

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya pendidikan itu akan memberikan bimbingan, karna tujuan dari pendidikan itu untuk peserta didik yaitu agar peserta didik menjadi anak yang produktif, kreatif dan menjadi anak yang mandiri. Dengan begitu pendidikan dapat mengembangkan potensi pada peserta didik. Bimbingan dan konseling adalah pemberian bantuan pada peserta didik dalam mengembangkan aspek-aspek tersebut agar menjadi individu yang selalu yakin akan kemampuan yang dimiliki, seperti halnya selalu bersikap optimis dan bertanggung jawab.¹ Dalam membantu peserta didik untuk proses pengembangan dirinya ini dituntut agar memiliki rasa kepercayaan diri dengan lingkungan sekitarnya. Kepercayaan diri merupakan sebuah pengakuan yang dirasakan, karna kepercayaan diri ini sangatlah penting bagi kita dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain.

Kepercayaan diri juga merupakan ekspresi dan harga diri kita pada kehidupan dunia luar. Dengan begitu jika peserta didik mempunyai rasa kepercayaan diri yang tinggi mereka dapat menciptakan kerserasian dan kerendahan sehingga mereka mendapatkan perhatian dan juga pujian. Kepercayaan diri merupakan sifat yakin akan dirinya sendiri, yakin akan kemampuan yang dimiliki, yakin terhadap kehidupan pribadinya. Dapat

¹ Sofyan S. Will, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2017), 5.

kita tekankan bahwa kemampuan seseorang ini dapat dipahami dan dapat kita nilai pada dirinya sendiri tanpa perasaan ragu ataupun perasaan khawatir.² Pada kepercayaan diri ada beberapa tujuan untuk mencapai kesuksesan yang melalui proses belajar dan melalui interaksi dengan lingkungannya. Biasanya seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah itu selalu memiliki persepsi pikiran yang negative, selalu tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya, dan juga sering menutup diri.

Peserta didik merupakan seorang yang berproses dalam menempuh pendidikan dengan cara yang normal. Peserta didik adalah penerus bangsa yang harus memiliki kepercayaan diri agar mereka dapat dengan berani mengungkapkan keinginan mereka. John M. mengatakan kepercayaan diri berarti memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan mereka untuk mengendalikan dirinya sendiri. Salirawati mengatakan kepercayaan diri adalah sikap yakin bahwa seseorang dapat memenuhi semua keinginan dan harapan mereka. Anita Lie mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah kunci untuk memenuhi semua kebutuhan dirinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan menjadi orang yang baik. Menurut pendapat Alfred Adler menjelaskan bahwa kepercayaan diri juga suatu hal yang sangat penting dan sangat superliolitas.³ Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat tersebut bahwa kepercayaan diri dapat

² Eti Kristina, “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Diri Kelas XI SMKN 7 Bandar Lampung” (Skripsi, UIN Raden Intan, Lampung, 2021), 28.

³ Zulfariadi Tanjung & Sinta Huri Amelia, “Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa,” *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 2 No. 2 (Juli, 2017):1-2.

mengendalikan dirinya sendiri dan juga salah satu kunci utama untuk memenuhi kebutuhan pada diri kita sendiri.

Kepercayaan diri sangatlah penting untuk memenuhi berbagai kebutuhan dalam kehidupan seseorang. Memenuhi kebutuhannya dengan rasa percaya diri bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan dan kelebihan yang merupakan cara kita untuk membangun kepercayaan diri. Seorang peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang baik dia dapat mengoptimalkan berbagai kemampuan yang dimilikinya agar dapat mencapai tujuan hidup yang sejahtera.⁴

Dampak dari rendahnya kepercayaan diri terhadap akademik peserta didik yaitu dapat menurunkan pada performa akademik, dan motivasi untuk berprestasi. Pertama, pada peserta didik yang tidak percaya diri akan berdampak buruk pada prestasi akademik peserta didik. Pada peserta didik yang memiliki kepercayaan yang baik maka akan berdampak baik pada prestasi akademik peserta didik. Kedua, pada tingkat kepercayaan diri yang rendah itu akan berpengaruh terhadap motivasi untuk mendapatkan prestasi, jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka semakin tinggi pula tingkat motivasinya untuk mendapatkan prestasi. Ketiga, jika seseorang tidak percaya diri maka akan berdampak negatif pada prestasi akademiknya, jika kepercayaan dirinya tinggi maka akan mendorong pada prestasi akademik yang lebih tinggi pula, sebaliknya jika kepercayaan dirinya rendah maka akan mendorong pada prestasi akademik yang lebih rendah pula.

