

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Definisi Kepercayaan Diri

2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus di hadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus di lakukan Mildawani (2014: 4).

Menurut Alsa dalam Rifai (2018:25) kepercayaan diri diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang di harapkan dan di inginkan.

Menurut Taylor (2011) kepercayaan diri adalah kemampuan yang dapat dipelajari setiap orang dan membangun kepercayaan diri akan memengaruhi aspek-aspek dalam kehidupan kita.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap melakukan tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang di sukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang di lakukan.

2.1.2 Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Ada pun ciri-ciri kepercayaan diri individu yang memiliki kepercayaan diri yang proporsional menurut Fatimah dalam Rifai (2018: 28) di antaranya adalah:

- a. Percaya akan kemampuan diri sendiri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat dari orang lain
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain.
- d. Punya kendali diri yang baik (emosi stabil).

Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri Lauster dalam Putri (2021) ciri-ciri orang yang percaya diri, yaitu:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri, baik dalam segala fenomena yang terjadi yang berhubungan .Dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta Menanggulangi fenomena tersebut.Bertindak mandiri dalam mengambil sebuah keputusan.
- b. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri.
- c. Berani mengungkapkan pendapat.

Sedangkan menurut Mardatillah dalam Haerudin (2021) seseorang yang memiliki kepercayaan diri memiliki ciri-ciri :

- a. Menenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya.
- b. Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya.
- c. Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan (intropeksi diri).
- d. Mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya.
- e. Berfikir positif.

2.1.3 Faktor-Faktor Kepercayaan Diri

Berikut ini beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri menurut Kartini (2019: 4),yakni:

a. Keadaan Fisik

Seseorang yang memiliki jessmani yang kurang sempurna maka timbullah perasaan tidak enak pada dirinya karena merasa tidak berharga untuk dibandingkan dengan sesamanya.

b. Konsep Diri (*Self Concept*)

Konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran, dan perasaan terhadap sesuatu yang dimiliki orang lain tentang dirinya sendiri.

c. Tingkat Pendidikan

Dalam hal ini seorang anak, semakin percaya diri karena tidak terlepas dari orangtua dalam mendidiknya sewaktu dikeluarga.

d. Interaksi Sosial

Interaksi sosial merupakan suatu proses dimana individu yang satu dengan yang lain memperhatikan dan menanggapi (merespon).

e. Jenis Kelamin

Tingkat kepercayaan diri seseorang turut dipengaruhi oleh jenis kelamin umumnya laki-laki menunjukkan percaya diri yang lebih baik dari perempuan.

Sedangkan menurut Mildawani S, (2014 : 9-12) kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor Internal dan faktor Eksternal. sebagai berikut :

a. Faktor internal, meliputi :

- a) Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok.
- b) Harga diri, yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil dan percaya bahwa ia mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri.
- c) Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik bisa menjadi penyebab utama rendahnya harga diri dan rasa percaya diri seseorang. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.
- b) Pengalaman hidup. Pengalaman hidup yang mengecewakan paling sering menjadi sumber timbulnya rendah diri. Lebihlebih jika pada

dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. Faktor eksternal, meliputi :

a) Pendidikan. Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa lebih rendah dari orang yang lebih pandai. Sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

b) Orang tua. Orang tua adalah kontak sosial yang paling awal yang dialami oleh seseorang dan yang paling kuat. Informasi yang diberikan orang tua kepada anaknya lebih dipercayai daripada informasi yang diberikan oleh orang lain dan berlangsung hingga dewasa. Anak-anak tidak memiliki orang tua, disiasiakan oleh orang tua akan memperoleh kesukaran dalam mendapatkan informasi tentang dirinya sehingga hal ini akan menjadi penyebab utama anak berkonsep diri negatif. Orang tua yang menciptakan kehidupan beragama, suasana yang hangat, saling menghargai, saling pengertian, saling terbuka, saling menjaga dan diwarnai kasih sayang dan rasa saling percaya akan memungkinkan anak untuk tumbuh dan berkembang.

2.2 Definisi *Bullying*

2.2.1 Pengertian *Bullying*

Menurut Maulan, dkk, (2021: 1) *bullying* merupakan perilaku agresif yang melibatkan individu atau kelompok dengan tingkat pengakuan atau kekuatan sosial yang tinggi terhadap individu atau kelompok dengan tingkat pengakuan atau sosial yang rendah.

