

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan suatu hal yang menjadi kewajiban bagi setiap individu tanpa memandang usia, karena dengan belajar individu tersebut akan semakin berkembang seiring dengan berkembangnya zaman. Hal ini sesuai dengan pengertian dari belajar itu sendiri bahwasanya belajar termasuk hal yang berperan penting dalam membentuk kepribadian manusia, dan memperbaiki karakter yang kurang sesuai dengan norma dan agama.¹ Sehingga dengan kita belajar maka dapat dipastikan kita mampu membedakan sesuatu yang memang pantas untuk ada dalam diri kita dan perilaku yang sesuai dengan kebiasaan lingkungan sekitar. Namun dibalik itu semua, ada hal yang sangat diinginkan oleh setiap individu, terlebih bagi individu yang belajar dalam dunia pendidikan formal dan non formal, yaitu dengan belajar maka akan semakin bertambah pula pengetahuan-pengetahuan kita terhadap sesuatu yang sedang individu tersebut pelajari, yang kemungkinan besar pengetahuan baru tersebut akan dibutuhkan kita dimasa yang akan datang.

Pendidikan formal di Indonesia digagas pertama kali oleh Ki Hadjar Dewantara (bapak pendidikan Indonesia). Yang beliau tekankan dalam pendidikan itu sendiri adalah memanusiakan manusia, sehingga dengan pendidikan ini proses belajar dari setiap individu akan lebih optimal dengan adanya bimbingan langsung oleh guru yang lebih memiliki pengetahuan dan

¹ Rusman, *Belajar dan Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2017), 76.

pengalaman untuk memaksimalkan proses pembelajaran. Pendidikan juga menjadi pendorong semakin majunya kualitas dari masing-masing individu, hal ini sesuai dengan tujuan dari pendidikan itu sendiri, yaitu untuk mencapai tugas perkembangan dari individu dalam setiap tahapnya.² Hal ini dibuktikan dengan adanya tingkatan dalam pendidikan, mulai dari PAUD, TK, SD/MI, SMP/MTS, SMA/MA dan seterusnya, dengan demikian dapat dipastikan tugas perkembangan dalam setiap tahap dari individu itu akan tercapai.

Dalam dunia pendidikan, terlebih untuk mencapai tugas perkembangan dari individu Bimbingan dan Konseling memiliki peranan penting, karena guru BK (konselor) memiliki tugas untuk memfasilitasi peserta didik agar tugas perkembangan dari setiap individu itu terpenuhi, baik sesuatu yang berhubungan dengan emosi, intelektual, fisik dan sosial.³ Pada dasarnya setiap guru yang ada dalam sekolah juga memiliki tanggung jawab terhadap perkembangan intelektual dari siswa, namun berbeda dengan guru BK yang lebih menekankan pada perkembangan emosi, fisik dan sosial dari individu, sehingga dalam mengikuti pembelajaran dalam kelas menjadi lebih maksimal. Namun, Jika dalam sekolah terdapat guru BK yang bukan lulusan dari BK, maka kemungkinan besar tugas perkembangannya akan kurang maksimal, sebab ketika guru mata pelajar merangkap guru BK maka akan ada kesalahan dalam membimbing apalagi dalam melaksanakan konseling.

Bimbingan dan Konseling sendiri merupakan dua hal yang berbeda namun keduanya sama-sama mengupayakan perkembangan dari siswa-siswa,

² Redja Mudyahardjo, *Pengantar Pendidikan Sebuah Studi Awal tentang Dasar-Dasar Pendidikan Pada Umumnya dan Pendidikan di Indonesia*, (Jakarta: PT Radja grafindo Persada, 2013), 97.

³ Daryanto dan Mohammad Farid, *Bimbingan dan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum*, (Yogyakarta: Gava Media, 2015), 27.

karena dengan adanya Bimbingan dan Konseling maka akan membantu mencapai perkembangan dari siswa dan membantu mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh siswa. Seiring dengan berkembangnya teknologi dan zaman maka konselor juga dituntut untuk terus mengikuti perkembangan tersebut, sebab permasalahan yang kemungkinan muncul pastinya akan sangat beragam.⁴ Bimbingan dan konseling ini merupakan bantuan khusus berupa layanan-layanan yang diberikan oleh konselor, namun dalam pemberian layanannya antara bimbingan dan konseling berbeda.

