

BAB II

PERCAYA DIRI

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Rasa percaya diri dapat diartikan kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia sebagai sarana untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Dari kepercayaan diri yang dimiliki, kesuksesan dan keberhasilan hidup seseorang akan dapat diprediksikan. Individu yang percaya diri biasanya selalu bersikap optimis dan yakin akan kemampuannya dalam melakukan sesuatu (Idrus dan Rohmiati, 2010:1). Davies (2004:3) mengatakan, bahwa percaya diri adalah sikap positif seorang individu untuk bias menerima diri sendiri, berani mengambil resiko, dan percaya akan potensi diri yang dimiliki.

Kepercayaan diri diawali dengan konsep diri, dan konsep diri mempunyai pengaruh terhadap tingkat harga diri seseorang untuk dapat mengaktualisasikan potensi dirinya. Fachrurazi (2011:81) Mengatakan bahwa konsep diri akan mempengaruhi harga dirinya. Dengan konsep dirinya ini individu mengevaluasi pengalaman-pengalamannya yang berkaitan dengan penerimaan dan penghargaan orang lain terhadap dirinya. Bila umpan balik yang diperolehnya positif, maka individu akan mengembangkan dirinya dengan baik pula terhadap dirinya sendiri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong siswa dalam meraih kesuksesan yang terbentuk melalui proses belajar siswa dalam interaksinya dengan lingkungan. Rendahnya percaya diri seseorang akan memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Agustiani (2006: 138) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang dia peroleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri juga berarti kumpulan keyakinan dan persepsi diri

mengenai diri sendiri yang terorganisasi. Konsep diri merupakan pemahaman individu terhadap diri sendiri meliputi diri fisik, diri pribadi, diri keluarga, diri sosial, dan diri moral etik, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai.

Orang yang memiliki percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangannya dengan baik atau setidaknya memiliki kemampuan untuk belajar cara-cara menyelesaikan tugas tersebut. Orang yang percaya diri mempunyai keberanian dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya sendiri. Percaya diri berarti yakin akan kemampuan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Dengan percaya diri, seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan membuat keputusan sendiri. Ciri-ciri perilaku yang mencerminkan percaya diri yaitu: (a) yakin pada diri sendiri; (b) tidak bergantung pada orang lain; (c) tidak ragu-ragu; (d) merasa diri berharga; (e) tidak menyombongkan diri; dan (f) memiliki keberanian untuk bertindak.

Percaya diri akan kemampuan yang dimiliki dapat memberikan harapan yang positif sehingga meningkatkan motivasi untuk bekerja, belajar dan berlatih secara terus-menerus. Dengan rasa percaya diri yang tinggi akan mampu meningkatkan rasa optimis yang tinggi pula, dan rasa ini akan mengarahkan setiap perilakunya untuk yakin akan keberhasilan, dan yakin dapat mengatasi berbagai kondisi sulit yang akan dihadapinya. mereka yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan menjadi individu yang realistis dalam melihat suatu peristiwa dan masa depan. Ia yakin akan mampu mengatasi berbagai permasalahan pekerjaan dalam kehidupan serta mampu mengerjakan sesuatu menjadi lebih baik dalam pekerjaan (Nurtjahjanti dan Ratnaningsih, 2012).

Jadi dapat disimpulkan bahwa percaya diri dapat terwujud apabila individu tersebut mampu memahami diri dan merealisasikan diri dalam

kegiatan belajar baik disekolah maupun lingkungan masyarakat, sehingga dapat memperoleh hasil yang optimal.

2. Rendahnya Percaya Diri Siswa

Anak yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang-orang lain. Sehingga tidak dapat memberi kekuatan untuk mempengaruhi penilaian kemampuan anak dan kesediaan untuk mengerjakan tugas, serta tidak dapat mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan. Salah satu gejala rendahnya percaya diri pada seorang individu sesuai pendapat Pradipta Santika (2014:23) adalah sebagai berikut:

a. Menarik Diri Dari Pergaulan

Gejala utama dari seseorang yang memiliki percaya diri rendah adalah menarik diri dari kehidupan sosial. Orang yang memiliki percaya diri rendah akan cenderung mengisolasi diri, merasa tidak nyaman berinteraksi dengan orang lain dan tidak bergaul dengan masyarakat dikarenakan kurang bisa berkomunikasi dengan orang lain dan lebih senang dengan kegiatan yang tidak banyak berhubungan dengan orang banyak.

