

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kepercayaan diri adalah keyakinan kuat pada kemampuan dan potensi diri. Bagi siswa, kepercayaan diri sangat penting untuk perkembangan kepribadian mereka. Kepercayaan diri ini akan menjadi pendorong dan penentu bagaimana mereka bersikap dan bertindak. Setiap siswa memiliki rasa percaya diri, namun tingkatnya berbeda-beda. Ada yang rendah dan ada yang tinggi. Siswa dengan rasa percaya diri rendah cenderung pendiam dan ragu untuk berbicara di depan umum. Mereka juga ragu dalam mengambil tindakan atau mengerjakan tugas. Sebaliknya, siswa dengan rasa percaya diri tinggi berani berbicara di depan umum dan yakin pada kemampuan mereka sendiri dalam menyelesaikan tugas. Kepercayaan diri sangat penting bagi siswa untuk mengaktualisasikan diri, yaitu kemampuan untuk menemukan dan mengembangkan potensi diri. Dengan kepercayaan diri yang baik, siswa dapat mengembangkan potensinya dengan baik. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat aktualisasi diri, seperti menutup diri, mudah frustrasi, canggung, sulit menerima kenyataan, dan ragu dalam berkomunikasi. Siswa yang percaya diri cenderung lebih tenang, berani, dan tidak mudah gugup dalam menghadapi persoalan, kegagalan, dan kesalahan. Mereka tetap semangat dan belajar dari kegagalan. Kepercayaan diri juga membuat siswa menjadi kreatif dan berani mengambil risiko. Kurangnya kepercayaan diri dapat membuat siswa tidak kreatif, penakut, dan mudah

cemas. Hal ini dapat menghambat pengambilan keputusan dan pencapaian tujuan. (Education, 2021)

Realita yang terjadi di Sekolah Menengah Atas masih terdapat kasus siswa dengan kepercayaan diri yang rendah. Perilaku yang mencerminkan rendahnya kepercayaan diri ini terlihat dilingkungan rumah, sekolah, maupun masyarakat. Rahayu (2013: ix) menyatakan bahwa penerapan proses pembelajaran yang tidak mengembangkan potensi siswa menjadi pemicu rendahnya kepercayaan diri siswa. Guru sering menitikberatkan pada akademik sehingga mengabaikan kemampuan siswa yang lain, seperti kepercayaan diri. Sehingga kurangnya dukungan untuk mengembangkan rasa percaya diri yang dimiliki siswa dapat melunturkan kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa. Dilihat dari keadaan dilapangan, kepercayaan diri siswa memprihatinkan sehingga masih perlu ditingkatkan lagi dikarenakan perlunya rasa percaya diri siswa yang tinggi guna dapat bersaing di lingkungannya.

Percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu . Searah dengan hal itu Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Tanjung & Amelia, 2017).

Definisi ini didukung dengan pendapat Peter Lauter Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri

sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira (Deni & Ifdil., 2016).

Secara individu dapat dilihat bahwa manusia itu unik, dan memiliki karakter yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain, termasuk potensi dan kemampuannya sejak dilahirkan. Pada masa remaja terdapat tugas – tugas perkembangan yang dapat digunakan sebagai indikasi keberhasilan dalam melalui masa remaja, salah satu tugas perkembangan remaja yang tersulir berhubungan dengan penyesuaian diri diantaranya dengan lawan jenis dalam hubungan terdahulu belum ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup proses mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang alaminya dirinya (Ajhuri, 2019). Proses penyesuaian diri untuk melakukan adaptasi sangatlah dibutuhkan kepribadian kepercayaan diri. Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Amin, 2018). Individu yang percaya diri merasa yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan

mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya (Novita & ., 2021). Selain itu percaya diri mampu menjadi stimulus yang mendorong individu untuk mampu bertindak tanpa ragu. Begitu besar fungsi dan peranan kepercayaan diri pada kehidupan individu (Jeklin, 2016). Tanpa adanya rasa percaya diri yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa individu, pesimisme dan rasa rendah diri akan dengan mudah menguasai dirinya. Tanpa dibekali kepercayaan diri yang mantap sejak dini, maka individu akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah. (Sriyono, 2017).

Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri (Deni & Ifdil., 2016). Kepercayaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh masa perkembangan yang sedang dilaluinya terutama bagi remaja, kepercayaan diri ini akan mudah berubah (Rais, 2022). Menurut Abdul Amin (2018) penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon-respons mental dan perbuatan individu dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses serta sesuai dengan kebutuhannya dengan norma atau tuntutan lingkungan tempat hidup.

