

**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
TEKNIK MODELING DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI MTS
MIFTAHUL ULUM BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Oleh :

MELANI APRILIA

NPM : 1811080057

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1444 H / 2023 M

**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
TEKNIK MODELING DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI MTS
MIFTAHUL ULUM BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan**



Pembimbing I : Prof. Dr. A. Gani, S.Ag., SH, M.Ag

Pembimbing II : Defriyanto, S.IQ., M.Ed

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1444 H / 2023 M

ABSTRAK

Percaya diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang akan segala kemampuan yang dimilikinya. Bila seorang memiliki percaya diri baik, hal ini akan membuat orang dapat melakukan apapun sesuai tujuannya. Dan bila gagal ia akan mencobanya lagi atau tidak akan sedih, karena ia percaya akan kemampuan dirinya. Problem kepercayaan diri yang terjadi pada peserta didik tidak bisa dibiarkan begitu saja karena akan menghambat berbagai tugas perkembangannya dan akan berdampak negatif terhadap peserta didik maka dari itu guru bimbingan dan konseling harus memaksimalkan perannya dan memberikan berbagai layanan konseling agar dapat mengentaskan permasalahan ini. Dalam rangka mencapai perkembangan diri yang optimal bagi peserta didik perlu adanya bidang pelayanan pendidikan, salah satunya dengan pelayanan konseling individual dengan teknik modeling. Konseling individual adalah pertemuan konselor dan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Tujuan diadakan penelitian ini untuk menganalisis dan mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik modeling dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Miftahul Ulum Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus, teknik pengumpulan data ini ialah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, sajian data (data display), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Serta teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah terdapat tahapan-tahapan pada perencanaan pelaksanaan konseling individual dengan teknik modeling dalam meningkatkan percaya diri peserta

didik, yakni dalam perencanaan konseling individual terdapat identifikasi kebutuhan akan layanan konseling individual dengan teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri, Menetapkan ruangan konseling individual dengan teknik modeling sebagai tempat layanan. Menetapkan subyek sasaran layanan bimbingan klasikal, Menetapkan narasumber, Menyiapkan prosedur perangkat dan media layanan, Menyiapkan kelengkapan administrasi. Dan tahap pelaksanaan konseling individual dengan teknik modeling terdapat tahap awal yakni topik netral atau salam pembuka, tahap inti yakni menjelaskan mengenai materi yang akan disampaikan dan tujuan, serta manfaat di dalam pelaksanaan layanan, dan tahap akhir yakni memberikan apresiasi kepada peserta didik atas partisipasinya pada saat berlangsungnya layanan.

Kata Kunci: Konseling Individual, Teknik Modeling, Percaya Diri



ABSTRACT

Confidence is the belief that a person has of all the abilities he has. If someone has good self-confidence, this will make people able to do anything according to their goals. And if he fails he will try again or will not be sad, because he believes in his abilities. The problem of self-confidence that occurs in students cannot be left alone because it will hinder various developmental tasks and will have a negative impact on students, therefore guidance and counseling teachers must maximize their role and provide various counseling services in order to solve this problem. In order to achieve optimal self-development for students, it is necessary to have a field of educational services, one of which is individual counseling services using modeling techniques. Individual counseling is a meeting between the counselor and the counselee individually, where there is a rapport nuanced counseling relationship and the counselor seeks to provide assistance for the counselee's personal development and the counselee can anticipate the problems it faces.

The purpose of this research was to analyze and describe the implementation of individual counseling services with modeling techniques in increasing the confidence of Grade VIII students at MTs Miftahul Ulum Bandar Lampung. The type of research used is qualitative research using the case study method, this data collection technique is interview, observation, and documentation. Furthermore, the data analysis technique used is data reduction, data presentation (data display), and drawing conclusions or verification. As well as data validity techniques using source triangulation.

The results obtained in this study are that there are stages in planning the implementation of individual counseling with modeling techniques in increasing student confidence, namely in planning individual counseling there is identification of the need for individual counseling services with modeling techniques in increasing self-confidence, Establishing individual counseling rooms with modeling techniques as a place of service. Determine the target subjects for

classical guidance services, Determine sources, Prepare device procedures and service media, Prepare administrative completeness. And the stage of implementing individual counseling with modeling techniques has the initial stage, namely neutral topics or greetings, the core stage, namely explaining the material to be delivered and the objectives, as well as the benefits in implementing the service, and the final stage, namely giving appreciation to students for their participation in during the service.

Keywords: Individual Counseling, Modeling Techniques, Confidence



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Melani Aprilia

NPM : 1811080057

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Konseling Individual dengan Teknik Modeling dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di MTS Miftahul Ulum Bandar Lampung”** adalah benar-benar hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi atau saduran dari karya orang lain kecuali bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar rujukan. Apabila lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 14 Juni 2023
Penulis,



Melani Aprilia
NPM. 1811080057



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol.H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung. Telp (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul : **Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik**
Skripsi **Modeling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri**
Peserta Didik Di Mts Miftahul Ulum Bandar
Lampung

Nama : **MELANI APRILIA**

NPM : **1811080057**

Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Prof. Dr. H. A. Gani, S.Ag., SH, M. Ag

NIP.1972110720021001

Pembimbing II

Defrivanto, S.I.O., M.Ed

NIP. 197803192008011012

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.Si

NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let.Kol.H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul. **Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Di Mts Miftahul Ulum Bandar Lampung** Disusun oleh: **Melani Aprilia, NPM. 1811080057, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah, pada hari/ tanggal: **Rabu, 12 April 2023 pukul 13.00-15.00 WIB.**

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Chairul Amriyah, M.Pd 

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd 

Penguji Utama : Dra. Uswatun Hasanah M.Pd.I. 

Penguji I : Prof. Dr. H. A. Gani, S.Ag., S.H., M.Ag 

Penguji II : Defriyanto, S.IQ., M.ED. 

Mengetahui
Dekan Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002



MOTTO

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra’du: 11).¹



¹ Quran Kemenag, “Ar-Ra’du Ayat 11,” <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil 'alamin, dengan mengucapkan rasa syukur atas kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu Alaihi Wasallam*, dengan rasa haru dan sangat tulus serta rasa bangga penulis mempersembahkan skripsi ini dan Sebagai karya sederhana penulis namun luar biasa dengan penuh perjuangan dalam menyelesaikan ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta, ayah Sapri dan ibu Agusna Wati sebagai bukti jawaban, sebuah impian dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diamanatkan kepada penulis. Terima kasih atas perjuangan dan kesabaran yang tulus, ikhlas membesarkan, merawat, selalu memberi dukungan moral maupun material serta selalu mendoakan penulis selama menempuh pendidikan semoga ayah dan ibu selalu diberikan kesehatan keselamatan senantiasa dalam lindungan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* baik di dunia maupun akhirat aamiin.
2. Kedua adik saya tercinta M. Rizon Alfariz dan M. Akhtar Fazzal Alfaruq serta orang yang berarti dalam hidup saya Agus Setiawan dan M. Athala Zefa Alghifari
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik baik dari segi ilmu maupun agama

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Melani Aprilia yang lahir di Pahabung, 26 April 2000 yang merupakan atas pasangan ayah Sapri dan ibu Agusna Wati.

Pendidikan penulis dimulai dari SDN 2 Kuripan yang lulus pada tahun 2012 selanjutnya penulis melanjutkan jenjang SMPN 1 Penengahan selesai pada tahun 2015 kemudian masuk ke jenjang SMAN I Kalianda telah lulus pada tahun 2018 lalu penulis melanjutkan ke Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di tahun 2018 dengan jalur SPAN-PTKIN program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

Pada tahun 2018 penulis menjalin perkuliahan hingga semester 6 kemudian melanjutkan KKN-DR pada semester 7 di Kelurahan Way Kandis RT 04 Kecamatan Tanjung Senang Kota Bandar Lampung. Lalu setelah itu melanjutkan PPL di MTs Miftahul Ulum Bandar Lampung hingga sampai pada titik tertinggi yaitu skripsi yang telah diselesaikan dengan baik.