Pengertian dari bimbingan itu sendiri merupakan pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dimana pemberian layanannya sistematis dan berencana yang terarah kepada tercapainya tujuan tertentu.⁵ Artinya pemberian bimbingan ini diberikan sebelum siswa mengalami masalah yang muncul, agar siswa bisa mencegah masalah yang diangkat ketika bimbingan terjadi pada dirinya. Sedangkan konseling merupakan layanan untuk membantu konseli dengan tujuan agar konseli yang datang dapat bertanggung jawab terhadap permasalahan yang sedang dialaminya, dengan tetap konseli menemukan sendiri solusi terkait masalahnya.⁶ Dengan kata lain, konseling ini diberikan ketika konseli memiliki masalah. Keduanya diberikan dengan tujuan agar konseli (siswa) bisa menghindar dan dapat menyelesaikan masalah yang akan dihadapinya, karena mustahil jika selama

⁴ Tika Evi, "Manfaat Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa", *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2, no 1 (2020): 72-75.

⁵ Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 6.

⁶ Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Teras, 2011), 10.

siswa berada dalam dunia sekolah tidak memiliki masalah, baik dalam bidang akademik dan bidang sosialnya.

Tidak terlepas dari hal di atas dalam pendidikan tentunya tidak jauh dengan masalah yang dihadapi oleh siswa, dan salah satunya adalah kepercayaan diri siswa, dimana masalah ini sering kali dialami oleh siswa, dan siswa terkadang enggan untuk bangkit dan lebih percaya diri terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Sedangkan definisi dari percaya diri adalah kondisi dimana seseorang dapat memberi keyakinan pada dirinya bahwa dia mampu dan memiliki kemampuan melewati tantangan dalam hidupnya dan sadar ketika individu tersebut mampu melakukannya.⁷ Artinya rasa percaya diri ini muncul sebab individu tersebut berpikir hal yang negatif tentang dirinya sendiri.

Jauh sebelum itu anjuran untuk percaya diri sudah disinggung dalam Al-Qur'an, yaitu dalam QS Al-Isra' : 70, yang berbunyi:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (70)

Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan. Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan (QS. Al-Isra':70)

Singgungan dalam Al-qur'an ini merupakan salah satu pengingat bahwa kita setiap manusia yang diciptakan oleh tuhan pasti memiliki kelebihan, bahkan dalam ayat diatas kata kelebihan diiringi dengan kata sempurna, yang

⁷ Rina Aristiani, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audio Visual", *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2, No 2, (Juli-Desember, 2016): 184

artinya kelebihan dari setiap manusia itu beragam dan banyak. Dan kelebihan yang sudah diberikan oleh tuhan inilah yang menjadi alasan kita agar selalu percaya diri, sehingga dengan kita memegang dan memahami bahwa kita tetap memiliki kelebihan maka pastinya kita akan merasa rasa percaya diri.

Proses agar terciptanya rasa percaya diri salah satunya dengan cara memahami kelebihan yang ada dalam diri kita sehingga dengan kita memahami kelebihan tersebut maka akan muncul keyakinan yang kuat untuk melakukan semua sesuatu dengan kelebihan yang dimilikinya.⁸ Hal ini membuktikan bahwa kita bisa menyangkal rasa tidak percaya diri dengan memahami kelebihan yang kita miliki, agar kita tetap berpikir positif tentang diri sendiri.

Dalam proses pembelajaran seringkali siswa timbul rasa tidak percaya diri, baik ketika ingin menyampaikan pendapatnya, ketika ditunjuk untuk maju ke depan, bahkan ketika ingin bertanya pun terkadang siswa masih malu, oleh karena itu tidak percaya pada kemampuan diri sendiri ini menjadi permasalahan yang urgen bagi setiap siswa dan menjadi kendala bagi guru mata pelajaran ketika ingin mengukur sejauh mana siswanya memahami materi yang sudah diberikan oleh guru. Artinya kepercayaan diri ini menjadi problem terhambatnya proses pembelajaran yang sedang berlangsung, bahkan kemungkinan siswa memang tidak memahami materi yang disampaikan.

Kurangnya pengalaman, wawasan dan konsep diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri dari individu.⁹ Benar saja

⁸ Ibid.

⁹ Syaipul Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu", *Jurnal Pendidikan Matematika Rafflesia*, 03, No 2, (Desember, 2018): 162

ketika individu kurang pengalaman dan wawasan maka secara tidak langsung dia akan kesulitan untuk memulai sesuatu tersebut sehingga terciptalah rasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya. Oleh karena itu kita harus bisa memulai sesuatu meskipun kita tidak mengetahui atau menguasainya. Selain itu, jika membahas faktor maka dapat digolongkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dari munculnya rasa tidak percaya diri yaitu kurangnya pemahaman akan potensi, dan faktor eksternalnya adalah kurangnya dorongan dari orang tua, teman agar mampu mengoptimalkan perkembangan dirinya.