Mastuti (2008:13) menyatakan “kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap

lingkungan/situasi yang dihadapinya”. Wiranegara (2010:3) menyatakan bahwa kepercayaan diri sebenarnya adalah karakter seseorang dengan kepercayaan positif terhadap dirinya sehingga ia bisa mengontrol hidup dan rencana-rencananya. Orang yang percaya diri adalah seseorang yang tahu kemampuan dirinya dan menggunakan kemampuannya untuk berbuat sesuatu. Orang yang percaya diri akan mengambil setiap keuntungan dan kesempatan yang ada di depan matanya(Sriyono, 2017).

Kemudian variabel kepercayaan diri menurut pendapat ahli seperti, menurut Ermawati, E., & Widodo, J. (2015) kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk mengontrol tindakan yang berkembang pada dirinya serta lingkungan sekitarnya. Kepercayaan diri ini bersifat internal, sangat relatif, dinamis dan banyak ditentukan oleh kemampuan untuk memulai, melaksanakan dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Kemudian menurut Hakin dalam Tambunan, F., & Hasibuan, R. (2019) percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya. Indikator kepercayaan diri menurut Menurut Lauster dalam Maulida, S. R., & Dhania, D. R. (2012)antara lain: percaya pada kemampuan sendiri; bertindak mandiri dalam mengambil keputusan; memiliki rasa positif terhadap diri sendiri; berani mengungkapkan pendapat. Berdasarkan pendapat di atas, dapat diketahui bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk mengontrol tindakan yang berkembang pada

dirinya serta lingkungan sekitarnya dengan indikatornya: 1) percaya pada kemampuan sendiri; 2) bertindak mandiri dalam mengambil keputusan; 3) memiliki rasa positif terhadap diri sendiri; 4) berani mengungkapkan pendapat(Hadiyati & Fatkhurahman, 2021).

Menurut Lauster (2003) dalam (Amri, 2018) kepercayaan diri dapat dilihat ketika seseorang memiliki suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga ketika ia melakukan sebuah tindakan mereka tidak akan terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan berbagai hal yang sesuai dengan keinginan. Seseorang yang percaya diri juga dapat dilihat ketika ia bertanggung jawab atas perbuatannya, beretika dalam berinteraksi dengan orang lain, dan memiliki motivasi untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya(Azhari et al., 2023).

Menurut Yulita Rintyastini dan Suzy Yulia Charlotte bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu agar merasa memiliki kompetensi, mampu, yakin dan percaya bahwa dia bisa mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri ataupun terhadap lingkungan atau situasi dan kondisi yang dihadapinya (Mafirja & Fatimah, 2012). selanjutnya Lauster mengungkapkan ciri-ciri orang yang percaya diri yaitu: mandiri, tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, ambisius, optimis, tidak pemalu, yakin dengan pendapat sendiri dan tidak berlebihan. Sementara itu Taylor mengatakan bahwa orang yang percaya diri memiliki

sikap yang positif terhadap diri sendiri.(Purnamaningsih & Mada, 2003). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Tidak dapat disangkal lagi bahwa untuk mencapai suatu pencapaian dalam hidup manusia membutuhkan kepercayaan diri(Rais, 2022).

Dari pendapat peneliti di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dapat dipahami sebagai sikap positif yang melekat pada diri seseorang. Sikap positif ini memungkinkan individu untuk memiliki penilaian yang baik terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Kepercayaan diri juga tercermin dalam kemampuan seseorang untuk mengontrol hidup dan merealisasikan rencana-rencana yang telah ditetapkan. Individu yang percaya diri memiliki pemahaman yang jelas tentang kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Mereka mampu memanfaatkan kemampuan tersebut secara efektif untuk mencapai tujuan-tujuan hidup. Selain itu, orang yang percaya diri cenderung proaktif dalam mengambil peluang dan kesempatan yang ada, serta memiliki sikap optimis dalam menghadapi tantangan.

