Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

BEHAVIORAL COUNSELING IN INCREASING STUDENTS' SELF-CONFIDENCE

KONSELING BEHAVIORAL DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA

Miftahul Jannah[1], Musfiroh[2]
Sekolah Tinggi Agama Islam Al Falah (STAIFA) Pamekasan
Jl. Sumber Gayam Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan
Mj1440615@gmail.com, firaantasarinew@gmai.com 082226962692

Abstract

Self-confidence is one of the most important basic assets that every person or child should have in meeting the various needs of their lives. Having confidence means a student will be convinced of all the abilities he possesses to solve a problem he faces. Based on the initial observations that have been made at MTS Al Falah Source Gayam Kadur Enhancement that occurred in the learning process, not all students have a high self-confidence. In order to obtain information in qualitative research, then the data collection technique carried out is observation and interview, from the results of the technique used can be known the increased confidence of students after conducting mentoring using behavioral counselling. Thus behavior counseling to students at MTS Al Falah Enhancement can be enhanced.
Keywords: behavioral counseling, Self-confidence, counseling.

Abstrak

Percaya diri merupakan salah satu modal dasar yang penting yang harus dimiliki oleh setiap orang atau anak dalam memenuhi berbagai macam kebutuhan hidupnya. Dengan memiliki percaya diri berarti seorang siswa akan meyakini segala kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang di hadapinya. Berdasarkan hasil pengamatan awal yang telah dilakukan di MTS Al Falah Sumber Gayam Kadur Pamekasan yang terjadi pada proses pembelajaran, tidak semua siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang penerapan konseling behavioral dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa. Untuk memperoleh data informasi dalam penelitian kualitatif, maka tehnik pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi dan wawancara, dari hasil tehnik yang digunakan dapat diketahui meningkatnya rasa percaya diri siswa setelah dilakukan bimbingan konseling menggunakan konseling behavioral. Dengan seperti itu konseling behavioral terhadap siswa di MTS Al Falah Pamekasan dapat ditingkatkan.
Keyword: Konseling Behavioral, Percaya Diri, Konseling.

Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan aspek dari sebuah kepribadian individu yang memiliki sebuah keyakinan terkait kemampuannya dan tidak dapat dipengaruhi orang lain. (Diannigrum & Satwika, 2021:7) menjelaskan tentang percaya diri adalah hal penting dari kepribadian individu, terkait perkembangan dan pertumbuhan pada setiap individu yang akan menginjak remaja. setiap individu memiliki tingkat kepercayaan yang berbeda, ada yang memiliki tingkat kepercayaan yang rendah, dan ada sebagian individu yang memiliki tingkat kepercayaan yang cukup.

Setiap makhluk tidak akan terlepas dari interaksi dengan orang lain. karena sebagai makhluk itu tidak bisa hidup sendiri. salah satu faktor yang dapat membuat individu di terima di lingkungannya adalah dengan memiliki rasa percaya diri yang cukup. hal ini dapat memberikan motivasi terhadap individu dalam beribteraksi dengan individu lainnya di lingkungan sosial nya. karena individu dengan kepercayaan diri yang rendah akan membuat susah berinteraksi di lingkungan sosialnya karena merasa dirinya akan diremehkan dan tidak di hargai.

Percaya diri (*Self Confident*) adalah salah satu aspek kepribadian dalam diri seseorang untuk menghadapi dan menyikapi sebuah kehidupannya. sehingga seseorang mampu dalam mengaplikasikan segala potensi yang dimiliki. seseorang yang memiliki kepercayaan diri di dalam dirinya tidak akan memandang kelemahan dan keterbatasan yang dimiliki sebagai hambatan, akan tetapi sebagai batu loncatan untuk meraih sebuah kesuksesan dalam kehidupannya.

Percaya diri merupakan sebuah sikap yang positif, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis dalam menyelesaikan sebuah masalah dengan situasi terbaik sehingga dapat memberikan sesuatu yang dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya. percaya diri merupakan salah satu sikap dari kehidupan yang berharga dan unik, sebab dengan memiliki kepercayaan dalam setiap individu maka akan lebih berani dalam bertukar pendapat di depan umum, lebih mempercayai kemampuan yang dimiliki di dalam dirinya. dan sebaliknya individu yang mimiliki rasa percaya diri yang rendah akan kesulitan dalam menyampaikan pendapatnya di depan umum karena takut di salahkan (Indriawati, 2018:2).

