternatif lain seperti mengambil nafas yang dalam dan bersikap tenang, hal ini dilakukan untuk melawan rasa takut dan menghilangkan trauma yang dimilikinya.
- b) Mencoba berbagai penggunaan pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil dan menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif. Kepada siswa tersebut guru BK menanamkan bahwa harus menjadi individu yang selalu berpikiran positif terhadap segala hal apapun yang terjadi karena jika seseorang berpikiran negatif maka akan membuat diri menjadi cemas, dipenuhi bayang-

⁶⁹ Rice Meliani Putri, dkk., *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa*. Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif. UIN Mahmud Batu Sangkat. Juni 2022.Vol.1 32-46

bayang ketakutan dan tidak tentram. Jadi pikiran negatif ini harus dihentikan diarahkan pemikiran yang lebih positif sehingga dalam keseharianpun menjadi tenang dan nyaman.

- c) Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya. Karena trauma yang dia miliki siswa ini tidak ingin berteman dengan banyak orang dan lebih memilih menyendiri. Guru BK mendorong siswa untuk menyesuaikan diri dengan cara mendorong siswa untuk lebih terbuka dan berpikir hal positif. Dan juga guru BK menegaskan bahwa ketika kita menganggap diri kita berharga maka orang juga akan menghargai kita.
- d) Mempraktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling dan mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut (*In vivo exposure*). Disini guru BK membuat siswa melakukan hal baru seperti lebih terbuka dengan keluarga dan teman-temannya, berpikir hal yang positif, melawan rasa takut dan cemas yang dimilikinya dan dorongan untuk lebih mencintai dirinya sendiri.
- e) Upaya mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan persepsi (*Convert conditioning*). Disini guru BK mengarahkan pemikiran dan sikap yang dimiliki siswa kearah yang positif dan meluruskan pemikiran yang salah pada siswa seperti siswa merasa dirinya tidak berharga dan merasa tidak punya kemampuan atau kelebihan seperti yang dimiliki teman-teman sekelasnya jadi guru BK menanyakan hal atau pelajaran apa yang ia sukai ternyata siswa tersebut menyukai matematika dan diam-diam sangat ingin

mengikuti les olimpiade matematika disekolah tapi masih takut dan ragu akan hal itu maka guru BK mengarahkan dan meyakinkan siswa ini. Sehingga sekarang siswa tersebut sudah tergabung dengan Klub Matematika di sekolah.

Teknik yang diterapkan merupakan pembagian teknik CBT ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Aaron T. Beck dalam Yahya AD bahwa *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.⁷⁰ Dan juga Menurut Gerald, Pendekatan dengan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT)) menggunakan teori dan riset tentang proses-proses kognitif. Pada faktanya terapi tersebut menggunakan gabungan paradigma kognitif dan belajar. Para terapis perilaku kognitif memberikan perhatian pada peristiwa-peristiwa dalam diri, pemikiran, persepsi, penilaian, pernyataan diri, bahkan asumsi-asumsi yang tidak diucapkan (tidak disadari), dan telah mempelajari serta memanipulasi proses-proses tersebut dalam upaya memahami dan mengubah perilaku bermasalah yang terlihat maupun tidak terlihat.⁷¹

Dengan teknik teknik ini guru BK dapat meningkatkan *Self Confidence* rendah yang dimiliki oleh siswa. Setelah guru BK menerapkan Teknik CBT ini ketika proses layanan klasikal ataupun konseling individual *Self Confidence* siswa

⁷⁰ Yahya AD dan Egalia, *Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (Cbt) dengan Teknik SelfControl untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung*, Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), Dipublikasikan: Nopember 2016, 03 (2); 133-146.

⁷¹ Gerald C. Davision, *Psikologi Abnormal edisi ke-9*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h.74.

tersebut perlahan lahan meningkat hingga saat ini. Dilihat dari keseharian siswa tersebut dikelaskonseli dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya, pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas (*Assertiveness skill training*), mempraktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling yaitu membuka pikiran konseli, mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut (*In vivo exposure*), upaya mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan persepsi (*Convert Conditioning*). Dengan teknik teknik ini guru BK dapat meningkatkan *Self Confidence* rendah yang dimiliki oleh siswa. Sehingga siswa tahu apa kelebihan yang dimiliki, lebih percaya diri, dapat berinteraksi dengan teman- teman serta lingkungannya dan menjadi lebih *positive thinking* dalam menjalani kesehariannya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa implementasi Teknik CBT yang dilakukan oleh guru BK ini sangat efektif untuk meningkatkan *Self Confidence* siswa yang awalnya memiliki *Self Confidence* yang rendah. Sehingga siswa dapat lebih berkembang baik dari aspek pribadi, lingkungan sosial yaitu dia dapat berinteraksi dengan baik kepada orang orang disekitarnya dan juga aspek akademiknya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi dan pembahasan dalam penelitian maka dapat dinyatakan bahwa Implementasi Teknik CBT Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Pada Siswa di SMPIT Al- Fityan School Aceh sangat efektif, pernyataan ini didasari dari 4 temuan penelitian yaitu:

Pertama, dilihat dari bentuk-bentuk perilaku siswa yang memiliki *Self Confidence* yang rendah seperti: merasa diri tidak memiliki suatu kelebihan untuk dibanggakan, malu untuk maju kedepan kelas terhasut dengan pemikiran (*mindset*)nya sendiri sehingga sering berpikir hal negatif secara berlebihan (*overthinking*) sehingga menjadi rendah diri dan kurang percaya diri. Siswa ini juga selalu merasa orang lain lebih mampu dalam segala hal dari pada dia dan juga *insecure* (kurang puas) dengan penampilan yang dia miliki selama ini. Hal ini membuat siswa tersebut terhambat baik dari segi perkembangan diri, sosial dan akademiknya. Namun setelah diterapkannya teknik CBT oleh guru BK siswa menjadi lebih aktif dikelas, perlahan-lahan trauma yang dialami siswapun menghilang siswa tahu apa kelebihan yang dimiliki, lebih percaya diri, dapat berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan teman- teman serta lingkungannya, siswa juga menjadi lebih *positive thinking* dalam menjalani kesehariannya, percaya akan kemampuan yang dimiliki dan jadi lebih mencintai dirinya sendiri.

Kedua, dilihat dari bentuk-bentuk perilaku siswa yang memiliki *Self Confidence* seperti: sangat aktif dalam diskusi dikelas, bertanggung jawab dalam permasalahan didalam kelas, mempunyai jiwa dan pandangan yang positif dalam berbagai hal, dan paham cara mengembangkan kelebihan yang mereka punya serta mudah berinteraksi dengan teman maupun lingkungan sekitarnya. Teknik CBT juga diterapkan oleh guru BK kepada siswa yang sudah memiliki *Self Confidence*, guru BK memberikan dorongan untuk memperkuat

Self Confidence sehingga dapat mempertahankan *Self Confidence* yang dimiliki oleh siswa dan terus meningkat lagi kedepannya.

Ketiga, dilihat dari faktor penyebab siswa memiliki *Self Confidence* rendah berasal dari diri sendiri yaitu siswa ini memiliki trauma karena pernah dibully secara verbal oleh teman-temannya dulu sehingga membuat dia menjadi malu untuk maju dan aktif lagi dikelas, faktor keluarga yaitu siswa ini memiliki latar belakang keluarga yang kurang baik dan faktor lingkungan yang membuatnya lebih senang menyendiri dan malas berinteraksi dengan teman-temannya. Hal inilah yang menyebabkan *Self Confidence* siswa semakin menurun. Maka penerapan teknik CBT dalam meningkatkan *Self Confidence* merupakan hal yang sangat tepat karena dapat meningkatkan *Self Confidence* siswa.

Keempat, dilihat dari teknik-teknik CBT apa saja yang digunakan oleh guru BK dalam meningkatkan *Self Confidence* siswa yaitu teknik ketika melakukan proses layanan bimbingan konseling baik itu layanan klasikal maupun layanan konseling individual. Ada 9 teknik dari CBT yang di terapkan oleh guru BK seperti: Menata keyakinan irasional, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan, mencoba berbagai penggunaan pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil (*Bibliotherapy*), menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif, melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya, pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas (*Assertiveness skill training*), mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling yaitu membuka pikiran konseli, mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut (*In vivo exposure*), upaya mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan persepsi (*Convert Conditioning*). Dengan teknik teknik ini guru BK dapat meningkatkan *Self Confidence* rendah yang dimiliki oleh siswa. Sehingga siswa tahu apa kelebihan yang dimiliki, lebih percaya diri, dapat berinteraksi dengan teman-teman serta lingkungannya dan menjadi lebih *positive thinking* dalam menjalani kesehariannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti merekomendasikan :

Pertama, kepada sekola-sekolah yang ada untuk menerapkan CBT dalam penyelesaian persoalan *Self Confidence* siswa, baik untuk pencegahan, penyelesaian, pengembangan maupun dalam mempertahankan.