Meneliti kepercayaan diri penting karena aspek ini merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi berbagai dimensi kehidupan individu, seperti prestasi akademik, hubungan interpersonal, dan keberhasilan dalam karier. Kepercayaan diri berperan sebagai pendorong motivasi, keberanian untuk mengambil risiko, serta kemampuan mengatasi tantangan. Selain itu, memahami kepercayaan diri dapat membantu

mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat perkembangan individu, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Dengan mempelajari kepercayaan diri, kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas hidup individu, memperbaiki dinamika sosial, dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif serta mendukung. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami interaksi antara faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan saat kegiatan magang di SMA LAB UNDIKSHA didapatkan beberapa siswa yang mengalami kepercayaan diri yang rendah, terlihat dari beberapa siswa yang kurangnya kepercayaan diri, banyak siswa yang masih ragu-ragu saat menjawab pertanyaan di kelas. Kepercayaan diri sangat penting karena berfungsi sebagai fondasi psikologis yang memengaruhi bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, mengambil keputusan, dan menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan. Individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih berani mengambil risiko, mampu mengatasi kegagalan, dan lebih gigih dalam mencapai tujuan. Kepercayaan diri juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental, mengurangi tingkat stres, dan mendorong hubungan sosial yang lebih sehat karena individu yang percaya diri cenderung lebih nyaman berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, kepercayaan diri memengaruhi cara seseorang mempresentasikan diri di lingkungan profesional maupun pribadi, yang pada akhirnya berdampak pada kesuksesan dan kepuasan hidup secara

keseluruhan. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah salah satu kunci untuk menjalani kehidupan yang produktif, bermakna, dan seimbang.

Berdasarkan kesimpulan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa wali kelas dan guru BK di sekolah SMA LAB UNDIKSHA, kemudian peneliti melakukan kajian teoritis dan menyimpulkan ada permasalahan yang sedang terjadi di sekolah. Permasalahan tersebut mengenai kepercayaan diri siswa di kelas XA. Selanjutnya, peneliti melakukan penggalan data lebih lanjut untuk melihat presentase permasalahan yang dominan dan urgent untuk segera ditangani di sekolah. Berdasarkan kuisioner kepercayaan diri siswa yang telah dibagikan kepada siswa kelas XA diperoleh hasil 40% siswa mengalami permasalahan rendahnya kepercayaan diri, dengan regulasi diri seperti malu saat bertanya kepada guru, malu menjawab pertanyaan yang di berikan oleh gurunya yang dikarenakan siswa tidak percaya akan jawabannya sendiri, dan ada juga siswa yang susah beriteraksi dengan orang yang baru mereka temui. Dampak-dampak dari rendahnya kepercayaan diri membuat siswa sulit untuk menjawab pertanyaan guru dikelas, siswa susah untuk berbaur dengan orang baru, dan sulit untuk berkembang.

Menurut ahli psikologi Sigmund Freud, kepercayaan diri adalah satu tingkatan rasa sugestitertentu yang berkembang dalam diriseseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu. Menurut Thantawy dalam kamus istilah bimbingan dan konseling (2005:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Menurut

Lie, seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik. Merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya(Mamlu'ah, 2019).

Melihat pentingnya peran kepercayaan diri bagi siswa, maka permasalahan terkait rendahnya kepercayaan diri siswa harus segera diatasi. Untuk mengatasi permasalahan ini, perlu adanya upaya konseling yang dirancang untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Salah satu model yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah Konseling singkat berfokus solusi. Solusi ini relevan untuk dilakukan dikarenakan konseling singkat berfokus solusi terletak pada kemampuannya membantu individu menemukan solusi secara cepat dan efektif dengan menekankan potensi serta sumber daya yang sudah dimiliki, sehingga siswa dapat mencapai perubahan positif tanpa harus terjebak dalam analisis masalah kepercayaan diri siswa.

Konseling Singkat Berfokus Solusi merupakan bentuk konseling yang berasal dari teknik terapi yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg (Yusron, 2016:16). Konseling singkat berfokus solusi merupakan konseling yang dilakukan dengan efektif dan efisien karena waktu konseling terbatas dan terfokus pada kompetensi, kekuatan, kemungkinan dan upaya solusi (Sugara, 2019). Fokus konseling singkat berfokus solusi adalah cara siswa mengatasi permasalahan yang dihadapinya pada saat ini dan apa yang mereka lakukan untuk menyelesaikan masalahnya(Fitriyah et al., 2021).