Menurut Wiyani dalam Sapitri (2020: 11) istilah *bullying* berasal dari bahasa inggris, yaitu *bull*, yang berarti banteng. Secara etimologi kata *bully* berarti penggertak, orang yang mengganggu yang lemah. *Bullying* dalam bahasa indonesia disebut “menyakat” yang artinya mengganggu, mengusik, dan merintangi orang lain.

Menurut Wicaksana dalam Keke (2019: 8) *bullying* adalah kekerasan fisik dan psikologis jangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok, terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan dirinya dalam situasi di mana ada hasrat untuk melukai atau menakuti orang itu atau membuat dia tertekan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang/sekelompok orang.

2.2.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Bullying* Di Sekolah

Menurut Pepler dan Craig dalam Sukarni (2020: 90) mengidentifikasi beberapa faktor internal dan eksternal yang terkait dengan korban *bullying*. Secara internal, anak yang rentan menjadi korban *bullying* biasanya

memiliki temperamen pencemas, cenderung tidak menyukai situasi sosial (social withdrawal), atau memiliki karakteristik fisik khusus pada dirinya yang tidak terdapat pada anak-anak lain, seperti warna rambut atau kulit yang berbeda atau kelainan fisik lainnya. Secara eksternal, ia juga pada umumnya berasal dari keluarga yang over protektif, sedang mengalami masalah keluarga yang berat, dan berasal dari strata ekonomi/keompok sosial yang terpinggirkan atau dipandang negatif oleh lingkungan.

2.2.3 Jenis-Jenis Dan Bentuk *Bullying*

Menurut Coloroso dalam Sapitri (2020: 15), perilaku *bullying* dapat dikelompokkan menjadi empat bentuk yaitu :

a. *Bullying* Secara Verbal

Bullying dalam bentuk verbal adalah *bullying* yang paling sering dan mudah dilakukan. *Bullying* ini biasanya menjadi awal dari perilaku *bullying* yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama menuju pada kekerasan yang lebih lanjut. Contoh *bullying* dengan mengejek fisik yang menjadi korban *bullying* tersebut.

b. *Bullying* Secara Fisik

Bullying ini paling tampak dan mudah untuk diidentifikasi. Namun kejadian *bullying* secara fisik tidak sebanyak *bullying* dalam bentuk lain. Remaja yang secara teratur melakukan *bullying* dalam bentuk fisik, merupakan remaja yang paling bermasalah dan cenderung akan beralih pada tindakan-tindakan kriminal yang lebih lanjut. Contoh *bullying* secara fisik adalah memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit,

mencakar, meludahi dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas, memeras, dan lain-lain.

c. *Bullying* Secara Relasional

Bullying secara relasional dilakukan dengan memutuskan relasi-hubungan sosial seseorang dengan tujuan pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan atau penghindaran. *Bullying* dalam bentuk ini paling sulit dideteksi dari luar. Contoh *bullying* secara relasional adalah perilaku atau sikap-sikap yang tersembunyi, seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek.

d. *Bullying* Secara Elektronik

Elektronik merupakan bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti komputer, handphone, internet, *website*, *chatting room*, *email*, SMS dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk meneror korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan.

2.2.4 Indikasi *Bullying*

Hal-hal berikut ini bisa menjadi indikasi awal bahwa siswa mungkin sedang mengalami *bullying* di sekolahnya Menurut Pepler dan Craig dalam Sukarni (2020: 90) :

- a. kesulitan untuk tidur,
- b. mengeluh sakit kepala atau perut,
- c. tidak nafsu makan atau muntah-muntah,

- d. takut pergi ke sekolah,
- e. sering pergi ke UKS/ruang kesehatan,
- f. menangis sebelum atau sesudah bersekolah,
- g. tidak tertarik pada aktivitas sosial yang melibatkan murid lain,
- h. sering mengeluh sakit sebelum berangkat sekolah,

2.3 Definisi konseling individu

2.3.1 Pengertian Konseling

Konseling (counseling) merupakan bagian integral dari bimbingan. Konseling juga merupakan salah satu teknik dalam bimbingan. Konseling merupakan inti dalam bimbingan. Ada yang menyatakan bahwa konseling merupakan “jantungnya” bimbingan. Menurut Yusi Riska Yustiana dalam Wijaya, F. (2017), Konseling individu adalah Proses komunikasi antara konselor (seseorang yang terlatih) dengan Konseli (remaja - orang tua remaja) dalam hubungan yang membantu sehingga konseli remaja dan atau orang tua dapat mengambil keputusan, merubah perilaku dan mengembangkan potensi diri sesuai dengan keputusan yang diambil.

