

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan anak adalah proses yang berlangsung dengan cara bertahap dan persisten sejak masa kanak-kanak hingga remaja. Dalam bahasa Inggris remaja disebut *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja).¹ Usia remaja merupakan fase perubahan perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, usia antara 10-24 tahun,² pada masa ini juga sering kita kenali disaat remaja menjadi siswa sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA). Fase remaja adalah suatu bagian penting dari kehidupan, suatu periode peralihan yang di dalamnya terdapat banyak perubahan secara cepat, usia yang mulai dipenuhi konflik. Pada masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, usia yang penuh kebimbangan dan merupakan ambang menuju kedewasaan,³ masa inilah remaja mengalami perkembangan fisik, pubertas, perkembangan kognitif dan perkembangan psikososial seperti perkembangan individuasi dan identitas, hubungan sosial dengan orang tua, hubungan dengan teman seusianya, dan perkembangan resiliensi remaja. Menurut G.stanley Hall masa tersebut disebut dengan “badai dan tekanan” masa remaja ini menimbulkan ketidakbahagiaan dan keraguan (konflik) dalam diri seorang remaja.⁴

Tugas Perkembangan remaja tentu berbeda dengan perkembangan saat masa anak-anak. Menurut pendapat Erikson tugas perkembangan selama masa remaja adalah menghadapi krisis identitas dan menemukan jati diri. Dalam krisis identitas tidaklah mudah bagi remaja, banyak tantangan yang harus remaja taklukan termasuk rasa percaya diri. jika seorang remaja mampu menghadapi ini identitas diri yang stabil terjadi pada akhir masa remaja atau pada masa dewasa.⁵ Menurut Lauster rasa percaya diri adalah sikap benar-benar percaya akan kapasitas yang dimiliki diri sendiri sehingga tidak memiliki rasa cemas akan perbuatan yang dilakukan secara mandiri. individu yang memiliki percaya diri yang baik akan memiliki sikap yang positif terhadap dirinya dan keadaan yang sedang dialaminya, dengan kepercayaan

¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. Ridwan Max Sijabat, Kelima (Jakarta, 2011).

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, ed. Ridwan Max Sijabat, edisi ke 5 (jakarta: PT gelora aksara pratama, 2003). Hal. 1

³ Muhammad Riswan Rais, “Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Dan Perkembangannya Pada Remaja,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 12, no. 1 (2022): Hal 40–47.

⁴ Krisvano Tolanga et al., “Analisis Normatif Ajaran Yesus Tentang Etika Kerajaan Allah Dalam Konteks Moralitas Kontemporer,” *Jurnal Penelitian Ilmiah* 01, no. 2 (2024): Hal 1259–1265.

⁵ Izzatur Rusuli, “Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam,” *As-Salam* 6, no. 1 (2022): 75–89.

diri individu dapat mencapai arah hidup dan melaksanakan tugas secara tekun dan bertanggung jawab.⁶

Kepercayaan diri remaja atau siswa memengaruhi cara remaja menilai dan melihat dirinya sendiri, dan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungannya. Bagi seorang siswa kepercayaan diri merupakan suatu hal yang sangat penting, karena kepercayaan diri siswa yang dimiliki akan memengaruhi proses sosial seperti pergaulan dengan teman-teman sebayanya dan juga memengaruhi proses belajarnya baik pelajaran di sekolah ataupun pelajaran kehidupan. Masing-masing siswa memiliki kepercayaan diri, kepercayaan diri siswa satu dengan lainnya tentu berbeda karena ditentukan oleh faktor yang menyebabkan kepercayaan diri. contohnya seperti di sekolah seorang siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan menunjukkan keberanian dalam mengemukakan pendapat di kelas, berbeda dengan siswa yang memiliki kepercayaan diri lemah membuat siswa tersebut merasa minder, takut salah dan takut tidak didengarkan ketika mengemukakan pendapat atau hanya sekedar mengajukan pertanyaan.⁷ Kepercayaan diri yang kuat membuat remaja mampu untuk menghadapi setiap tantangan dan mencapai tujuan yang dicita-citakan.

Banyak faktor yang menyebabkan tinggi atau rendahnya kepercayaan diri seorang remaja, pada masa remaja banyak perkembangan yang terjadi selain permasalahan kepercayaan diri masalah lainnya juga yaitu terkait emosi. Remaja mengalami perkembangan emosi yang belum stabil hal itu juga memengaruhi kepercayaan diri remaja. Jadi perkembangan kepercayaan diri berjalan beriringan juga dengan perkembangan emosi individu, menurut Yudha dan Suwarjo faktor yang berpengaruh pada kepercayaan diri adalah faktor internal dan eksternal.⁸

Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri bukan dari luar. Faktor internal kepercayaan diri adalah gambaran mental diri seseorang tentang bagaimana individu mempunyai konsep tentang dirinya yang disebut dengan faktor internal kepercayaan diri, selanjutnya yaitu sejauh mana seseorang memiliki keyakinan tentang kemampuan dirinya dalam melaksanakan pekerjaan dengan kemampuannya sendiri tanpa bantuan orang lain, faktor kesadaran akan harga diri, dan keberhasilan seseorang dalam meraih cita-cita serta keinginan yang disertai dengan tekad yang kuat. Faktor-faktor tersebut berperan penting untuk kepercayaan diri, kepercayaan diri juga berkaitan erat dengan kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan hal penting dalam kehidupan, terutama bagi generasi muda sebagai penerus bangsa. Dan saat ini isu kesehatan mental sedang hangat dibicarakan di masyarakat ataupun di sekolah. Untuk pertama kalinya

⁶ Realita Ajeng Pangestu, "Analisis Kepercayaan Diri Siswa Terhadap Pembelajaran Matematika," *Jurnal Online Universitas PGRI Palembang* 8, no. 1 (2021): Hal 118–125.