Pada umumnya ketika individu memiliki rasa percaya diri, maka kemandirian belajarnya bisa muncul dan berfungsi. Akan tetapi ketika siswa memiliki rasa tidak percaya diri maka sangat meresahkan bagi siswa itu sendiri, akan tetapi hal ini hanya akan dirasakan oleh siswa yang sadar terhadap ketidakpercayaan dirinya, karena bagi mereka yang sadar pastinya ingin seperti orang lain yang menurut mereka mampu membangkitkan rasa percaya diri terutama dalam proses pembelajaran. Bahkan tidak percaya diri bisa mengurangi nilai akademik dari siswa itu sendiri, sebab ketika rasa tidak percaya diri ini sudah tertanam dalam peserta didik, maka dia kurang aktif dalam pembelajaran yang menyebabkan guru mata pelajaran menilai dia kurang menguasai materi, padahal kenyataannya dia hanya kurang percaya diri untuk menyampaikan apa yang dia pahami dan pendapat dia terhadap topik pembelajaran.

Untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik terdapat beberapa hal yang bisa dilakukan, yaitu: berani mengambil keputusan dan

bertindak, menghargai kemajuan sekecil apapun, berbicara positif pada diri sendiri dan mengamati kemudian meniru orang yang dinilai lebih percaya diri daripada kita. Maka peneliti mencoba menggunakan teknik modeling (meniru) untuk meminimalisir bahkan menghilangkan rasa tidak percaya diri yang dialami oleh siswa. Teknik modeling ini diberikan kepada peserta didik dengan menggunakan bimbingan ataupun konseling, dimana peneliti akan menilai sesuai dengan kebutuhan dan tingkat ketidakpercayaan diri peserta didik.

Teknik modeling bisa diterapkan dalam pemberian bimbingan atau konseling oleh konselor, sehingga teknik ini sangat cocok untuk diaplikasikan kepada siswa-siswa yang memiliki rasa tidak percaya diri. Disisi lain teknik modeling ini memberikan tambahan pengalaman dan belajar kepada siswa yang mengaplikasikannya, karena poin penting dari teknik modeling ini adalah bagaimana siswa mengamati sesuatu yang dijadikan panutan atau objek, sehingga siswa mendapat berbagai pengetahuan baru dari apa yang telah dia amati.

Teknik yang dikembangkan oleh Albert Bandura ini bisa disebut juga dengan belajar observasional, identifikasi, imitasi dan *vicarious learning*.¹⁰ Benarlah demikian, karena setiap konseli yang diberikan teknik modeling oleh konselor pastinya akan observasi langsung terkait objeknya, yang kemudian mengamati dan meniru objek tersebut, sehingga pada akhirnya konseli akan merekam apa yang telah dia dapat untuk ditanamkan ke dalam dirinya sendiri.

¹⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 340

Sesuai dengan pemaparan diatas, bahwasanya teknik modeling sangat fleksibel untuk digunakan oleh konselor karena dalam teknik ini konselor hanya menetapkan perilaku tertentu atau model tertentu, dan konseli hanya meniru apa yang sudah ditetapkan oleh konselor.¹¹ Namun, konselor juga harus mengetahui siapa atau apa yang berpengaruh dalam kehidupan dari konseli, karena hampir semua individu memiliki panutan atau idola, ketika konselor mampu menjadikan orang yang berpengaruh dalam hidupnya maka kemungkinan besar individu tersebut meniru perilaku yang dijadikan model oleh konselor, sehingga perubahan perilaku yang diharapkan oleh konselor dan konseli bisa tercapai.

Berdasarkan hasil observasi yang pernah dilaksanakan di MA-An-Najah 1 desa Karduluk, banyak peserta didik yang mengalami kurang percaya diri, fenomena percaya diri yang dimaksud yaitu kurang aktif ketika dalam pembelajaran sehingga jarang siswa yang bertanya kepada guru, jarang siswa yang berani mengungkapkan pendapatnya terkait materi dan diskusi yang dilaksanakan terlihat kurang maksimal karena adanya rasa tidak percaya diri yang dimiliki oleh mereka.

Dari hasil wawancara yang tidak terencana sebelumnya peserta didik merasa tidak percaya diri karena mereka tidak tahu bagaimana cara memulai dan apa yang harus dimulai, terlebih ketika dipersilahkan untuk bertanya oleh guru. Jawaban lain dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti, rata-rata siswa-siswi ini kebingungan karena mereka tidak punya pandangan untuk aktif didalam kelas.