Bandar Lampung,
Penulis,

2023

Melani Aprilia

NPM. 1811080057

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Dengan mengucapkan lafaz *Bismillahirrohmanirrohim* penulis menyusun skripsi ini dan diakhiri dengan *Alhamdulillah hirobbilalamin*. Segala puji bagi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* Rabb pemilik dunia dan seisinya, tiada Tuhan selain Allah dan hanya kepadaNya lah Kita patut memohon dan berserah diri hanya karena nikmat kesehatan dan kesempatan dari Allah *subhanahu wa ta'ala* penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pelaksanaan Konseling Individual dengan Teknik Modeling dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di MTS Miftahul Ulum Bandar Lampung”** sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam ilmu pendidikan Fakultas Tarbiah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad *shallallahu alaihi wasallam* yang telah membawa kita dari zaman *Jahiliyah* ke dalam ajaran Islam yang terang benderang ini, dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari banyak terdapat kekurangan dan kesalahan oleh sebab itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan oleh penulis untuk perbaikan, selanjutnya tak lupa pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bunda Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Ali Murthado, M.Si selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Bunda Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

4. Bapak Prof. Dr. A. Gani, S.Ag., SH, M.Ag selaku pembimbing akademik sekaligus selaku pembimbing I dan Bapak Defriyanto, S.IQ., M.Ed selaku pembimbing II
5. Bapak dan Bunda dosen serta staf Prodi bimbingan konseling pendidikan Islam yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama ini sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak dan ibu guru serta staf dan peserta didik MTs Miftahul Ulum Bandar Lampung
7. Kedua orang tua saya tercinta atau keikutsertaannya dalam berjalannya penyusunan skripsi ini
8. Bapak Hasan Hidayat, S.Pd.I selaku kepala MTs Miftahul Ulum Bandar Lampung
9. Ibu Hj. Mislinah, S.Pd selaku konselor atau guru BK di MTs Miftahul Ulum Bandar Lampung yang telah membantu atas kesediaan dan keikhlasan memberikan bimbingan olahraga motivasi yang diberikan selama penelitian
10. Saudara pertemanan saya atas kekeluargaan selama ini yang selalu menyemangati dengan setia di samping saya untuk menyusun skripsi ini. Serta teman-teman BKPI kelas G UIN Raden Intan Lampung angkatan 2018 terima kasih atas persaudaraan dan kebersamaannya serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah mendewasakan saya selama menimba ilmu

Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* melimpahkan Ramat dan karunianya kepada kita semua dan berkenan membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua *wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*.

Bandar Lampung,
Penulis,

2023

Melani Aprilia
NPM. 1811080057

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	v
SURAT PERNYATAAN.....	vii
PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
PERSEMBAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	xi
RIWAYAT HIDUP.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
G. Penelitian Relevan.....	11
H. Metode Penelitian.....	16
BAB II LANDASAN TEORI	23
A. Konseling Individual	23
1. Pengertian Konseling Individual.....	23

2.	Prinsip-Prinsip Konseling Individual	24
3.	Tujuan Konseling Individual	24
4.	Langkah-langkah Konseling Individual	25
5.	Azas Dalam Konseling Individual	26
6.	Ketrampilan Dasar Konseling Individual	29
B.	Teknik Modeling	30
1.	Pengertian Teknik Modeling.....	30
2.	Macam-macam modeling.....	31
3.	Langkah-langkah Modeling	32
4.	Perilaku yang Dipelajari Klien (peserta didik).....	33
5.	Proses Penting Modeling	33
6.	Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan Modeling	34
C.	Percaya Diri.....	34
1.	Pengertian Percaya Diri	34
2.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri 36	
3.	Aspek kepercayaan diri.....	38
4.	Ciri-ciri Kepercayaan Diri Tinggi.....	39
5.	Ciri-ciri Kepercayaan Diri Rendah	41

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN ...Error! Bookmark not defined.

- A. Profil Mts Miftahul Ulum. **Error! Bookmark not defined.**
1. Sejarah singkat berdirinya MTs Miftahul Ulum
Error! Bookmark not defined.
 2. Profil sekolah MTs Miftahul Ulum **Error! Bookmark not defined.**

B. Data Pengajar dan Staf MTs Miftahul Ulum	Error! Bookmark not defined.
C. Data Peserta Didik MTs Miftahul Ulum	Error! Bookmark not defined.
BAB IV ANALISIS PENELITIAN ...	Error! Bookmark not defined.
A. Analisis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Temuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RUJUKAN	43
LAMPIRAN.....	47



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Permasalahan kepercayaan diri peserta didik di MTs Miftahul Ulum	9
Tabel 3.1	43
Tabel 3.2	43



DAFTAR GAMBAR

Lampiran	65
----------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Wawancara Guru BK	92
Lampiran 2 Wawancara Guru Mata Pelajaran	94
Lampiran 3 RPL Konseling Individu dengan Teknik Modeling	95
Lampiran 4 Surat Balesan Pra Penelitian	97
Lampiran 5 Surat balasan penelitian	98
Lampiran 6 Wawancara dengan Peserta Didik	99
Lampiran 7 Fasilitas Sekolah	101
Lampiran 8 Pedoman Wawancara (Kisi-Kisi Wawancara)	103



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memperjelas pokok pembahasan, maka penulis merasa perlu penjelasan judul dengan makna atau definisi yang terkandung didalamnya. Adapun judul skripsi yang dimaksudkan adalah “Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Di MTs Miftahul Ulum” dimana penulis ingin melihat bagaimana dan seperti apa upaya guru bimbingan dan konseling melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik. Bahwa penelitian akan menekankan sebutan dalam judul adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan

Pelaksanaan menurut KBBI (kamus besar bahasa indonesia) adalah proses, usaha atau cara.² Pelaksanaan diartikan sebagai salah satu usaha atau kegiatan tertentu yang dilakukan untuk mewujudkan rencana atau program dalam kenyataan. Menurut wistra dkk pelaksanaan adalah usaha-usaha yang dilakukan untuk melaksanakan semua rencana dan kebijakan yang telah dirumuskan dan ditetapkan dengan melengkap segala kebutuhan alat-alat yang diperlukan.

2. Konseling Individual

Menurut Sofyan S. Willis “Konseling individual adalah pertemuan konselor dan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang

² KBBI, “Arti Kata Pelaksanaan Di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI),” <https://kbbi.lektur.id/pelaksanaan#:~:Text=Menurut%20Kamus%20Besar%20Bahasa%20Indonesia%20%28KBBI%29%2C%20arti%20kata,Haluan%20negara.%20Pelaksanaan%20berasal%20dari%20kata%20dasar%20laksana.>, diakses pada tanggal 5 Mei 2023.

dihadapinya.³Sedangkan menurut Umar dan Sartono, konseling individual adalah salah satu pemberian bantuan dilaksanakan secara *face to face relationship* (hubungan langsung muka ke muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dengan anak (kasus). Biasanya masalah-masalah pribadi.⁴

Mengenai hal tersebut maka yang di maksud pada pelaksanaan penelitian ini ialah pelaksanaan konseling individual dengan teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di MTS Miftahul Ulum.

3. Teknik Modeling

Perry dan Furukawa (dalam Abimanyu dan Manrihu 1996) mendefinisikan modeling sebagai proses belajar melalui observasi dimana tingkah laku dari seorang individu atau kelompok, sebagai model, berperan sebagai rangsangan bagi pikiran-pikiran, sikap-sikap, atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang lain yang mengobservasi model yang ditampilkan. Teknik modeling ini adalah suatu komponen dari suatu strategi dimana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Model dapat berupa model sesungguhnya (langsung) dan dapat pula simbolis. Model sesungguhnya adalah orang, yaitu konselor, guru, atau teman sebaya. Di sini konselor bisa menjadi model langsung dengan mendemonstrasikan tingkah laku yang dikehendaki dan mengatur kondisi optimal bagi konseli untuk menirunya. Model simbolis dapat disediakan melalui material tertulis seperti: film, rekaman audio dan video, rekaman slide, atau foto. Teknik modeling ini juga bisa dilakukan dengan meminta konseli mengimajinasikan seseorang melakukan tingkah laku yang menjadi target seperti yang dilakukan dalam 'modeling terselubung'.⁵

³ Sofyan Willis, "Konseling Individual Dan Praktik," in *Bandung: Alfabeta*, 2010, 169.

⁴ M Umar & Sartono, "Bimbingan Dan Penyuluhan," in *Bandung: Pustaka Setia*, 1998, 15.

⁵ Avisha Rizki Oktaviani and Muya Barid, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling," *Prosiding*, 2021, 1499.

Mengenai hal tersebut maka yang di maksud dengan teknik modeling pada penelitian ini yaitu upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui konseling individual dengan teknik modeling di MTs Miftahul Ulum.

4. Kepercayaan Diri

Percaya diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang akan segala kemampuan yang dimilikinya. Bila seorang memiliki percaya diri baik, hal ini akan membuat orang dapat melakukan apapun sesuai tujuannya. Dan bila gagal ia akan mencobanya lagi atau tidak akan sedih, karena ia percaya akan kemampuan dirinya.⁶ Penelitian ini yang di maksud yaitu peserta didik kelas VIII B reguler di MTs Miftahul Ulum Tahun Pelajaran 2020/2021.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu usaha pemerintah dalam mencerdaskan anak bangsa. Diharapkan dengan adanya pendidikan dapat membentuk sumberdaya manusia yang diharapkan sesuai dengan tujuan pendidikan itu sendiri. Pendidikan adalah sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau untuk kemajuan lebih baik. Secara sederhana, pendidikan adalah proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir.⁷

Pendidikan bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi diri. Setiap individu diharapkan dapat

⁶ Ryan Pandu Wiyata, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Teknik Pemodelan Kognitif Pada Pengurus Osis Sman 1 Plumpan," *Jurnal Bimbingan Konseling And Fakultas Ilmu Pendidikan*, 2012, 33–39.