⁷ Muhammad Riswan Rais, "Jurnal Pendidikan Dan Konseling," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 12, no. 1 (2022): Hal 40–47.

⁸ Dalam Tafsir, F I Zhilali, and A L Qura, "Emosi Manusia Pada Penerimaan Takdir Ujian Menurut Sayyid Qutb Dalam Tafsir" 7, no. 1 (2023): Hal 60–71.

Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) dilaksanakan yang bertujuan untuk menilai kondisi kesehatan mental di kalangan remaja di Indonesia. I-NAMHS adalah sebuah survei Nasional yang diadakan melalui kerja sama antara Pusat Kesehatan Reproduksi (PKR) Universitas Gadjah Mada, University of Queensland (UQ) dari Australia, dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health (JHSPH) dari Amerika Serikat. Hasil dari survei tersebut melaporkan bahwa 64,7% remaja yang berusia 10 sampai 17 tahun Menghadapi kendala atau persoalan dalam interaksi dengan keluarga, termasuk dalam hal penghabisan waktu bersama mereka. Ini diikuti oleh tingkat masalah pada teman sebaya sebesar 41,1%, yang menunjukkan kesulitan dalam menghabiskan waktu dengan teman-teman sebaya. Selanjutnya masalah di Sekolah atau pekerjaan sebesar 39,3%, serta distres personal 27,2%.

Survei tersebut dapat di hubungkan dengan faktor eksternal kepercayaan diri seorang siswa diantaranya faktor dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, kondisi psikologis dan fisik, media sosial, dan prestasi akademik dan non akademik. Dalam proses menemukan jati diri seorang remaja sangat mudah terpengaruh terhadap lingkungan sekitarnya yang dapat mengakibatkan rasa tidak percaya diri akan keyakinan diri yang dimilikinya.⁹ Oleh karena itu faktor eksternal juga menentukan kepercayaan diri seseorang, Faktor eksternal yang pertama adalah lingkungan keluarga, seperti pemberian kasih sayang, perhatian, gaya komunikasi, cara pengasuhan dan dukungan emosional dari orang tua sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang anak, apabila hal-hal tersebut dapat diberikan dengan cukup oleh orang tua maka anak akan mempunyai rasa percaya diri yang baik.¹⁰

Faktor eksternal yang kedua yaitu lingkungan sekolah, di lingkungan sekolah dukungan guru terhadap siswa dapat menimbulkan kepercayaan diri siswa, guru yang selalu mengapresiasi usaha muridnya dalam belajar cukup berdampak pada kepercayaan diri siswa dalam belajar. Selain itu di sekolah dukungan teman sebaya juga penting, Peran guru dan teman sebaya merupakan fungsi dukungan sosial yang memungkinkan seseorang dapat membentuk kepercayaan diri dan secara aktif membentangkan ide dan sistem pencapaian target individu. Dukungan sosial diterima individu dapat menumbuhkan kepercayaan diri pribadi karena perasaan cinta, perhatian, dan penghargaan terhadap orang lain, sehingga dirinya merasa berharga dan diterima.¹¹

⁹ Rais, "Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Dan Perkembangannya Pada Remaja," Pendidikan dan Konseling 12, no. 1 (2022): Hal 40-47.

¹⁰ Agung Riyadi, "Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di SD Negeri 2 Wates," *Basic Education* 8, no. 2 (2019): Hal 176–188.

¹¹ Akmal Sutja Haliza Khairiyah Hutagaol, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Di SMA NEGERI 2 Kota Jambi," *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 7, no. 1 (2024): Hal 58–251.

Faktor eksternal yang selanjutnya adalah media sosial, di zaman sekarang yang semakin maju dan informasi yang begitu cepat, perkembangan teknologi juga mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada Pada Maret 2023, sebesar 94,16% remaja Indonesia yang berusia antara 16 hingga 30 tahun telah menggunakan internet dalam tiga bulan terakhir. Dari kelompok itu, sebagian besar anggotanya memanfaatkan internet untuk mengakses platform media sosial (84,37%), informasi berita (84,28%), dan Hiburan (83,78%).¹² Penggunaan media sosial yang cukup tinggi bagi remaja memiliki dampak positif dan negatif yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu dampak negatif yang dihasilkan adalah kecanduan *gadget*, gangguan kecemasan karena membandingkan kehidupan pribadi dengan orang lain, seperti membandingkan pencapaian, harta benda, dan fisik. Membandingkan hidup dengan orang lain akan membuat seseorang merasa *insecure*, dan tidak percaya diri.