¹¹ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), 235

Namun setelah peneliti wawancara langsung dengan wali kelas X pada tanggal 3 Mei 2021 didapatkan bahwa :

Pernah beberapa kali ketika saya masuk ke dalam kelas untuk melaksanakan proses pembelajaran, siswa saya mampu percaya diri bertanya ketika ada salah satu dari mereka yang memulai bertanya duluan, sehingga siswa yang lain juga ikut aktif dalam pembelajaran.¹²

Dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi di MA An-Najah 1 ini butuh akan model yang harus mereka tanamkan dalam benak mereka. Oleh karena itu peneliti nantinya akan mengambil fokus permasalahan ini pada siswa di MA An-Najah 1. Hal ini sesuai dengan pemaparan sebelumnya, karena adanya ketidak percayaan diri siswa ini bisa menghambat pembelajaran dan proses sosial mereka, dan permasalahan ini harus secepatnya dibenahi oleh konselor sebagai kontroler siswa di sekolah.

Permasalahan inilah yang membuat peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk meminimalisir rasa tidak percaya diri yang dialami oleh siswa dan siswi dengan menggunakan teknik modeling atau biasa dikenal dengan teknik mencontoh. Sehingga nantinya dalam benak siswa terdapat model yang dapat diingat untuk menjadikannya model ketika merasa tidak percaya diri. Pemilihan teknik ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan wali kelas X, yang menyatakan bahwa beberapa siswanya terkadang bisa bertanya dan menyampaikan pendapat ketika ada satu siswa yang memulainya. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa dengan teknik modeling bisa meminimalisir tidak percaya diri siswa dan siswi di MA An Najah 1, karena dengan teknik modeling ini siswa kemungkinan mendapatkan

¹² Mohammad Hasbi, Wali kelas X MA An-Najah 1 karduluk, *wawancara langsung*, (3 Mei 2021)

pola perilaku baru ketika dia mengamati orang lain, hal ini yang biasa dikenal dengan *observation learning effect* (efek belajar observasi).¹³

Berlandasan yang telah dipaparkan di atas, teknik modeling ini bisa menimbulkan perilaku baru yang diinginkan oleh siswa dan konselor, selama model yang digunakan linear dengan perilaku yang diharapkan. Teknik ini dinilai sangat pas untuk timbul perilaku baru yaitu percaya diri pada setiap siswa di kelas, oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul “Efektivitas Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MA An-Najah 1 Karduluk”.

B. Rumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang yang sudah dipaparkan diatas maka dapat dirumuskan permasalahan inti yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa di MA An-Najah 1 Karduluk?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dipaparkan diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari teknik *modeling* dalam meningkatkan percaya diri siswa di MA An-Najah 1 Karduluk.

D. Asumsi Penelitian

Untuk memberikan arahan terhadap penelitian ini, maka peneliti berasumsi :

1. Teknik modeling dapat membantu meningkatkan percaya diri siswa.

¹³ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 341

2. Teknik modeling diterapkan pada siswa yang percaya dirinya rendah.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis Alternatif (Ha) : Teknik modeling efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MA An-Najah 1
2. Hipotesis Nol (H0) : Teknik Modeling tidak efektif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di MA An-Najah 1

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambahkan nilai nilai guna, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memperkaya pengetahuan dan referensi dalam ilmu pengetahuan pada umumnya dan ilmu ke BK-an pada khususnya, terlebih dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Secara praktis

- a. Bagi Kepala Madrasah Aliyah An-Najah 1 Karduluk, sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kompetensi guru BK, agar dapat membantu memecahkan permasalahan-permasalahn yang sedang dihadapi peserta didik.
- b. Bagi guru BK dan Wali Kelas Di MA An-Najah 1 Karduluk, sebagai tambahan referensi untuk menangani krisis percaya diri yang sedang dialami peserta didik sehingga bisa optimal dalam pembelajaran.

- c. Bagi peneliti lain, sebagai perbandingan dan referensi dalam penelitian yang lebih mendalam dimasa yang akan datang.
- d. Bagi peneliti, menjadi salah satu tambahan pengalaman yang dapat menambah khazanah pengetahuan dalam dunia pendidikan, terlebih dalam menangani krisis percaya diri peserta didik.

G. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang lingkup materi

- a. Teknik modeling merupakan salah satu teknik untuk merubah perilaku siswa dengan cara melihat model yang ada dengan tujuan siswa bisa merubah perilaku awal menjadi perilaku seperti model yang ada. Singkatnya teknik modeling ini merupakan teknik meniru model.
- b. Kepercayaan diri yang sangat dibutuhkan oleh siswa salah satunya adalah keberanian untuk bertanya, menunjukkan pendapatnya terkait materi dan keberanian berbicara didepan kelas dalam menjelaskan materi.