Kedua, semua guru BK dapat membuat modul pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teknik CBT dalam melaksanakan layanan Bimbingan dan Konseling.



DAFTAR PUSTAKA

- A. Kasandra, Oemardjodi, (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, Jakarta: Creative Media.
- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, (2001), *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta.PT Raja Grafindo Persada.
- Akhmad Syah Roni Amanullah, *Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku*, Jurnal Konseling Matappa, Vol. 3 No.1 Tahun 2019,
- Alsa, Asmadi dkk.2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal Psikologi. No. 1.
- Aninna Raudhatul Adha, *Persepsi Siswa Terhadap Kompetensi Sosial Guru BK Di SMP Negeri 4 Banda Aceh*, Skripsi, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri ArRaniry, 2022).
- Aprilia Afifah, dkk. *Studi Komprasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Atara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Menengah Atas*, Jurnal Al- Fuda .IAIN Kediri. 2019,
- Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif: Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003).
- Desi Pristiwanti , dkk., *Pengertian Pendidikan*, Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 4, No.6, 2022.
- Devi Masnona, “*Efektivitas Konseling Kelompok menggunakan Cognitive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Konsep Diri*”, Skripsi, (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2017).
- Dyah Ayu Widya Ningrum dan Kusmajid Abdullah, *Implementasi Metode Role Playing Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa Kelas V SDN Pengasinan VIII Bekasi*, Research and Development Journal Of Education, Vol. 9, No.1, April 2023, h. 50-55
- Fazlul Rahman, *Hubungan Antara Rasa Aman Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di MAN Model Medan*, Skripsi, (Medan: Universitas Medan Area, 2014).
- Gerald C. Davision, *Psikologi Abnormal edisi ke-9*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006).

Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT.Refika Additama, 2002).

Ghufron, Nur, dan Risnawati, Rini. *Teori Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar RuzzMedia, 2011).

H.B Sutopo, (2002) *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Surakarta: Sebelas Maret University Press.

<https://www.limone.id/kurang-percaya-diri/>

<https://www.liputan6.com/health/read/3468992/kepercayaan-diri-remaja-perempuan-indonesia-masih-rendah-apa-solusinya>

Idrus, (2003), *Metode Penelitian*, (Jakarta : Rineka Cipta,2003).

Insan Suwanto, *Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Teknik Bibliotherapy Sebagai Intervensi dalam Konseling Kelompok*, Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 4 No. 1 Tahun 2020.

Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, Irene Maya Simon, *Keefektifan Teknik Self – Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol. 1; No. 3 Tahun 2018.

Khusnul Maulidyah, “*Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Mahasiswi dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya*” (Skripsi, Fakultas Dakwah, 2015).

Lexy J. Moleong, (2014), *Metode Penelitian Kualitatif: Edisi Revisi*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

M.Djunaidi Ghony dan Fauzun Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2012).

Mahritha Julia Hapsari. *Upaya Meningkatkan Self-Confidence Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Model Inkuiri Terbimbing*. Makalah dipresentasikan dalam Seminar Nasional Matematika. 2011

Mare'i Ahmad Madhy, dkk., *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa/i Stambuk 2019 Universitas Medan Area, Jurnal Ilmiah Psikologi.*




- Maryam B Gainau, *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*, Penerbit PTKANISIUS, DI Yogyakarta, Tahun 2015.
- Mastiara, *Hubungan Antara Harga Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa VII SMP Negeri 2 Semarang*, Skripsi, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2017)
- Mawaddah Nasution, Juli Maini Sitepu. “Dampak Pola Asuh Terhadap Perilaku Agresif Remaja Di Lingkungan X Kel Suka Maju Kec Medan Johor”. Sumatera Utara, Jurnal Pendidikan Agama Islam. Published Juni 2018.
- McLeod. (2010), *Pengantar Konseling Teori & Study Kasus* (Edisi Ketiga). Jakarta: Prenadamedia Group. 2010.
- Melda Aulina, Jarnawi, dan Didi Susanto, *Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Beruntung Baru*, Jurnal Mahasiswa BK An- Nur, Vol.4, No.3 , 2018.
- Muslima, dkk. *Konseling Trait and Factor Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa*. 2022. Banda Aceh. Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam. Vol.12 No.3.
- Muslima. *Layanan Bimbingan Kleompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik*, *Jurnal Studi Gender dan Islam serta Perlindungan Anak*. Desember 2018. Banda Aceh. Vo.7 No.2.
- Norhasida Binti Norhisam, “Perbedaan antara Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Konseling Islam dalam Penanganan Sifat Sombong”, Skripsi, (Banda Aceh, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry, 2018).
- Putri Mawarni, dkk, “Efektivitas Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII B Di SMPN 4 Alalak Barito Kuala”, Jurnal Mahasiswa BK An Nur, Vol.5 No.3, 2019,
- Rice Meliani Putri, dkk., *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa*. Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif. UIN Mahmud Batu Sangkat. Juni 2022. Vol.1 32- 46.