Selain itu fenomena kurangnya kepercayaan diri karena faktor psikologis dan fisik, Menurut Monnalisza remaja mengalami krisis kepercayaan diri dalam bersikap dan berperilaku hal itu dilakukan agar dapat diterima dalam kehidupan lingkungan sekitarnya.¹³ Contohnya yaitu siswa yang tidak percaya diri karena mengalami perundungan (*bullying*) secara verbal maupun non verbal, perundungan karena kondisi fisik yang menyebabkan kondisi psikologis siswa terganggu, seperti merasa minder, menutup diri dan menjauh dari lingkungan sosial. Teman sebaya adalah orang yang paling potensial untuk menjadi pelaku *bullying* ataupun korban di lingkungan sekolah.¹⁴ Korban *Bullying* akan memiliki sikap dan perilaku yang berbeda dengan sikap sebelum dan sesudah di bully, Sikap individu korban *bullying* biasanya menjauh dari interaksi sosial yang disebabkan oleh ketakutan mendapatkan penilaian dan respon buruk dari orang lain. Ketidakpercayaan diri yang dialami individu pada masa remaja dapat berdampak buruk terhadap

¹² Nabilah Muhamad, "Mayoritas Anak Muda Indonesia Gunakan Internet Untuk Media Sosial," Data books, 2024, <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/69fcdde6f50870/mayoritas-anak-muda-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial>.

¹³ Hafizhah Al Husna, "Hubungan Antara Self-Esteem Dan Self-Confidence Remaja Panti Asuhan Di Kecamatan Lima Kaum," *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 5, no. 1 (2022): Hal 12–22.

¹⁴ Ainun Mardiah, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Home Work Assignment Pada Siswa Kelas VII A Smp Negeri 1 Amuntai Selatan Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2022/2023," *Journal Nusantara Global* 2, no. 1 (2023): Hal 184–203.

kesehatan mental individu,¹⁵ sehingga dukungan yang tepat dapat membantu membentuk individu yang lebih sehat secara emosional dan mental.¹⁶

Percaya diri sangatlah manusia butuhkan agar dapat menjalani kehidupan dengan penuh semangat, optimis, sehingga memiliki tekad dan pantang menyerah untuk mewujudkan hal-hal yang diinginkan, juga menghadapi tantangan hidup dengan penuh keyakinan. Al-qur'an sebagai pedoman hidup manusia menegaskan tentang kepercayaan diri sebagai berikut:

وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *"Janganlah kamu merasa lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman".* (Q.S Ali imran: 39)

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya : *"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu".* (Q.S Fussilat: 30)

Ayat-ayat di atas dapat dikategorikan sebagai ayat yang berbicara tentang percaya diri, percaya diri berkaitan dengan sifat dan sikap seorang yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Dari ayat di atas dampak bahwa orang yang percaya diri adalah orang yang tidak takut dan sedih, serta mengalami kegelisahan. Orang-orang itu adalah orang yang beriman dan orang-orang yang istiqomah.¹⁷ Maka dari itu sebagai seseorang yang beriman yang meyakini adanya Allah SWT hendaklah memiliki kepercayaan diri yang tangguh, dengan meyakini sepenuhnya kepada Allah individu tidak akan berlarut dalam perasaan sedih, takut, khawatir dan sebagainya karena keyakinan pada Allah tadi yang membuatnya merasa tenang akan ada Allah yang membantu kehidupan ataupun permasalahan yang dialami dan tentu hal ini membuat individu merasa percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti laksanakan bersama guru bimbingan konseling di MTs Al-Hidayah Ciomas pada hari rabu tanggal 14 Mei

¹⁵ Rifa Safika et al., "Faktor-Faktor Kepercayaan Diri Dua Siswa Kelas VII SMP Katolik Ricci II Bintaro," *Jurnal Psiko-Edukasi* 18, no. 1 (2020): Hal 57–72.

¹⁶ Desy Purnama Simangunsong, "Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya Volume 3, No. 3, Mei 2024," *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 3, no. 3 (2024): Hal 1259–1265.

¹⁷ Rifa Safika, "Faktor-Faktor Kepercayaan Diri Dua Siswa Kelas VII SMP Katolik Ricci II Bintaro." Hal 57-72