⁴ Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung," *Jurnal Lentera Pendidikan LLPM UM Metro*, Vol.1, No.1 (Juni, 2016):100.

Dampak dari rendahnya kepercayaan diri terhadap non-akademik pada peserta didik yaitu akan berdampak pada peningkatan kecemasan dalam menampilkan *public speaking* di depan umum. Jika tingkat kepercayaan dirinya rendah maka akan berdampak pada kecemasan diri pada peserta didik dalam melakukan komunikasi secara interpersonal. Kecemasan untuk berbicara di depan umum dikaitkan dengan kepercayaan diri. Semakin tinggi rasa percaya diri seseorang, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki oleh peserta didik. Ekspresi tubuh juga berpengaruh pada kepercayaan diri karena dengan itu ekspresi tubuh juga sangatlah penting.⁵

Menurut ahli psikologi, Sigmund Freud, menjelaskan bahwa kepercayaan diri yaitu suatu tingkat keyakinan tertentu yang dapat dibangun oleh seseorang untuk membuatnya merasa yakin untuk melakukan sesuatu. Pengertian tersebut didukung oleh yang diungkapkan oleh Fatimah bahwa kepercayaan diri yaitu sikap yang memungkinkan seorang individu untuk mengembangkan persepsi positif baik kepada diri sendiri maupun didalam lingkungan ataupun situasi yang sedang dihadapinya. Sebagai makhluk sosial berinteraksi dengan manusia lainnya, rasa percaya diri ini menjadi hal yang sangat penting untuk kelancaran prosesnya.⁶ Ini adalah komponen penting dalam kepribadian diri manusia untuk meningkatkan potensi yang dimilikinya. Al-qur'an, sebagai

⁵ Wahyu Nanda Eka & Hardi Setiawan, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik *Cognitive Defusion*," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* ,3, No.1 (Maret, 2018):15.

⁶ Alifa Inggit Widyana & Robertus Budi Sarwono, "Peran Konsep Diri Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Mahasiswa," *Jurnal Konseling Dan Pengembangan Pribadi*, Vol.5, No.1 (Juni, 2023):2.

referensi utama, juga membahas kepercayaan diri dalam ayat 139 surat Ali Imran, Allah berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ⁷

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman.”

Ayat ini dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi yaitu seseorang yang dirinya tidak ada rasa takut dan bersedih dan juga tidak mendapatkan kegelisahan terhadap sesuatu yang baginya benar. Maka dari itu kepercayaan diri itu harus kita miliki karna akan membawa dampak yang baik bagi diri kita sendiri. Untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dapat melakukan dengan bantuan seorang guru bimbingan dan konseling yang memiliki kemampuan untuk melaksanakan proses bimbingan dan konseling, agar dapat mengembangkan berbagai teknik konseling yang tepat dalam mengatasi permasalahannya yang sedang dihadapi oleh peserta didik. Salah satunya yaitu dengan menggunakan proses layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *cognitive defusion*.

Layanan konseling individu adalah proses belajar yang dilakukan secara pribadi melalui wawancara antara seorang konselor dan konseli. Konseli yang mengalami masalah pribadi yang tidak dapat diselesaikan secara mandiri kemudian dapat meminta bantuan seorang konselor, yang memiliki pengetahuan dan kemampuan psikologi yang profesional.

⁷ Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Semarang: CV. Asy Syifa' Semarang, 2000), 53.