- Ridho Pangestu, *Efektivitas Teknik Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*, Prosiding Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling, Yogyakarta, Tahun 2022.
- Romayta Tri Andini, *Implementasi Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dengan Teknik Rekuntruksi Kognitive Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMPN 18 Bandar Lampung*, Skripsi, (Lampung: UIN Raden Intan, 2017).
- Septina Ika Rahayu, *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kepercayaan Diri Siswa Laki Laki Di SMA Muhammadiyah (Plus) Salatiga*, Skripsi, (Salatiga, Universitas Kristen Satya Wacana, 2014).
- Sheila Amelia, *Penerapan Pendekatan Behavioural Untuk Meningkatkan SelfConfidence Siswa Kelas XI TKJ Di SMK Muhammadiyah 09 Medan*, Skripsi, (Medan: UNMuha, 2017).
- Stepen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).
- Sugiarti, Egi Fajar, dkk, *Desain Penelitian Kualitatif Sastra*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2020).
- Sugiyono, , (2014) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Rineka Cipta: Jakarta, 2007)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penenlitian*, (Rineka Cipta, Jakarta, 2007). Suwanto, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. (UPI, 2016).
- Ulber Silahali, (2009), *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: Refika Aditama. Umar Yusuf & R. Luki Setianto, “*Efektivitas Cognitive Brhavior Therapy Terhadap Penurunan Derajat Stres*”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 29, No.2, Desember 2013. Diakses pada Tanggal 09 Agustus 2023 dari situs <https://media.neliti.com>.
- Y.E Siregar & R.H Siregar, “*Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No.1 Juni 2013. Diakses pada tanggal 13 Februari 2019, dari situs <http://ejournal.uin-suska.ac.id>.

Zainal Arifin, (2012).*Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, Cet-2,
Bandung: Remaja Roesdakarya.

Zufriadi Tanjung dan Sinta Huri Amelia. *Menunbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*.
Indonesian Institute for Counseling, Education and Theraphy (IICET). No.
2. Vol. 2. Tahun 2017.





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jl. Syekh Abul Roc Kopelma Darussalam Banda Aceh
 Telp. 0651 7653020 • www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-1050Un.06/FTK/KP.07.6/01/2023
TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang :

- a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munajat mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi dan b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik

Memperhatikan :

1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di lingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

MEMUTUSKAN

Menetapkan
PERTAMA :

Menunjuk saudara
 Dr. Khumawati Hata
 Muslima, S.Ag., M.Ed
 Untuk Membimbing Skripsi

Nama : Revidatu Dal Izzati
 NIM : 190213011
 Program Studi : Bimbingan-Konseling
 Dengan Judul Skripsi :
 Implementasi Teknik CBT (Cognitive Behaviour Therapy) Untuk Meningkatkan Self Confidant Pada Siswa di SMP IT Al Fityan School Aceh

Sebagai Pembimbing Pertama
 Sebagai Pembimbing Kedua

KEDUA :

KETIGA
KEEMPAT :


1. Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022 No. 025.04.2.423925/2023 Tanggal 30 November 2022

2. Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganap Tahun Akademik 2022/2023

3. Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini

Ditetapkan di Banda Aceh
 Pada Tanggal 24 Januari 2023
 an. Rektor
 Dekan

AR - RANIRY


 (Safur Mubuk 4)

Terbacaan
 1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh
 2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling
 3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan
 4. Yang bersangkutan



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7537321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-8920/Un.08/FTK.1/TL.00/08/2023
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
Kepala Sekolah SMPIT ALFITYAN SCHOOL ACEH
Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **RAVIDATU DZIL IZZATI / 190213011**
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **IMPLEMENTASI TEKNIK CBT UNTUK MENINGKATKAN SELF CONFIDENCE PADA SISWA DI SMPIT ALFITYAN SCHOOL ACEH**

(Faint, illegible text)

(Faint, illegible text)

(Faint, illegible text)

(Faint, illegible text)

AR - RANIRY

Lampiran 3

HASIL JUDGEMENT PEDOMAN

Instrumen Self Confidence
Nama Ravidatu Dzil Izzati
NIM : 190213011

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
BAHASA	BAIK
KUNSTRUK	BAIK (Sesuai dgn DO)
ISI	BAIK (Sesuai dgn Variabel)

Note : Tolong di perhatikan kembali, apakah pedoman observasi dan wawancara sudah sesuai antara judul Penelitian dgn Metode Penelitian.