Konseling singkat berfokus solusi merupakan metode yang sangat efektif dan efisien dalam menangani berbagai permasalahan, seperti kepercayaan diri. Metode ini dirancang untuk membantu klien untuk mencapai perubahan yang signifikan dalam waktu yang relatif singkat, dan biasanya hanya memerlukan 4 sampai 8 sesi. Efisiensi ini sangat berguna terutama bekerja dengan populasi yang memiliki keterbatasan waktu atau sumber daya, seperti siswa. Selain itu Konseling singkat berfokus solusi lebih mengutamakan pencarian solusi ketimbang menganalisis masalah secara mendalam. Pendekatan ini berfokus pada tujuan yang ingin dicapai oleh klien dan langkah-langkah konkret yang dapat dilakukan untuk mencapainya. Karena tidak terlalu menitikberatkan pada analisis mendalam mengenai penyebab masalah, teknik ini sangat membantu bagi klien yang merasa enggan atau tidak siap untuk membicarakan masa lalunya secara detail. Fokus pada solusi memungkinkan klien untuk segera menemukan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk memperbaiki situasi mereka.

Konseling Singkat Berfokus Solusi memiliki kekuatan dan kelebihan, seperti fokus pada solusi, bukan masalah, konseling ini berfokus pada solusi yang dapat dilakukan oleh klien, bukan pada penyebab masalah atau masa lalu yang menyakitkan. Hal ini membantu klien merasa lebih optimis dan memiliki harapan untuk perubahan. Berpusat pada kekuatan dan sumber daya klien, Konselor membantu klien mengenali dan memanfaatkan kekuatan, kemampuan, dan sumber daya yang mereka miliki untuk mencapai tujuan. Dinamis dan efektif, konseling singkat berfokus solusi dapat diterapkan dalam waktu singkat dan efektif untuk membantu klien

mencapai perubahan positif. Meningkatkan optimisme dan harapan, dengan fokus pada solusi dan masa depan, klien cenderung merasa lebih optimis dan memiliki harapan untuk masa depan yang lebih baik. Memperkuat keterampilan klien, konseling ini dapat membantu klien mengembangkan keterampilan baru dan memperkuat keterampilan yang sudah ada untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan. Menghindari diskusi terlalu detail tentang masa lalu, konselor tidak terlalu berfokus pada analisis masalah dan penyebabnya, melainkan pada solusi yang dapat segera diterapkan oleh klien. Kolaboratif dan bersifat kolaborasi, konselor dan klien bekerja sama untuk mengembangkan solusi, sehingga klien merasa lebih terlibat dan bertanggung jawab dalam proses perubahan. Mudah dipelajari dan diterapkan, konsep konseling singkat berfokus solusi sederhana dan mudah dipelajari oleh konselor, sehingga dapat diterapkan dalam berbagai konteks.

Konseling singkat berfokus solusi telah terbukti cocok untuk diterapkan pada berbagai permasalahan, mulai dari kecemasan, defresi, masalah hubungan, hingga masalah perilaku pada remaja. Selain itu, teknik ini dapat digunakan dalam berbagai setting, seperti sekolah, lembaga sosial, dan tempat kerja. Fleksibilitas ini menjadikan teknik ini relevan dan konteks penelitian skripsi yang memerlukan penerapan pada situasi tertentu, misalnya di sekolah atau dalam kelompok masyarakat tertentu. Salah satu aspek penting dari Konseling Singkat Berfokus Solusi adalah kemampuannya untuk menumbuhkan harapan dan optimisme. Pendekatan ini mengarahkan perhatian klien pada apa yang berjalan baik dalam hidup mereka dan pada apa yang mungkin mereka capai di masa depan. Fokus

pada hal-hal positif ini membantu mengurangi beban emosional klien dan memotivasi mereka untuk berfokus pada tindakan nyata untuk mencapai tujuan. Dengan menumbuhkan pandangan positif ini, klien dapat merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam menyelesaikan permasalahan mereka.

Konsep kepercayaan diri menjadi bagian dari tugas perkembangan yang penting untuk dipenuhi oleh peserta didik. Peranan penting sangat dibutuhkan dari seorang guru BK atau konselor sekolah untuk mampu menjembatani perkembangan tersebut. Intervensi alternatif yang dapat diambil yaitu dengan menggunakan layanan konseling. Layanan konseling bersifat kuratif dan developmental artinya bahwa layanan konseling diberikan tidak hanya untuk mengentaskan masalah konseli namun juga untuk pengembangan (Myrick, 1993). Selama ini banyak layanan konseling yang cenderung mengarah kepada penggalian masalah dan penyebabnya dibandingkan dengan pencarian solusi (Fitriyah, 2014). Perlu adanya pendekatan konseling yang berfokus pada pembuatan atau pengarahan solusi. Layanan konseling bisa lebih singkat dan siswa lebih cepat dalam menumbuhkan konsep diri akademik mereka sekaligus dengan memanfaatkan sumber daya serta kekuatan dari dalam peserta didik. Pendekatan yang diyakini sesuai untuk mengembangkan konsep kepercayaan diri yaitu konseling singkat berfokus solusi atau juga dikenal sebagai *solution-focused brief counseling* (SFBC). Pendekatan ini dipilih karena asumsinya yang percaya setiap individu itu sehat, kompeten, dan mampu membangun solusi untuk mengubah dan