(Dyesi kumalasari, 2017) Masalah kepercayaan diri siswa dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan sosial, belajar serta karir. Siswa yang memiliki

Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

kepercayaan diri rendah akan susah dalam meyesuaikan diri dalam kehidupan pribadi atau sosialnya diliputi dengan keraguan untuk menentukan suatu tindakan atau sering cemas dan suka menyediri dan menjauh dengan lingkungannya. Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri kepada siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah adalah dengan menggunakan konseling behavioral, karena tehnik Ini merupakan hal yang paling penting dalam merubah tingkah laku individu. Perubahan tingkah laku seseorang itu dapat dipelajari dari proses belajar dari lingkungan yang ada. Konseling behavioral ini juga dikenal sebagai langkah yang bertujuan untuk mengubah perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku.

Sekolah adalah sebuah lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa/murid dibawah pengawasan guru. Sekolah itu merupakan lingkungan yang di dalamnya terdapat berbagai macam individu dan berbagai macam karakter. Siswa di sekolah memiliki banyak kegiatan seperti mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan baik dan mengikuti pembelajaran sesuai aturan. Di sekolah juga merupakan tempat untuk para siswa bersosialisasi, beradaptasi serta saling menghargai dengan lingkungan sekitarnya. Akan tetapi belakangan ini banyak dijumpai permasalahan yang dihadapi oleh para siswa sehingga mereka merasa kurang percaya diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan formal yang berkembang di tengah-tengah masyarakat dengan tujuan memberikan sebuah pelayanan pendidikan kepada para generasi muda. selain itu, sekolah juga sebagai tempat berproses bagi siswa, baik berproses dalam pengembangan diri dan pengembangan secara sosial.

Kenyatannya, di dalam sebuah lembaga tidak semua siswa memiliki rasa percaya diri yang cukup di dalam dirinya. masih banyak siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.hal itu dapat mempengaruhi terhadap perkembangan belajarnya. menurut pengamatan yang sudah di lakukan di sekolah sekolah MTS Al Falah Pamekasan, siswa kelas VII di MTS Al Falah memiliki kepercayaan diri yang rendah, baik selama proses pembelajaran di kelas ataupun selama proses pembelajaran di luar kelas. sehingga hal ini dibutuhkan pendapingan khusus dalam bentuk layanan konseling individual dengan tehnik konseling Behavioral. tehnik konseling ini dipilih karena memiliki keunikan yang dimiliki oleh siswa kelas VII MTS Al Falah Pamekasan serta untuk memberikan perubahan terhadap rasa kepercayaan diri siswa yang rendah.

Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

Bimbingan dan Konseling menjadi salah satu bagian yang penting dalam sistem pendidikan di sekolah. Guru sebagai salah satu unsur pendukung terlaksananya pendidikan dengan baik. terkait dengan bimbingan konseling ada berbagai macam teori dan tehnik dalam dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling. salah satunya adalah teori konseling behavioral (Suainah, dkk. 2017:3).

Konseling behavioral merupakan sebuah proses konseling yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan tingkah laku (behavioral) dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi serta dapat memberikan bantuan dalam menentukan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh klien. konseling behavioral juga sebagai proses untuk memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu. Behaviorisme adalah sebuah aliran dalam ilmu Psikologi yang didirikan oleh John.B, Watson pada tahun 1913 yang kemudian digerkkan oleh Burrhus Frederic Skinner. Behaviorisme lahir sebagai reaksi terhadap Psikoanalisis yang berbicara tentang alam bawah sadar yang tidak tampak. Behaviorisme juga menganalisis bahwa perilaku yang tampak saja yang dapat diukur dan dilkukiskan.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh panggih margo Santosa yang berjudul peningkatan rasa percaya diri siswa dengan menggunakan metode bermain peran. membangun kepercayaan diri pada siswa sangatlah penting, karena akan meningkatkan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. terutama jika metode yang digunakan sesuai dengan karakter siswa di sekolah tersebut. hal itu akan memudahkan dalam membangun rasa percaya diri siswa atau meningkatkan rasa percaya diri siswa yang rendah.