⁷ Mas Wedan, "Pengertian Pendidikan Dan Tujuan Pendidikan Secara Umum," in *Silabus*, 2016.

beradaptasi serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat mengembangkan kualitas dirinya yaitu menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri dan bertanggung jawab. Begitu juga dengan sekolah, dimana sekolah adalah tempat menuntut ilmu pengetahuan, dapat dikatakan sekolah sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah merupakan pendidikan formal yang sangat berpengaruh. Sekolah merupakan instansi pendidikan formal yang bertanggung jawab mendidik, mengembangkan dan mengajar peserta didiknya agar nantinya dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh peserta didik dan mampu mengaktualisasikan dirinya, baik itu dalam berkomunikasi, dalam bertindak laku, dalam bergaul dan lain sebagainya. Dengan tujuan pendidikan tersebut sangat diperlukan percaya diri.⁸

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan hal yang sangat penting karena pendidikan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk memperbaiki sikap dan tingkah laku, serta pendidikan merupakan perubahan dari tidak tahu menjadi tahu. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Dimana konsep pendidikan itu sendiri telah dijelaskan di dalam Al-qur'an surah Al Mujadilah (58: 11) :⁹

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأَفْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Terjemahnya : *Wahai orang-orang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis, "Maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah*

⁸ Ni Nengah Madri Antari Musrifatun Nikmah, Gede Sedanayasa, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII B Mts. Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.," *Human Ecology: A Theoretical Essay* 31, no. 4 (2014): 373–83, <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3915/3128>.

⁹ Quran Kemenag, "Al Mujadilah Ayat 11," <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.

kamu,"maka berdirilah, niscaya Allah akan meningkatkan derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

Berdasarkan penjelasan ayat di atas, maka dapat dikatakan bahwa orang-orang yang mau menuntut ilmu dan berpendidikan (berilmu) memiliki kedudukan yang tinggi dan mulia dihadapan Allah SWT. Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang mau menuntut ilmu. Oleh karena itu, setiap muslim dituntut agar mau menuntut ilmu karena dengan ilmu pengetahuanlah seseorang mampu berpikir dan menggunakan akalnyanya dalam melakukan hal positif dan dihindarkan dari hal negatif.

Dalam lingkup pendidikan rasa percaya diri sangat penting bagi peserta didik yang sedang berada pada masa remaja. Hal ini sejalan dengan pendapat Asrori yang menyatakan bahwa "Fase remaja merupakan fase yang sangat potensial, baik dilihat dari segi kognitif, emosional maupun fisik". Peserta didik yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan menunjukkan perilaku, berupa adanya kemandirian dalam belajar, inisiatif, kreatif, dan selalu optimis serta kerja keras dalam segala hal.¹⁰ Percaya diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang akan segala kemampuan yang dimilikinya. Bila seorang memiliki percaya diri baik, hal ini akan membuat orang dapat melakukan apapun sesuai tujuannya. Dan bila gagal ia akan mencobanya lagi atau tidak akan sedih, karena ia percaya akan kemampuan dirinya.¹¹

Dalam proses pembelajaran disekolah tentu saja kepercayaan diri merupakan aspek penting yang harus dimiliki seorang peserta didik karena selama proses pembelajaran peserta didik dituntut untuk melaksanakan berbagai tugas yang berkaitan dengan rasa percaya diri, seperti saat menyampaikan pendapat, bertanya kepada guru mata pelajaran saat kurang bahkan tidak memahami

¹⁰ Patriana, "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* Volume 4 N, no. p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370 (2019): 55–59.

¹¹ Ryan Pandu Wiyata, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Teknik Pemodelan Kognitif Pada Pengurus Osis Sman 1 Plumpan."

materi yang dijelaskan, saat menjelaskan tugas didepan kelas secara mandiri, dan hal ini berkaitan dengan rasa percaya diri karena jika peserta didik memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah maka akan berdampak negatif terhadap dirinya saat berada dilingkungan sekolah. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan sulit dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik dan benar serta sulit dalam beradaptasi dilingkungan sekolah seperti ketika diminta memberikan tanggapan atau pendapat saat diskusi kelompok peserta didik sulit dalam menyampaikan pendapatnya, terbata-bata, malu dan takut salah, ketika diminta untuk menjelaskan tugas didepan kelas secara mandiri peserta didik tidak dapat menjelaskannya secara tepat. Jika hal ini dibiarkan begitu saja maka tugas perkembangan peserta didik tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya.

Menurut Hakim dikalangan remaja, terutama yang berusia sekolah antara SMP dan SMA, terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala rasa tidak percaya diri. Tingkah laku yang banyak dan paling mudah ditemui dilingkungan sekolah antara lain :¹²

1. Takut menghadapi ulangan.
2. Menarik perhatian dengan cara yang kurang wajar.
3. Pada saat belajar mengajar di kelas, perilaku menarik perhatian teman-teman di kelas ditunjukkan dengan bertingkah laku yang berlebihan (over acting), seperti mengeluarkan berbagai perkataan (“nyeletuk”) dan melakukan berbagai ulah untuk membuat teman tertawa saat sedang belajar di kelas. Perbuatan seperti ini umumnya dilakukan oleh peserta didik yang memiliki berbagai kekurangan dalam prestasi (misalnya anak yang tidak naik kelas). Peserta didik merasa kurang percaya diri untuk mencari perhatian dengan cara yang wajar, sebagai kompensasinya peserta didik menunjukkan eksistensinya dengan cara seperti itu.

¹² Miyaningrum and Harwanti Noviandari, “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa,” *Jurnal Sosioedukasi* 7 (2018).

4. Groggi saat tampil di depan kelas.
5. Jika guru memerintahkan peserta didik satu per satu tampil di depan kelas untuk mengerjakan suatu tugas, maka akan tampak jelas perbedaan antara peserta didik yang memiliki rasa percaya diri dan peserta didik yang tidak percaya diri.
6. Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat.
7. Pada saat guru memberi kesempatan untuk bertanya, yang terjadi adalah jarang peserta didik yang berani bertanya sekalipun mereka belum mengerti pelajaran yang baru dijelaskan.
8. Groggi saat tampil di depan kelas.
9. Jika guru memerintahkan peserta didik satu per satu tampil di depan kelas untuk mengerjakan suatu tugas, maka akan tampak jelas perbedaan antara peserta didik yang memiliki rasa percaya diri dan peserta didik yang tidak percaya diri.

Problem kepercayaan diri yang terjadi pada peserta didik tidak bisa dibiarkan begitu saja karena akan menghambat berbagai tugas perkembangannya dan akan berdampak negatif terhadap peserta didik maka dari itu guru bimbingan dan konseling harus memaksimalkan perannya dan memberikan berbagai layanan konseling agar dapat mengentaskan permasalahan ini. Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling menerapkan konseling individual dengan teknik modeling. Layanan konseling individual dianggap efektif dalam mengatasi permasalahan rendahnya kepercayaan diri peserta didik karena disini teknik modeling menampilkan satu tokoh yang dianggap dapat dicontoh peserta didik sehingga kepercayaan dirinya dapat meningkatkan dengan mencontoh atau menjadikan seseorang sebagai role model baginya.

Berdasarkan wawancara guru bimbingan dan konseling di MTs Miftahul Ulum Guru bimbingan dan konseling mengatakan:

“Masalah rendahnya kepercayaan diri memang benar terjadi disini. Sebenarnya masalah ini bukan yang pertama dan memang setiap tahunnya pasti ada anak yang mengalami permasalahan rendahnya kepercayaan diri, kami mengetahui permasalahan ini dari angket yang kami sebar pada awal

semester, kami juga mendapatkan laporan dari guru mata pelajaran dan teman kelasnya. Laporan dari wali kelas dan guru mata pelajaran biasanya beragam, ada yg takut salah, malu dalam menyampaikan pendapat karena memiliki rasa pesimis dalam dirinya, ada yang sulit beradaptasi dengan teman kelasnya dikarenakan takut segala sesuatu yang ada dirinya tidak dapat diterima dengan teman-teman (khawatir terhadap penolakan), mencontek karena tidak percaya dengan kemampuan diri dan mudah menyerah dan mencontek merupakan sikap yang ditunjukkan karena takut mendapatkan nilai kecil (gagal). Kami sebagai guru bimbingan dan konseling mengatasi permasalahan ini dengan memberikan layanan konseling individual atau konseling perorangan dan dengan cara ini peserta didik dapat menceritakan semuanya permasalahannya tanpa harus malu dengan teman-temannya.”¹³

Bagaimana proses perencanaan dan pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik:

“Tentu saja hal yang dilakukan adalah memberikan need assesment kepada peserta didik berupa angket yang disebar pada awal semester, kemudian hasil angket kami analisis dan dari sini lah sebagai guru bimbingan dan konseling kami tahu peserta didik mana yang mengalami rendahnya kepercayaan diri. Selain itu kami juga bekerja sama dengan guru mata pelajaran untuk melihat bagaimana perilaku peserta didik ketika dikelas.”¹⁴

Setelah itu jika antara data hasil angket dan laporan guru mata pelajaran sejalan menunjukkan peserta didik mengalami permasalahan rendahnya kepercayaan diri maka kami sebagai guru BK akan membuat rencana pelaksanaan layanan (RPL). Setelah itu kami panggil atau datangi peserta didik untuk menjalin kedekatan, mengenal karakter dan mengetahui beberapa orang yang memang

¹³ guru bimbingan dan konseling, wawancara MTs Miftahul Ulum (2023).