Menurut Sofyan S.Willis. (2013), konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang

bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang sedang dialaminya, dimana konselor membantu memandirikan klien agar dapat menemukan jalan keluar tentang permasalahannya yang dilakukan secara tatap muka.

2.3.2 Tujuan Konseling Individu

Menurut Sutirna (dalam Wiwin Mustaqim, 2017:9) “menyatakan bahwa tujuan konseling individu adalah :

1. Menyatakan bahwa konseling individu memiliki tujuan yakni perkembangan karir seperti kehidupannya dimasa yang akan datang.
2. Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin.
3. Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat, serta lingkungan kerja.
4. Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi penyesuaian dalam lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja".

2.3.3 Fungsi Konseling Individu

Menurut Hartono dan Soedarmadji dalam Pahmawati, R. (2021), kegiatan konseling individu atau perorangan memiliki beberapa fungsi, yaitu sebagai berikut:

a. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman yaitu fungsi pelayanan konseling individual yang mengarahkan kepada pemahaman klien baik mengenai dirinya maupun lingkungannya. Pemahaman tentang diri yang dimaksud meliputi

kepribadian, bakat, minat, dan lain sebagainya. Pemahaman tentang lingkungan mencakup hubungan sosial, dan pemahaman mengenai informasi lain yang dibutuhkan mencakup informasi pendidikan, karier, dan lainnya.

b. Fungsi pemecahan

Fungsi pencegahan atau preventive function yaitu fungsi dari layanan konseling individual yang membantu klien agar klien terhindar dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan menimbulkan kesulitan bagi konseli.

c. Fungsi Pengesahan

Fungsi pengentasan atau Curative function adalah fungsi konseling individual yang membantu klien dalam upaya memecahkan permasalahan yang dihadapinya.

d. Fungsi Pemeliharaan

Fungsi pemeliharaan adalah fungsi dalam konseling individual yang membantu klien agar memiliki kemampuan untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki.

e. Fungsi advokasi

Fungsi advokasi adalah fungsi konseling individual yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap individu atas pengingkaran hak-hak yang dialami oleh klien.

2.3.4 Asas Dalam Konseling Idividu

Dasar etika konseling yang dikemukakan oleh Prayitno dalam Nurhadi, S., & Suharso, S. (2016) :

a) Asas Kerahasian

Segenap rahasia, pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

b) Keterbukaan dan Sukarela

Yaitu asas kesukarelaan menjadi unsur dwi tunggal yang mengantarkan klien ke arena proses layanan konseling individual. azas kerahasiaan, kesukarelaan akan menghasilkan keterbukaan klien. Namun apabila penguataan kesukarelaan awal ini gagal dilaksanakan maka ketebukaan tidak akan terjadi dan kelangsungan proses layanan terancam gagal.

c) Keputusan yang di ambil klien

Yaitu asas yang secara langsung menunjang kemandirian klien. Berkat rangsangan dan dorongan konselor agar klien berfikir, menganalisa, menilai, dan menyimpulkan sendiri atas apa yang ada pada diri individu dan lingkungannya. Akhirnya klien mampu mengambil keputusan sendiri.

d) Asas kegiatan

Yaitu asas ini diterapkan sejak awal konselor bertemu klien. Dengan kekinian segenap proses layanan dikembangkan dan dasar kekinian puka kegiatan klien dalam layanan dijalankan.

e) Asas kenornatifan

Yaitu asas yang tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, hokum, ilmu, dan kebiasaan. Sebagai ahli dalam pelayanan konseling, konselor mencurahkan keahlian profesionalnya dalam pengembangan konseling individual, keahlian konselor diterapkan dalam suasana normative terhadap klien yang sukarela, terbuka, aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri.

2.4 Definisi Teknik Kursi Kosong

2.4.1 Pengertian Teknik Kursi Kosong

Menurut Suwandi (2021: 111) teknik kursi kosong yaitu teknik kusus dalam konseling yang di lakukan untuk mengubah tingkah lakuklien dengan cara berkomunikasi dengan menggunakan alat bantu kursi kosong.

Menurut Thompson dalam komalasari, dkk (2011) mengemukakan bahwa teknik kursi kosong bertujuan untuk mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal.

Menurut Sutja. dkk (2016: 228) teknik kursi kosong di peruntukan untuk mengatasi klien yang memiliki masalah atau konflik, emosi, sikap, atau kontak yang tidak otentik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik kursi kosong merupakan salah satu intervensi yang kuat, yang dapat digunakan untuk membantu klien dari segala umur yang memiliki konflik dengan orang ketiga yang tidak hadir dalam proses konseling.