Dalam penelitian Dyesi Kumalasari juga yang berjudul Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir juga menjelaskan tentang Pentingnya Konsep Behavioral dalam Meningkatkan rasa percaya diri, sehingga Siswa dapat belajar mengambil keputusan sendiri dalam setiap masalah yang dihadapinya. baik masalah di lingkungan sekolah ataupun di lingkungan sosialnya. akan tetapi penelitian ini hanya mencakup terhadap kondisi anak yang kurang bergaul. tidak merata terhadap anak yang masih memiliki kepercayaan diri yang rendah (Dyesi kumalasari, 2017).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti yang telah dilakukan di sekolah MTS Al Falah Sumber Gayam Kadur Pamekasan, terdapat beberapa siswa yang

Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

tidak memiliki rasa percaya diri dalam bergaul dg teman sebanya, serta ada sebagian siswa yang masih membutuhkan motivasi dalam meningkatkan rasa percaya diri yang ada dalam dirinya, hal ini bisa dilihat dalam proses pelaksanan pembelajaran berlangsung,ada yang menghidari kontak mata langsung dengan teman yang mengajaknya berkomunikasi, ada sebagian yang tidak berani dalam memberikan pendapat khawatir pendapat yang di berikan tidak di terima oleh teman sebayanya. hasil penelitian ada beberapa tehnik terapi yang di aplikasikan oleh guru BK terhadap siswa yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah. salah satunya tehnik Behavioral. penggunaan tehnik behavioral ini juga dapat menekankan terhadap perubahan tingkah laku siswa, sehingga siswa dapat memperbaiki tingkah lakunya menjadi lebih baik.

Berkaitan dengan hal ini, maka peneliti Konseling behavioral yang di aplikasikan terhadap siswa di MTS Al Falah Sumber Gayam yang di korelasikan dengan bimbingan konseling Islam. sehingga tehnik ini dapat menemukan hakikat diri dari setiap siswa yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah, dan membangun tanggung jawab dalam setiap pribadi siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat penelitian deskriptif kualitatif (Fenti Hikmawati, 2016:124). peneliti mengumpulkan fakta terkait dengan strategi dalam mengembangkan dan meningkatkan rasa percaya diri kepada siswa MTS Al Falah Sumber Gayam. selanjutnya peneliti memaparkan secara detail serta menganalisis data sehingga didapatkan gambaran yang utuh mengenai tehnik behavioral yang di aplikasikan terhadap siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah serta meningkatkan rasa percaya diri terhadap siswa.

Penelitian ini berisi kutipan data yang diperoleh memalui proses wawancara, catatan lapangan yang diperoleh dari observasi. jenis yang digunakan dalam observasi ini adalah observasi partisipatif dan observasi tak tersetruktur dengan tujuan untuk mendapatkan data dan informasi terkait tehnik Konseling Behavioral yang di aplikasin terhadap siswa MTS Al Falah Sumber Gayam Pamekasan. kemudian data juga diperoleh dari dokumentasi berupa dokumen foto. Subyek dalam penelitian ini adalah guru dan orang tua/wali murid.

Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Rasa Percaya Diri

Percaya diri adalah bagian dari kepribadian individu, percaya pada kemampuan diri sendiri merupakan salah satu cara agar tidak dipengaruhi oleh orang lain dan mampu berbuat sesuka hati, ceria, optimis, dan bertanggung jawab. Percaya diri merupakan salah satu syarat penting bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas untuk mencapai prestasi. akan tetapi, rasa percaya diri ini tidak dapat tumbuh dengan sendirinya. Percaya diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat dalam lingkungan sosial individu dan berkembang secara konstan dan berkelanjuta, ada proses tertentu dalam diri seseorang untuk berkembangnya rasa percaya diri.