b. Mengabaikan Diri Sendiri

Rendahnya percaya diri seseorang seringkali mengabaikan diri sendiri, mereka tidak menyukai dirinya sendiri serta selalu mengeluh mengenai penampilan dan kepribadiannya.

c. Menolak Tantangan

Orang yang memiliki percaya diri rendah akan menolak untuk menerima tantangan dalam setiap aspek dari kehidupannya. Rasa tidak yakin pada kemampuannya dan merasa takut terhadap resiko yang harus ditanggung seandainya mereka mengalami kegagalan.

d. Menyalahkan Orang Lain

Gejala umum dari rendahnya percaya diri pada seseorang adalah sikap menyalahkan orang lain. Sebab dengan cara ini seseorang bisa lepas dari tanggung jawab dan lebih suka melimpahkan kepada orang lain.

e. Tergantung Pada Orang Lain

Orang yang memiliki percaya diri rendah bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan. Meski keputusan tersebut menyangkut dirinya, seseorang menunggu persetujuan dari orang lain sebelum mengambil langkah lebih lanjut.

3. Karakteristik Siswa yang Memiliki Percaya Diri Rendah

percaya diri sangat penting dimiliki setiap individu dalam berhubungan dengan orang lain maupun dengan lingkungan, sehingga mampu menyesuaikan diri. Adapun karakteristik siswa yang memiliki percaya diri rendah yaitu:

Jacinta (Muhammad Busro 2018:42) menguraikan bahwa beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri diantaranya:

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.
- c. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negative.
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala risiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
- f. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
- g. Selalu menempatkan atau memosisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.

- h. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Jadi dapat disimpulkan bahwa kurang percaya diri ditentukan oleh individu yang menonjolkan sikap konformis terhadap diri dan sulit menerima realita dalam dirinya. Maka dari itu adanya kepercayaan diri sangat penting dimiliki setiap individu dalam kehidupan sehari-hari karena kepercayaan diri memberikan manfaat yang besar dalam kehidupan ini.

4. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Rendahnya Percaya Diri Siswa

Faktor-faktor rendahnya percaya diri siswa adalah faktor psikologis, faktor fisiologis, dan faktor sosiologis. Adapun faktor yang menyebabkan rendahnya percaya diri siswa adalah sebagai berikut:

a. Faktor Psikologis

- 1) Kurangnya motivasi dalam diri adalah keadaan dalam diri individu yang mendorong untuk melakukan aktivitas atau kegiatan belajar guna mencapai suatu tujuan.
- 2) Minder atau percaya diri rendah adalah perasaan diri tidak mampu dan menganggap orang lain lebih baik dari dirinya.
- 3) Introvert adalah orang yang menarik diri dari pergaulan, pemurung dan orang yang senang dengan kesendiriannya.

b. Faktor Fisiologis

Kondisi fisik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar seseorang yang mudah diamati dan dinilai oleh orang sekelilingnya. Cacat tubuh dapat mengakibatkan rasa minder dan percaya diri rendah dalam pergaulan karena keadaan tubuhnya. Menurut Djasman Adimiharja (2006:81) menyatakan bahwa “cacat jasmani yang ada atau pernah diderita turut menghambat perkembangan yang normal”. Didukung oleh pendapat oleh Rudi Mulyatiningsi (2003:38) yang menyatakan “perasaan tidak percaya diri timbul dengan tidak sendirinya, perasaan itu timbul bisa saja disebabkan oleh cacat

tubuh atau kondisi fisik, kelemahan menguasai bidang studi atau susah berkomunikasi.

c. Faktor Sosiologis

Faktor yang berasal dari hubungan sosial atau masyarakat atau individu lainnya, yang termasuk dalam faktor sosiologis yaitu:

1) Keluarga

Keluarga merupakan wadah pembentukan pribadi anggota keluarga terutama untuk anak-anak yang sedang mengalami pertumbuhan fisik dan rohani.