meningkatkan kehidupan mereka menjadi lebih baik (Corey, 2015).
Konseling singkat berfokus solusi mengarahkan pembangunan solusi dengan meminimalisir dan menghapuskan faktor-faktor penyebab konsep diri akademiknya negatif (Sumini et al., 2020).

Dalam SFBT, konselor dan Konseli berkolaborasi secara aktif dalam merancang solusi untuk permasalahan yang dihadapi. Konselor tidak bertindak sebagai pakar yang memberi tahu apa yang harus dilakukan oleh klien, tetapi lebih sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan solusinya sendiri. Salah satu keunggulan dari SFBT adalah fokusnya pada tujuan spesifik yang ingin dicapai oleh klien. Proses konseling dimulai dengan menetapkan tujuan yang jelas dan terukur, sehingga baik klien maupun konselor memiliki gambaran yang jelas tentang arah yang dituju. Dengan memiliki tujuan yang konkret, proses konseling menjadi lebih terarah dan terukur. Pendekatan ini sangat relevan untuk penelitian skripsi karena memberikan kerangka yang jelas dalam mengevaluasi efektivitas intervensi yang dilakukan.

Konseling Singkat Berfokus Solusi memiliki ciri khas dimana pendekatannya menekankan pada kepercayaan terhadap kompetensi yang dimiliki siswa. Adapun judul yang diambil adalah Konseling Singkat Berfokus Solusi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA LAB UNDIKSHA.

Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan BK di sekolah salah satunya dapat dilakukan melalui implementasi konseling

singkat berfokus solusi. Konseling singkat berfokus solusi atau juga dikenal dengan *solution-focused brief counseling* (SFBC) merupakan model konseling post modern yang memiliki keunikan dibandingkan model konseling pada umumnya. Konseling singkat berfokus solusi merupakan model konseling berbasis kekuatan yang bertujuan untuk membantu konseli untuk menemukan solusi yang tersedia pada saat ini dan berfokus pada masa depan, serta meyakini bahwa konseli memiliki kompetensi dan sumber daya untuk melakukan perubahan, serta mengarahkan konseli untuk berfokus membangun solusi (Michael Page, 2022).

Dari permasalahan yang sudah di ketahui di atas perlunya penanganan siswa, salah satunya dengan bimbingan yang menggunakan tehnik konseling singkat berfokus solusi agar kepercayaan diri siswa dapat meningkat lagi, dan siswa pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Oleh karena itu peneliti akan menggunakan konseling singkat berfokus solusi untuk mengatasi perasalah yang ada pada siswa,yaitu rendahnya kepercayaan diri pada siswa.

Konseling singkat berfokus solusi dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan memberikan pendekatan yang terstruktur dan fokus pada solusi. Melalui konseling singkat berfokus solusi, siswa dapat membangun keyakinan dan kepercayaan diri mereka. Dalam konseling singkat berfokus solusi, terapis bekerja sama dengan siswa untuk mengidentifikasi masalah, mencari sumber daya yang tersedia, menetapkan tujuan yang spesifik, dan mengembangkan rencana tindakan untuk mencapai tujuan tersebut(Bariyyah, 2022).

Salah satu pendekatan konseling yang diasumsikan tepat untuk mereduksi compulsive internet use (CIU) di sekolah yaitu konseling singkat berfokus solusi. Unsur pertama yang menjadi asumsi efektivitas konseling singkat berfokus solusi yaitu intervensi terfokus pada sasaran spesifik yang seharusnya diatasi. Konseling singkat berfokus solusi memiliki prinsip memperbaiki yang seharusnya diperbaiki secara spesifik, konkret, dan jelas. Selain itu, intervensi berlangsung dengan sesi yang cenderung sedikit sehingga berdampak pada waktu yang diperlukan untuk konseling. Hal tersebut dipandang sesuai dengan rasio Guru BK dan siswa di sekolah (Nurmalasari, 2016).