Konseling dapat ditujukan pada individu yang normal, yang sedang menghadapi kesukaran dalam mengalami masalah pribadi dan masalah pada pendidikan yang tidak dapat memutuskan pilihannya sendiri.⁸

Layanan konseling individu adalah jenis dari bimbingan dan konseling yang digunakan oleh konseli untuk mengatasi masalah dan perkembangan pada pribadi individu. Diharapkan bahwa pada layanan ini dapat membantu individu untuk mengurangi perilaku kekerasan dan dapat menyelesaikannya, karena apabila perilaku tersebut tidak segera ditangani oleh yang bertugas, perilaku tersebut dapat menjadi masalah yang lebih besar.⁹ Banyak peserta didik yang tidak mau membicarakan masalah pribadi karna mereka ragu untuk membicarakan di depan kelompok-kelompok kecil. Oleh karena itu, konseling individu salah satu layanan yang dapat digunakan pada peserta didik yang tidak mau membicarakan masalahnya pada kelompok-kelompok kecil, karna konseli itu akan lebih suka berbicara sendirian dengan konselor. Selain itu, kerahasiaan akan selalu dianggap sebagai dasar konseling.

Acceptance And Commitment Therapy (ACT), sebuah model konseling baru, yang merupakan salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan siswa. Alternative baru dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah ACT. ACT berfokus pada perilaku individu dan konteks kejadiannya pada mengubah konteks kognisi untuk mengoptimalkan perubahan perilaku pada individu. ACT

⁸ Putri Isfi Ulfiah Nst, "Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Perilaku Kekerasan Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 02 Medan Tahun Pelajaran 2016/2017" (Skripsi, UM Sumatra Utara, 2017), 2-3.

⁹Ibid, 12-13.

dapat membantu individu untuk mengakui dan menerima emosi dan pikirannya serta menghentikan penghindaran dari pengalaman. Konseli berharap dapat mengurangi emosi dan pikiran yang tidak diinginkan, yang akan membuatnya lebih mudah untuk fokus pada rencana dan tujuan yang lebih baik. Fokus utama ACT adalah komitmen yang ditunjukkan dengan tindakan nyata, yang sangat penting untuk dilaksanakan.¹⁰

ACT juga dapat digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik yaitu dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* yang sering digunakan pada konseli yang terlibat pada masalah pribadi seperti halnya pikiran negatif pada dirinya yang sangat mendalam. Konsep dari *cognitive defusion* yaitu sebagai perubahan makna dari kata-kata dan perilaku dari masalah yang dialami oleh individu tanpa mengubah bentuk, frekuensi dan situasi yang sensitive pada dirinya sendiri. Dalam pelaksanaan konseling individu metode *cognitive defusion* diharapkan dapat membantu konseli memahami bahwa pada pikiran negative yang kita dengarkan atau lakukan.¹¹ Teknik ACT yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu teknik *cognitive defusion* yang sering dipakai dalam permasalahan pribadi seperti pikiran negative yang sangat mendalam.

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan layanan konseling individu, yang merupakan upaya layanan dalam melaksanakan pengentasan masalah yang sedang dialami oleh konseli. Salah satu tanggung jawab yang harus dilakukan oleh konselor saat melakukan

¹⁰ Wahyu Nanda Eka & Hardi Setiawan "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik *Cognitive Defusion*," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol.3, No.1 (Maret, 2018):16.

¹¹ Ibid, 16-17.

konseling individu adalah untuk mendorong peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya, sehingga dapat bekerja dengan menjadi seorang yang produktif, efektif dan mandiri. Adanya konseling individu dapat menumbuhkan pemahaman terhadap peserta didik tentang pentingnya kepercayaan diri. Bagaimana caranya untuk menumbuhkan kepercayaan diri, agar dapat membantu konseli memahami dengan mudah tentang rendahnya kepercayaan diri. Dengan kepercayaan diri individu mampu menghadapi permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya. Melalui layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* dan materi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.¹²

