

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial, yang artinya manusia selalu memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain. Hubungan sosial individu berkembang karena adanya dorongan rasa ingin tahu terhadap segala sesuatu yang ada di lingkungan sekitarnya. Dalam perkembangannya, setiap individu ingin tahu bagaimana cara berinteraksi secara baik dan aman dengan orang-orang sekitarnya. Salah satu ciri kehidupan sosial itu yakni adanya interaksi, interaksi sosial menjadi faktor utama di dalam hubungan antar dua orang atau lebih yang saling memengaruhi.

Dalam perkembangannya kebutuhan remaja juga dapat dibedakan dalam dua jenis yaitu kebutuhan fisik dan psikologis. Perbedaan kebutuhan remaja dengan kebutuhan yang bukan remaja hanya terletak pada kuantitasnya saja, karena remaja memang membutuhkan makanan yang lebih banyak untuk pertumbuhan serta perkembangan fisiknya. Jika kebutuhan remaja tidak terpenuhi dengan baik maka bukan hanya pertumbuhan fisiknya yang tidak maksimal tetapi juga kesehatan fisik dan mentalnya dapat terhambat bahkan remaja yang kurang gizi akan menunjukkan perilaku yang mudah marah, mudah tersinggung, pemurung, dan emosi negatif lainnya. Adapun

kebutuhan psikologis yang paling menonjol pada masa remaja adalah kebutuhan untuk mendapatkan status, kemandirian, keakraban, dan memperoleh filsafat hidup yang memuaskan untuk mengembangkan kodrat kemanusiaannya. Garrison menyebutkan bahwa remaja memiliki kebutuhan paling sedikit tujuh kebutuhan khas remaja, yang mana kebutuhan itu adalah kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan akan keikutsertaan dan diterima dalam kelompok, kebutuhan untuk mandiri, kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan akan pengakuan orang lain, kebutuhan untuk dihargai, kebutuhan memperoleh falsafah hidup yang utuh.¹

Selain itu secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa. Seorang remaja harus memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungannya. Interaksi sosial di kalangan remaja ialah interaksi yang terjadi antara remaja dengan teman sebaya, remaja dengan lingkungan keluarga, dan remaja dengan orang tua. Lingkungan keluarga adalah faktor utama yang sangat dibutuhkan oleh anak dalam proses perkembangan sosialnya yaitu kebutuhan akan rasa aman, dihargai, disayangi, diterima dan kebebasan untuk menyatakan diri dalam keluarga.²

¹ Rosmawati, *Perkembangan Peserta Didik (Psikologi Perkembangan Remaja)*, (Pekanbaru: UR Press, 2011), h. 146

² Virginia Ningrum Fatnar, dkk. "Kemampuan Interaksi Sosial Antara Remaja Yang Tinggal di Pondok Pesantren Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga", dalam *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 2, No. 2 (Desember 2014) Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, h. 71-72

Perkembangan sosial remaja ditandai dengan mampu memecahkan masalahnya, menemukan solusi, kerja sama, hubungan interpersonal, dan dapat berkomunikasi dengan baik dan benar. Perkembangan sosial remaja saling berhubungan dengan perkembangan pribadi dan moral remaja akhir. Pandangan remaja terhadap masyarakat, biasanya dipengaruhi oleh kuat atau tidaknya pribadi, citra diri dan rasa percaya diri. Remaja yang memiliki penilaian diri kurang dan hal itu tidak diterimanya, maka individu ini sering memproyeksikan penolakan diri itu pada keadaan atau tatanan masyarakatnya.³ Pergaulan pada masa remaja sangat penting, hal ini karena pada masa remaja banyak tuntunan-tuntunan masa perkembangan yang harus dipenuhi yaitu perkembangan secara fisik, psikis dan yang lebih utama adalah perkembangan secara sosial. Bagi remaja kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain di luar lingkungan keluarga ternyata sangat besar, terutama kebutuhan interaksi dengan teman-teman sebayanya.

