

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kepercayaan diri ialah faktor kepribadian yang penting pada individu. Tidak mempunyai keyakinan menyebabkan banyak problem pada bagi individu. Kepercayaan diri adalah hal yang sangat berarti pada diri siswa dilingkungannya.¹ Dengan keyakinan pribadi bisa merubah segala potensi diri. Kepercayaan diri ialah suatu yang nampak dimiliki perorangan. Kepercayaan diri sangat diperlukan oleh semua orang.

Menurut Lindediold, Orang memiliki kepercayaan diri tinggi akan bebas dengan siapa mereka, dan tidak akan cemas dalam menghadapi situasi apapun. Orang yang percaya diri selalu berani tampil didepan umum karena tidak merasa cemas dengan yang dihadapinya. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri rendah memiliki model diri yang kurang percaya diri dengan kemampuan sendiri, sehingga sering *introvert*. Oleh karena itu, pola kepercayaan diri pribadi adalah hal utama untuk memaksimalkan diri.

Kepercayaan diri ialah hal yang harus ada pada diri individu untuk meraih kesuksesan. Terkadang siswa kurang sadar bahwa memiliki rasa percaya diri rendah dapat memperlambat perilaku setiap harinya. Sikap siswa yang mempunyai kepercayaan diri rendah, ialah kurangnya rasa percaya pada dirinya dalam melakukan hal apapun, gampang panik, kurang yakin pada kemampuan dirinya, menghindar dari keramaian, takut tampil didepan orang,

¹Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 33

dan lain-lain akan memperlambat untuk melakukan hal apapun.² Dalam menjalani ikatan dengan seseorang, toleransi rendah diri dilihat dari rasa malu, keraguan, dan memiliki sikap kerendahan hati berlebihan. Oleh karena itu, harga diri rendah mengakibatkan masalah siswa sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Kepercayaan diri rendah ditandai dengan kelemahan pribadi yang memperlambat pencapaian tujuan hidup. Purnawarman mengidentifikasi banyak penyebab kurangnya rasa percaya diri, antara lain: pengendalian lingkungan, kerap diremehkan dan juga dianggap rendah oleh teman sebaya, factor yang sering melarang aktivitas anak, orang tua selalu mengomeli anak karena kesalahan, tetapi tidak pernah ketika anak melakukan hal-hal positif cinta, apresiasi dari keluarga, trauma dari kegagalan masa lalunya, trauma karena pernah dipermalukan di depan orang banyak, mengira tidak penting karena pelecehan seksual, mengira kurang sempurna, mengira kurang berpendidikan.³

Remaja atau siswa yang mempunyai kepercayaan diri rendah menampilkan perilaku seperti ketidakberdayaan, keragu-raguan terus-menerus dalam melaksanakan tugas, takut untuk berbicara tanpa dukungan, menutup diri, dan menghindari komunikasi sebanyak mungkin.⁴ Jauh dari lingkungan,

²Ibid, 105

³ Emria Fitri, *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Universitas Pendidikan Indonesia, Vol. 4, No. 1, 2018), 3

⁴Ibid, 2

jarang berpartisipasi diacara kegiatan bersama, bersikap provokatif, defensif, dan menghukum perlakuan yang diduga tidak logis.⁵

Satria, ada metode untuk mengembangkan toleransi percaya diri, adalah berikut; a) penilaian diri yang nyata dan penilaian yang benar-benar terhadap keadaan dirinya; b) penelitian terhadap berupa masalah dan gangguan yang terkendala pada pengembangan diri, seperti kurangnya dukungan, tidak sabar, tidak tekun, tidak rajin, dll; c) Menghargai keberhasilan dirinya dengan menghargainya, d) Berpikir positif dan meneguhkan diri, e) Berani memutuskan resiko apapun.⁶