2025, terdapat siswa yang memiliki masalah kepercayaan diri rendah ditandai dengan sering menyendiri, murung, tidak antusias dan pendiam saat interaksi pembelajaran di kelas. Namun untuk mengetahui sebab dari kurangnya rasa percaya diri tersebut, guru BK menyarankan peneliti untuk menyebarkan angket untuk mengetahui apa yang menyebabkan siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah. Selanjutnya peneliti menyebarkan angket kepada 73 siswa kelas VII dan VIII putri di MTs Al-Hidayah Ciomas, berdasarkan hasil penyebaran angket tersebut terdapat siswa yang tidak percaya diri disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketidakpercayaan diri karena prestasi akademik dan non akademik, keadaan fisik, merasa tidak berharga dan terdapat ketidakpercayaan diri yang disebabkan karena siswa mengalami *broken home*. menurut Widyastuti anak korban *broken home* tingkat SMP mengalami tekanan (depresi) mentalnya, umur remaja memang sangat rentan dengan problema sosial terutama karena dilatarbelakangi oleh keluarga *broken home*.¹⁸ Namun di MTs al-hidayah peneliti menemukan bahwa siswa *broken home* tidak problematik dan tidak membuat onar, namun siswa *broken home* memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hal ini terlihat dari kondisi emosional negatif yang belum terkelola secara optimal seperti mengalami kecemasan, rasa takut, rasa tidak aman, serta kekhawatiran terhadap masa depan, penilaian sosial, meragukan diri sendiri, dan ketakutan dalam berinteraksi. Selain itu kurangnya rasa kepercayaan diri adanya kebutuhan akan ketenangan batin dan menerima keadaan diri dan keluarga.

Broken home terjadi dikarenakan terdapat retakan dalam sebuah keluarga, yang mengartikan bahwa dalam keluarga tersebut hubungan yang awalnya baik-baik saja mulai terdapat konflik. Hurlock dalam tulisannya menjabarkan, *Broken Home* merupakan titik tertinggi dari penyesuaian perkawinan yang buruk dan terjadi bila suami dan istri sudah tidak mampu lagi mencari cara penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak,¹⁹ sehingga terjadilah perceraian, permasalahan *broken home* lainnya seperti salah satu orang tua meninggal dunia, dan keadaan keluarga cemara tetapi tidak harmonis, orang tua siswa yang seringkali bertengkar dan juga *broken home* karena permasalahan ekonomi. *Broken home* merupakan bagian dari faktor eksternal kepercayaan diri yaitu lingkungan keluarga, keluarga merupakan hal yang sangat penting bagi perkembangan seorang anak. Faktor keluarga *broken home* sangatlah berdampak pada rasa kepercayaan diri siswa, siswa yang tidak mendapatkan dukungan emosional dari keluarga membuat kepercayaan dirinya rendah, atau siswa merasa minder karena *broken home* menganggap tidak seperti teman-teman yang lain yang memiliki keluarga yang utuh dan harmonis, hal-hal

¹⁸ Mizanul Hasanah and Muhammad Anas Maarif, "Solusi Pendidikan Agama Islam Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Keluarga Broken Home," *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (2021): Hal 39–49.

¹⁹ Hasanah and Maarif.

tersebut juga berdampak rasa percaya diri siswa di sekolah, dampaknya pada prestasi akademik dan permasalahan emosi lainnya. Maka dibutuhkanlah layanan agar kepercayaan diri siswa tersebut dapat meningkat.

Dalam bimbingan konseling, beberapa layanan dan teori dapat diterapkan kepada siswa yang mengalami permasalahan terkait kepercayaan diri untuk membangun kepercayaan siswa. Banyak teori yang telah dilaksanakan oleh peneliti terdahulu, seperti teori CBT (*Counseling Brief Therapy*) dan teknik bimbingan konseling lainnya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan *eksperiment* penerapan *Spiritual Emotinal Freedom Tehnique* (SEFT) untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) merupakan pengembangan dari *Emotional Freedom Tehnique* (EFT). Teknik ini diciptakan karena penyedeharnaan dari *Tought Field Therapy* (TFT) oleh Dr. Roger Callahan, lalu terapi ini dikembangkan oleh Gary Craig. Menurut Lembaga internasional EFT dapat meredakan kecemasan, depresi, stres, meredakan sakit kepala, nyeri kronis, masalah berat badan, dan lainnya.²⁰ Lalu teknik ini berkembang dan banyak dikembangkan sesuai kebutuhan, Ahmad Faiz zainuddin yang mengembangkan teknik EFT menjadi Teknik SEFT, teknik ini bukan hanya menggunakan tapping. *Tapping* adalah cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, SEFT hanya menggunakan ketukan ringan (*tapping* titik-titik meridian tapi juga menggunakan unsur spiritual).²¹ Zainuddin mendefinisikan SEFT sebagai sebuah teknik terapi berbasis *energy psychology* dan *spiritual power* penggunaanya melakukan sejumlah ketukan pada titik-titik meridian tubuh di sepanjang jalur meridian tubuh sambil melakukan doa pada Sang Pencipta.²²

Do'a bukanlah hanya sekadar ritual dan simbolis namun do'a memiliki urgensi lebih jauh dari sekedar kebiasaan beribadah, bahkan hampir mencakup seluruh pelaksanaan ibadah. Individu yang senantiasa memohon dalam berdo'a adalah orang yang berusaha memasrahkan kepada Allah SWT segala hal yang ingin individu tersebut laksanakan. Do'a merupakan pernyataan tentang kelemahan manusia di hadapan kekuasaan Allah SWT Serta merupakan cara untuk mengingat-Nya, oleh karena itu doa juga disebut dengan dzikir. Dengan demikian, do'a sangat penting bagi setiap manusia bagi setiap insan yang bernyawa. Do'a menghapus perasaan congkak dan perasaan mampu diri dengan kemampuan yang dimiliki, terlepas dari perasaan angkuh, sombong, dan

²⁰ B. r. Haque, *Buku Saku Emotional Freedom Tehnique*, Pertama (Yogyakarta, 2022).