Hubungan antara interaksi sosial terhadap kepercayaan diri sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yang mana melalui interaksi sosial dapat membuat seseorang

<https://docplayer.info/222376954-Pengaruh-teman-sebaya-terhadap-interaksi-sosial.html> diakses pada tanggal 4 Februari 2022, pukul 20.25 WIB

³ Ainun Diana Lating, "Konflik Sosial Remaja Akhir (Studi Psikologi Perkembangan Masyarakat Negeri Mamala dan Morella Kecamatan Lehitu Kabupaten Maluku Tengah)", *Jurnal Fikratuna*, Vol. 8 No. 1 (2016), Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan IAIN Ambon, h. 23 <https://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/ALT/article/view/204/156> diakses pada tanggal 12 Februari 2022, pukul 16.20 WIB

mampu memenuhi setiap kebutuhan hidupnya. Interaksi sosial juga memberikan keyakinan dan kepercayaan seseorang untuk melakukan sesuatu karena merasa diterima, dicintai, dan merupakan bagian dari lingkungan. Rasa percaya diri diperlukan agar individu dapat menghargai diri sendiri, karena hal ini dibangun atas dasar perasaan positif akan harga diri sendiri. Selain itu tingkat kepercayaan diri yang baik juga dapat memudahkan individu untuk mendapatkan teman, serta dapat membantu individu untuk mempertahankan kesuksesan dalam pembelajaran atau pekerjaan. Sehingga rasa percaya diri juga dapat mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri.⁴

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja di mana seseorang memiliki perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri dan mengembangkan penilaian yang positif bagi dirinya maupun lingkungannya sehingga seseorang dapat tampil dengan penuh keyakinan dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang.

⁴Siti Muniroh, dkk, "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMK Swasta Panca Bahkti Kubu Raya", Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/26605/75676577307> diakses pada tanggal 20 Maret 2022, pukul 19.00 WIB

Pada hakikatnya manusia mempunyai rasa percaya diri, namun rasa percaya diri yang dimiliki setiap orang itu berbeda antara satu dengan yang lain. Ada yang memiliki rasa percaya diri yang rendah dan ada juga yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka keduanya akan menampilkan tingkah laku yang berbeda. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang rendah, maka ia akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan individu pada umumnya misalnya seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara banyak jika tidak mendapat dukungan dan menunjukkan perilaku lainnya yang berasal dari kekurangan-kekurangan yang dirasakan. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat dilihat dari tingkat keberanian, hubungan sosial, tanggung jawab, serta harga dirinya.⁵

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah ditemukan bahwa terdapat tiga remaja akhir yang tidak percaya diri dimana mereka sulit beradaptasi dengan lingkungannya, sering menyendiri, cenderung lebih menjadi pribadi yang pendiam dan sulit percaya pada orang lain. Hal ini berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu dalam lingkungan sosial bahkan nilai akademiknya. Dalam permasalahan yang

⁵ Diana Ariswanti Triningtyas, "Studi Kasus tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya dan Upaya Memperbaiki dengan Menggunakan Konseling Individual", <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/IBK/article/download/239/211> diakses pada 13 Juli 2022 pukul 23:58 WIB

dihadapi oleh subjek, muncul sebuah perspektif bahwa objek yang harus diperbaiki ada pada diri subjek. Dalam ranah konseling, terdapat banyak pendekatan yang dapat digunakan dalam masalah kepercayaan diri, maka dari berbagai teori yang ada, ditemukan salah satu teknik yang sesuai untuk diberikan sebagai *treatment* dari permasalahan ini. Teknik tersebut adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), di mana subjek akan diajak untuk tidak menghindari suatu pengalaman yang tidak menyenangkan atau perasaan mengganggu yang dialami oleh dirinya, dan bukan dengan menghilangkan faktor-faktor yang membuat kepercayaan diri itu rendah akan tetapi dengan cara menerima dan berkomitmen dengan tujuan hidup yang telah ditentukan nanti.⁶

Pada penelitian ini, subjek akan mendapatkan intervensi dengan menggunakan prinsip-prinsip ACT agar dapat menerima dan berkomitmen akan tujuan berdasarkan nilai hidupnya yang bermakna. Prinsip-prinsip tersebut adalah:⁷ menerima pengalaman-pengalaman yang tidak