جامعة الرانيري
AR - RANIRY

Banda Aceh, 1 / 9 / 2023
Penimbangan Instrumen


(Wanty Khaira, S.Ag)

Pedoman Observasi
***Self Confidence* Siswa di SMPIT Al- Fityan School Aceh**

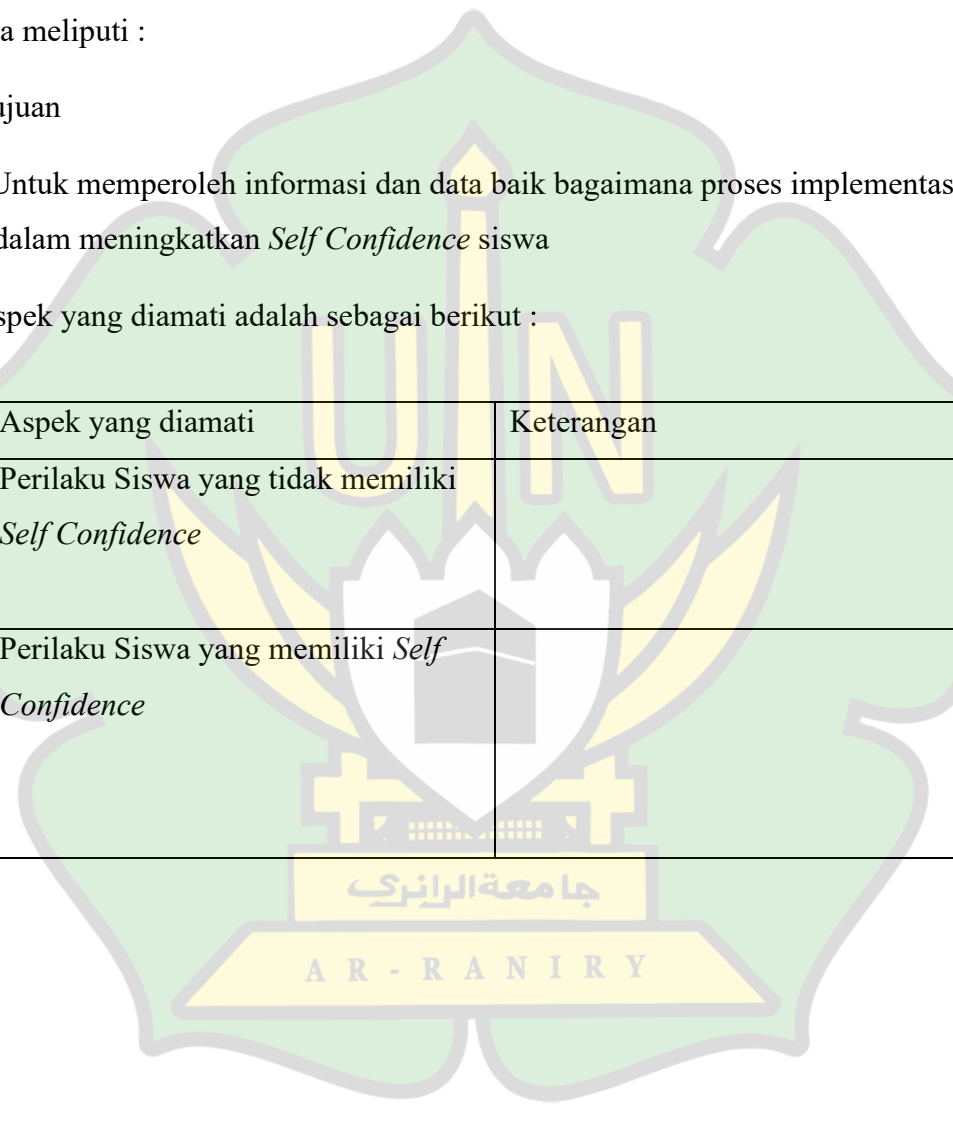
Dalam pengamatan (observasi) yang dilakukan adalah mengamati partisipasi warga sekolah dalam pelaksanaan Implementasi Teknik CBT untuk meningkatkan *Self Confidence* pada siswa meliputi :

a. Tujuan

Untuk memperoleh informasi dan data baik bagaimana proses implementasi teknik CBT dalam meningkatkan *Self Confidence* siswa

b. Aspek yang diamati adalah sebagai berikut :