Saleh, G. (2018:2411) Rasa percaya diri (self esteem) merupakan perasaan dimana seseorang mempunyai keyakinan tentang dirinya sendiri bahwa dirinya memilki konsep tentang diri sendiri. Perasaan ini juga dibangun dan dikembangkan melalui interaksi dengan orang lain, yaitu dari respon orang lain terhadap dirinya. Percaya diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan. Apa pun tantangan yang akan dihadapi dalam kondisi apapun ia akan menggapai seuatu sesuai dengan yang diharapkan. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup di bawah bayang orang lain. dan akan merasa selalu takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui.

Saat berada di longkungan sekolah, seorang anak akan membangun kepercayaan dirinya. Seseorang anak yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi tidak akan takut mencoba hal-hal yang baru. Anak yang memiliki rasa percaya dirinya rendah akan timbul kesulitan dalam melewati perubahan dan butuh banyak bantuan dari orang tua atau guru, maka dari itu untuk membangun rasa percaya diri pada anak memerlukan dorongan dan motivasi terus menerus. Dari pernyataan tersebut, sangat

Sesuai dengan permasalahan yang ada di MTS Al Falah Sumber Gayam, bahwasannya siswa yang kurang memiliki rasa percaya diri cenderung sulit beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan takut untuk berinteraksi dengan teman-teman sebayanya juga dengan gurunya. Dengan begitu guru dan orang tua anak harus mengetahui karakteristik/ciri-ciri rasa percaya diri yaitu: (1) Percaya akan

Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

kemampuan diri sendiri (2) Berani menjadi diri sendiri; (3) Dapat mengendalikan emosi; (4) Memiliki harapan (prinsip hidup yang pasti) (5) Pantang menyerah, berani tantangan; (6) Tidak terdorong sikap untuk diterima dengan kelompok lain (7) Tidak bergantung terhadap orang lain.

Rasa percaya diri kaitannya dengan hubungan seseorang dengan orang lain dan dapat dipahami sebagai keyakinan pada diri sendiri untuk mampu menghadapi situasi dengan tenang. Tidak merasa minder atau canggung di hadapan orang lain, dan juga tidak merasa canggung saat berinteraksi dengan banyak orang. Percaya diri berarti memiliki keyakinan terhadap keterampilan dan sikap diri serta kemampuan mengenali dan menerima kelemahan diri sendiri serta memanfaatkannya untuk keuntungan diri (muhasabah diri).

Kamil, E. (2017) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri terhadap setiap individu, baik faktor eksternal ataupun faktor internal. diantaranya :

1. Faktor Internal
   a. Konsep Diri

      Perkembangan konsep diri yang diperoleh melalui interaksi sosial dengan kelompok dapat membentuk rasa percaya diri pada individu. Konsep diri adalah persepsi terhadap diri sendiri. orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah biasanya memiliki konsep diri yang negatif, sedangkan orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi biasanya memiliki konsep diri yang positif.

   b. Kondisi Fisik

      Rasa percaya diri dipengaruhi oleh perubahan kondisi fisik. Penyebab utama rendahnya harga diri dan kurang percaya diri seseorang dapat terlihat dari penampilan fisiknya.

   c. Harga Diri

      Evaluasi diri dilakukan oleh orang dengan harga diri yang tinggi. orang yang memiliki harga diri yang tinggi akan menilai orang lain secara rasional dan akurat terhadap dirinya sendiri serta akan membangun hubungan dengan orang lain tanpa kesulitan. Individu dengan harga diri tinggi biasanya memandang diri mereka sebagai orang sukses yang percaya bahwa upaya mereka membuat menerima orang lain menjadi mudah seperti menerima diri

Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

sendiri.

2. Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Salah satu faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang adalah pendidikan. Orang yang memiliki riwayat pendidikan lebih rendah cenderung merasa lebih memegang kendali, sedangkan orang yang berpendidikan lebih tinggi cenderung mandiri dan tidak perlu bergantung pada orang lain. Dengan melihat situasi dari sudut pandang realitas, seseorang akan berada pada posisi yang lebih kuat dan percaya diri dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

b. Lingkungan

Lingkungan yang dimaksud adalah yang terdapat pada keluarga dan masyarakat. Didukung dengan baik oleh lingkungan keluarga, seperti ketika anggota keluarga rukun satu sama lain, akan memberikan rasa aman yang baik dan rasa percaya diri yang tinggi. Begitu pula dengan harga diri yang lebih mudah tumbuh dalam lingkungan sosial.