Penelitian ini menunjukkan beberapa masalah dengan kepercayaan diri dan bagaimana peserta didik harus bekerja untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Salah satu upaya yang harus dilakukan adalah untuk memaksimalkan kinerja konselor dalam melakukan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion*. Teknik ini digunakan pada permasalahan konseli seperti pikiran negative yang sangat mendalam.¹³

Hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK di MA Sumber Bungur Pakong menunjukkan bahwa ada beberapa peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Penyebab nya, dikarenakan sering

¹² Murni Amalia Chairunisya, Caraka Putra Bhakti & Mae Endang Iriastuti, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Metode *Cognitive Defusion* Pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Kalasan Tahun Pelajaran 2021/2022," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, Vol.4, No.6 (2022):3.

¹³ Wahyu Nanda Eka Saputra, Hardi Prasetiawan, "Teknik *Cognitive Defusion*: Penerapan Intervensi Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa," *Jurnal Ilmiah Counseling*, Vol.7, No.2 (November, 2017):7.

diejek oleh teman kelas nya dan kurangnya penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah. Ada salah satu siswa yang dari sekolah sebelumnya dia memiliki skill dan bakat, akan tetapi ketika siswa tersebut telah menduduki bangku MA siswa tersebut malu untuk menunjukkan skill dan bakat yang dia miliki. Karena dengan adanya pikiran negatif dari siswa seperti halnya, rasa takut dan malu, yang menjadikan siswa itu sulit untuk menunjukkan bakat yang dimilikinya.¹⁴

Guru BK di MA Sumber Bungur Pakong menyediakan layanan konseling individu yang sesuai dengan jadwal dimana guru BK mengadakan proses konseling pada siswa, metode yang digunakan oleh pengajar BK di MA Sumber Bungur Pakong, yaitu teknik modelling, REBT, SFBT, dll. Dan untuk hasilnya dari teknik tersebut yakni ada perubahan pada perilaku siswa setelah diberikan konseling individu dengan teknik tersebut. Siswa lebih percaya diri halnya ketika beradaptasi dengan temannya, bisa mengemukakan pendapatnya dan berani tampil di depan umum. Sedangkan penerapannya pada konseling individu di MA Sumber Bungur Pakong guru BK harus lebih aktif, artinya bagaimana seorang guru BK dalam mengawasi dan mengamati siswanya yang dilihat dari konteks kepribadiannya. Setelah itu baru kita diajak untuk berkomunikasi, dan kita mendengarkan pembicaraannya setelah itu akan muncul suatu pemikiran yang negatif dari siswa dan menjadi suatu permasalahan bagi dirinya sehingga butuh untuk dikonseling.

¹⁴ Noer Fadilah, Guru BK, *Wawancara Langsung* (12 Juni 2023)

Penelitian ini menggunakan teknik *cognitive defusion* bagi siswa dengan masalah kepercayaan diri yang rendah, di mana metode ini digunakan dengan cara pemberian terapi yang berbasis kesadaran yang inovatif dan kreatif, namun dengan adanya penekanan yang utama pada nilai-nilai, penerimaan, dan juga kasih sayang. Tujuan dari metode *cognitive defusion* ini membantu mengurangi kecemasan dengan mengubah konteks masalah yang sedang dialami dan berusaha untuk mengubah kondisi, bentuk, dan frekuensi yang sensitive pada diri sendiri seorang konseli. Dan dirasa cocok teknik ini diterapkan pada peserta didik yang mengalami rendahnya kepercayaan pada dirinya, karena dalam teknik *cognitive defusion* ini dapat membantu siswa dalam menerima berbagai kesulitan yang sedang dialami oleh kehidupannya.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang membantu konseli menyelesaikan masalah mereka secara langsung dengan memberikan solusi dan berbagai cara untuk menyelesaikan masalah ketidakpercayaan pada siswa. Setelah pelaksanaan konseling individu diberikan, peneliti akan melihat seberapa jauh pemberian layanan konseling individu dan juga penerapannya dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* pada permasalahan rendahnya kepercayaan diri.