²¹ Ns Maryana et al., *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, n.d.

²² Anisa Marhamah and Witrin Gamayanti, "Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa Di Era Pandemi Covid 19," *Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung* 1, no. 26 (2021): Hal 10–21.

bangga yang berlebihan dengan diri sendiri. Maka disitulah letak keagungan ketaatan sehingga manusia merasakan bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan dan tidak memiliki kekuasaan sebesar Allah SWT, membutuhkan pertolongan dan penunjuk arah dalam hidupnya.²³ Berdo'a adalah salah satu langkah penting dalam melakukan SEFT, doa berperan sebagai spiritual dalam pelaksanaan SEFT dari awal hingga akhir pelaksanaan SEFT do'a terus di curahkan. Secara bertahap spiritual dalam SEFT yaitu menyurahkan segala permasalahan, berpasrah, dan bertawakal kepada sang pencipta. Dalam Al-qur'an surat At-talaq ayat 3 menekankan pentingnya tawakal (penyerahan diri) kepada Allah, ayatnya yang berbunyi:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya : “Dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.” (Q.S At-talaq:3)²⁴

Ayat al-qur'an tersebut relevan dengan dimensi spiritual dalam SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang mengintegrasikan teknik emosional dan spiritual untuk meningkatkan kesejahteraan emosi dengan tawakal kepada Allah berarti percaya sepenuhnya kepada takdir yang telah Allah tetapkan, dan bergantung kepadanya. Dengan demikian, pemanfaatan SEFT untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa *Broken Home* tidak hanya didukung oleh teori psikologis. tetapi juga dapat diselaraskan dengan nilai-nilai agama yang mendorong usaha, keteguhan, keikhlasan, tawakal dan pengharapan.

Pertimbangan peneliti menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa *broken home*, karena *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan terapi alternatif yang mengintegrasikan teknik *tapping* (ketukan) dan afirmasi spiritual, dapat membantu mengurangi tekanan emosional yang siswa *broken home* alami seperti yang telah disebutkan seperti kecemasan, rasa takut, rasa tidak aman, serta kekhawatiran terhadap penilaian sosial, meragukan diri sendiri, dan ketakutan dalam berinteraksi, yang merupakan akumulasi terpendam dari pengalaman masa lalu. dan siswa *broken home* belum sepenuhnya menerima keadaan yang terjadi pada diri dan keluarganya. Selain itu pertimbangan lainnya menggunakan SEFT adalah lingkungan sekolah yang mendukung, karena siswa *broken home* yang peneliti teliti merupakan siswa MTs Al-Hidayah Ciomas berada dibawah naungan pondok pesantren Al-hidayah Ciomas. Spiritualitas tentu sangat familiar

²³ Sawi Sujarwo Robiansyah, “Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Pengguna Narkoba Di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin” 2, no. 1 (2024): Hal 1671–1686.

²⁴ “Al-Quran Online Terjemah Dan Tafsir Bahasa Indonesia,” n.d.

dengan siswa ini karena berada di lingkungan yang senantiasa membina spiritualitas siswa menjalankan kewajiban rutinitas keagamaan, seperti sholat 5 waktu, dzikir, dan kegiatan-kegiatan yang menanamkan nilai-nilai agama dan spiritualitas melalui pelajaran agama dan kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan melatih siswa memiliki spiritualitas yang baik. Oleh karena itu bukan hal yang sulit ketika peneliti menggunakan SEFT untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa *broken home* karena siswa tersebut memiliki spiritualitas cukup baik sehingga aspek spiritualitas pada SEFT dapat dilaksanakan tanpa terkendala. Didukung dengan peneliti membagikan *tes Daily Spiritualitas Experience Scale* (DSES) kepada siswa *broken home* hasilnya mereka memiliki spiritualitas yang baik. Hasil dari tes tersebut menunjukkan rata-rata dari siswa *broken home* memiliki spiritualitas tinggi dan sedang, Yang artinya keyakinan kepada Tuhan dan agamanya dalam keadaan baik siswa *broken home* terbiasa menjalankan kewajiban senantiasa mendekatkan diri dengan Tuhan, dan meyakini permasalahan yang dialami pasti mendapatkan pertolongan dari yang Maha kuasa. Karena keadaan spiritualitas siswa *broken home* tersebut teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan aspek spiritual dapat dilaksanakan dengan mudah.