Di dalam Al-Qur'an memiliki banyak ayat yang berhubungan dengan psikodinamika manusia yang secara teoritis dapat dijadikan sebagai rujukan psikoterapi dalam meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Al-Qur'an yang menjadi rujukan pertama, juga secara jelas menekankan rasa percaya diri dalam beberapa ayat yang menunjukkan rasa percaya diri, seperti:

وَ كَلَّا هَٰؤُلَاءِ حِزْبٌ مُّتَمِّعٌ مِّنْ عِلْمِ الْغَايِبِ ۗ وَمَا يُؤْمِنُونَ
 بِآيَاتِنَا إِلَّا كَمَا يُؤْمِنُونَ بِالْآيَاتِ الْكٰذِبَةِ ۗ

Artinya : *“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.”* (Ali Imran: 139)

Ayat tersebut dapat digolongkan sebagai salah satu yang berbicara tentang percaya diri, karena berkaitan dengan watak dan sikap orang percaya dengan nilai-nilai positif dan keyakinan yang kuat tentang dirinya.⁷

⁵ Anp Febtriko, *Mengukur Kreativitas dan Kualitas Pemograman Pada Siswa SMK Kota Pekanbaru Jurusan Computer Jaringan Dengan Simulasi Robot*, (Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi Univrab, vol 3, No. 1, 2018).

⁶ Wahyu Bagja Sulfemi, *Pengaruh Rasa Percaya Diri Dan Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru Di Kecamatan Ciampeka Kabupaten Bogor*, (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam: Vol. 5, No. 2, 2020), 164

⁷ Al-Aufa, *“Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Surat Ali Imran Ayat 139”*, Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman Vol. 1 No. 1, Institut Agama Islam Sunan Giri Bojonegoro, 2019, 31.

Dari ayat tersebut, orang yang beriman kepada Al-Quran menyebut orang-orang beriman sebagai mereka yang tidak merasa takut, tidak sedih atau takut dan istiqamah.⁸ Masih banyak kitab suci lain yang menjelaskan tempat khusus manusia di bumi, termasuk yang menyangkut umat Islam, menurut penulis hal ini digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Aspek-aspek tertentu dari kepercayaan diri sangat dilebih-lebihkan sehingga bukan merupakan kualitas positif. Umumnya membuat orang kurang perhatian dan kurang patuh. Ini menjadi perilaku yang tidak sesuai sama orang lain.⁹ Orang dengan kepercayaan diri yang tinggi bersifat fleksibel dan aktif secara sosial, dan sulit dipengaruhi oleh orang lain dalam tindakannya, dan dapat menetapkan arah hidupnya sendiri.

Bimbingan dan pembinaan ialah pertolongan kepada klien atau perseorangan untuk memungkinkan individu yang bersangkutan mencapai tingkat perkembangan dan kesejahteraan yang optimal dalam proses memahami, menerima dan menyesuaikan diri dengan sekitarnya.¹⁰ Jadi bimbingan dan konseling merupakan tentang pemecahan masalah binaan untuk perkembangan yang optimal.

Bimbingan dan konseling berlangsung di sekolah sebagai tingkat motivasi motivasi sekolah secara keseluruhan untuk menyukkseskan tujuan pendidikan. Sebagai layanan pendidikan sekolah, pembinaan dan bimbingan dengan pelaksanaannya tidak putus dari perencanaan yang matang dan

⁸Ibid, 33.

⁹ Kasa Fiorentika, *Keefektifan Self-intruccion untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*, (Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling JKBBK : Vol 1, No. 3, 2016), 105

¹⁰ Edris Zamroni, "*Manajemen Bimbingan dan Konseling Berbasis Premendikbud Nomor 111 Tahun 2014*", Vol 1 No. 1, 2015 ISSN 2460-2287, 1

sistematis. Sebagai suatu usaha, jika tidak dilaksanakan secara serampangan dan tidak teragenda, tentu belum dapat diketahui secara pasti hasilnya.¹¹ Jika pendampingan dan konseling tidak berjalan sesuai rencana dan asal-asalan, tidak mungkin dapat diketahui seberapa besar hasil yang telah diperoleh dalam rangka berkontribusi terhadap prestasi tujuan sekolah. Padahal agenda tersebut ialah program kerja. Menurut T. Raka Joni, agenda ialah suatu usaha yang dibangun dan dilaksanakan untuk memajukan suatu tujuan tertentu.