2) Sekolah

Sebagai lembaga dan wadah pendidikan sekolah mengajarkan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku didalam suatu masyarakat. Selain itu sekolah juga mengajarkan berbagai keterampilan dan kepandaian kepada siswanya. Sekolah bukanlah satu-satunya wadah untuk mencerdaskan siswa tetapi disekolah siswa dituntut untuk belajar supaya cerdas. Menurut Ngalim Purwanto (1999:104) Menyatakan bahwa terutama dalam belajar disekolah, faktor guru dan cara mengajarnya merupakan faktor yang paling penting pula”.

3) Masyarakat

Masyarakat adalah wadah terluas dalam bergaul, masyarakat sekaligus dimana siswa dituntut untuk mempunyai kemampuan dalam bersosialisasi. Unsur-unsur masyarakat juga dapat mempengaruhi penyebab timbulnya masalah siswa. M. Asrori (2003:109) Menyatakan bahwa “meluasnya lingkungan social anak-anak memperoleh pengaruh-pengaruh yang ada diluar pengawasan orangtuanya”. Suasana kehidupan sekitar tempat tinggal sangat mempengaruhi anak.

B. Bantuan yang Akan Diberikan dalam Mengatasi Siswa Yang memiliki Percaya Diri rendah

1. Pendekatan Konseling

Ada beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam konseling yang dikemukakan oleh ahli yaitu, pendekatan psikoanalisis, pendekatan eksistensial humanistik, pendekatan client centered, terapi gestalt, analisis transaksional, terapi tingkah laku (behavioral), terapi rasional emotif, terapi realitas dan trait and factor.

- a. *Solution focused brief counseling* (konseling ringkas berfokus solusi) merupakan pendekatan konseling yang menekankan pada masa sekarang dan masa depan, dengan mengabaikan masa lalu. *Solution focused brief counseling* menitikberatkan pada percakapan solusi dan langsung mengarah pada langkah apa yang akan dilakukan konseli di kemudian hari dengan permasalahan yang melekat dalam hidupnya, sehingga sesi menjadi ringkas dan singkat. Konseling ini didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu itu ulet, banyak akal, cakap dan memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan mereka (Corey, 2009:378).
- b. Pendekatan psikoanalisis adalah sebuah model perkembangan kepribadian, filsafat tentang sifat manusia, dan metode psikoterapi. Pendekatan ini diorientasikan untuk membantu penyembuhan penderita sakit mental dan kemudian berkembang konsep tentang manusia. Pendekatan psikoanalisa menjelaskan bahwa segala tingkah laku manusia berasal dari motif-motif yang tidak disadari oleh manusia itu sendiri.
- c. Pendekatan eksistensial humanistic adalah konseling dengan pendekatan humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini terutama adalah suatu sikap yang menekankan pada suatu pemahaman atas manusia. Humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki otoritas atas kehidupan dirinya. Manusia bebas untuk menjadi apa dan siapa sesuai keinginannya. Manusia adalah makhluk hidup

yang menentukan sendiri apa yang ingin dia lakukan dan apa yang tidak ingin dia lakukan, karena manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab atas segala apa yang dilakukannya. Asumsi ini menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang sadar, mandiri, aktif yang dapat menentukan (hampir) segalanya aktivitas kehidupannya.

- d. Pendekatan client centered merupakan pendekatan konseling client centered yang menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konsep pokok yang mendasari adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (self), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Menurut Roger (dalam Juntika, 2006:21) “konsep inti konseling berpusat pada klien adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri”.
- e. Terapi gestalt merupakan bentuk terapi perpaduan antara eksistensial-humanistik dan fenomenologi, sehingga memfokuskan diri pada pengalaman klien dan memadukannya dengan bagian-bagian kepribadian yang terpecah di masa lalu. Pendekatan ini mengajarkan pada konselor dan konseli metode fenomenologi, yaitu bagaimana individu memahami, merasakan, dan bertindak serta membedakannya dengan interpretasi terhadap suatu kejadian dan pengalaman masa lalu (Komalasari dan Wahyuni, 2011:285)
- f. Analisis transaksional adalah salah satu pendekatan psychotherapy yang menekankan pada hubungan interaksional. Analisis transaksional dapat dipergunakan untuk terapi individual, tetapi terutama untuk pendekatan kelompok. Pendekatan ini menekankan pada aspek perjanjian dan keputusan. Melalui perjanjian ini tujuan dan arah proses terapi dikembangkan sendiri oleh klien, juga dalam proses terapi ini menekankan pentingnya keputusan-keputusan yang diambil oleh klien.
- g. Terapi tingkah laku (behavioral) merupakan pendekatan masih dominan dalam konseling hingga saat ini dibuktikan dengan adanya hukuman dan hadiah yang merupakan salah satu bagian dari pendekatan ini .