¹⁴ *ibid*

menjadi role model bagi peserta didik. karena generasi saat ini tentu saja mempunyai idola atau seseorang yang menjadi panutan dalam hidupnya. Dan hal ini yang akan mempermudah kami dalam menerapkan teknik modeling dan menampilkan seseorang yang memang disukai peserta didik sehingga dapat menjadi role model bagi peserta didik. Teknik modeling ini sudah sangat lama kami terapkan karena dirasa sangat tepat dan efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dialami peserta didik”.

Tabel 1.1
Permasalahan kepercayaan diri peserta didik di MTs
Miftahul Ulum

No	Nama	Inisial	Indikator
1		PF SD	Menunjukkan sikap konformitas,
2		SD PF TR	kekhawatiran terhadap penolakan
3		TR PF	Tidak mampu menerima realita diri
4		PF SD	Pesimis,
5		TR SD PF	Takut gagal
6		PF SD	Lebih senang menolak pujian yang ditujukan secara tulus

Sumber : Dokumentasi guru bimbingan dan konseling MTs Miftahul Ulum

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Mengenai fokus terkait dengan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Di MTs Miftahul Ulum.

Sub Fokus penelitian adalah:

1. Perencanaan konseling individual melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII .
2. Pelaksanaan konseling individual melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan, dapat dirumuskan beberapa rumusan permasalahan, yaitu:

1. Bagaimana perencanaan konseling individual melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII di MTs Miftahul Ulum?
2. Bagaimana pelaksanaan konseling individual melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII MTs Miftahul Ulum?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah yang peneliti paparkan diatas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui perencanaan konseling individual melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII B regular di MTs Miftahul Ulum.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan konseling individual melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII B regular di MTs Miftahul Ulum.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang penulis laksanakan ini diharapkan dapat mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Secara teoritis.

Perolehan dari suatu penelitian ini diharapkan agar dapat menyampaikan tanggapan berdasarkan rumusan masalah tentang pelaksanaan konseling individual melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII B regular di MTs Miftahul Ulum, sebagai tambahan pengetahuan yang banyak hasil dan dapat dijadikan tinjauan untuk penelaah selanjutnya.

2. Secara praktis, yaitu:
 - a. Bagi sekolah: Sebagai alternatif sumbangan pemikiran dalam membantu memecahkan masalah yang berkaitan dengan bagaimana pelaksanaan konseling konseling individual melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik di VIII B regular di MTs Miftahul Ulum.
 - b. Bagi pendidik: Penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi pendidik agar ketika mengajar dapat memahami dan menyesuaikan dengan karakter peserta didik sehingga dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri ketika proses pembelajaran.
 - c. Bagi peserta didik: Dengan mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling individual melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik, maka di harapkan dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan niat dalam diri mereka agar hasilnya optimal dan sesuai dengan yang diharapkan semua pihak.

G. Penelitian Relevan

1. Jurnal Musrifatun Nikmah dkk dengan judul “penerapan konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII b MTS. Al-khairiyah tegallingsah singlaraja tahun pelajaran 2013/2014.” Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling (Action Research in Counseling) yang biasa disebut PTBK. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling behavioral teknik modeling terhadap peningkatkan rasa percaya diri peserta didik di MTs. Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII B MTs. Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja sebanyak 24 orang peserta didik. Setelah dilakukan penyebaran kuesioner

kepada peserta didik diketahui 8 orang peserta didik yang memiliki percaya diri rendah masuk pada siklus I dan pada siklus II hanya 3 orang peserta didik yang masih mengalami percaya diri rendah. Hal ini dilihat dari peningkatan hasil evaluasi dengan menggunakan kuesioner yang dilakukan sebelum tindakan dan sesudah tindakan. Peningkatan percaya diri peserta didik dapat dilihat dari kondisi awal ke siklus I terjadi peningkatan rata-rata percaya diri dari 465,33% menjadi 575,33% dengan peningkatan 110% dan dari siklus I ke siklus II peningkatan rata-rata dari 168,67% menjadi 250,67% dengan peningkatan 82%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan percaya diri setelah diberikan tindakan berupa konseling behavioral dengan teknik modeling pada siklus I dan juga pada siklus II. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik modeling dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII B MTs. Al-Khairiyah Tegallinggah Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.¹⁵

Persamaannya yaitu terletak pada teknik modeling dan kepercayaan diri sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada pelaksanaan konseling pada jurnal ini menggunakan layanan konseling behavioral sedangkan penelitian ini menggunakan konseling individu.

2. Jurnal patriana dengan judul “Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa” Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah, memperoleh gambaran kondisi kepercayaan diri peserta didik, menghasilkan model bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dan

¹⁵ Musrifatun Nikmah, Gede Sedanayasa, “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas Viii B Mts. Al-Khairiyah Tegallinggah Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.”

mengetahui efektifitas pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) dengan subjek penelitian berjumlah 8 orang yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah masih belum optimal karena masih belum menggunakan pendekatan atau teknik-teknik yang khusus membahas peningkatan kepercayaan diri. Gambaran kepercayaan peserta didik berada pada kategori sedang, oleh sebab itu perlu ditingkatkan. Dalam penelitian ini juga menghasilkan sebuah model bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, yang terdiri dari 6 komponen, yakni rasional, visi dan misi, konsep kunci, isi model, kualifikasi konselor dan tahapan bimbingan kelompok. Selain itu, hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji wilcoxon dari perhitungan skala kepercayaan diri pada skor total peserta didik sebelum diberi perlakuan (pre test) dan setelah diberi perlakuan (post test) diperoleh nilai probabilitas dibawah 0,05 (0,006).¹⁶

Persamaannya yaitu terletak pada teknik modeling dan kepercayaan diri sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada pelaksanaan konseling pada jurnal ini menggunakan layanan konseling kelompok sedangkan penelitian ini menggunakan konseling individu.

3. Jurnal Swasti Indrayani, Ni Ketut Suarni, dan Nyoman Dantes dengan judul “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik modeling simbolik berbasis TPACK dalam

¹⁶ Patriana, “Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.”

meningkatkan kecerdasan emosi anak usia dini”, dengan hasil Model konseling kelompok teknik modeling berbasis TPACK efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosi anak TK A Tunas Bangsa Denpasar. Tingkat efektifitas tergolong memiliki efektivitas tinggi. Selain itu ditemukan adanya perbedaan tingkat efektivitas secara signifikan antara model konseling teknik modeling berbasis TPACK dengan teknik modeling tanpa berbasis TPACK dalam meningkatkan kecerdasan sosial emosional anak TK Tunas Bangsa Denpasar. Sehingga dengan ini diharapkan kepada para guru yang berfokus pada bimbingan konseling (konselor) untuk dapat mempertimbangkan penerapan model konseling kelompok. Dalam penggunaan teknik ini dapat disesuaikan pada kebutuhan dan karakteristik siswa sebagai upaya dalam memberikan layanan bimbingan konseling yang maksimal kepada konseli (siswa). Kepada peneliti di masa yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan sampel yang lebih luas atau pendekatan yang berbeda seperti menggunakan buku harian agar dapat mengoptimalkan hasil penelitian serta meningkatkan peran serta siswa untuk dapat lebih efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi anak. Kepada pemerintah khususnya di dunia pendidikan diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan guna melakukan inovasi dan pengembangan dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa. Bimbingan konseling dapat diawali dengan menyiapkan RPBK bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu untuk menyesuaikan layanan yang diberikan dilengkapi dengan prosedur pelaksanaannya.¹⁷

¹⁷ Swasti Indrayani, Ni Ketut Suarni, and Nyoman Dantes, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Berbasis TPACK Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini” 9, no. 1 (2023): 57–62.

Persamaannya yaitu terletak pada teknik modeling sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada pelaksanaan konseling pada jurnal ini menggunakan layanan konseling kelompok sedangkan penelitian ini menggunakan konseling individu.