Bimbingan dan konseling memiliki fungsi penting. Karena nasehat itu berjalan dengan baik dan semua kebutuhan dan masalah siswa di sekolah dapat diselesaikan dengan serius.¹² Program layanan bimbingan dan konseling di sekolah tidak mungkin dibangun, dilaksanakan, dan dicapai kecuali diatur dalam sistem manajemen mutu.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mencapai tujuan sebagai berikut. (a) siswa pertama. Siswa adalah tujuan pertama dari setiap orientasi dan desain layanan konseling. Dalam kaitannya dengan siswa, desain layanan bimbingan dan konseling adalah seperangkat layanan yang ditujukan untuk: (b) memberikan semua siswa berbagai informasi tentang lingkungan masa depan mereka, termasuk orientasi, pekerjaan dan informasi pendidikan; (c) membantu siswa membuat keputusan tentang keterampilan masa depan; (d) membantu siswa dalam menemukan perguruan tinggi dan pekerjaan yang sesuai. Kelompok target kedua untuk program layanan konseling dan konseling ialah pendidik. Konselor dan pendidik ialah tim kerja yang mendidik siswa. Sebagai sebuah tiim, konselor selalu berhubungan bersama

¹¹Ibid, 2

¹² Ibid, 3

guru untuk belajar tentang kepribadian individu setiap siswa. Kelompok target ketiga untuk program orientasi dan konseling adalah guru. Administrator sekolah bertanggung jawab untuk menyelenggarakan program orientasi dan konseling. Penyediaan ruangan dan kantor untuk layanan bimbingan dan konseling memenuhi kebutuhan yang wajar. Memberikan informasi yang tepat mengenai pendidikan, pengujian, pekerjaan dan kegiatan profesional lainnya. Menyediakan staf kesekretariatan yang memadai. , penyediaan pembimbing sesuai dengan jumlah mahasiswa. target keempat program pendampingan dan konseling adalah pimpinan sekolah.¹³ Tanggung jawab kepala sekolah dalam melaksanakan program bimbingan dan konseling adalah: Kelompok sasaran kelima untuk program orientasi dan konseling ialah orang tua. Tanggung Jawab Konselor kepada Orang Tua adalah untuk meyakinkan orang tua bahwa informasi yang diberikan mengenai proses sekolah, peluang karir dan pendidikan, dan persyaratan kursus dan program akurat dan dapat diandalkan. Jenis layanan bimbingan dan konseling melingkupi layanan informasi, layanan konsultasi informasi, layanan penguasaan isi, layanan mediasi dan diseminasi, layanan konseling perorangan (*one-to-one*), layanan konseling kelompok, layanan konseling, layanan konseling kelompok, dan layanan penggabungan. Dari berbagai macam layanan dan panduan yang saya gunakan, layanan individu adalah (individu). Jasa konsultasi perorangan adalah jasa konsultasi yang diberikan oleh konsultan (konselor) kepada kliennya untuk menangani masalah pribadinya.¹⁴ Konseling individu Ini terjadi dalam suasana

¹³Dr. Basiluis R. Werang S.S., S.Sos., Jcl., *Manajemen Pendidikan di Sekolah*, (Yogyakarta:Media Akademi, 2015), 158-160

¹⁴ Dr. Tohirin, M.Pd, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Berbas dan Madrasah*, (Jakarta;Rajawali Pers, 2014), 157

komunikatif atau dalam percakapan pribadi antara konselor dan klien untuk membahas masalah klien. Pembahasan masalah dalam konsultasi ini bersifat komprehensif dan rinci, tidak hanya menyentuh apa yang penting bagi klien (rahasia pribadi klien), tetapi juga spesifik untuk pemecahan masalah. Melalui konseling individu, klien memahami kondisi mereka melalui konseling individu lingkungan, masalah yang dialaminya, kekuatan dan kelemahannya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalah tersebut.