2.4.2 Tujuan Teknik Kursi Kosong

Menurut Safaria (2005:117) tujuan penggunaan teknik kursi kosong adalah untuk mengakhiri konflik-konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai yang berasal dari masa lalu konseli. Jadi melalui konseling gestalt teknik kursi kosong konseli diajarkan untuk mampu berempati serta mampu mengentaskan konflik-konflik di masa lalunya.

Menurut Thompson dalam Komalasari, (2011) tujuan teknik kursi kosong adalah untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal yang mengganggu totalitas kepribadiannya. Disamping itu tujuan yang lainnya yaitu:

- a. Agar konseli katarsis.
- b. Mengungkapkan perasaan yang terpendam.
- c. Memperlancar komunikasi.
- d. Mambantu konseli mencapai kesadaran yang lebih penuh dan menginternalisasi konflik yang ada pada dirinya.
- e. Mengusahakan fungsi yang terpadu dan penerimaan atas aspek yang coba dibuang atau diingkari.

Menurut Konghoiro dalam Krismonita., (2022) menjelaskan bahwa teknik kursi kosong sangat cocok dengan permasalahan kelompok yang dengan menghadirkan kecemasan mereka terhadap lingkungan baik keluarga, pekerjaan atau lingkungan masyarakat dan dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut.

2.4.3 Langkah-Langkah Teknik Kursi Kosong

Sutja, dkk (2016:229) menjelaskan lima langkah dalam menggunakan teknik kursi kosong yaitu:

- a. Konselor mengkondisikan klien untuk memerankan peran tertentu (dirinya atau peran imajener) sesuai dengan masalah klien yang hendak dientaskan.
- b. Klien diminta untuk mendialogkan atau berbicara sesuai dengan peran dirinya secara utuh dan lengkap. Sumber masalah atau peran lawan bisa dilakukan oleh konselor. Misalkan “Apa yang akan kamu katakan bila dia menyatakan bahwa kamu yang salah ? ”
- c. Memainkan peran lawan, peran imajener yang semula dimainkan konselor sekarang dapat dimainkan klien secara bergantian. Seperti pergantian peran topdog ke underdog, orang tua ke anak, tak bertanggungjawab ke yang bertanggung jawab, otonom ke ketergantungan, sukses ke gagal, dari korban ke pelaku penghianatan.
- d. Dialog diarahkan secara mendalam dan jangan di hentikan sebelum ditemukan solusi dalam dialog tersebut.
- e. Diskusi; pengalaman dalam permainan teknik kursi kosong atau dialog tersebut dikaitkan dengan persoalan yang dihadapi klien, dan konselor memperkuat setiap kemajuan yang didapatkan klien.

Nurohman (2017: 100) menjelaskan tujuh langkah dalam menggunakan teknik kursi kosong yaitu:

1. Lakukan interview, hipnotis training untuk menggali informasi dari klien.
2. Petakan yang menjadi top dog dan under dog untuk klien.
3. Jelaskan prosedur trapi.
4. Siapkan tiga kursi, 1 untuk anda 1 untuk klien dan 1 lagi kursi kosong tempatkan 0,5-1 meter di depan klien.
5. Bawa klien ke kondisi trance, tingkatkan kedalamannya dengan melakukan deepening.
6. Minta klien untuk berbicara dengan orang lain yang menjadi objek permasalahan dan jika permasalahannya dengan dirinya sendiri minta pribadi klien yang lain untuk duduk di kursi kosong, dan meminta klien untuk berbicara dengan dirinya sendiri.
7. Akhiri dengan kesimpulan dan sugesti positif.

2.5 Kaitan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Yang Menjadi Korban *Bullying*

Menurut Rofik (2017: 19) menyatakan bahwa kursikosong ini dapat membantu klien untuk memperoleh kesadaran atas pengalaman dari saat ke saatnya. Menantang klien agar menerima tanggung jawab atas pengambilan dukungan internal alih-alih dukungan eksternal.

Sedangkan menurut sutja (2016: 228) menyatakan bahwa Teknik ini di peruntukan untuk mengatasi klien yang mengalami masalah atau konflik pikiran, emosi, sikap atau kontak yang tidak otentik.

Dari pendapat ahli di atas dapat di simpulkan bahwa teknik kursi kosong dapat membuat klien memperoleh kesadaran atas pengalam yang klien alami dengan teknik ini konselor dapat membatu menyelesaikan kelin yang mengalami konflik di pikiran, dan emosi klien yang tidak setabil akibat perilaku *bullying* yang di terima klien tersebut.

2.6 Kerangka Konseptual

Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