NO	Aspek yang diamati	Keterangan
1.	Perilaku Siswa yang tidak memiliki <i>Self Confidence</i>	
2.	Perilaku Siswa yang memiliki <i>Self Confidence</i>	



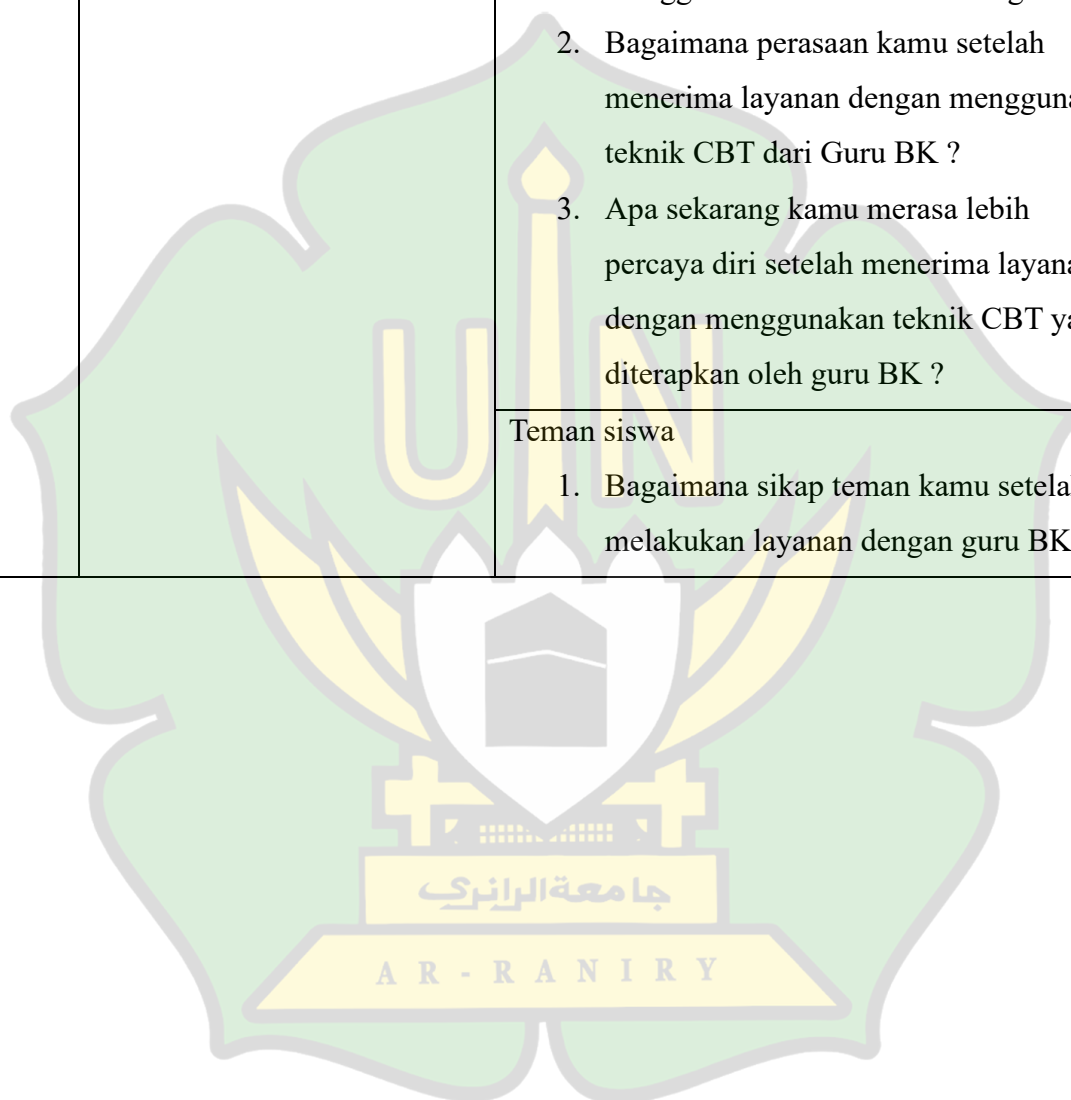
**PEDOMAN WAWANCARA IMPLEMENTASI TEKNIK CBT UNTUK
MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* SISWA DI SMPIT AL-FITYAN SCHOOL
ACEH**