Tujuan layanan konseling Individu merupakan sarana pemecahan masalah yang dihadapi oleh konseli.¹⁵ Jika permasalahan konseli ditandai sebagai sesuatu yang hendak dihilangkan, atau sesuatu yang bias memperlambat atau merugikan, maka konseling individual akan membantu menurunkan intensitas ketidaksukaan terhadap konseli. Adanya hal yang dimaksud baik menegaskan atau menyangkal adanya hal yang dimaksud, dan dapat membantu menurunkan kendala dan kesalahan yang ditimbulkannya. Layanan konseling individual untuk memenuhi kebutuhan individu lebih efektif dan membantu orang tersebut mengembangkan potensinya lebih dari layanan konseling kelompok.

Tujuan utama layanan konseling individu ialah untuk membantu orang merasa lebih baik.¹⁶ Konseling sebagai layanan individu seringkali mencakup fungsi lain seperti: (a) paham (b) fungsi pemeliharaan atau pengembangan, (c) fungsi advokasi, (d) fungsi pencegahan.

Dalam pengarahan individu, dua kelompok berperan, yaitu pembimbing dan konseli. Pemandu merupakan ahli bidang pengarahan yang mempunyai daya dan perintah ahli untuk menyelesaikan latihan-latihan

¹⁵ Ibid, 159

¹⁶ W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Istitusi*, 599

bantuan pemanduan. Dalam administrasi bimbingan individu, penasihat berubah menjadi penghibur yang secara efektif mengembangkan sistem pengarahan melalui operasionalisasi metodologi, strategi dan standar konseling kepada konseli.¹⁷ Dalam sistem pengarahan selain media verbal, advokat juga dapat memanfaatkan media tersusun, media elektronik, gambar, dan media pengajaran lainnya, serta melakukan media pemajuan. Semuanya dicari oleh konselor dengan cara yang hati-hati dan pas, untuk mengurangi permasalahan yang dialami oleh konseli.

Klien adalah orang yang dalam menghadapi suatu masalah, atau jika tidak ada hal lain yang dalam menghadapi sesuatu yang perlu dia sampaikan kepada orang lain. Konseli memiliki sesuatu yang muncul dari suatu beban, atau menemukan kekurangan yang perlu diisinya, atau ada sesuatu yang perlu dan penting dipupuk dalam dirinya, semua itu sehingga ia memiliki keadaan pikiran yang lebih ringan, mendapat penghargaan tambahan, hidup tambah serius, dan hal-hal baik lainnya dalam menjalani kehidupannya sehubungan dengan hidupnya secara umum.

individu datang dan menemui konselor dengan berbagai cara. Beberapa menemui sendiri dengan kekuatan yang serius untuk bertemu konselor, beberapa datang karena mereka didorong atau diminta oleh orang lain (mungkin terpaksa). Kemunculan klien untuk bertemu penasehatnya dengan keadaan tertentu pada diri klien itu sendiri. Dalam siklus itu, apapun dasar dari penampilan klien, dan dalam kondisi klien selama menemui dengan advokat,

¹⁷ Zulamri, M. Ahmad Juki, *Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas II B Pekanbaru*: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol 2, no.2, 4

hal ini dijaga oleh pembimbing dan menerapkan standar yang berkelanjutan dan kaidah “konseli tidak pernah salah” (KTPS).