Bagi siswa sangatlah sulit untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri didalam hidupnya. Hal itu diakibatkan karena siswa sering merasa tidak mampu dalam setiap proses pembelajaran, dan kurang komunikatif dibandingkan dengan teman-teman yang lain. Tetapi menurut para ahli ada beberapa cara untuk menumbuhkan kepercayaan diri siswa dengan kondisi seperti ini.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap siswa peneliti menggunakan layanan konseling individual. Suatu cara untuk memberikan dorongan dan motivasi kepada siswa untuk membuat perubahan dengan menggunakan pendekatan behavioral. Sehingga pada akhir proses kegiatan konseling, maka evaluasi pendekatan behavioral dapat dilihat dari meningkatnya persentase kepercayaan diri siswa pada masing-masing indikator penentu kepercayaan diri yang telah ditentukan sehingga dapat dibuat suatu deskripsi tentang adanya peningkatan kepercayaan diri siswa.

Pendekatan Behavioral merupakan salah satu cara atau teknik konseling yang lebih menekankan pada aspek pemikiran individu mengenai berbagai cara yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku individu sebab tingkah laku manusia dapat dipelajari dan

Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

tingkah laku lama dapat diubah dengan tingkah laku baru serta manusia memiliki potensi untuk berprilaku baik atau buruk, benar atau salah. *Self Confidence* (Kepercayaan diri) adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak mudah terpengaruh terhadap orang lain dan kemampuan diri sendiri serta dapat mengambil keputusan sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan, dan merupakan modal yang utama bagi setiap siswa untuk mewujudkan harapan yang sesuai dengan yang di harapkan dan dapat mengembangkan potensi di dalam dirinya.

B. Konseling Behavioral

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Abu Bakar M. Luddin (Abu Bakar M. Luddin. 2010) "Guidance dikaitkan dengan kata dasar guide, yang mempunyai artinya menunjukan jalan, memimpin, memberikan petunjuk, mengatur dan mengarahkan, memberikan nasehat. Hal ini mengandung pengertian bahwa dalam memberikan bimbingan tidak dalam keadaan menuntut, kewajiban dari pembimbing untuk memberikan bimbingan secara aktif yaitu memberikan arah kepada yang dibimbingnya"

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa Bimbingan adalah sebuah proses pemberian bantuan untuk memahami kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan menggunakan metode-metode psikologis dalam upaya meningkatkan kesehatan mental klien, agar klien dapat lebih baik lagi.

Sedangkan "Konseling merupakan hubungan antara seorang konselor yang terlatih dengan seorang klien, dengan tujuan untuk membantu klien memahami ruang hidupnya, serta mempelajari untuk membuat keputusan sendiri melalui pilihan - pilihan yang bermakna dan yang berdasarkan informasi dan melalui penyelesaian masalah - masalah yang berbentuk emosi dan masalah pribadi".

Pendapat yang dapat dipahami dari pernyataan di atas, bahwasanya konseling melibatkan hubungan atas dasar pengetahuan sistematis untuk meningkatkan kesehatan mental konseli. Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dimana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan - kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar.

Layanan Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberian bantuan kepada individu (klien) yang sedang menghadapi problematika dan untuk menuntaskan

masalahnya dibantu seseorang yang tidak bermasalah (konselor). Bimbingan dan Konseling dilaksanakan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal karena dengan adanya bimbingan konseling merupakan bagian dalam pendidikan. Bimbingan dan Konseling dilaksanakan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal karena bimbingan dan konseling adalah bagian dalam pendidikan. Bimbingan dan konseling disekolah dapat diterapkan dalam beberapa bentuk pendekatan yaitu : Pendekatan Behavioral, dengan menggunakan pendekatan behavioral diharapkan siswa dapat membentuk kebiasaan mengendalikan tingkah laku yang baik karena hal ini merupakan penekanan terhadap pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas dengan cara menunda kepuasan sesaat juga meningkatkan kualitas sikap dalam diri setiap siswa.