Siswa yang masih dalam proses tumbuh kembang akan mengalami berbagai situasi yang akan berpengaruh terhadap emosi yang mereka miliki.²⁵ Terutama bagi fokus penelitian peneliti yaitu pada siswa *broken home* yang kurang mendapatkan dukungan emosional, trauma perceraian, ataupun salah satu anggota keluarga meninggal dunia, pertengkaran dalam keluarga dan lain-lain yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri, pengalaman-pengalaman ini adalah energi negatif yang menghambat system energy, energi negatif tersebut harus disembuhkan atau diperbaiki. Pemberian perlakuan SEFT dengan melakukan tapping pada “sore spot” secara teknis dilakukan dengan berbicara dan mengucapkan do’a ini akan membuat hambatan pada system energi menghilang,²⁶ Hal ini yang akan membantu Siswa *broken home* mengelola emosi yang baik. Karena siswa yang dibimbing mengelola emosinya akan membuat perkembangan psikologisnya lebih stabil dan berkembang emosionalnya.²⁷ Selain persoalan emosi, siswa *broken home* mengalami persoalan berkaitan dengan spiritual seperti penerimaan diri, ketenangan hati, dan pencarian makna hidup. Peneliti mengharapkan penerapan SEFT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa *broken home*, karena kepercayaan diri tidak berdiri sendiri namun juga terdiri dari pengelolaan emosi dengan pendekatan spiritual melalui penerimaan diri dan kepasrahan kepada Tuhan.

²⁵ Hurlock, *Psikologi Perkembangan*.

²⁶ Maryana et al., *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

²⁷ Hurlock, *Psikologi Perkembangan*.

Dengan adanya penelitian terdahulu yang meneliti terkait topik pengaruh SEFT dalam meningkatkan kepercayaan diri, dan rata-rata menghasilkan dampak yang positif meningkatkan kepercayaan diri dapat mendukung penelitian yang dilaksanakan peneliti tentu dengan objek penelitian yang berbeda, mendukung bahwa SEFT ini dapat diberikan untuk meningkatkan kepercayaan. Lalu, Nilai SEFT yang menjadi fokus intervensi adalah ketukan di titik-titik meridian tubuh yang berfungsi sebagai pembebas hambatan yang menutupi aliran *energy sistem* tubuh, ketika penghambatnya telah dibersihkan maka aliran *energy sistem* tubuh akan berjalan normal kembali. Selanjutnya tentu saja nilai spiritualitas penerimaan dengan cara berdo'a dan mencoba ikhlas menerima segala yang telah terjadi dan memohon pertolongan solusi, bersyukur kepada yang maha Kuasa, dan juga pembebasan emosi yang selama ini terpendam dengan cara merasakannya lalu melepaskannya dibarengi dengan do'a atau aspek spiritualitas. Peneliti menggunakan SEFT juga untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri, dan objek dari penelitian ini adalah kepercayaan diri siswa *broken home*. Dalam topik skripsi dari peneliti yaitu **“Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa *Broken Home* Di MTs Al-Hidayah Ciomas”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Sebesar 64,7% remaja yang berusia 10 sampai 17 tahun mengalami hambatan perosalan pada hubungan dengan keluarga, masalah pada teman sebaya sebesar 41,1% Selanjutnya masalah di Sekolah atau pekerjaan sebesar 39,3%, serta distres personal 27,2%.
2. Dampak negatif dari media sosial bagi siswa adalah *insecure* karena membandingkan kehidupan dan kondisi fisik dengan orang lain.
3. Siswa merasa tidak percaya diri dan merasa minder terhadap orang lain.
4. Hubungan di dalam keluarga siswa *broken home*, tidak harmonis yang menyebabkan kurangnya kepercayaan diri siswa untuk belajar dan bersosialisasi.
5. Perasaan sulit menerima keadaan keluarga mengindikasikan adanya kebutuhan penguatan spiritual berupa penerimaan diri dan kepasrahan kepada Tuhan.
6. Kepercayaan diri Siswa *broken home* sering dipengaruhi emosi negatif seperti kecemasan, rasa takut dan perasaan tidak aman.
7. Kurangnya kemampuan untuk pemecahan masalah kepercayaan diri siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah.
8. Ketidakpercayaan diri yang individu alami baik pada masa remaja ataupun masa dewasa dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental seseorang.

C. Batasan Dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas sangatlah luas, maka masalah yang dipilih dibatasi peneliti. Peneliti membatasi permasalahan hanya seputar kepercayaan diri siswa *broken home* melalui penerapan *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT). Dari latar belakang diatas, peneliti mencoba merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa *broken home* MTs Al-Hidayah Ciomas sebelum diterapkan *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT)?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa *broken home* MTs Al-Hidayah Ciomas setelah diterapkan *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) ?
3. Adakah pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa *broken home* di MTs Al-hidayah ciomas?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dalam penelitian skripsi ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa *broken* di MTs Al-Hidayah ciomas sebelum diterapkan *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT)
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa *broken home* di MTs Al-Hidayah ciomas sesudah diterapkan *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT)
3. Mengetahui pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa *broken home* di MTs Al-hidayah ciomas

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai beberapa manfaat, baik secara praktis maupun teoritis. Antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk bimbingan dan SEFT dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di MTs Al-Hidayah Ciomas
 - b. Penelitian ini diharapkan menjadi penyumbang gagasan bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam pengetahuan bimbingan konseling islam pada siswa.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Siswa *broken home*
 - 1) Penelitian ini diharapkan dapat Meningkatkan kepercayaan diri siswa *broken home*