Cognitive behavior therapy (CBT) adalah pengobatan berencana untuk merubah mental konseli terhadap masalah yang sedang dihadapi, untuk mengubah perasaan dan perilaku klien.¹⁸

Metode CBT membantu individu dengan mengetahui contoh mental atau kontemplasi dan perasaan yang berhubungan dengan cara berperilaku. Seperti yang ditunjukkan oleh hipotesis mental, perspektif memutuskan bagaimana perasaan dan tindakan seseorang. Sentimen dan perbuatan individu sangat mempengaruhi secara individu memandang keadaan antara dirinya dengan lingkungan.¹⁹ Misalnya, jika seseorang merenungkan apa yang sedang terjadi saat berbicara secara terbuka, pemikiran pesimistis akan memengaruhi cara berperilaku dan perasaannya terhadap situasi tersebut.

Cognitive Behavior Therapy adalah *treatment* mental keputusan untuk masalah mental yang berbeda. Batasan CBT diperluas dan dibuat dengan andal, sementara standar esensial tetap tidak berubah. CBT digunakan secara luas di NHS (*National Health Service*) di Inggris dan dikenal dengan pemecahan suatu masalah yang sangat cerdas dan sukses, adapun cara untuk mencapai kepuasan pribadi. Berbeda dengan perawatan dalam pandangan pengetahuan, misalnya, perawatan psikodinamik.²⁰ CBT dalam masalah tambahan, jangka pendek dan mencakup klien yang mengerjakan hal-hal untuk dirinya sendiri, jadi CBT

¹⁸Muhammad Ali Ardansyah, *Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman*, (Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman, Vol. 4, No. 2, Desember 2015), 111

¹⁹Ibid, 108

²⁰Sulistianingsih, *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan*, (Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol 1, No. 1, 2020), 63

merupakan model instruktif. Jadi CBT adalah pengobatan yang sangat ampuh, cepat serta hasil yang didapat bertahan lama.

Tujuan CBT adalah untuk menyambut klien agar melawan pertimbangan serta perasaan yang salah pada memperlihatkan bukti yang ada pada keyakinan mereka tentang masalahnya. Spesialis penasihat seharusnya membantu klien mencarikan keyakinan yang teguh dalam diri klien dan dengan tegas berusaha menguranginya.²¹ Spesialis harus menyadari pertimbangan tak terduga yang dapat digunakan untuk mengubah klien.

Berdasarkan uraian diatas, perlu adanya solusi atas rendahnya rasa percaya diri bagi siswa yang akan mempengaruhi hasil belajar serta prestasi belajar siswa. Selanjutnya rendahnya rasa kepercayaan diri pada siswa dapat merugikan siswa tersebut dan akan berdampak kepada hubungan sosialnya. Upaya tersebut penulis berinisiatif untuk melakukan teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), yang bertujuan memiliki penekanan bagaimana individu bisa menghilangkan distorsi dalam berpikir, perubahan skema kognitif sehingga individu dapat berfungsi lebih efektif. Hal ini menjadi alternatif tindakan yang cocok untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan dirinya dalam bentuk konseling individual. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di MA Nurur Rahmah mengambil sampel pada kelas XI dengan jumlah 30 orang siswa, pada tanggal 17 April 2021 dilakukan wawancara dengan guru BK MA Nurur Rahmah dan dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa 8 dari 30 siswa kelas XI tingkat kepercayaan

²¹Ibid, 61

dirinya yang rendah yang dapat menyebabkan kegiatan belajar, prestasi belajar hingga hubungan sosialnya terganggu.

Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MA Nurur Rahmah Tahun Pelajaran 2021/2022.

B. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang diatas, maka permasalahan utama dalam penelitian ini adalah “Apakah pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di MA Nurur Rahmah?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin penulis capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MA Nurur Rahmah.