NO	Rumusan Masalah	Pertanyaan
1.	Bentuk perilaku siswa yang tidak memiliki <i>Self Confidence</i>	<p>Guru BK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana <i>Self Confidence</i> siswa dikelas VIII SMPIT Al- Fityan School Aceh ? 2. Berapa banyak jumlah siswa yang memiliki <i>Self Confidence</i> yang rendah? 3. Bagaimana bentuk perilaku siswa yang memiliki <i>Self Confidence</i> yang rendah?
		<p>Siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa kamu merasa mudah cemas dan gugup ketika berada didepan kelas? 2. Apa kamu lebih suka menyendiri bila ada masalah daripada berbaur dengan teman teman ? 3. Apa kamu merasa terganggu dengan teman sekelas ataupun dengan orang orang disekitarmu ? 4. Apa kamu merasa kesulitan dalam mengembangkan kelebihan yang kamu miliki? 5. Apa kamu bergantung pada orang lain setiap ada masalah atau tantangan yang datang ?


		<p>Wali kelas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai wali kelas menurut ibu, berapa banyak jumlah siswa yang memiliki <i>Self Confidence</i> yang rendah? 2. Bagaimana bentuk perilaku siswa yang memiliki <i>Self Confidence</i> yang rendah?
		<p>Teman siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah ada teman sekelas kamu yang tidak percaya diri ? 2. Bagaimana perilaku yang ditunjukkan teman kamu ketika dia tidak percaya diri?
2.	Bentuk perilaku siswa yang memiliki <i>Self Confidence</i>	<p>Guru BK dan Wali kelas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut ibu sikap seperti apa yang dimiliki oleh siswa memiliki <i>Self Confidence</i> yang baik ?
		<p>Siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah kamu merasa percaya diri dikelas atau dimanapun kamu berada ? 2. Menurut kamu apa yang membuat dirimu bisa percaya diri ?
		<p>Teman siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut kamu bagaimana sikap orang yang percaya diri? 2. Bagaimana sikap teman teman kamu yang percaya diri dikelas ?
3.	Faktor - faktor siswa yang membuat memiliki <i>Self Confidence</i> rendah	<p>Guru BK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdasarkan catatan yang ibu miliki, apa saja faktor penyebab siswa tersebut mengalami <i>Self Confidence</i> yang rendah?

		<p>Wali kelas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai wali kelas VIIIIC menurut ibu, apa saja yang menjadi faktor siswa memiliki <i>Self Confidence</i> rendah ?
		<p>Siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa faktor yang menyebabkan kamu memiliki <i>Self Confidence</i> yang rendah? 2. Apa ada faktor dari keluarga yang membuat kamu tidak percaya diri ? 3. Apakah kamu merasa jika memiliki <i>Self Confidence</i> yang rendah ini dapat mengganggu kehidupan kamu saat ini atau dimasa yang akan datang nanti?
		<p>Teman siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai teman dekat menurut kamu, apa yang menjadi penyebab teman kamu tidak percaya diri?
4.	Teknik Teknik CBT yang digunakan dalam meningkatkan <i>Self Confidence</i>	<p>Guru BK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa ibu menggunakan teknik CBT dalam menangani siswa yang memiliki <i>Self Confidence</i> yang rendah ? 2. Teknik CBT apa saja yang ibu gunakan untuk meningkatkan <i>Self Confidence</i> siswa ? 3. Bagaimana <i>Self Confiedence</i> siswa setelah ibu terapkan layanan bimbingan konseling dengan menggunakan teknik CBT ini ?
		<p>Wali kelas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut ibu, bagaimana sikap siswa setelah diterapkan Teknik CBT oleh guru BK ?

		<p>2. Bentuk perubahan apa saja yang terjadi pada siswa setelah melakukan layanan konseling dengan guru BK ?</p>
		<p>Siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah kamu menerima layanan bimbingan konseling dengan menggunakan teknik CBT dari guru BK? 2. Bagaimana perasaan kamu setelah menerima layanan dengan menggunakan teknik CBT dari Guru BK ? 3. Apa sekarang kamu merasa lebih percaya diri setelah menerima layanan dengan menggunakan teknik CBT yang diterapkan oleh guru BK ?
		<p>Teman siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana sikap teman kamu setelah melakukan layanan dengan guru BK ?