- 2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi keahlian tambahan siswa *broken home* sehingga siswa *broken home* mampu meningkatkan kepercayaan diri, melepaskan emosi-emosi yang dirasakan, dan membantu kecemasan-kecemasan yang mungkin akan terjadi pada siswa di masa yang akan datang.
- b. Bagi Peneliti selanjutnya
 - 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang terkait dalam penelitian ini.
 - 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran maupun sebagai masukan bagi peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mencari penelitian terdahulu yang relevan sebagai acuan dan perbandingan, dan ditemukanlah penelitian terdahulu sebagai berikut :

1. Sri Rahayuningsih (2023) Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman. Dengan judul penelitian: “Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kepercayaan diri mahasiswa jurusan keperawatan universitas jenderal soedirman dalam menyelesaikan skripsi” Hasil Penelitian: Terdapat perbedaan nilai kepercayaan diri mahasiswa yang berarti sebelum dan sesudah pemberian terapi pada kelompok yang mendapatkan intervensi dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) yang menunjukkan tidak ada perbedaan skor. Kemandirian percaya diri mahasiswa. Hasil skor dari posttest pada kelompok yang mendapatkan intervensi²⁸

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Sri dengan penelitian yang saat ini peneliti lakukan terletak pada lokasi penelitian, objek penelitian dimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Sri berfokus pada kepercayaan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sedangkan dalam penelitian saat ini berfokus pada siswa *broken home* di MTs Al-Hidayah Ciomas.

2. Nyayu Diana Putri (2016) fakultas hukum jurusan seni dan ilmu sosial UIN Raden Fatah Palembang, dengan judul “Pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom technique*) terhadap rasa percaya diri siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Palembang” Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan Uji T Sampel Mandiri pada skor peningkatan kelompok Uji

²⁸ Sri wahyuningsih, “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman Dalam Menyelesaikan Skripsi” (UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN, 2023), <https://repository.unsoed.ac.id/22135/>.

coba dan kelompok pembanding. Terdapat perbedaan yang sangat Signifikan berarti bahwa kelompok eksperimen memiliki ukuran yang lebih besar dibandingkan. Kelompok kontrol memiliki nilai sebesar $(9,83 > 3,33)$ dengan $p=0,000$ ($p < 0,05$).²⁹

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti lakukan terletak pada objek penelitian dan lokasi penelitian. Objek penelitian Nyayu berfokus kepada siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Palembang, sedangkan penelitian ini adalah Siswa *broken home* di MTs Al-Hidayah Ciomas. Persamaan dari penelitian ini tentu saja menggunakan intervensi yang merupakan variabel dependen (Y), yaitu SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan juga persamaan metode penelitian yang menggunakan eksperiment kuantitatif dengan rancangan one group pretest-posttest.

3. Ditulis oleh Robiansyah dengan judul “Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kepercayaan diri pada remaja pengguna narkoba di Yayasan mitra mulia banyuasin” tahun 2024 fakultas sosial humaniora program studi psikologi Universitas Bina Darman, Hasil penelitian berdasarkan hasil analisis kuantitatif statistik menggunakan uji *T-test independent pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ada perbedaan yang sangat signifikan, mean kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebesar $(9,83 > 3,33)$ dengan $p=0,000$ ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan, adaa pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) kepercayaan diri pada remaja pengguna narkoba di Pusat rehabilitasi Mitra Mulia Banyuasin.³⁰

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Robiansyah dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada lokasi penelitian, objek penelitian. Robiansyah melaksanakan penelitian di yayasan mitra mulia banyuasin, dan objeknya yaitu remaja pengguna narkoba. Dan persamaannya yaitu menggunakan variabel dependen (Y) yang sama yaitu SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

4. Desi Ratnasari (2023) Jurusan Bimbingan Konseling Islam, fakultas dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Penelitiannya berjudul: “Layanan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Pada Stres Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* “. Menggunakan metode

²⁹ Nyayu Diana Putri, “Pengaruh Terapi Seft (Teknik Kebebasan Spiritual Emotional) Terhadap Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang” (UIN Radeh fatah Palembang, 2016), <https://repository.radenfatah.ac.id/558/>.

³⁰ Robiansyah, “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remajapengguna Narkoba Di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin” (Universitas Bina Dharma, 2024), [epository.binadharma.ac.id/8777/1/BAB 0.pdf](https://repository.binadharma.ac.id/8777/1/BAB%200.pdf).

penelitian kaulitatif, dan hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh layanan SEFT dalam mengurangi stress pada istri yang menjalani *Long Distance Marriage*.³¹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti adalah pada variabel X nya yaitu *Spiritual Emotional Freedom technique* (SEFT), dan perbedaanya tentu saja pada variabel Y nya yang mana Y dalam penelitian Desi Ratnasari layanan ini dilaksanakan kepada istri yang mengalami stress dalam menjalankan *Long Distance Marriage*. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti variabel Y nya yaitu meningkatkan kepercayaan diri pada siswa *broken home* Mts Al-hidayah ciomas.