4. Jurnal Avisha Rizki Oktaviani dan Muya Barida dengan judul “Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling”, dengan hasil penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik Modeling untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung dapat di simpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik Modeling efektif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang penting karena merupakan suatu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada setiap diri siswa. Karena dengan adanya kepercayaan diri tersebut siswa dapat membangkitkan semangat untuk mencapai sesuatu, tidak takut menghadapi kegagalan, dan dapat menciptakan peluang dalam berkarir yang yang besar karena percaya atas potensi yang ia miliki dan dapat membawanya ke dalam suatu kesuksesan. Dalam menggunakan pendekatan behavioral dengan Teknik modelling dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa karena siswa dapat belajar melalui observasi dimana tingkah laku dari seorang individu atau kelompok, sebagai model, berperan sebagai rangsangan bagi pikiran-pikiran, sikap-sikap, atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang lain yang mengobservasi model yang ditampilkan.¹⁸

Persamaannya yaitu terletak pada teknik modeling dan kepercayaan diri sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada pelaksanaan konseling pada jurnal ini

¹⁸ Oktaviani and Barid, “Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling.”

menggunakan layanan konseling kelompok sedangkan penelitian ini menggunakan konseling individu.

5. Jurnal Cucu Arumsari dengan judul “Konseling Individual dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri”, dengan hasil onseling Individual dengan Teknik Modeling Simbolis Adalah untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri. Gambaran kontrol diri siswa kelas XI SMK Vijaya Kusuma memiliki kemampuan kontrol diri pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Secara rata-rata kelas XI SMK Vijaya Kusuma memiliki kemampuan kontrol diri pada kategori sedang.¹⁹

Persamaannya yaitu terletak pada teknik modeling dan konseling individu sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada jurnal ini membahas tentang control diri sedangkan penelitian ini membahas kepercayaan diri.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Prosedur Penelitian

Pendekatan yang digunakan yaitu jenis pendekatan penelitian lapangan (*field research*). penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field — Research*), penelitian lapangan adalah penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data dari lokasi atau lapangan, termasuk juga data primer hasil interview dengan pihak yang bersangkutan sebagai objek penelitian. Peneliti menerapkan model pendekatan penelitian lapangan (*field research*) dengan mengungkapkan fenomena tentang kepercayaan diri berupa kata-kata tertulis dari suatu hasil wawancara suatu proses tanya jawab dengan guru bimbingan dan konseling serta beberapa peserta didik di kelas VIII di MTs Miftahul Ulum²⁰

2. Desain Penelitian

¹⁹ Cucu Arumsari, “Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri,” *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 1 (2016): 1–11, <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.549>.

²⁰ John W. Creswell, “Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed,” in *Yogyakarta: Pustaka Belajar*, 2017, 167.

Desain penelitian adalah semua proses yang di perlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Penelitian deskriptif yaitu studi untuk menemukan fakta dengan interpretasi yang tepat. Peneliti dapat melibatkan sebagai kombinasi data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk membuat analisis.²¹ Desain penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, maka fokus penelitian yang dijadikan sasaran adalah Pelaksanaan Konseling individual Melalui Teknik Modeling Dalam Meningkatkan kepercayaan diri Pada Peserta Didik di MTs Miftahul Ulum. Cara untuk dapat memperoleh suatu data dalam penelitian deskriptif kualitatif yaitu dengan mendeskripsikan semua kejadian yang ada atau ditemui dilapangan dan sifatnya tidak bisa dapat ditambah atau dikurangi data yang diperoleh, data yang di dapat juga harus apa adanya.

Observasi adalah aktivitas terhadap suatu proses atau objek dengan maksud merasakan dan kemudian memahami pengetahuan dari sebuah fenomena berdasarkan pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui sebelumnya, untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian.²² Pada tahap ini peneliti belum membawa suatu masalah yang akan diteliti, oleh sebab itu maka peneliti melakukan penjelajah umum dan menyeluruh, melakukan suatu deskripsi terhadap semua yang dilihat, didengar dan dirasakan pada objek tersebut.

3. Partisipan dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini yang akan dilakukan perihal pelaksanaan konseling individual melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri adalah di MTs Miftahul Ulum Jl. Flamboyan IV, Kel. Labuhan Dalam, Kec, Tanjung senang, Bandar Lampung. Selanjutnya yang akan diteliti pada penelitian ini adalah tentang pelaksanaan konseling individual dalam meningkatkan kepercayaan diri. Kemudian yang

²¹ Nazir Moh, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghaila Indonesia, 2005). 84

²² Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014).

dijadikan objek yaitu peserta didik kelas VIII MTs Miftahul Ulum.

4. Prosedur Pengumpulan Data

Teknik dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi serta dokumentasi. Karena bagi peneliti kualitatif fenomena dapat dimengerti maksudnya maksudnya secara baik, jika dilakukan interaksi dengan subyek melalui wawancara mendalam dan observasi pada latar, dimana fenomena tersebut terjadi. Di samping itu juga untuk melengkapi data melakukan dokumentasi tentang bahan-bahan yang ditulis oleh atau tentang subyek. Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif terdapat empat macam teknik yaitu observasi, wawancara, dokumentasi dan audio-visual.²³

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menggunakan teknik-teknik dalam penelitian ini yaitu:

1) Observasi

Observasi ialah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan untuk mendapatkan data yang bersumber dari suatu kejadian, perilaku atau tempat lokasi, benda dan rekaman gambar yang dilakukan secara lebih detail melalui pengamatan dengan panca penglihatan manusia.²⁴

Sumber data pada penelitian ini memakai observasi partisipan yang artinya peneliti ikut serta serta merta atas aktivitas kegiatan pada peserta didik tentang kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII MTs Miftahul Ulum

2) Wawancara

Wawancara yang di pakai dalam penelitian kualitatif termasuk cara pengumpulan data yang menggunakan pertanyaan terbuka. Dibandingkan dengan alat pengumpulan data lainnya, prosedur pengumpul data model ini dapat digunakan untuk menggali hubungan

²³ John W. Creswell, "Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed.", 266

²⁴ Sutopo, *Metode Penelitian Kualitatif Dasar Teori Dan Terapannya Dalam Penelitian* (Surakarta: Sebelas Maret Universitas Press, 2002)., 235

sebab akibat antar aspek dalam penelitian kualitatif.²⁵ Dari uraian di atas penulis memahami bahwa wawancara yaitu suatu percakapan tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih yang duduk secara fisik berhadapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu, teknik atau metode interview yang penulis gunakan adalah teknik bebas terpimpin.

Artinya sebelum penulis melakukan interview, pokok-pokok persoalan telah di persiapkan terlebih dahulu. Sedangkan dalam pelaksanaan, penulis tidak terikat pada daftar pertanyaan yang penulis ajukan, tetapi melihat pada situasi dan kondisi agar interview dapat berjalan dengan lancar. Data yang di dapatkan dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling adalah data mengenai Pelaksanaan konseling individual melalui teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di MTs Miftahul Ulum.

3) Dokumentasi

Sejumlah besar fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Sebagian besar data yang tersedia adalah bentuk surat-surat, catatan harian, laporan, foto dan sebagainya.²⁶

Pada dokumentasi yang digunakan berdasarkan informasi yang berkaitan atas obyek yang diteliti yaitu peserta didik kelas VIII MTs Miftahul Ulum. Peneliti memerlukan dokumentasi berupa profil sekolah, data guru, data peserta didik, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta peserta didik kelas VIII dan dokumentasi foto.

4) Prosedur Analisis Data

Basrowi & Suwandi mengatakan analisis data sebagai proses yang merinci usaha secara formal, untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis seperti yang

²⁵ Bambang Setiyadi, *Metode Penelitian Untuk Pengajaran Bahasa Asing Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif* (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013). 243

²⁶ *ibid.*, 249

disarankan oleh data dan sebagai usaha untuk memberikan bantuan pada tema dan hipotesis.

Dari kedua definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis seperti yang disarankan oleh data.²⁷

Teknis analisis data dilaksanakan dengan teknik analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, analisis ini terdiri dari beberapa komponen yang saling berinteraksi yaitu :

a. Reduksi Data

Reduksi data dilakukan sebagai proses seleksi, pengfokusan, penyederhanaan dan abstraksi dari catatan lapangan. Pada saat penelitian, reduksi data dilakukan dengan membuat ringkasan dari catatan yang diperoleh dari lapangan dengan membuat coding memusatkan tema dan menentukan batas, memperpendek, hak-hak yang tidak penting dan mengatur data sedemikian rupa sehingga simpulan penelitian dapat dilakukan.²⁸

Dalam reduksi data atau *data reduction* yang peneliti lakukan terkait pada pelaksanaan upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri di sekolah bagi peserta didik kelas VIII, hasilnya yang telah didapat berdasarkan dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang selanjutnya akan dirangkum agar mendapatkan data penting yang dapat mengungkapkan suatu permasalahan dalam penelitian.

b. Penyajian Data

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung : Alfabeta, 2017)., 336

²⁸ Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012)., 129

Data *display* ialah memperlihatkan informasi yang didapatkan dari proses reduksi terkait dengan kebutuhan data, kemudian data serta informasi yang diperoleh dihimpun dan diorganisasikan berdasarkan fokus *problem* yang diteliti, sehingga menjadi suatu penjelasan yang bermakna.²⁹ Dalam penelitian ini, peneliti memperlihatkan suatu pengetahuan yang telah didapat tentang kepercayaan diri dari hasil wawancara atau proses tanya jawab dengan guru bimbingan dan konseling serta peserta didik kelas VIII selanjutnya diproses dari hasil wawancara tersebut dengan kebutuhan datanya yaitu tentang kepercayaan diri.

c. Pernarikan Kesimpulan

Langkah ke tiga dalam analisis data kualitatif menurut Sugiyono adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Dapat diambil kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.³⁰

5) Keabsahan Data

Teknik pengujian kredibilitas data yang digunakan oleh peneliti teknik triangulasi yaitu untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh beberapa sumber dengan berbagai cara.³¹ Dalam

²⁹ Maman Rachman, *Strategi Dan Langkah-Langkah Penelitian* (Semarang: IKIP Semarang Press, 1999), 210

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), 345

³¹ *ibid.*, 373

penelitian ini, proses triangulasi sebagai proses penguatan bukti dari hasil catatan di lapangan observasi, wawancara dan dokumentasi yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi pada suatu penelitian. Dapat disimpulkan bahwa teknik triangulasi diartikan sebagai perbandingan dengan menanyakan kepada orang-orang disekitar secara lisan tentang laporan tersebut guna memahami dan mengetahui permasalahan peneliti, membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara dan kemudian hasil dari penelitian itu digabungkan sehingga menjadi akurat dan saling melengkapi.