perkembangan pendekatan behaviorisme dalam mencapai tujuan konseling diperlukan adanya suatu perubahan pikiran, perasaan dan perilaku. Pendekatan behavior muncul bertujuan untuk mengurangi dominasi dari teori psikoanalisis yang memandang bahwa alam bawah sadar manusia adalah hal yang paling dominan dalam mengatur perilaku manusia.

- h. Terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha untuk menghilangkan cara berfikir seseorang siswa yang awal mulanya tidak logis dan irasional dengan menggantinya kepada sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan seseorang siswa atas keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan yang irasional sehingga seseorang siswa akan menjadi bahagia, produktif dan berkualitas. menurut Ws. Winkel (1991: 364) berpendapat bahwa Terapi Rasional Emotif (TRE) adalah corak siswa yang menekankan pada kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal yang sehat (rational thinking), berperasaan (emoting), dan berperilaku (acting), sekaligus juga menekankan bahwa perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan manusia dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.
- i. Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental.
- j. Terapi trait and factor, menurut Shertzer & Stone adalah membantu individu dalam memperoleh kemajuan memahami dan mengelola diri dengan cara membantunya menilai kekuatan dan kelemahan diri dalam

kaitan dengan tujuan perubahan kemaiuan tujuan-tujuan hidup dan karir.

Berdasarkan beberapa pendekatan di atas, peneliti menggunakan pendekatan *solution focus brief counseling* (SFBC) ini berdasarkan teori Seligman (2006), dimana ruang lingkup penerapan SFBC meliputi siswa dari jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi baik di sekolah dalam dan luar negeri yang mengalami masalah yakni bullying, self esteem rendah, rendahnya motivasi belajar, perasaan frustrasi, terlibat masalah dengan keluarga, konsep diri yang rendah, masalah emosional, harga diri, perilaku agresif, interaksi sosial, stres akademik, kecanduan internet, hingga gejala depresi. Hal ini sesuai dengan hasil temuan di latar belakang dimana siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah meliputi rendahnya motivasi belajar, konsep diri yang rendah dan kurangnya interaksi sosial dengan teman-teman di sekolah.

2. Teknik dalam pendekatan SFBC

a Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)

Terapi SFBC menanyakan pertanyaan-pertanyaan *exception* untuk mengarahkan konseli pada waktu ketika masalah tersebut tidak ada atau ketika masalah tidak begitu intens. *Exception* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu dalam kehidupan konseli ketika pantas mempunyai beberapa harapan masalah tersebut terjadi, tetapi bagaimanapun juga tetap tidak terjadi (Corey 2009). Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah-masalah tidak semua kuat dan tidak selamanya ada, tetapi juga memberikan kesempatan untuk membangkitkan sumber daya, menggunakan kekuatan-kekuatan dan menempatkan solusi-solusi yang mungkin. Dalam kosa kata fokus solusi, ini disebut *change-talk* (Corey 2009).

b Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Miracle question merupakan teknik utama SFBC. Konselor meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka berbagai kemungkinan masa depan. Konseli didorong untuk

membiarkan dirinya bermimpi sebagai cara untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan di mana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu. Dalam hal ini pertanyaan mukjizat lebih digunakan sebagai penguat dari beberapa solusi yang mungkin telah terbersit dibenak konseli namun konseli belum meyakinkannya. Misalnya “ menurutmu kapan kamu bisa merasakan bahwa dirimu tidak minder dan merasa lebih percaya diri?”. Pertanyaan ini digunakan dan diberikan kepada konseli pada saat membangun solusi dan upaya pemecahan masalah dengan menggunakan nada pelan, dengan kondisi konseli merasa nyaman.

c Pertanyaan Berskala (*Scaling Question*)

