

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Pada bab ini akan diuraikan mengenai teori-teori variabel penelitian, hasil penelitian terdahulu yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

A. Teori-teori Tentang Variabel Penelitian

1. Strategi Pemodelan Kognitif

a. Pengertian Strategi Pemodelan Kognitif

Menurut Sarason (Nursalim, 2013:55) “strategi pemodelan kognitif yaitu sesuatu prosedur dimana seorang konselor menunjukkan kepada seseorang tentang apa yang harus dilakukan pada diri sendiri pada saat melaksanakan sebuah tugas”.

Menurut Brown (1984:117-175) “strategi pemodelan kognitif adalah strategi dimana guru berperan sebagai model yang menjadi contoh, fasilitator yang memberikan kemudahan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan sebuah tugas”

Dalam pemodelan kognitif, keaktifan siswa sangat berperan penting dalam mengubah perilakunya sendiri, dengan membisikkan pada diri sendiri dan pada saat itu secara tidak langsung konseli telah mencoba untuk melawan dan merubah pemikiran-pemikiran negatif yang dipikirkan ketika mau memberikan pertanyaan kepada guru, dalam membentuk perilaku dengan meniru sehingga hal ini akan sesuai jika pemodelan kognitif digunakan untuk merubah perilaku kurang berani berbicara di depan kelas karena konseli juga meniru model dalam merubah perilaku.

Apabila akan memberikan latihan ini pada anak-anak hendaknya para pembimbing terlebih dahulu merencanakan program untuk *self instructional*, misalnya kita perlu memperhatikan tingkat kematangan berfikir dan IQ.

Keunikan dari strategi pemodelan kognitif ini ialah respon-respon yang tentu dapat ditampilkan (dimodelkan).

Kesimpulan dari pendapat diatas yaitu, strategi pemodelan kognitif merupakan salah satu latihan atau terapi pendekatan kognitif untuk membantu siswa agar mampu melakukan sesuatu yang harus dilakukan saat dihadapkan pada sebuah tugas, dengan cara memodelkan pikiran atau penilaian dirinya sendiri sehingga individu dapat berfikir dan dapat membuat rencana tentang apa yang harus dilakukannya ketika dihadapkan pada sebuah tugas.

b. Tujuan dari Strategi Pemodelan Kognitif

Setiap proses latihan atau proses belajar pasti ada tujuan yang diinginkan.

Menurut Michenbaum dan Goodman (Nursalim, 2013:55),“tujuan strategi pemodelan kognitif adalah strategi yang digunakan untuk mengembangkan control diri (self control) pada anak-anak yang usianya masih muda”.

Sedangkan menurut Kendall dan Braswell (Nursalim, 2013:55) “tujuan strategi pemodelan kognitif dirancang untuk membantu guru dalam menangani siswa-siswinya”.

Sesuai dengan pendapat para ahli di atas maka pada dasarnya latihan pemodelan kognitif bertujuan untuk membantu mengoptimalkan kemampuan siswa ketika melakukan sesuatu atau saat menghadapi tugas.

Dalam pemodelan kognitif ditunjukan sebagai usaha pemodelan untuk menegaskan kepada pengamat atau konseli tentang proses dimana kita memperoleh respon terbuka yang telah dibuat.

Dengan latihan pemodelan kognitif siswa dapat melihat seorang model yang telah diatur dengan perkataan dan tingkah lakunya yang dapat membantu siswa dalam melaksanakan sebuah tugas.

c. Langkah-langkah Pemodelan Kognitif

Menurut Meichenbaum dan Goodman dkk, (Nursalim, 2013:55-56), dalam melaksanakan strategi pemodelan kognitif ini ada beberapa langkah yang harus dilaksanakan oleh konselor, yaitu:

- 1) Rasional strategi, langkah ini menjelaskan maksud penggunaan strategi

- 2) Pemodelan tugas secara kognitif dan self verbalization (bisik diri)
- 3) Bimbingan secara terbuka dari konselor
- 4) Bimbingan secara terbuka dari konseli
- 5) Bimbingan pada diri sendiri secara tertutup

Menurut Meichenbaum dan Goodman dkk (Nursalim, 2013:55-60), Pemodelan kognitif ini harus diimplementasikan dengan tujuan sebagai berikut:

- a) Rasional sebelum menerapkan suatu strategi kepada konseli, konselor hendaknya menjelaskan rasional strategi tersebut kepada konseli. Model dari tugas dan *Self-Guidance* Pertama-tama konselor memerintahkan konseli untuk mendengarkan apa yang dikatakan oleh konselor kepada dirinya pada saat melaksanakan tugas, kemudian pada waktu melaksanakan tugas itu konselor sambil berbicara keras atau lantang.
- b) *Overt External Guidance* Setelah konselor memperagakan verbalisasinya, konseli diminta untuk melaksanakan tugas (seperti yang diperagakan oleh konselor), sementara konselor sambil melatihnya.
- c) *Overt Self-Guidance* Konselor selanjutnya memerintahkan konseli untuk melaksanakan tugas sambil membimbing diri sendiri dengan suara yang keras atau lantang. Tujuan dari langkah ini adalah untuk memberikan latihan kepada konseli jenis *self-talk* yang akan memperkuat perhatian terhadap tuntutan tugas dan akan meminimalkan gangguan dari luar.
- d) *Faded overt Self-Guidance* Selanjutnya konseli melakukan tugas sambil berbisik (menggunakan bibir). Pemodelan kognitif pada bagian ini diberikan sebagai langkah pertengahan antara menjadikan konseli mengungkapkan kata-katanya sampai konseli mengungkapkannya tanpa kata-kata, seperti langkah pada berikutnya, yaitu *convert self guidance*. *Self guidance* adalah salah satu cara bagi konseli untuk meraih dengan sukses hasil akhir dari prosedur berfikir terhadap diri sendiri pada saat melaksanakan sesuatu.
- e) *Convert Self-Guidance* Pada tahap ini konseli melakukan tugas dengan membimbing atau memerintah secara tertutup (*convertly*), atau “didalam kepala”. Hal ini sangat penting bagi konseli untuk mempraktekkan *self instruction* secara terbuka. Jika gangguan dan hambatan mulai muncul, konselor dapat menyarankan mencari kata-kata yang lebih cocok agar dapat berinisiatif untuk praktek tambahan, sehingga konseli siap untuk menerapkan prosedur tersebut di luar sesi (pertemuan konselor dan konseli).
- f) *Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut* Selanjutnya pada tahap ini konselor hendaknya menyuruh konseli untuk menggunakan verbalisasi tertutup pada saat melaksanakan tindakan yang diinginkan, di luar hubungan konseling.

2. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (1995:62), “bimbingan kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kelompok”.

Menurut Sukardi (2008:64), bimbingan kelompok adalah Layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing atau peneliti) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dan pengambilan keputusan.

Menurut Wibowo (2005: 17), bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.

Menurut Tohirin (Winkel 2007:170), Bimbingan kelompok adalah: suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin (2007:35), “secara umum tujuan bimbingan kelompok adalah tercapainya perkembangan yang optimal pada individu yang dibimbing”.

Lebih lanjut Prayitno (2004:102), menjelaskan secara rinci bahwatujuan bimbingan kelompok adalah:

1. Agar siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan atau topik masalah dari berbagai narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.
2. Belajar untuk mengambil keputusan.
3. Mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok tersebut.

4. Mengembangkan kemampuan komunikasi antar individu.
5. Individu dapat memahami berbagai situasi dan kondisi lingkungan.
6. Dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana terungkap didalam kelompok.

c. Manfaat Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:58), mengemukakan beberapa manfaat bimbingan kelompok bagi siswa yaitu:

1. Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya.
2. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang dibicarakan itu.
3. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka masing-masing yang berkaitan dengan apa yang mereka bicarakan di dalam kelompok.
4. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap hal yang buruk dan mendukung hal positif lainnya.
5. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung sebagaimana yang telah diprogramkan.

d. Karakteristik Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:27), mengemukakan lima hal yang hendaknya diperhatikan dalam menilai apakah kehidupan sebuah kelompok baik atau kurang baik yaitu:

1. Saling hubungan yang dinamis antar anggota.
2. Tujuan bersama.
3. Hubungan antara besarnya kelompok (banyak anggota) dengan sifat kegiatan kelompok.
4. Etika dan sikap terhadap orang lain.
5. Kemampuan mandiri.

e. Teknik- Teknik dalam Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin (2007:290), ada beberapa jenis metode atau teknik-teknik yang dapat digunakan dalam memberikan layanan bimbingan kelompok yaitu:

1. *Program Home Room*
Program ini dilakukan di luar jam pelajaran dengan menciptakan kondisi sekolah atau kelas seperti di rumah sehingga tercipta kondisi yang bebas dan menyenangkan. Tujuan utama program ini adalah agar

guru dapat mengenal siswanya secara lebih dekat sehingga dapat membantunya secara efisien.