BAB II LANDASAN TEORI

A. **Konseling Individual**

1. **Pengertian Konseling Individual**

Menurut Sofyan S. Willis “Konseling individual adalah pertemuan konselor dan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.³²

Sedangkan menurut Umar dan Sartono, konseling individual adalah salah satu pemberian bantuan dilaksanakan secara *face to face relationsip* (hubungan langsung muka ke muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dengan anak (kasus). Biasanya masalah-masalah pribadi.³³ Diperkuat oleh Tohirin, konseling individu dapat dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dan lingkungan secara baik.³⁴ Menurut Prayitno, layanan konseling individu bermakna sebagai pelayanan kusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan konseling.

Dalam hubungan itu masalah konseli di cermati dan diupayakan pengentasanya sedapat dapatnya dengan kekuatan konseli sendiri. Dalam kaitan itu, konseling di anggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli. Berdasarkan uraian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu atau perorangan merupakan layanan yang memungkinkan individu mendapatkan layanan langsung secara tatap muka

³² Sofyan Willis, “Konseling Individual Dan Praktik.”, 159

³³ M Umar & Sartono, “Bimbingan Dan Penyuluhan.”, 15

³⁴ Tohirin, “Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah,” in *Jakarta: Raja Grafindo Persada*, 2007., 26.

untuk mengentaskan masalah pribadi yang dihadapinya dan perkembangan dirinya.

2. Prinsip-Prinsip Konseling Individual

Konseling sebagai proses membantu individu agar berkembang, memiliki beberapa prinsip penting yaitu:

a. Memberikan kabar gembira dan hidup bergairah

Dalam hubungan konseling sebaiknya tidak mengungkapkan berbagai kelemahan, kesalahan, dan kesulitan konseli. Akan tetapi berupaya membuat situasi konseling yang menggembirakan. Situasi tersebut akan membuat konseli senang, tertarik untuk melibatkan diri dalam pembicaraan, dan akhirnya akan terbuka untuk membeberkan isi hati dan rahasianya. Dengan suasana yang gembira, kemungkinan besar hati konseli terbuka menerima peringatan-peringatan, dan mudah untuk mengungkapkan kelemahanya.

b. Melihat Konselingn sebagai Subyek serta hamba Allah

Konseli adalah subjek yang berkembang. Konseli merupakan hamba Allah yang menjadi tugas amanat bagi seorang konselor. Maka dari itu konseli harus dihargai sebagai pribadi yang merdeka. 15 hubungan konseling, konseli yang yang harus banyak berbicara mengenai dirinya bukan konselor.³⁵

3. Tujuan Konseling Individual

Konseling individu bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Sedangkan menurut Prayitno di mana tujuan dari layanan konseling perorangan ada dua, yaitu:

a. Tujuan umum yakni terselesaikanya masalah yang dialami konseli

³⁵ Dewa ketut Sukardi, "Pengantar Pelaksana Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah," in *Jakarta: Rineka Cipta*, 2002. 23

- b. Tujuan khusus: tujuan khusus layanan konseling perorangan terkait dengan fungsi-fungsi konseling di antaranya adalah Konseli memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam, komprehensif dan dinamis sebagai fungsi pemahaman, pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami konseli sebagai fungsi pengentasan, pengembangan dan pemeliharaan potensi konseli dan berbagai fungsi positif yang ada pada konseli merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai sebagai fungsi pengembangandan perorangan dapat melayani sasaran bersifat advokasi sebagai fungsi advokasi. Tujuan konseling individu adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang di alami, kekuatan dan kelemahan dirinya, sehingga konseli dapat mengatasinya. Dengan kata lain konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang di alami konseli.³⁶

4. Langkah-langkah Konseling Individual

Langkah-langkah dalam konseling individu adalah sebagai berikut:

- a. Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman konseli dan waktu.
- b. Rapport, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan konseli sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.
- c. Pendekatan sebuah masalah dimana konselor memberikan motivasi kepada konseli agar bersedia menceritakan persoalan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.
- d. Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti

³⁶ Tohirin, "Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah.", 158

- masalah konseli dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan. Sehingga konseli dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya
- e. Diagnostik, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau factor penyebab masalah yang dihadapi konseli.
 - f. Prognosa, adalah langkah dimana konselor dan konseli menyusun rencana-rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi konseli.
 - g. Treatment, merupakan realisasi dari dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan konseli dalam menangani masalah yang dihadapi, konseli melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan motivasi agar konseli dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya
 - h. Evaluasi, dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektifitas konseling yang telah diberikan. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh konseli, selanjutnya konselor menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat berupa meneruskan suatu cara yang sedang ditempuh karena telah cocok maupun perlu dengan cara lain yang diperkirakan lebih tepat.³⁷

5. Azas Dalam Konseling Individual

Kekhasan yang paling mendasar layanan konseling individual adalah hubungan interpersonal yang sangat amat intens antara konseli dan konselor. Hubungan ini benar – benar sangat mempribadi, sehingga boleh dikatakan antara kedua pribadi itu “saling masuk-memasuki”. Konselor memasuki pribadi konseli dan konseli memasuki pribadi konselor. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil didalamnya dibangun kemampuan khusus

³⁷ Dewa Ketut Sukardi Nila Kusumawati Desak P.E, “Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah,” in *Jakarta: Rineka Cipta*, 2008, 63.

konseli untuk keperluan kehidupannya. Azas-azas konseling memperlancar proses dan memperkuat bangunan yang ada di dalamnya.

a. Etika Dasar Konseling

Etika konseling yang dikemukakan oleh Munro, Manthei, Small yang diterjemahkan oleh Prayitno, yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh konseli sendiri, mendasari seluruh kegiatan layanan konseling individu. Kerahasiaan tidak pelak lagi, hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi konseli. Untuk ini asas kerahasiaan menjadi jaminannya. Segenap rahasia pribadi konseli yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan konseli akan adanya.

b. Kesukarelaan dan Keterbukaan

Kesukarelaan penuh konseli untuk menjalani proses layanan konseling individu bersama Konselor menjadi buah dari terjaminnya kerahasiaan pribadi konseli. Dengan demikian kerahasiaan kesukarelaan menjadi unsur dwitunggal yang mengantarkan Konseli ke arena proses layanan konseling individu. Azas Kerahasiaan kesukarelaan akan menghasilkan keterbukaan konseli. Konseli self-referral pada awalnya dalam kondisi sukarela untuk bertemu dengan konselor. Kesukarelaan awal ini harus dipupuk dan dikuatkan. Apabila penguatan kesukarelaan awal ini gagal dilaksanakan maka keterbukaan tidak akan terjadi dan kelangsungan proses layanan terancam kegagalan. Menghadapi konseli yang *non self-referral* tugas konselor menjadi lebih berat, khususnya dalam mengembangkan kesukarelaan dan keterbukaan konseli. Dalam hal ini, seberat apapun pengembangan kesukarelaan dan keterbukaan itu harus dilakukan konselor, apabila proses konseling hendak dihidupkan.

c. Keputusan Diambil oleh Konseli Sendiri

Inilah asas yang secara langsung menunjang kemandirian konseli. Berkat rangsangan dan dorongan konselor agar konseli berfikir, menganalisis, menilai dan menyimpulkan sendiri, mempersepsi, merasakan dan bersikap sendiri atas apa yang ada pada diri sendiri dan lingkungannya, akhirnya konseli mampu mengambil keputusan sendiri berikut menanggung resiko yang mungkin ada sebagai akibat keputusan tersebut. Dalam hal ini konselor tidak memberikan syarat apapun untuk diambilnya keputusan oleh konseli, tidak mendesak-desak atau mengarahkan sesuatu, begitu juga tidak memberikan semacam persetujuan ataupun konfirmasi atas sesuatu yang dikehendaki konseli, meskipun konseli memintanya.