⁶ Farah Najwah & Muya Barida, Kemanjuran Teknik *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Anjatan Kabupaten Indramayu, *Seminar Nasional "Bimbingan Konseling Islam"*, (Agustus 2021), Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, h. 1402 <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7895>, diakses pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 20.18 WIB

⁷ Yessy Elita, dkk, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Bagi Penderita Gangguan Stress Pasca Bencana, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5 No. 2, (2017), Universitas Bengkulu, h. 99

menyenangkan, mengurangi pikiran-pikiran negatif, menikmati kondisinya saat ini, mengeksplorasi nilai-nilai pribadi untuk menentukan arah tujuan hidup, serta membuat komitmen dengan sesuatu yang telah dipilihnya.

Sehingga aspek-aspek yang diperbaiki dalam ACT juga melibatkan segi kognitif dan tingkah laku. Subjek akan diajarkan untuk melakukan komitmen terhadap jalan hidup yang dipilih. Subjek juga akan diajarkan untuk bagaimana dirinya mampu menghadapi kehidupan secara luas, tanpa rasa takut dengan pikiran dan hati yang terbuka. Selain itu subjek juga akan diajak untuk dapat mengembangkan bakat dan mengoptimalkannya, sehingga dapat membantu proses perkembangan diri subjek. Seiring dengan berjalannya hal tersebut, aspek percaya diri akan mulai meningkat secara perlahan sehingga subjek menilai dan mulai menghargai dirinya sendiri serta membentuk kemampuan adaptasi dan hubungan sosial yang fleksibel serta memiliki pikiran yang luas dan terbuka. Dari proses *treatment* ini, maka subjek diharapkan akan memiliki sebuah konsep diri yang positif dan sejalan dengan perkembangan cita-cita.

Dengan demikian berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian yang berjudul **“PENERAPAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENGATASI**

KETIDAKPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA AKHIR”

(Studi Di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan:

1. Bagaimana proses konseling dengan *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) dalam mengatasi ketidakpercayaan pada remaja akhir di Desa Bayah Barat Kecamatan Bayah?
2. Bagaimana hasil dari proses konseling dengan *Acceptance dan Commitment Therapy* dalam mengatasi ketidakpercayaan diri pada remaja akhir di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Lebak-Banten?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui dan memahami proses konseling dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam mengatasi ketidakpercayaan diri pada remaja tahap akhir di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Lebak-Banten.
2. Mengetahui hasil dari proses konseling dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam

mengatasi ketidakpercayaan diri pada remaja akhir di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Lebak-Banten.

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini bisa berguna bagi instansi dan para kalangan akademisi yang terkait dengan strategi komunikasi, bagi mahasiswa yang dalam proses penelitian dengan membaca penelitian atau referensi ini semoga dapat bermanfaat juga bagi para pembaca dan terlebih bagi penulis. Sehingga manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian adalah:

1. Manfaat Teoritis

Karya tulis ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat memberikan manfaat pengembangan ilmu serta pemahaman studi Bimbingan Subjek ng Islam. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang beberapa dampak akibat kasus *bullying* yang terjadi pada remaja tahap akhir di daerah terpencil.

2. Manfaat Akademis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pembaca dan dapat dijadikan sebagai referensi dalam penelitian-penelitian sejenis di masa yang akan datang.

3. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan:

- a) Bagi partisipan atau subjek, diharapkan agar bisa memiliki pengalaman dan pemahaman yang berkaitan dengan kepercayaan diri, sehingga dapat mewujudkan kehidupan mandiri dan bersahaja.
- b) Bagi para konselor atau mahasiswa bimbingan subjek ng dan/atau tenaga pendidik, hasil ini diharapkan bisa menjadi bahan untuk memecahkan permasalahan-permasalahan terutama di bidang sosial masyarakat dan juga dapat menjadi contoh untuk menyelesaikan permasalahan yang serupa.