2. Karyawisata
Karyawisata dilaksanakan dengan mengunjungi dan meninjau objek-objek menarik yang berkaitan dengan pelajaran tertentu mendapatkan informasi yang dibutuhkan.
3. Diskusi Kelompok
Diskusi kelompok merupakan suatu cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Dalam melakukan diskusi siswa diberi peran-peran tertentu seperti pemimpin diskusi dan notulis dan siswa lain menjadi peserta atau anggota.
4. Kegiatan Kelompok
Kegiatan kelompok dapat menjadi suatu teknik yang baik dalam bimbingan, karena kelompok dapat memberikan kesempatan pada individu (para siswa) untuk berpartisipasi secara baik.
5. Organisasi Siswa
Organisasi siswa khususnya di lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu teknik dalam bimbingan kelompok. Dalam organisasi, banyak masalah-masalah siswa yang sifatnya individual maupun kelompok dapat dipecahkan.
6. Psikodrama
Psikodrama adalah upaya pemecahan masalah melalui drama. Perbedaan psikodrama dengan sosiodrama terletak pada masalah yang didramakan.
7. Pengajaran *Remedial*
Pengajaran remedial (*remedial teaching*) merupakan suatu bentuk pembelajaran yang diberikan kepada seorang atau beberapa orang siswa untuk membantu kesulitan belajar yang dihadapinya.
8. Restrukturisasi kognitif
Restrukturisasi kognitif suatu cara yang dapat membantu siswa untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri sendiri dan membantu mengubah pola perilaku yang menyimpang menjadi pola pikir yang negatif.

f. Langkah- Langkah dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:18), mengemukakan langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

1. Tahap pembentukan
Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah
 - a) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
 - b) Berdoa
 - c) Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok
 - d) Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok

- e) Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok
 - f) Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok
 - g) Melaksanakan pengenalan dilanjutkan ke tahap selanjutnya
2. Tahap Peralihan
- Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap pembentukan.
- Langkah-langkah pada tahap peralihan
- a) Menjelaskan kembali kegiatan bimbingan kelompok
 - b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
 - c) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana.
 - d) Memberi contoh masalah pribadi yang dibahas dalam kelompok.
3. Tahap Kegiatan
- Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif, menjelaskan masalah yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok.
- Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:
- a) Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan
 - b) Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok
 - c) Tanya jawab tentang topik yang dikemukakan pemimpin kelompok
 - d) Pembahasan topik tersebut secara tuntas
 - e) Selingan
 - f) Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang segera dilakukan berkenaan dengan topik yang telah dibahas).
4. Tahap Pengakhiran
- Pada tahap ini pelaksanaan bimbingan ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok.
- Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:
- a) Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan diakhiri.
 - b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
 - c) Membahas kegiatan lanjutan.
 - d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
 - e) Ucapan terima kasih.
 - f) Berdoa.
 - g) Perpisahan.

3. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Fasikhah, (2010:26),

kepercayaan diri merupakan suatu perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi.

Menurut Kartono, (2000:38), “Kepercayaan diri adalah sikap batin yang positif, mempunyai keyakinan akan diri sendiri, mempunyai sikap riang dan mudah menyesuaikan diri”.

Menurut Rakhmat, (2000:6), “Kepercayaan diri adalah keyakinan atas kemampuan diri sendiri serta dapat mengenal kekurangan dan kelebihan sehingga tidak cemas dalam tindakanya untuk melakukan aktifitas tertentu demi mencapai tujuan”.

Kepercayaan diri dan rasa takut merupakan dua hal yang bertentangan, kepercayaan diri sifatnya membangun dan rasa takut sifatnya menghambat kepercayaan diri. Bila individu merasa takut, maka individu tidak dapat mempercayai pilihannya sendiri. Sebaliknya, bila individu percaya pada dirinya sendiri, maka tidak ada rasa takut pada pilihan yang dibuat.