Konselor dengan tugas “membiarkan” konseli tegak dengan sendirinya menghadapi tantangan yang ada. Dalam hal ini bantuan yang tidak putus - putusnya diupayakan konselor adalah memberikan semangat (dalam arah “kamu pasti bisa”) dan meneguhkan hasrat, memperkaya informasi, wawasan dan persepsi, memperkuat analisis atas antagonisme ataupun kontradiksi yang terjadi. Dalam hal ini suasana yang “memfrustasikan Konseli” dan sikap “tiada maaf” merupakan cara - cara spesifik untuk membuat konseli lebih tajam, kuat dan tegas dalam melihat dan menghadapi tantangan.

d. Asas Kekinian dan Kegiatan

Asas kekinian diterapkan sejak paling awal konselor bertemu konseli, dengan nuansa kekinianlah segenap proses layanan dikembangkan, dan atas dasar kekinian pulalah kegiatan konseli dalam layanan dijalankan.

e. Asas Kenormatifan dan Keahlian

Segenap aspek dan isi layanan konseling individu adalah normatif tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan. konseli dan konselor terikat sepenuhnya oleh nilai-nilai dan norma yang berlaku.

6. Keterampilan Dasar Konseling Individual

Sofyan, S Wilis mengatakan bahwa keterampilan dasar konseling merupakan kunci sebuah keberhasilan agar tujuan konseling dapat tercapai. Seorang konselor yang efektif harus mampu merespon konseli dengan Teknik atau keterampilan yang benar, sesuai dengan keadaan konseli saat itu. Respon yang baik seperti pernyataan-pernyataan verbal dan non verbal yang dapat menyentuh, merangsang dan mendorong konseli untuk dapat terbuka sehingga dapat menyatakan dengan bebas perasaan, pemikiran, dan pengalamannya.³⁸

Keterampilan dasar konseling yang harus dimiliki seorang konselor adalah sebagai berikut :

- a. *Attending*, yakni keterampilan berupa pemberian perhatian, baik verbal maupun non verbal melalui kontak mata, bahasa tubuh dan mendengarkan. *Attending* adalah sebagai Penerimaan konselor terhadap konseli tanpa syarat. Komponen *attending*, kontak mata, sikap tubuh, Bahasa tubuh (*gesture*), tingkah laku verbal, lingkungan yang nyaman.
- b. *Listening*, yakni keterampilan menangkap inti dan makna pembicaraan tanpa perasangka atau penilaian. Ada dua cara untuk mengkomunikasikan bahwa konselor mendengarkan, memperhatikan dan memahami apa yang diceritakan konseli, yaitu dengan:
 - 1) Bahasa Tubuh
Memberikan gambaran kepada konseli bahwa konselor mendengarkan, memperhatikan dan memahami apa yang diceritakan
 - 2) Mendengarkan Aktif
Respon konselor memberikan umpan balik atau merefleksikan isi ucapan, pikiran dan perasaan konseli
Keterampilan refleksi dan merangkum
 - 3) *Focusing* (Pemusatan)

³⁸ Sofyan Willis, "Konseling Individual Dan Praktik.", 157

Mengarahkan arah pembicaraan konseli – bahasa tidak terstruktur, tidak sistematis, tidak jelas, terlalu berputar-putar bahkan keluar dari permasalahan awal yang disampaikan kepada konselor. Pemusatan membantu konselor kerangka berfikir yang lengkap dan sistematis.

B. Teknik Modeling

1. Pengertian Teknik Modeling

Penggunaan teknik modeling (penokohan) telah dimulai pada akhir tahun 50-an, meliputi tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi (imajiner). Beberapa istilah yang digunakan adalah penokohan (Modeling), peniruan (imitation), dan belajar melalui pengamatan (observasional learning). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya peroses belajar yang melalui pengamatan (observasional learning) terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan (imitation) menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, yang ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku orang lain.³⁹ Menurut Bandura “teknik modeling merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak”. Bandura juga menegaskan bahwa modeling merupakan konsekuensi perilaku meniru orang lain dari pengalaman baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi emosional dan rasa takut seseorang dapat dihapuskan.

Adapun yang dikutip Bimo Walgito bahwa perilaku manusia tidak lepas dari keadaan individu sendiri dari lingkungan dimana individu itu berbeda. Perilaku manusia

³⁹ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, “Teori Dan Teknik Konseling,” in *Jakarta: PT Indeks*, 2011. 178

didorong oleh motif tertentu sehingga manusia itu berperilaku. Dalam hal ini ada beberapa teori yaitu: ⁴⁰

- a. teori insting, menurut McDougall perilaku itu disebabkan karena insting, dan insting merupakan perilaku bawaan akan mengalami perubahan karena pengalaman;
- b. teori dorongan, dorongan yang berkaitan dengan organisme berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan yang mendorong organisme;
- c. teori insentif, perilaku organisme yang berperilaku karena adanya intensif;
- d. teori atribusi, sebab-sebab perilaku orang disebabkan dari internal dan eksternal.
- e. teori kognitif, seseorang harus memiliki perilaku mana yang mesti dilakukan, maka memilih alternatif perilaku yang membawa manfaat.

Dapat disimpulkan dari teori-teori diatas bahwa teknik modeling adalah teknik yang dapat dicontoh melalui pengamatan, pengalaman dari model (contoh) yang dapat diaplikasikan agar memodifikasi perilaku menjadi lebih positif.

2. Macam-macam modeling

Macam-macam modeling menurut Dra. Gantina Komalasari sebagai berikut: ⁴¹

- a. Penokohan nyata (live model) seperti: terapis, guru anggota yang dikagumi oleh keluarganya dijadikan model oleh konseli;
- b. Penokohan simbolik (syimbolic modeling) seperti: tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain ;dan
- c. Penokohan ganda (multiple model) seperti: terjadi dalam kelompok seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap setelah mempelajari anggota lain bersikap.

⁴⁰ Walgito Bimo, "Psikologi Sosial," in *Yogyakarta: Andi Yogyakarta*, 2003, 19.

⁴¹ Gantina, "Komalasari, Dkk. Teori Dan Teknik KONSELING," in *Jakarta: Indeks*, 2011, 134.

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramat, menggeneralisasikan berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif. Terdapat beberapa tipe modeling yaitu: Menurut Rochayatun Dwi Astuti, ada tiga tipe-tipe modeling yaitu:⁴²

- a. modeling tingkah laku baru yang dilakukan melalui observasi terhadap tingkah laku yang diterima secara sosial individu memperoleh tingkah laku baru. Modeling mengubah tingkah laku lama yaitu dengan meniru tingkah laku model yang tidak diterima social akan tingkah model itu diganjar atau dihukum;
- b. modeling simbolik yaitu modeling melalui film dan televisi yang menyajikan contoh tingkah laku, berpotensi sebagai model tingkah laku; dan
- c. model conditioning banyak yang dipakai untuk mempelajari respon emosional yang mendapat penguatan muncul respon emosional yang sama dan ditujukan ke objek yang ada didekatnya saat ia mengamati model.

3. Langkah-langkah Modeling

Ada beberapa langkah yang dilaksanakan dalam proses Modeling diantaranya adalah:⁴³

- a. Menetapkan bentuk penokohan (live model);
- b. Pada live model, pilih model yang bersahabat atau teman;
- c. Sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti : usia, status ekonomi, dan penampilan fisik. Hal ini penting terutama bagi anak-anak;
- d. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model, kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan perilaku konseli;
- e. Kombinasikan modeling dengan aturan, intruksi, behavioral rehearsal, dan penguatan;

⁴² *ibid.*, 32

⁴³ Eka Wahyuni dan Karsih Gantina Komalasari, "Teori Dan Teknik Konseling," in *Jakarta:Indeks*, 2011, 178.

- f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah, bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan pada setiap peniruan tingkah laku yang tepat; bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang paling mudah ke lebih yang sukar skenario modeling harus dibuat realistik,dan;
- g. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa tertarik pada konseli dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli.

4. Perilaku yang Dipelajari Klien (peserta didik)

Agar klien atau peserta didik dapat mempelajari perilaku yang dicontohkan dengan sukses, ada empat sub-proses yang kait-mengait harus ada, yaitu :⁴⁴

- a. Klien harus mampu memperhatikan demonstrasi modeling (atensi);
- b. Klien harus mampu mempertahankan/menyimpan pengamatan atas peristiwa yang dicontohkan (retensi);
- c. Klien perlu mampu secara motorik untuk memproduksi perilaku yang dicontohkan(reproduksi);
- d. Klien harus termotivasi, secara internal (motivasi intrinsic) atau melalui penguatan eksternal, untuk melakukan perilaku target(motivasi).

5. Proses Penting Modeling

Ada beberapa proses penting dalam prosedur meneladani diantaranya adalah :⁴⁵

⁴⁴ Erford T. Bradley, "Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor," in *Yogyakarta: Pustaka Belajar*, n.d., 341.