Konseling singkat berfokus solusi merupakan teknik yang menitikberatkan pada percakapan solusi (solution talk) dan langsung mengarah pada langkah apa yang akan ditempuh konseli di kemudian hari dengan permasalahan yang dihadapi, sehingga sesi menjadi singkat. Teknik didasarkan pada asumsi optimis bahwa setiap individu memiliki karakter ulet, banyak akal, cakap, dan memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan dirinya sendiri (Corey, 2008). Konseling singkat berfokus solusi merupakan model yang sangat baik untuk kondisi kelompok (Murphy, 2008) dan beberapa perkembangan, konseling, dan terapi kelompok karena konseling ini menekankan pada solusi dan coping yang positif. Tujuan dari pendekatan konseling singkat berfokus solusi menurut West, Bubenzer, Smith, dan Hamm (dalam Glading, 2015) dan Palmer (2011) yaitu: (1) mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dibawa oleh klien. Seperti mengetahui tentang

sebab konsep diri akademiknya menjadi negatif, (2) Menyadari pengecualian di dalam dirinya pada saat ia bermasalah, seperti menyadari bahwa dirinya memiliki suatu perbedaan untuk merubah konsep dirinya yang negatif, (3) mengarahkan klien pada solusi terhadap situasi pengecualian tersebut, sehingga konseli dalam situasi tertentu bisa menemukan solusi untuk meningkatkan konsep dirinya, dan (4) menolong klien berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan konsep dirinya (Rosyidi, 2021).

Bedasarkan permasalahan yang terdapat di atas, maka penulis berupaya dalam menerapkan konseling singkat berfokus solusi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA LAB UNDIKSHA. Dari kajian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan potensinya, yang sangat penting dalam perkembangan pribadi siswa. Siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung pendiam, ragu dalam mengambil keputusan, serta sulit berinteraksi dengan orang lain, sedangkan siswa dengan kepercayaan diri tinggi biasanya lebih berani, optimis, kreatif, dan tidak takut mengambil risiko. Kepercayaan diri sangat mempengaruhi kemampuan siswa untuk mengaktualisasikan diri dan beradaptasi dalam lingkungan sosial.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, khususnya di SMA LAB UNDIKSHA, pendekatan konseling singkat berfokus solusi (*Solution-Focused Brief Counseling/SFBC*) dianggap efektif. Pendekatan ini berfokus pada kekuatan, kompetensi, dan upaya solusi yang dimiliki siswa. Dengan konseling ini, siswa diajak untuk mencari solusi, menetapkan tujuan

spesifik, serta menyusun rencana tindakan. Konseling singkat berfokus solusi membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri dengan mendorong mereka menghadapi masalah secara cepat dan berorientasi pada masa depan.

Diharapkan, penerapan konseling ini dapat membantu siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah, seperti yang ditemukan pada kelas X SMA LAB UNDIKSHA, sehingga mereka mampu mengatasi kendala dan meningkatkan kepercayaan diri di berbagai aspek kehidupan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kepercayaan diri siswa saat mengikuti pemberian layanan di kelas.
2. Penerapan konseling *singkat berfokus solusi* belum efektif digunakan dalam memberikan layanan di SMA LAB UNDIKSHA.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pokok masalah, agar penelitian tersebut dapat lebih terarah. Adapun batasan masalah yang diangkat dalam penelitian ini hanya berkaitan dengan “Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA LAB UNDIKSHA.

1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana Karakteristik Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA LAB

UNDIKSHA?

2. Apakah Konseling Singkat Berfokus Solusi Efektif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA LAB UNDIKSHA?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui karakteristik kepercayaan diri siswa kelas X di SMA LAB UNDIKSHA.
2. Untuk mengetahui efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA LAB UNDIKSHA.

1.6 Manfaat

Adapun manfaat yang diperoleh baik secara teoritis maupun praktis kepada berbagai pihak, dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

a. Bagi Penulis

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan layanan konseling singkat berfokus solusi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa

b. Bagi Guru BK dan Konselor

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memahami dirinya sendiri.

c. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa memahami dan mengetahui sejauh mana perkembangan siswa dalam manajemen dirinya agar kepercayaan diri siswa meningkatkan dengan layanan konseling singkat berfokus solusi.