2. Ruang lingkup waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ke-II (Genap) tahun pelajaran 2021-2022

3. Ruang lingkup tempat

Lokasi penelitian ini adalah MA An-Najah 1 yang terletak di dusun Blajud Desa Karduluk Kec. Pragaan Kab. Sumenep.

H. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam mengartikan istilah yang ada dalam judul penelitian ini, yang dapat menimbulkan perbedaan persepsi

antara peneliti dan pembaca, maka dipandang perlu untuk memberikan batasan pengertian secara definitif. Istilah Istilah tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Efektifitas

Efektivitas merupakan ukuran seberapa jauh peningkatan yang akan atau telah terjadi pada sesuatu setelah diberikan treatment berupa teknik modeling. Dimana semakin besar persentase target yang dicapai, maka semakin tinggi efektivitasnya.

2. Teknik modeling

Teknik modeling merupakan salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang berorientasi pada perubahan perilaku konseli dengan adanya model atau contoh agar ditiru demi tercapainya perubahan perilaku yang diharapkan. Bisa dengan modeling simbolik atau model nyata.

3. Kepercayaan diri

Percaya diri merupakan suatu kondisi dimana setiap individu mampu mengetahui dan mengoptimalkan kemampuan yang ada dalam dirinya sehingga individu bisa yakin akan kemampuan dirinya, obyektif terhadap sesuatu, rasional dan mampu bertanggung jawab atas pilihannya. Sehingga siswa dapat mengemukakan pendapatnya, mampu bertanya dan berbicara di depan kelas.

4. Siswa

Siswa merupakan peserta didik aktif yang menempuh pendidikan di MA An-Najah 1 Karduluk.

I. Kajian Penelitian Terdahulu

Berikut peneliti paparkan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Beberapa penelitian terdahulu tersebut adalah sebagai berikut :

1. Efektivitas teknik modeling untuk meningkatkan empati mahasiswa prodi BK Universitas Ahmad Dahlan.¹⁴

Masalah yang menjadi fokus penelitian adalah : apakah teknik modeling efektif untuk meningkatkan empati mahasiswa prodi BK di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta? Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian pra eksperimen, dengan pengumpulan data menggunakan skala empati yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa teknik modeling efektif untuk meningkatkan empati mahasiswa BK di Universitas Ahmad Dahlan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $Z = -2.810$ dengan $p = 0,005 (< 0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat empati sebelum diberikan perlakuan (pre-test) dan setelah diberikan perlakuan (post-test).

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama menggunakan teknik modeling. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel Y, dimana peneliti terdahulu mengkaji tentang rasa empati dan peneliti mengkaji kepercayaan diri.

¹⁴ Tri Sutanti, "Efektivitas teknik modeling untuk meningkatkan empati mahasiswa prodi BK di Universitas Ahmad Dahlan," *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol 1, No 2 (Desember 2015) 188-198.

2. Model bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.¹⁵

Masalah yang menjadi fokus pada penelitian tersebut adalah : mengetahui efektifitas pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa ! jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (R&D)

Hasil pada penelitian ini membuktikan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji wilcoxon dari perhitungan skala kepercayaan diri pada skor total siswa sebelum diberi perlakuan (pre test) dan setelah diberi perlakuan (post test) diperoleh nilai probabilitas dibawah 0,05 ($0,006 < 0,05$)

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian peneliti terletak pada kedua variabel (variabel X dan variabel Y), sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan oleh peneliti sebelumnya adalah Penelitian dan pengembangan (R & D).

3. Meningkatkan percaya diri siswa melalui teknik cognitive defusion.

Masalah yang menjadi fokus penelitian tersebut adalah : efektifkah teknik cognitive defusion untuk meningkatkan percaya diri siswa? Dengan jenis penelitian pre-eksperimental.

Hasil menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor tingkat percaya diri siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling teknik cognitive

¹⁵ Patriana, "Model bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, Vol 4, No 2, (September 2019), 55-59.

defusion. Dapat disimpulkan bahwa teknik cognitive defusion efektif untuk meningkatkan tingkat percaya diri siswa.¹⁶

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel X yang sama-sama mengangkat topik untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa namun yang membedakan adalah treatment untuk meningkatkan percaya diri tersebut, dimana peneliti terdahulu menggunakan teknik cognitive defusion.

¹⁶ Wahyu nanda & Hardi Prasetiawan. "Meningkatkan percaya diri siswa melalui teknik cognitive defusion," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol 3, No 1, (2018), 14-21.