Gerald Corey (2005:193) Behavioral adalah sebuah tingkah laku manusia. Pandangan behavioral lebih menitik beratkan pada suatu proses belajar sebagai dasar tingkah laku baik dan buruk. Timbulnya perbedaan tingkah laku disebabkan jika seseorang gagal dalam menemukan cara penyesuaian diri yang salah.

Tujuan dari konseling behavioral adalah membantu klien/individu untuk mendapatkan tingkah laku baru. Behavior Therapy memiliki anggapan bahwa gangguan tingkah laku itu dapat diperoleh melalui hasil belajar yang keliru dan karenanya harus diubah melalui proses belajar sehingga lebih sesuai. Pendekatan ini tidak banyak menggunakan bahasa verbal, tetapi langsung mengaplikasikan therapi terhadap gejala yang tampak pada klien. Apabila klien mengeluh karena mengalami kecemasan, konselor tidak akan mencoba menelusuri sejarah kehidupan klien.

Teori konseling behavioral lebih memusatkan diri pada pengubahan prilaku nyata. Prilaku manusia yang tidak tepat atau tidak sesuai dapat dilatih dan dikontrol serta dimanipulasi sesuai denga harapan. Tokoh utama teori konseling behavioral adalah D. Krumboltz, Hosford, Bandura dan Wolpe. beberapa tokoh menyatakan bahwa teori ini memandang lingkungan begitu kuat sehingga dapat mempengaruhi diri individu (siswa), dan teori ini sangat sedikit berperan dalam menentukan dirinya. Pada dasarnya konseling behavioral menolak pendapat bahwa perilaku manusia itu merupakan dorongan tidak sadar seperti yang dijelaskan oleh Freud. Karena menurut konseling behavioral, prilaku manusia itu merupakan hasil belajar sehingga dapat diubah dengan cara memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar (Masudi,

Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

2015).

Membahas konsep dasar tentang suatu teori atau pendekatan tidak akan lepas dari pembahasan tentang ciri-ciri atau karakteristik pendekatan tersebut. Dari beberapa pemikiran para ahli tentang ciri-ciri pendekatan behavioral, peneliti mengambil teori menurut surya (1988) adalah sebagai berikut:

1. Perilaku manusia umumnya dipelajari, karena perilaku manusia bisa diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Adapun masalah kilen dapat dipandang sebagai masalah belajar yang disebabkan oleh proses belajar yang salah.
2. Perubahan spesifik terhadap lingkungan individual dapat menolong mengubah perilaku yang releven dengan cara mengubah perilaku-perilaku yang releven dengan cara mengubah lingkungannya.
3. Prosedur konseling dapat dikembangkan melalui prinsip-prinsip belajar.
4. Perubahan perilaku klien diluar wawancara konseling merupakan indikator keefektifan dan hasil konseling.
5. Pada hakekatnya konseling behavioral merupakan proses yang dijelaskan secara logis dan berdasarkan prinsip-prinsip belajar.

Sekolah adalah tempat tumbuh kembang anak, sebagai siswa yang berada di lingkungan pendidikan tidak hanya di ajarkan tentang materi-materi sesuai dengan kurikulum yang sudah ada, akan tetapi juga penting di tanamkan hal-hal positif yang dapat menguatkan rasa percaya diri dan membangun pribadi yang aktif dan komunikatif. salah satu cara yang dilakukan oleh guru BK di sekolah MTS Al Falah dalam mengembangkan rasa percaya diri terhadap siswa adalah dengan menggunakan konseling behavioral.

Pendekatan konseling behavioral melalui layanan konseling individual didefenisikan secara berbeda-beda oleh berbagai pihak. Sebagian menyebutkan bahwa pendekatan behavioral melalui layanan konseling individual adalah pendekatan tingkah laku dalam menyelesaikan suatu masalah mengenai proses yang bertujuan untuk mengubah pola tingkah laku siswa dari yang kurang baik menjadi baik. ada sebagian yang berpendapat bahwasanya, pendekatan konseling behavioral ini merupakan sebuah pendekatan untuk memotivasi siswa dalam membentuk karakter pribadi setiap individu.

Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

Menurut Ibu Endang Kartika selaku guru bimbingan konseling di sekolah MTS Al Falah Pamekasan menyatakan bahwa : Pendekatan behavioral ini adalah salah satu cara yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik yang dapat mengubah tingkah laku, tidak hanya tingkah laku, akan tetapi dapat membantu meningkatkan mental siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. beliau juga mengatakan pendekatan behavioral melalui layanan konseling individual ini sangat mudah dipahami dan mudah diaplikasikan terhadap siswa. Akan tetapi teknik ini juga mempunyai kekurangan yaitu teknik behavioral ini bersifat dingin, yang dimaksud sifatnya terlalu dingin adalah karena teknik ini kurang menyentuh aspek pribadi siswa. Pendekatan behavioral melalui layanan konseling individual ini baru pertama kali diterapkan di sekolah tersebut. Guna dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Menurut beliau teknik behavioral melalui layanan konseling individual ini sebenarnya perlu diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah lainnya guna untuk memperbaiki tingkah laku yang salah pada setiap peserta didik. Beliau juga mengatakan teknik behavioral ini dapat terlaksana jika guru bidang study dan juga wali kelas berperan aktif dalam memberikan perhatian terhadap tingkah laku siswa yang salah.

Sedangkan menurut Ibu Isnainiah selaku wali kelas VII B di MTS Al Falah Pamekasan. Tehnik konseling behavioral ini merupakan suatu kegiatan yang positif, yang mana didalamnya melibatkan guru bimbingan dan siswa yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku siswa yang salah. Sedangkan layanan konseling individual yang di aplikasikan dan komparasikan dengan tehnik behavioral ini adalah proses pemberian bantuan dalam mengentaskan permasalahan yang dialami oleh peserta didik. maksudnya hal tersebut adalah guru dan siswa haruslah sama-sama berperan aktif dalam melakukan teknik behavioral melalui layanan konseling individual agar peserta didik mengalami perubahan tingkah laku yang positif, baik di lingkungan sekolah ataupun di luar lingkungan sekolah.

Berdasarkan teori yang diaplikasikan di lapangan, peneliti menemukan beberapa peserta didik yang kurang memiliki kepercayaan diri, ada siswa yang selalu menyendiri atau tidak mudah bergaul dengan teman sebayanya, tidak berani dalam mengemukakan pendapat dan memiliki kecemasan. Hal inilah yang menjadi sebab permasalahan.

Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan
http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/IDEALITA/index
Volume 4, Nomor 1 Maret 2024
E-ISSN : 2797-6505 P-ISSN : 2807-2383

Ada beberapa faktor yang di temukan di lapan terhadap siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. diantaranya, karena memiliki fisik dan perilaku yang berbeda dengan teman yang lain. ada yang disebabkan karena ketidakmampuan dalam mengikuti proses pembelajaran, serta faktor introvet yang dimiliki dari pribadi siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Dari problrmatika yang dijumpai, dapat dipahami bahwa dalam menyelesaikan permasalahan siswa dalam hal masalah kepercayaan diri siswa didalam kelas ataupun di luar kelas, para guru bekerja sama dengan guru Bimbingan dan Konseling untuk diproses lebih lanjut dengan cara memberikan bantuan dan memberikan proses pelayanan konseling dengan tehnik konseling behavioral.

Sikap percaya diri sangat perlu dimiliki oleh setiap siswa. Namun kenyataan masih ada beberapa siswa yang didapati kurang memiliki kepercayaan diri. berikut penerapan yang dilakukan oleh guru BK di sekolah MTS Al Falah Pamekasan dengan menggunakan tehnik konseling behavioral melalui layanan konseling individual.