Terapis berfokus solusi juga menggunakan *scaling question* ketika perubahan dalam pengalaman manusia tidak mudah diamati, seperti perasaan, suasana hati (*mood*), atau komunikasi (Corey 2009). *Scaling question* memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Pertanyaan ini digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana pencapaian perubahan yang konseli lakukan. Misalnya “jika diberi kesempatan untuk menilai dari angka 1 sampai dengan 10 terhadap masalahmu, bagaimana kamu memberikan penilaian terhadap masalahmu saat ini?”. Dengan pertanyaan ini membuat konseli lebih memperhatikan apa yang telah dilakukannya dan bagaimana ia dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan yang di inginkan.

d Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*)

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan oleh terapis kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. Konselor dapat berkata : “Antara sekarang dan pertemuan kita

selanjutnya, saya ingin Anda dapat mengamati sehingga Anda dapat menjelaskan kepada saya pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan) Anda yang diharapkan terus terjadi” (Corey 2009). Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi di masa mendatang. Teknik ini digunakan pada sesi pertama dan sesi kedua konseling, digunakan karena konseli yang masih terus-menerus membicarakan masalah yang dialami dan agar konseli dapat memberikan penjelasan lebih nyata akurat, serta pada sesi kedua konseli dapat ditanya tentang apa yang mereka amati dan inginkan di masa mendatang.

e Umpan Balik (*Feedback*)

Para praktisi SFBC pada umumnya mengambil istirahat 5 sampai 10 menit menjelang akhir setiap sesi untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Selama waktu ini terapis memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli setelah istirahat. (Corey 2009) menggambarkan tiga bagian dasar yaitu:

- 1) Pujian adalah formasi asli dari apa yang sudah dilakukan konseli dan mengarah pada solusi yang efektif. Memuji tidak dilakukan dengan cara rutin atau mekanis, tetapi dengan cara yang menggembirakan, yang menciptakan harapan dan menyampaikan harapan kepada konseli bahwa mereka dapat mencapai tujuan mereka dengan menggambar pada kekuatan.
- 2) Jembatan menghubungkan pujian awal dengan pemberian tugas.
- 3) Pemberian tugas kepada konseli, yang dapat dianggap sebagai pekerjaan rumah. Tugas observasional meminta konseli untuk memperhatikan beberapa aspek kehidupan mereka. Proses pemantauan diri membantu konseli memperhatikan perbedaan ketika ada yang lebih baik, terutama apa yang berbeda tentang cara mereka berpikir, merasa, atau berperilaku.

3. Pendekatan yang Dilakukan dalam Mengatasi Siswa yang memiliki Percaya Diri rendah

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*. SFBC berfokus pada pencarian solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan perubahan supaya individu bisa menjadi pribadi yang berkembang (Nugroho, Puspita & Mulawarman, 2018). Dalam konseling berfokus solusi ini, konseli dipandang sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri. Dengan bantuan dan arahan konselor melalui serangkaian pertanyaan, sehingga memunculkan kekuatan konseli dan pada akhirnya konseli dapat menemukan solusi mereka sendiri (Kelly, Kim & Franklin, 2008:9). Karena yang mempunyai kemampuan untuk merubah konseli menjadi lebih baik adalah diri konseli itu sendiri.

Tujuan pendekatan SFBC adalah Mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dimiliki oleh konseli. Konseli menyadari pengecualian di dalam dirinya pada saat ia bermasalah, Mengarahkan konseli pada solusi terhadap situasi pengecualian tersebut, sehingga konseli dalam situasi tertentu dapat menemukan solusi untuk meningkatkan konsep dirinya, Membantu konseli berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan konsep dirinya.

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah

- a. Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*)
 - 1) Penulis memberikan format tugas kepada subyek kasus untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua konseling. Pada akhir sesi pertama peneliti meminta subyek kasus untuk merangkum dan mengamati masalah yang subyek kasus alami.
 - 2) Subyek kasus diminta untuk mengamati dan menjelaskan apa yang mereka inginkan dapat terjadi dimasa mendatang.

b. *Miracle Question* (pertanyaan keajaiban)

- 1) penulis meminta subyek kasus membayangkan atau mengimajinasikan perubahan seperti apa yang mereka inginkan di masa mendatang. Peneliti memberikan kesempatan kepada subyek kasus untuk memikirkan cara/jalan untuk mengidentifikasi perubahan yang paling subyek kasus inginkan di masa depan.