E. Definisi Operasional

Agar variabel dalam penelitian ini dapat diamati, maka perlu dirumuskan terlebih dahulu definisi operasional mengenai istilah-istilah kunci dalam penelitian. Definisi operasional merupakan unsur penting dalam penelitian, karena melalui definisi operasional ini beberapa istilah tersebut dapat mempertegas, menentukan arah, dan menghindari kesalahpahaman. Oleh karena itu untuk memberikan kemudahan dalam melakukan penelitian ini, istilah-istilah kunci yang dipandang penting untuk didefinisikan adalah: 1) Kepercayaan Diri, 2) Remaja Tahap Akhir, 4) Teknik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

- 1) Kepercayaan diri artinya rasa dan sikap dalam meyakini segala sesuatu yang dimiliki oleh diri sendiri sehingga

merasa mampu atau yakin ketika hendak melakukan berbagai hal dan tantangan dalam kehidupan.

- 2) Remaja memiliki arti di mana manusia berumur belasan tahun atau disebut juga sebagai masa transisi karena dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya banyak terjadi berbagai macam perubahan yang cukup memiliki makna baik secara fisik, biologis, mental, emosional, dan psikososial. Menurut pendapat ahli, masa remaja terbagi ke dalam 2 macam yakni; remaja tahap awal (*early adolescence*) dan remaja tahap akhir (*late adolescence*). Dalam penelitian ini, kategori remaja yang dipilih sebagai responden atau subjek penelitian ialah remaja tahap akhir. Remaja tahap akhir merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa awal dan ditandai oleh beberapa pencapaian seperti munculnya minat yang makin matang terhadap fungsi-fungsi intelektualnya, egosentrisem, dan tumbuh pembatas yang memisahkan diri pribadinya dengan masyarakat umum. Individu yang termasuk pada kategori remaja tahap akhir ini ialah berkisar mulai dari usia 16-21 tahun.
- 3) Teknik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dipelopori oleh Steven C. Hayes yang di mana menurut Hayes, ACT ini memiliki dasar prinsip menerima dan komitmen. Sebab melalui ACT individu atau klien akan diajak untuk menerima apapun yang berada di luar kendali pribadi dan mengajak klien untuk berkomitmen saat

mengambil tindakan yang memperkaya tujuan dalam hidup. Dengan kata lain, ACT memiliki tujuan membantu klien menciptakan kehidupan yang kaya, penuh makna sambil menerima rasa sakit yang tak terhindarkan dari kehidupan.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk menghindari adanya persamaan antara satu karya dengan karya yang lain, maka penulis memilih kemudian memahami beberapa penelitian terdahulu yang digunakan penulis dalam mengkaji penelitian serta memperkaya teori dalam penelitian yang akan dilakukan. Berikut ini karya-karya ilmiah atau penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik mengenai penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang akan dijadikan bahan pertimbangan dalam penelitian.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Sri Juwita Kusumawardhani dan E. Kristi Poerwandari (2018) dengan judul “Efektivitas *Acceptance Commitment Therapy* Dalam Meningkatkan *Subjective Well Being* Pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran”, Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Samarinda.⁸ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

⁸ Sri Juwita Kusumawardhani dan E. Kristi Poerwandari, Efektivitas *Acceptance Commitment Therapy* Dalam Meningkatkan *Subjective Well Being* Pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran, *Jurnal Mindset*, Vol. 9 No. 1 (Juni 2018) Fakultas Psikologi Universitas Pancasila, h. 78-79

bagaimana keefektifan penerapan dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk meningkatkan evaluasi subjektif seseorang terhadap hidupnya yang meliputi komponen kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif pasca putusnya hubungan pacaran pada mereka yang sedang dalam tingkatan dewasa muda. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *one group pretest-post test design*. Hasil yang diperoleh setelah diberikannya *treatment* ini adalah subjek dapat mengatasi depresi yang dirasakan secara bertahap yakni ketiga klien berhasil untuk kembali memahami hal apa yang paling penting dalam hidup, menerima setiap peristiwa dan pengalaman yang menyakitkan. Dalam penelitian ini ditemukan adanya persamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Sri Juwita dan Kristi Poerwandari dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yakni sama-sama menggunakan dan menerapkan teknik ACT sebagai *treatment* dan perbedaannya adalah terletak pada subjek atau subjek, yakni dalam jurnal subjeknya merupakan dewasa awal pasca putus dengan kekasihnya sedangkan subjek yang dipilih oleh penulis adalah remaja akhir yang mengalami ketidakpercayaan diri akibat *bullying*.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Mery Tania, Suryani dan Tati Hernawaty (2018) dengan judul “Penggunaan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Terhadap