Penerapan pendekatan behavioral melalui layanan konseling individual yang di terapkan oleh guru BK dalam melakukan layanan konseling individual di sekolah, dengan cara memanggil siswa yang bermasalah. Konselor membuka layanan konseling individual sesuai dengan tahapnya, kemudian konselor menyuruh siswa tersebut untuk bercerita mengenai permasalahannya. Selanjutnya konselor dan individu membahas satu permasalahan yang dianggap butuh penanganan dan bantuan secepatnya. Dalam pelaksanaan layanan konseling individual. Kemudian guru BK mencoba memahami dan mengerti hal apa yang selanjutnya ia lakukan dalam pengentasan masalah pribadinya. Setelah dilaksanakannya layanan konseling individual, guru BK akan terus memantau terhadap perkembangan siswa, jika belum ada perubahan maka guru BK akan memanggil siswa kembali untuk dilaksanakannya layanan konseling individual kembali.

Dalam hal kurangnya kepercayaan diri siswa, guru BK memberikan saran agar para siswa lebih percaya diri dengan keadaan kondisi fisik yang dimiliki dan mampu menempatkan diri dalam berhubungan dengan teman yang lainnya. Setidaknya siswa sudah melakukan perubahan prilaku untuk tidak menyendiri dalam pergaulan, serta cemas dan resah dalam mengemukakan pendapat. Konselor juga melatih para siswa agar mampu meningkatkan kepercayaan diri mereka dengan melakukan Konseling

individual.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tehnik konseling behavioral dengan layanan konseling individual dapat meningkatkan rasa percaya diri terhadap siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. perkembangan tehnik behavioral dalam meningkatkan rasa percaya diri dapat dilihat dari peningkatan yang di miliki siswa dalam mengikuti proses pembelajaran serta dalam bersosial dengan teman yang lain, setelah dilakukan bimbingan konseling individual dengan tehnik behavioral oleh guru Bk yang bekerjasama dengan guru wali kelas di MTS Al Falah Pamekasan.

DAFTAR PUSTAKA

Abu Bakar M.Luddin. 2010. *Dasar-dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*. Bandung: Cipta Pustaka Media Printis.

Masudi. 2015. *Bimbingan dan Konseling Persepektif Sekolah*, Cirebon:Nurjati Press.

Bahrul Ulum Zuhri, Sriharini. 2023. *Pemanfaat Tehnik Konseling Behavior dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Santri*. Journal of Islamic Guidance and Counseling. Vol 3, No 2. Diperoleh pada 04 Maret 2024, dari doi: https://doi.org/10.35719/sjigc.v3i2.122.

Rifqi Humaida, Erni Munastiwi, dkk. 2022. *Strategi Mengembangkan Rasa Percaya Diri Pada Anak Usia Dini*. (Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia Volume 01 Number 02. Diperoleh pada 04 Februari 2024. Dari doi: https://ejournal.iainponorogo.ac.id/index.php/kindergarten/article/view/618/458

Saleh, G. (2018). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Guru Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak Usia Dini. Medium, 6(2), 51–61. vol 6 Nomer 2. https://doi.org/10.25299/medium.

Tohirin. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif dalam pendidikan Bimbingan dan Konseling: Pendekatan praktis untuk peneliti pemula*. Depok : Rajagrafindo Persada.

Fenti Hikmawati. 2016. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali Press

Gerald Corey. (2005 : 193) Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama.

Suainah, dkk. 2017. *Manejemen Bimbingan dan Konseling di SMA*. manejer pendidikan

11. (3)

Dianningrum, S. W, & Satwika Y.W. 2021. *Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan.* Jurnal Penelitian Psikologi, Volume 8. Nomer 7. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2414

Indriawati, P. 2018. *Pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar mahasiswa FKIP Universitas Balikpapan.* Jurnal Pendidikan Edutama, Volume 5. Nomer 2. http://dx.doi.org/10.30734/jpe.v5i2.183

Dyesi kumalasari. 2017. *konsep behavioral therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa terisolir*. HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam. Vol 14, No. 1. https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-02

Panggih Margo Santoso, 2022. Peningkatan Percaya Diri Siswa Menggunakan Metode Bermain Peran. (https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsd/article/viewFile/14021/13552)