Mempercayai diri sendiri membuat diri dapat bertindak penuh keberanian, mempercayai gagasan dan kemampuan sendiri, tahu bahwa apa yang dikerjakan memang sesuai dengan diri sendiri.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap yakin akan kemampuan diri sendiri, mempunyai sikap riang, menegenal kelebihan dan kekurangan diri sehingga tidak cemas dalam melakukan aktifitas tertentu demi mencapai tujuan.

b. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Berdasarkan teori Lauster (Fasikhah,2010:28) menjelaskan aspek aspek kepercayaan diri terdiri dari:

- 1) Percaya pada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- 2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri tanpa adanya keterlibatan orang lain. Selain itu mempunyai kemampuan untuk meyakini tindakan yang diambilnya tersebut.
- 3) Memiliki konsep diri positif yaitu adanya pandangan, penilaian yang baik dalam diri sendiri maupun tindakan yang dilakukan menimbulkan perasaan positif terhadap diri sendiri.
- 4) Berani mengungkapkan pendapat, yaitu adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau hal yang dapat menghambat pengungkapan perasaan tersebut.

c. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri

Menurut Rakhmat (2000:6) proses terbentuknya kepercayaan diri secara garis besar sebagai berikut:

- 1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- 2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- 3) Pemahaman dan reaksi positif terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- 4) Pengalaman dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Kekurangan pada salah satu proses tersebut kemungkinan besar akan mengakibatkan seseorang mengalami hambatan untuk memperoleh kepercayaan diri. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu, pemahaman seseorang

terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya, pemahaman dan reaksi positif terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri, pengalaman dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

d. Faktor-faktor Pembentukan Kepercayaan Diri

Wijaya (2000:103-106), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan kepercayaan diri seseorang yaitu:

1. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri antara lain:

a) Perasaan batin yang kurang sehat

Untuk membentuk sikap batin yang sehat akan dipengaruhi oleh rasa harga diri dan minat. Rasa percaya diri dan minat akan mempengaruhi sikap batin yang sehat, karena dengan harga diri dan minat yang tinggi maka kepercayaan diri seorangpun meningkat

b) Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri diawali dengan perkembangan konsep diri yang di pelajari dan dibentuk dari pengalaman seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain. konsep diri adalah semua yang dipikirkan dan dirasakan seseorang tentang dirinya sendiri. Konsep diri ini sebagai faktor penentu dalam perkembangan keperibadian yang positif atau negatif. Konsep diri yang positif akan membawa

seseorang mempunyai harga diri sehingga timbul rasa percaya diri yang positif pula. Sedangkan konsep diri yang negatif akan membawa individu pada evaluasi diri yang negatif sehingga dari perasaan itu dapat menimbulkan kebencian terhadap diri sendiri dan kurang percaya diri.

c) Pengalaman hidup

Pengalaman buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan anak kurang percaya diri di masa remaja dan dewasa. Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Pengalaman yang mengecewakan adalah hal yang paling sering menjadi sumber timbul tidaknya percaya diri dan rasa rendah diri.

d) Kesuksesan dan kegagalan

Seseorang yang mengalami kegagalan dalam hidupnya cenderung merasa kurang percaya diri sehingga timbul perasaan tidak mampu pad dirinya. Sedangkan seseorang yang selalu berhasil atau sukses dalam hidupnya akan meunjukkan kepercayaan diri yang tinggi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang mempengaruhi proses pembentukan kepercayaan diri antara lain sebagai berikut:

a) Pola Asuh

Faktor pola asuh dan faktor intraksi di usia dini merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentuk rasa percaya diri. Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai denga persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, perhatian, penerimaan,

cinta serta keletakan emosional yang tulus dengan anak maka akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut.

Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai dimata orang tuanya meskipun ia melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak dihargai dan dicintai bukan tergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya namun juga eksistensinya. Di kemudian hari anak tersebut akan tumbuh menjadi individu mampu menilai hal yang positif yang terjadi pada dirinya dan mempunyai harapan yang realistik terhadap dirinya, seperti orang tuanya meletakkan harapan yang realistik terhadap dirinya.

b) Sekolah

Dalam lingkungan sekolah guru adalah penuntun utama bagi siswanya. Perilaku dan kepribadian seorang guru berdampak besar bagi pemahaman gagasan dalam pikiran siswa tentang diri mereka. Salah satunya dalam pelajaran di sekolah baik secara tertutup ataupun terbuka persaingan siswa dalam berbagai bidang telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan akademik mereka. Setiap kompetisi pasti ada pihak yang menjadi pemenang dan pihak yang kalah. Siswa yang kerap menang dalam setiap kompetisi akan mudah mendapatkan kepercayaan diri.