D. Asumsi Penelitian

Sebuah asumsi penelitian, juga disebut asumsi atau hipotesis, yang memberikan titik awal untuk penalaran, yang kebenarannya diterima oleh peneliti. Kepercayaan diri tinggi atau meningkat, karena faktor internal atau eksternal.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Hipotesis Alternatif (H_a) : Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Hipotesis Alternatif (Ho) : Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) tidak efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini terdapat dua manfaat, yaitu secara teoritis dan praktis. Sehingga dapat di definisikan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan di bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling yaitu membantu siswa memperkuat dan meningkatkan rasa percaya diri.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu informasi, untuk mempermudah bagi sekolah MA Nurur Rahmah, Guru BK, Siswa Nurur Rahmah dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

- a. Bagi sekolah MA Nurur Rahmah

Hasil penelitian ini sebagai upaya meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

- b. Guru BK

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan penilaian untuk kinerja tugas dan fungsi mengajar dan konseling yang lebih efektif dan optimal.

- c. Siswa Nurur Rahmah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi siswa agar menjadi siswa atau seseorang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.

d. Bagi Peneliti selanjutnya

Supaya dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan untuk melakukan penelitian yang memiliki kesamaan pembahasan.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Agar penelitian ini lebih fokus dan detail serta menghindari kesalahpahaman, peneliti ini harus menentukan batasan atau ruang lingkupnya yaitu:

1. Subjek yang diteliti adalah siswa MA Nurur Rahmah yang memiliki kepercayaan diri rendah.
2. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di MA Nurur Rahmah di Desa Pragaan Daya Sumenep.
3. Penelitian ini terbatas pada penggunaan konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa MA Nurur Rahmah.
4. Instrument yang digunakan adalah skala kepercayaan diri.

H. Definisi Istilah

Definisi yang terdapat dalam penyusunan skripsi ini dimaksudkan agar pembaca memiliki pemahaman dan persepsi yang sesuai dengan maksud dan tujuan dari peneliti agar lebih mengerti makna dari skripsi ini. Adapun beberapa definisi istilah yang dijelaskan sebagai berikut :

1. Konseling Individu

Konseling individu adalah layanan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor bagi seorang klien untuk memecahkan masalah-masalah pribadi

klien tersebut. Itu terjadi secara langsung antara konsultan dan klien dalam suasana pribadi dan membahas berbagai masalah klien.

2. Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki konsep dasar mendalilkan bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui serangkaian proses stimulus-cognition-response (SKR) terkait dengan pembentukan jaringan di otak manusia. Proses kognitif merupakan faktor penting dalam menjelaskan bagaimana orang berpikir, bertindak dan merasa.

3. Kepercayaan Diri

Percaya diri ialah keyakinan individu terhadap semua kelebihan yang dimiliki orang lain, dan rasa percaya diri membuat mereka merasa dapat mencapai tujuan hidupnya.

I. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu sangat penting untuk menambah sumber referensi dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya, selain itu untuk membedakan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini. Berikut penelitian terdahulu yang digunakan sebagai pertimbangan dalam penelitian ini :

1. Penelitian oleh Dila Ayu Anggraini yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Bandar Lampung dengan jenis penelitian kuantitatif sedangkan penelitian sekarang menggunakan pendekatan eksperimen dengan rancangan pre-eksperimental design. Dalam penelitian Dila Ayu Anggraini ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan

percaya diri peserta didik sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu menggunakan konseling individual dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk meningkatkan percaya diri siswa. Dalam hal ini terdapat perbedaan baik dari layanan yang diberikan, jenis penelitian, tempat dan sasaran yang dituju. Persamaannya adalah penelitian sama-sama berfokus dalam meningkatkan percaya diri siswa.

2. Penelitian oleh Rianinda Regita Cahyani yang berjudul Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Menurunkan Tingkat *Body Shame* terdapat sebuah persamaan dan perbedaan antara penelitian milik Rianinda Regita Cahyani dan penelitian sekarang, yakni persamaannya ialah menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Sedangkan perbedaannya adalah penelitian milik Rianinda Regita Cahyani berfokus pada masalah untuk menurunkan tingkat *Body Shame*, penelitian ini berfokus pada meningkatkan rasa percaya diri siswa.