5. Endah Fajrianti (2024) jurusan ilmu keperawatan, fakultas ilmu Kesehatan universitas malahayti bandar lampung. Dengan judul penelitian : “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Kota Bandar Lampung Tahun 2024”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Quasy Experiment* dengan pendekatan *One Group Pre-Post Test*. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji t-dependent. Ada pengaruh yang signifikan antara terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan kualitas tidur dan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Kota Bandar Lampung tahun 2024.³²

Persamaannya terletak pada variabel X yaitu SEFT, dan perbedaannya adalah penelitian diatas dilakukan dalam ranah ilmu Kesehatan, sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan peneliti adalah pada ranah bimbingan dan konseling islam, maka dapat dilihat perbedaan variabel Y nya. Penelitian yang akan dilaksanakan peneliti tentu saja berbeda urgensinya yaitu fokus pada peningkatan kepercayaan diri siswa bukan kepada pasien.

6. Rahmi Padilla (2024) Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dengan judul penelitian “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Pada Konsentrasi Belajar anak Usia Dini Di Pendidikan Anak Usia Dini Dan Raudhatul Athfal Diniyyah Putri

³¹ Desi Ratnasari, “Layanan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Pada Stres Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage*,” 2023, 2023.

³² Eka Yudha Chrisanto Endah Fajrianti, Dzunizar Djamaludin, “Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Mempengaruhi Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Kota Bandar Lampung,” *Manuju: Malahayati Nursing Journal* 7, no. 2020 (2025): Hal 877–892.

Lampung”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Hasil dari penelitiannya terdapat pengaruh yang positif signifikan antara terapi *spiritual emotional freedom technique* dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini di Paud RA Dinyah Putri Lampung.³³

Perbedaannya terletak pada variabel Y, penelitian rahmi berfokus untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pada siswa MTs *broken home* yang mana usia dan tugas perkembangannya berbeda.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional dibutuhkan untuk penjelasan makna dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian agar dapat dinilai secara objektif dan sistematis. Definisi operasional juga memberikan penjelasan terkait hal yang belum diketahui dengan gamblang. Dalam penelitian ini diperoleh tiga variabel utama, yaitu *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) (sebagai variabel bebas), kepercayaan diri (sebagai variabel terikat), dan siswa *broken home* (sebagai subjek penelitian). Adapun definisi operasional masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut:

1. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

SEFT adalah teknik penyembuhan psikologis yang menggabungkan metode *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan pendekatan spiritual melalui afirmasi dan doa. Dalam penelitian ini, SEFT dilakukan melalui prosedur standar yang mencakup: *The Set-up* (identifikasi titik permasalahan), *The Tune-in* (merasakan permasalahan/menghapus alam bawah sadar) dan *Tapping*.

2. kepercayaan diri

Percaya diri mempunyai peranan yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari. Percaya diri (*self confidence*) juga menduduki fungsi sangat utama bagi kesuksesan individu dalam kehidupan di dunia. Individu bisa saja dapat saja membiarkan begitu saja berbagai peluang yang berharga dikarenakan perasaan minder dan tidak percaya diri. Perasaan inilah yang merupakan salah satu penghalang terbesar dalam beraksi.³⁴

Kepercayaan diri adalah sikap yakin terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan, membuat keputusan, dan menjalani kehidupan sosial tanpa merasa rendah diri. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri siswa diukur menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan indikator Keyakinan terhadap kemampuan diri,

³³ A L Mikraj, “Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Pada Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Di Pendidikan Anak Usia Dini Dinyah Putri Lampung,” *Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 5, no. 1 (2024): Hal 1598–1618.

³⁴ Wenny Hulukati, “Pengembangan Diri Siswa SMA,” n.d. Hal. 10

keberanian dalam mengemukakan pendapat, ketegasan dalam bersikap, kemandirian dalam mengambil keputusan, Penerimaan terhadap diri sendiri. Menurut Lauster (1976) orang yang memiliki kepercayaan diri positif adalah orang yang memiliki keyakinan atas kemampuan diri, bersikap optimis, objektif, mampu bertanggung jawab atas pekerjaan sehari-hari, bersikap rasional dan realitas.

3. Siswa *Broken Home*

Siswa broken home adalah peserta didik yang berasal dari keluarga tidak utuh atau mengalami ketidakharmonisan dala keluarga, seperti perceraian, perpisahan orang tua, atau konflik keluarga berkepanjangan. Dalam penelitian kriteria siswa yang mengalami *broken home* ini ditentukan berdasarkan Wawancara dengan guru BK (Bimbingan dan Konseling) dan juga penyebaran kuisisioner untuk mengetahui siswa mana saja yang memiliki permasalahan *broken home*. Siswa yang memenuhi kriteria tersebut dijadikan sebagai subjek penelitian. Dalam konteks penelitian, siswa dikategorikan sebagai *broken home* apabila: Orang tua siswa telah resmi bercerai atau hidup terpisah dalam jangka waktu lama, Siswa tidak tinggal dengan kedua orang tua kandung secara bersama-sama, Terdapat konflik keluarga yang berdampak pada psikologis atau perilaku siswa.