Oleh karena itu berdasarkan pandangan latar belakang di atas peneliti melaksanakan penelitian yang berjudul "Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Meningkatkan

Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XII IPS 3 Di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan" sebagai penelitian.

B. Rumusan masalah

1. Apakah konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan?
2. Seberapa besar efektivitas konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui keefektifan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan
2. Untuk mengetahui seberapa besar efektivitas konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan

D. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian merupakan anggapan dasar atau postulat tentang suatu hal berkenaan dengan masalah penelitian yang kebenarannya sudah diterima oleh peneliti.¹⁵ Setiap peneliti tentu memiliki asumsi yang berbeda terhadap masing-masing objek yang ditentukannya. Oleh karenanya penelitian ini perlu adanya penegasan asumsi atau anggapan dasar oleh peneliti berkaitan dengan variabel.

¹⁵ Tim Revisi, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Pamekasan: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Pamekasan, 2020), 18.

Dalam kajian tentang Efektivitas konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan ini asumsi atau anggapan dasar yang sempat dirumuskan oleh peneliti yaitu:

1. Setiap siswa pasti memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda.
2. Kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan dan dikembangkan.
3. Teknik *cognitive defusion* dapat diterapkan kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah.

E. Hipotesis Penelitian

Arti dari kata, hipotesis berasal dari dua penggalan kata yaitu, “*hypo*” yang berarti di bawah, dan “*thesa*” yang berarti kebenaran. Cara menuliskan kata hipotesis kemudian disesuaikan dengan ejaan bahasa Indonesia sehingga disebut hipotesa yang berarti suatu jawaban yang bersifat sementara sampai dapat dibuktikan melalui data yang terkumpul dalam suatu penelitian.¹⁶

1. Hipotesis Alternatif (H_a) : Konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan.
2. Hipotesis Nol (H_0): Konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* tidak efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu Hipotesis Alternatif (H_a). Konseling individu dengan teknik *cognitive*

¹⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 110.

defusion efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan”.

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis bisa bermanfaat sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi siswa, guru BK, peneliti, serta masyarakat luas untuk menambah keilmuan dan wawasan terutama untuk merumuskan tentang pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

2. Secara praktis

Hasil dari penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi sekaligus memberikan acuan dan pengetahuan khususnya kepada kalangan diantaranya sebagai berikut.

a) Bagi IAIN Madura

Dari hasil penelitian ini ada beberapa harapan dari penelitian ini. Peneliti berharap dapat menjadi bahan pustaka tambahan, memperkaya referensi di Institut Agama Islam Negeri Madura, dan menjadi bahan rujukan bagi mahasiswa saat mencari materi perkuliahan, yang berkaitan dengan materi konseling individu dan teknik *cognitive defusion*.

b) Bagi Kepala MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dalam rangka mendukung pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

c) Bagi Guru BK di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk mengevaluasi pelaksanaan tugas dan fungsi konseling dan bimbingan agar dapat dilakukan dengan lebih baik dan lebih efektif, terutama dalam hal pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion*.

d) Bagi Siswa MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan belajar, siswa dapat belajar lebih banyak tentang layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dan juga akan mendapatkan pengalaman.

e) Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti lain sebagai referensi, rujukan, dan sebagai sumber informasi. Ini akan sangat membantu peneliti lain untuk mengembangkan materi pembelajaran.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini harus direncanakan dan dilaksanakan lebih lanjut sehingga dapat terhindar dari kesalah pahaman, maka dari itu peneliti

harus memutuskan batasan pada ruang lingkup penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Subjek yang diteliti adalah siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah.
2. Pada penelitian ini ada batasan pada penggunaan teknik *cognitive defusion* untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan.
3. Metode yang digunakan pada pengumpulan data adalah skala kepercayaan diri teori dari Lauster.
4. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di MA Sumber Bungur Pakong Jl. Pontren Sumber Bungur Pakong Pamekasan.