Lampiran 6



YAYASAN AL-FITYAN ACEH SMPIT AL - FITYAN SCHOOL ACEH

Jl. A. B. Saleh 1/ Lasea De Panteh Kac. Ingn Jaya Kab. Aceh Besar. Telp. (061) 1026 023 fityan_aceh@yahoo.com www.fityan.org

SURAT KETERANGAN

NO : 09.599/SKd/SMPIT/AFACE/XI/2023


Setubuhan dengan surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan Nomor B-8920/Un.D8/FTK.1/TL.00/08/2023, Kepala SMPIT Al-Fityan School Aceh Kecamatan Ingn Jaya Kabupaten Aceh Besar, menerangkan bahwa:

Nama	: Ravidatu Dzil Izzati
No. Induk Mahasiswa	: 190213011
Program Studi/Jurusan	: Bimbingan Konseling
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry

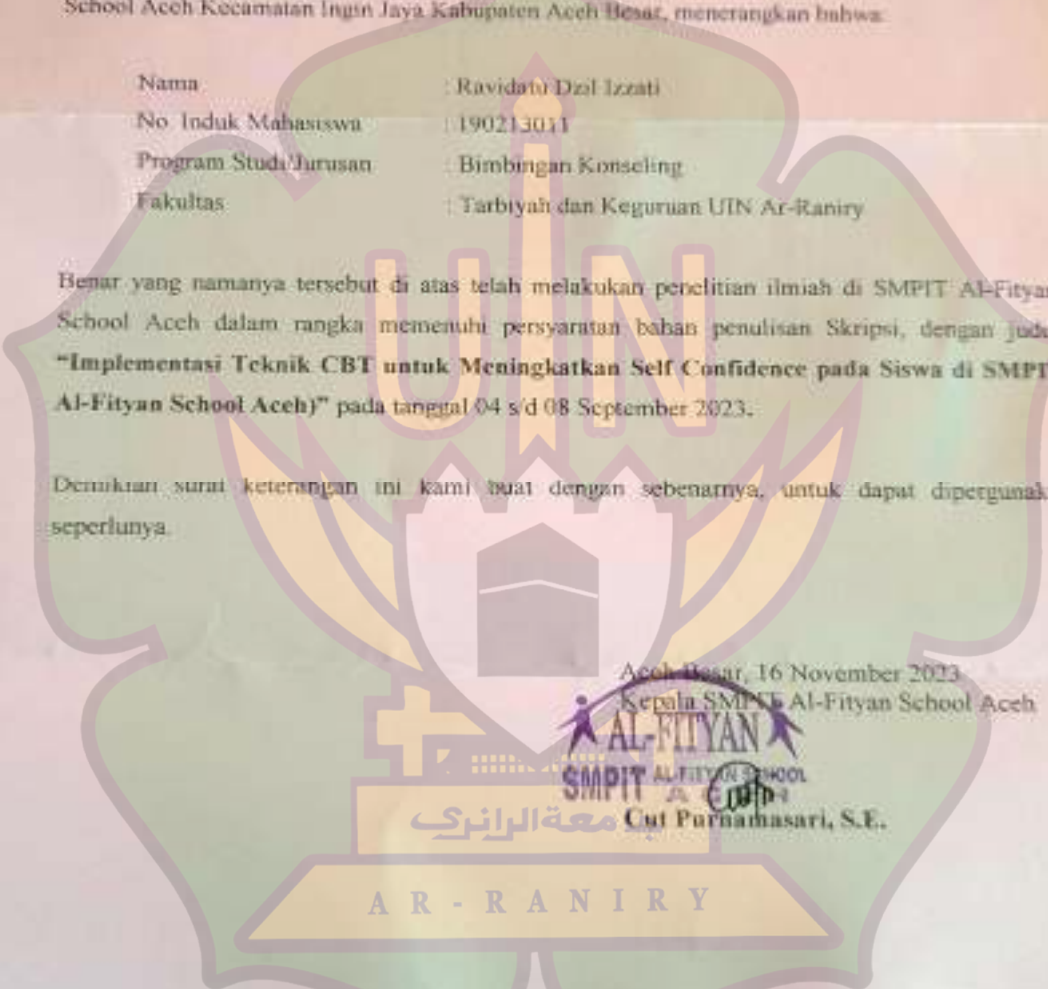
Benar yang namanya tersebut di atas telah melakukan penelitian ilmiah di SMPIT Al-Fityan School Aceh dalam rangka memenuhi persyaratan bahan penulisan Skripsi, dengan judul **"Implementasi Teknik CBT untuk Meningkatkan Self Confidence pada Siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh)"** pada tanggal 04 s/d 08 September 2023.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Aceh Besar, 16 November 2023
Kepala SMPIT Al-Fityan School Aceh



Cut Purnamasari, S.E.



A R - R A N I R Y

DOKUMENTASI

1. Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling



2. Wawancara dengan Siswa yang memiliki *Self Confidence* rendah



3. Foto bersama dengan guru BK, Walikelas, Siswa dan teman siswa