Kecemasan Narapidana Wanita: *Systematic Review*”, Universitas Padjajaran.⁹ Penelitian ini, meneliti tentang bagaimana penerapan ACT untuk mengatasi gangguan kecemasan pada narapidana wanita dengan menggunakan pendekatan *systemic review* di mana hal ini bertujuan agar memperoleh pemahaman lebih tentang seberapa efektif pelaksanaan penggunaan teknik ACT dalam mengurangi kecemasan. Adapun hasil yang diperoleh dijelaskan bahwa para narapidana wanita dalam rentang usia remaja sampai dewasa lanjut mengalami penurunan kecemasan melalui penerapan ACT ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah *systemic review* dengan mencari literatu-literatur yang terkait dengan tema penelitian. Dalam kedua penelitian ini ditemukan persamaan pada pendekatan yang dipilih yakni sama-sama menggunakan teknik ACT sebagai *treatment* kepada partisipan. Adapun perbedaan dari penelitian yang dilakukan Mery dkk dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah pada masalah dan objek penelitian. Pada penelitian Mery dkk, masalah yang diteliti adalah tentang kecemasan dengan objek narapidana wanita pada rentang usia remaja sampai dengan usia dewasa lanjut. Sedangkan permasalahan atau kasus pada penelitian ini adalah

⁹ Mery Tania, dkk. Penggunaan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Terhadap Kecemasan Narapidana Wanita: *Systemic Review*, *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. VI No. 2 (September 2018) Universitas Padjajaran, h.122-126 <https://docplayer.info/126713586-Penggunaan-acceptance-and-commitment-therapy-act-terhadap-kecemasan-narapidana-wanita-systematic-review.html> diakses pada tanggal 14 Maret 2022, pukul 15.15 WIB

permasalahan tentang kepercayaan diri yang rendah akibat dari perilaku *bullying* dengan subjek penelitiannya adalah remaja tahap akhir.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Chika Riyanti dan Rudi Saprudin Darwis (2020), dengan topik atau judul “Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode *Cognitive Restructuring*”, Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjajaran.¹⁰ Pada penelitian ini, Chika dan Rudi melakukan penelitian tentang upaya meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan menggunakan metode *cognitive restructuring*. Metode ini menekankan kepada kekuatan pikiran yang positif dan logis sehingga mengubah pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dialami oleh klien menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif sehingga pikiran tersebut terlibat dan dapat memengaruhi terhadap sikap dan perilaku yang dipilih oleh klien. Sehingga hasil yang diperoleh menyebutkan bahwa *cognitive restructuring form* ini efektif digunakan untuk membantu klien dalam berupaya dalam pengendalian *self talk* dan emosi negatif yang ada pada dirinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Chika dan Rudi dengan penelitian yang akan dilakukan penulis ditemukan persamaan bahwa objek dan subjek

¹⁰ Chika Riyanti dan Rudi Saprudin, Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode *Cognitive Restructuring*, *Jurnal Pengabdian dan Peneleitian Kepada Masyarakat*, Vol. 1 No. 1 (Desember 2020) Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Padjajaran, h. 111 <https://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/view/31857/pdf> diakses pada tanggal 23 Februari 2022, pukul 14.25 WIB

penelitiannya yang sama-sama meneliti tentang upaya meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Adapun perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh Chika dan Rudi dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah, pada penelitian ini menggunakan metode *cognitive restructuring*. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan penulis menggunakan teknik *Acceptance and Commitment Therapy* sebagai *treatment* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Selain itu pada penelitian Chika dan Rudi ini bertujuan agar dapat mengetahui potensi yang dapat dikembangkan dan masalah apa yang dapat diselesaikan bersama dengan klien. Sedang dalam penelitian ini, faktor utama dilakukannya penelitian adalah karena adanya kasus *bullying* yang terjadi pada klien.