H. Definisi Istilah

Ada berbagai istilah yang perlu untuk didefinisikan secara operasional, agar pembaca memiliki persepsi dan pemahaman yang searah dan untuk menghindari kesalah pahaman dalam memahami istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Konseling individu

Konseling individu merupakan suatu hubungan di mana dalam hubungan tersebut termasuk seorang konselor yang sudah terlatih yang berfokus pada berbagai aspek pada konseli, seperti hal nya penyesuaian diri, perkembangan dan juga kebutuhan dalam pengambilan keputusan.

2. *Cognitive defusion*

Cognitive defusion merupakan salah satu teknik konseling yang bertujuan untuk membantu mengurangi pikiran negatif dengan cara mengubah konteks masalah yang terjadi. Perubahan ini dilakukan pada beberapa aspek yaitu cara perubahan bahasa dalam pikiran konseli.

3. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan mereka sendiri untuk melaksanakan tugas dan memilih kegiatan yang efektif. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting bagi individu.. Ada beberapa aspek kepercayaan diri yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realitas.

Jadi secara keseluruhan judul penelitian ini dapat dipahami maksudnya yaitu sebagai suatu bentuk upaya yang dilakukan sekolah khususnya konselor atau guru BK untuk mengembangkan dan meningkatkan kepercayaan diri.

I. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilaksanakan oleh Eti Kristina dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Kelas XI SMKN 7 Bandar Lampung”.¹⁷ Persamaan dari kedua jenis penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan layanan konseling

¹⁷ Eti Kristina, “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Kelas XI SMKN 7 Bandar Lampung” (Skripsi, UIN Raden Intan, Lampung, 2021).

individu dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Perbedaannya terletak pada teknik yang digunakan yaitu teknik *self-instruction* sedangkan peneliti menggunakan teknik *cognitive defusion*, dan perbedaannya juga terletak pada objek penelitian, dalam penelitian Eti Kristina objeknya adalah peserta didik kelas XI SMKN 7 Bandar Lampung, sedangkan dalam penelitian ini objeknya adalah peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Andini Krisye Febriyanti yang berjudul “Pelaksanaan Teknik Konseling *Cognitive Defusion* Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Remaja Panti Asuhan Ar-Rahim Garuda Sakti KM 3 Kec. Tampan Kota Pekanbaru”.¹⁸ Persamaan kedua jenis penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan teknik *cognitive defusion* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik. Adapun perbedaannya yaitu terletak pada tujuan yang ingin diperoleh. Tujuan pada penelitian tersebut adalah mengukur pelaksanaan dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* untuk mengetahui perkembangan kepercayaan diri peserta didik, Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengukur keefektifan pemberian konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Perbedaan juga terletak pada objek penelitiannya, dalam penelitian Andini Krisye Febriyanti objeknya di Panti Asuhan Ar-Rahim Garuda Sakti KM 3 Kec.

¹⁸ Andini Krisye Febriyanti, “Pelaksanaan Teknik Konseling *Cognitive Defusion* Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Remaja Di Panti Asuhan Ar-Rahim Garuda Sakti Km 3 Kec. Tampan Kota Pekanbaru” (Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim, Riau, 2021).

Tampan Kota Pekanbaru, sedangkan dalam penelitian ini objeknya adalah peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetiawan Hardi yang berjudul “Pengaruh bimbingan sosial terhadap kepercayaan diri siswa di SLTP Negeri 2 Lamasi”.¹⁹ Persamaan dari kedua jenis penelitian ini terletak pada jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen *treatment*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental design* dengan jenis *pretest and posttest one group design*. Adapun perbedaannya terletak pada objek penelitiannya, dalam penelitian Prasetiawan Hardi objeknya adalah siswa di SLTP Negeri Lamasi sedangkan dalam penelitian ini objeknya adalah peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan. Selain itu perbedaannya adalah pada layanan yang di gunakan pada penelitian Prasetiawan Hardi ini menggunakan bimbingan sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah layanan konseling individu.

¹⁹ Diana, “Pengaruh Bimbingan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Di SLTP Negeri 2 Lamasi,” *Jurnal*, Vol.1, No.1 (Desember, 2020).