c. *Exception Question* (pertanyaan pengecualian)

- 1) penulis memberikan pertanyaan pengecualian kepada subyek kasus untuk mengarahkan subyek kasus pada saat permasalahan tersebut tidak ada.
- 2) Penulis mengajak subyek kasus untuk membangun kembali pandangannya dan memecahkan masalah yang dialaminya

d. *Scaling Question* (Pertanyaan Berskala)

- 1) Peneliti meminta subyek kasus memberikan penilaian terhadap capaian perubahan yang subyek kasus alami, sudah seberapa jauh permasalahan yang subyek kasus alami ini terselesaikan. Hal ini dilakukan karena perubahan-perubahan ini tidak terjadi secara langsung, namun berangsur-angsur.

Meningkatkan rasa percaya diri siswa, teknik di atas digunakan siswa untuk secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang dihadapi. Hal ini dapat dilakukan melalui pertanyaan yang mengarahkan ke arah mengamati, menjelaskan dan harapan masa depan atau lebih spesifik dengan menanyakan kepada mereka, konseli diminta untuk membayangkan bahwa ketika mereka tidur, keajaiban itu terjadi dan ketika mereka bangun, masalah mereka terselesaikan, sehingga mereka merasa lebih baik dan memiliki harapan untuk menjalani hidupnya.

Meningkatkan kepercayaan diri diperlukan agar siswa memiliki cara pandang yang positif dan harapan yang realistis terhadap diri sendiri sehingga dapat menerima dirinya secara utuh dalam arti mau menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, berani mengambil resiko, dan merasa memiliki kompetensi dengan berupaya menumbuhkan

karakter-karakter positif selalu bersikap optimis dan yakin akan kemampuannya dalam melakukan sesuatu dan tidak ada rasa takut ditolak bila menjadi diri sendiri. Upaya yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah dengan membuat kegiatan ekstrakurikuler diluar jam mata pelajaran yang bertujuan untuk membantu pengembangan peserta didik dan pematapan pengembangan kepribadian siswa.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan memuat hasil-hasil penelitian sebelumnya relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dengan maksud untuk menghindari duplikasi. Selain itu, juga menunjukkan bahwa topik yang akan diteliti belum pernah diteliti orang lain dalam konteks yang sama. Beberapa penelitian relevan dipaparkan sebagai berikut:

1. Diana Ariswanti Triningtyas (2016) Dengan Judul “Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual” hasil penelitian. Dari hasil penelitian ini menunjukkan jasmine (nama disamarkan) memiliki rasa percaya diri yang negative dikarenakan ketidak-harmonisan keluarga yang membawa dampak negative terhadap tingkat kepercayaan diri anak, karena anak sebagai korban pelampiasan orang tua ketika terjadi perselisihan dirumah.
2. Devi Eryanti (2020) Dengan Judul “*Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja” hasil penelitian. Hasil pre-test menunjukkan bahwa siswa yang termasuk ke dalam kelompok eksperimen terdiri dari 2 orang dengan kategori sangat rendah dan 4 orang dengan kategori rendah. Anggota kelompok yang memiliki skor rendah dan sangat rendah, diberi intervensi berupa konseling ringkas berfokus solusi untuk meningkatkan percaya diri. Intervensi konseling ringkas berfokus solusi dilakukan sebanyak enam pertemuan. Setelah pelaksanaan intervensi, terdapat perubahan pada diri siswa kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan maka sangat penting kiranya jika siswa SMP diberikan informasi dan menanamkan pikiran

bahwa setiap anak istimewa dengan segala keunikannya serta berikan apresiasi sekecil apapun pencapaian siswa, apresiasi yang diberikan bisa berupa pujian. Hal ini dilakukan untuk membangun kepercayaan diri siswa dan akan lebih siap merencanakan masa depannya. kajian relevan di atas yang bersumber dari jurnal bimbingan dan konseling dan penelitian yang serupa pernah dilakukan ditempat berbeda akan tetapi salah satu variabelnya sama. Hasil dari kedua penelitian di atas juga akan menjadi acuan dan bahan pembelajaran bagi penulis dalam melakukan ini.