c) Teman sebaya

Kelompok teman sebaya adalah lingkungan sosial kedua setelah keluarga, dimana mereka terbiasa bergaul dan mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka pada orang lain. Dalam interaksi sosial

yang dilakukan, populer atau tidaknya seorang individu dalam kelompok teman sebaya tersebut sangat menentukan dalam pembentukan sikap percaya diri.

d) Masyarakat

Sebagai anggota masyarakat kita harus berperilaku sesuai dengan norma dan tata nilai yang sudah berlaku. Kelangsungan berlakunya norma tersebut pada generasi penerus disampaikan melalui orang tua, teman sekolah, teman sebaya, sehingga norma tersebut menjadi bagian dari cita-cita individu. Semakin kita mampu memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat semakin berkembang pula harga diri kita. Di samping itu perlakuan masyarakat pada diri kita berpengaruh pada pembentukan harga diri dan rasa percaya diri.

e) Pengalaman

Setiap individu pasti pernah merasakan pengalaman gagal dan berhasil. Perasaan gagal akan membentuk gambaran diri yang buruk dan sangat merugikan perkembangan harga diri individu. Sedangkan pengalaman keberhasilan tentu membentuk perkembangan harga diri yang baik, sehingga akan timbul rasa percaya diri dalam diri individu.

e. Cara Membangun Kepercayaan Diri

Surya,(2015:100), menjelaskan bahwa untuk membangun kepercayaan diri dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut :

1. Berusahalah untuk dapat menghargai diri sendiri.

Jika seseorang ingin memiliki kepercayaan diri yang mantap, maka syaratnya sebagai berikut :

- a) Berhenti mengeluh, resah dan merasa terpuruk hanya adanya kekurangan yang melekat pada diri.
 - b) Tidak boleh memandang rendah diri sendiri.
 - c) Tidak boleh mengharapkan belas kasihan orang lain untuk mengubah diri.
 - d) Sadar bahwa kekurangan itu merupakan suatu realitas yang harus diterima dengan ikhlas.
 - e) Memiliki kemauan untuk berubah dengan mengutamakan berpikir dari pada merasa.
2. Jangan membebani pikir dengan omongan jelek orang lain yang belum tentu benar adanya.
 3. Hembuskan perasaan senang dan sikap tenang ketika hendak melakukan sesuatu.
 4. Jangan takut salah.
 5. Memupuk semangat untuk mencari solusi atau jalan keluar.
 6. Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan.

B. Hasil penelitian terdahulu yang relevan

Penelitian terdahulu yang menjadi acuan bagi peneliti kali ini adalah Umrothul Mufida tentang “ Penerapan Strategi Pemodelan Kognitif untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa dalam Bertanya kepada Guru Di SMA Negeri 1 Krembung-Sidoarjo”. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa $p = 0,004$ lebih kecil dibanding $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa penerapan strategi pemodelan kognitif dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam bertanya kepada guru siswa X IPS 3 SMAN 1 Krembung-Sidoarjo.

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa strategi pemodelan kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bertanya kepada guru.

Hal yang membedakan penelitian kali ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian sebelumnya mencari tentang strategi pemodelan kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bertanya kepada guru, sedangkan pada penelitian ini digunakan untuk mencari keefektifan strategi pemodelan kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mastur Sugiharto 2012 tentang “konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dapat diatasi dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi yang berarti terjadi perubahan positif atau peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberi perlakuan.

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dapat diatasi dengan menggunakan teknik restrukturisasi yang terbukti dapat mengatasi siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Hal yang membedakan penelitian kali ini dengan penelitian sebelumnya ialah penggunaan teknik yang berbeda untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pada penelitian terdahulu menggunakan teknik restrukturisasi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, sedangkan pada penelitian ini menggunakan strategi pemodelan kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa

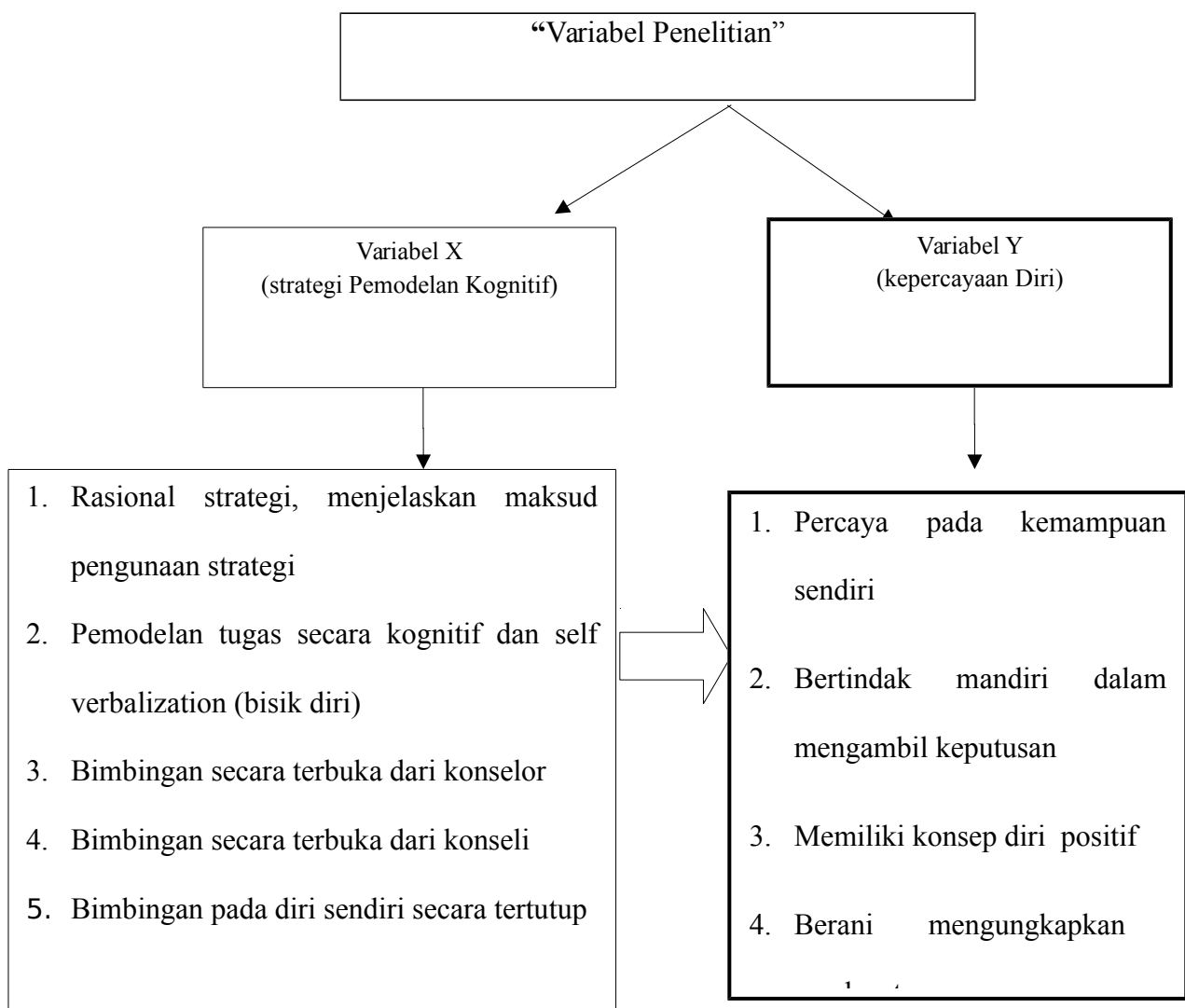
C. Kerangka konseptual

Menurut Sugiyono (2010:90), “kerangka konseptual merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”.

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan maka penelitian ini dapat disusun suatu kerangka pemikiran sebagai berikut :

Berikut akan digambar alur kerangka pikir dalam penelitian ini

Bagan 2.1



*Sumber: Meichenbaum dan Goodman dkk
(dalam Nursalim, 2013:55)*

Sumber: Fasikhah, 2010:28

Keterangan bagan:

-  : Variabel X – mempengaruhi
-  : Variabel Y – dipengaruhi
-  : Indikator Variabel X
-  : Indikator Variabel Y
-  : lambang yang menunjukkan hubungan strategi pemodelan kognitif dengan kepercayaan diri
-  : Garis yang menggambarkan rincian variabel penelitian.

D. Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2010:96) mengemukakan “hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul. Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah penerapan strategi pemodelan kognitif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian tersebut maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah :

1. Hipotesis nol (H_0) dalam penelitian berbunyi Penerapan strategi pemodelan kognitif tidak efektif peningkatan Kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2018/2019.
2. Hipotesis kerja (H_a) dalam penelitian ini berbunyi Penerapan strategi pemodelan kognitif efektif peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2018/2019.