⁴⁵ Arista Kiswanto, "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015," *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 2 (2015), <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.402>.

- a. Perhatian, harus fokus pada model. Proses ini dipengaruhi asosiasi pengamatan dengan model, sifat, model yang atraktif penting tingkah laku yang diamati bagi sipengamat;
- b. Representasi, yaitu tingkah laku yang akan ditiru harus disimbolisasi dalam ingatan. Baik bentuk verbal maupun gambar dan imajinasi;
- c. Peniruan tingkah laku model, yaitu bagaimana melakukannya apa yang harus dikerjakan, dan;
- d. Motivasi dan penguatan, motivasi tinggi untuk melakukan tingkah laku model membuat belajar yang menjadi lebih efektif.

6. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan Modeling

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika dalam penerapan teknik Modeling, diantaranya adalah:⁴⁶

- a. Ciri model seperti usia, status social, jenis kelamin dan lain-lain penting dalam meningkatkan imitasi;
- b. Anak lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa;
- c. Anak lebih senang meniru model yang standar yang prestasinya dalam jangkaunya;
- d. Anak cenderung meniru orang tuanya yang hangat dan terbuka, dan;
- e. Anak cenderung mengimitasi orang tuanya yang hangat dan terbuka gadis lebih mengimitasi ibunya.

C. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Enung Fatimah menyatakan bahwa kepercayaan diri berarti memiliki perasaan positif tentang sesuatu yang dapat dilakukan dan tidak mengkhawatirkan sesuatu yang tidak dapat dilakukan, tetapi memiliki kemauan untuk belajar, kepercayaan diri adalah pelumas yang memperlancar roda hubungan kemampuan yaitu bakat, keahlian dan potensi serta cara memanfaatkannya. Enung Fatimah menyatakan bahwa

⁴⁶ *ibid.*, 402

kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang mampu dalam mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Menurut supriyo adalah suatu rasa yang mendalam pada perasaan individu, karena ia mudah mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.⁴⁷

Rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah keyakinan untuk mendapatkan rasakan tentang diri sendiri, dan perilaku yang akan merefleksikannya tanpa disadari oleh individu tersebut.⁴⁸ Hakim menyebutkan suatu kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan pada aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.⁴⁹ Disebutkan Ciri dari kepercayaan diri yang baik menurut William James ialah ; Mampu berinteraksi dalam lingkungan, memiliki tanggung jawab, berani bertanya dan menyampaikan pendapat.⁵⁰ Disebutkan dari pendapat para ahli tersebut, bisa disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan mendalam yang positif kepada diri sendiri, penilaian yang positif terhadap diri sendiri dan lingkungan dalam usaha menggapai tujuannya. Serta prihal sesuatu yang dimilikinya dan kemampuan melaksanakan tujuan yang telah dibuatnya dengan baik serta mampu bersikap optimis dalam dirinya.

⁴⁷ Enung Fatiah, "Psikologi Perkembangan Perkembangan Peserta Didik.," in *Bandung: Pustaka Setia.*, 2006.

⁴⁸ Wiranegara, "Kepercayaan Diri Secara Total," in *Yogyakarta: Madani Press*, 2010, 33.

⁴⁹ Hakim, "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri," in *Jakarta: Puspa Swara*, 2005, 6.

⁵⁰ William James /Dale Carnegie, "Bagaimana Meningkatkan Kepercayaan Diri & Mmpengaruhi Orang," in *Jakarta:Mitra Media*, 2008, 9.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٧٣﴾

Artinya : *Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman*

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Umumnya kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal namun ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu Menurut Frieda yang dapat memberi pengaruh pada kepercayaan diri yaitu:

a. Keluarga

Percayaan diri sebetulnya terbagun dengan proses melalui bertahap hari demi hari selama masa hi dup seorang individu. Disini keluarga yang terdiri dari ayah, ibu ataupun saudara-saudara adalah sebagai landasan dasar yang membangun dan membentuk seseorang menjadi individu yang memiliki karakteristik tersendiri

b. Lingkungan

Perlakuan sikap dan penilaian yang diterima seseorang terutama di dalam sebuah lingkungan yang jauh lebih besar dari keluarga, dalam hal ini adalah masyarakat, akan membentuk kriteria penilaian seseorang terhadap suatu masalah baik yang bersangkutan dengan dirinya atau orang lain.

c. Kematangan emosi

Kematangan emosi adalah bagian yang terpenting didalam pertumbuhan seseorang sebagai individu, di mana kematangan emosi inilah yang terkadang sangat berperan dalam hal penegasan identitas diri, dan pembentukan citra diri.

d. Pengalaman masa lalu

Pengalaman yang terjadi di masa lalu dapat mempengaruhi pola pikir dan pandangan individu tentang bermacam macam hal. Baik yang berasal dari diri sendiri (mengalami sendiri) atau juga yang berasal dari orang lain.

e. Penerimaan diri

Orang yang dapat menerima keadaan dirinya biasanya akan cenderung mempunyai kepercayaan diri (*self confidence*), karena seseorang merasa yakin bahwa cukup andal atau menerima apapun pandangan orang terhadapnya, sehingga tidak merasa terganggu dengan kekurangan-kekurangan atau kelebihan yang ada pada dirinya sehingga individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan tersebut sebagai bagian dari dirinya yang utuh.⁵¹

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek yang tidak disadari yaitu keluarga, lingkungan, kematangan emosional, pengalaman masa lalu dan penerimaan diri yang tentunya bagi penulis hal ini sangat mempengaruhi kepercayaan diri. Kemudian dijelaskan juga oleh Mangunharja faktor pendukung kepercayaan diri adalah berupa faktor fisik, faktor mental dan faktor sosial.

a. Faktor fisik

Kondisi fisik yang kegemukkan, terlalu kurus, cacat anggota tubuh atau tidak berfungsinya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh manusia lain yang kemudian akan menimbulkan perasaan tidak berharga. Seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan selalu dengan fisik orang lain. Berawal dari kondisi fisik tersebut individu bisa tidak dapat bereaksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.

b. Faktor mental

Individu akan percaya diri karena mempunyai kemampuan yang cenderung tinggi, seperti bakat atau keahlian khusus yang dimilikinya.

c. Faktor sosial

⁵¹ Frieda, "Pertemuan Ilmiah Berkala Ilmu Kesehatan Anak (PIB-IKA) XII.," in *Semarang: Bag. Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP Dr. Kariadi Semarang*, n.d.

Kepercayaan diri terbentuk melalui dukungan sosial dari lingkungan orang tua dan dukungan orang sekitarnya. Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang.⁵²

Berdasarkan beberapa pendapat dari pendapat yang telah dituliskan, penulis menyimpulkan faktor yang bisa memberikan pengaruh pada kepercayaan diri individu adalah: Diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan sosial dan pengalaman masa lalu.

3. Aspek kepercayaan diri

Dalam laporan penelitiannya Kumara menyebutkan ada beberapa Aspek kepercayaan diri, yaitu ;⁵³

- a. Kemampuan menyelesaikan masalah
- b. Mampu bertanggung jawab pada keputusan dan tindakannya
- c. Memiliki kemampuan bergaul di lingkup sosialnya
- d. Memiliki kemampuan dalam menerima berbagai jenis kritik.

Dalam hal yang sama Lauster menyebutkan beberapa hal pendukung yang terdapat pada Kepercayaan diri antara lain:

- a. Keyakinan pada kemampuan diri, Sikap benar dari individu tentang dirinya mengenai segala potensi dalam diri, sehingga dia mampu melakukan sesuatu yang diinginkan dan mengerti apa yang harus dilakukan.
- b. Optimis, Sikap optimis individu tentang dirinya, harapan dan kemampuan yang dimiliki dalam mencapai tujuan.
- c. Objektif Adalah keadaan individu yang salah dalam melihat segala sesuatu, yaitu sesuai dengan kebenaran yang ada bukan menurut pendapatnya sendiri.

⁵² A.M. Mangunharjana and J. Maurus, "Mengatasi Hambatan-Hambatan Kepribadian / A.M. Mangunhardjana, Cet. 4," in *Yogyakarta : Yayasan Kanisius*, 1984, 83.

⁵³ Kumara, "Studi Validitas Dan Reabilitas The Test Of Self-Confidence.," in *Laporan Penelitian Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta*, n.d.

- d. Bertanggung jawab, Mampu dengan baik menanggung dan menjalankan segala hal yang menjadi konsekuensi atau hal yang telah diperbuat.
- e. Rasional dan realistis Adalah hal Memandang dan menganalisa masalah dengan menggunakan pemikiran yang diterima akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri adalah; keyakinan akan kemampuan diri, optimis pada setiap langkah, objektif dalam memberikan pandangan, rasional dan realistis dalam menganalisa suatu hal, bertanggung jawab pada setiap pilihan, dan bersedia menerima kritikan yang ditujukan pada diri tersebut

4. Ciri-ciri Kepercayaan Diri Tinggi

Kepercayaan diri adalah kunci keberhasilan individu dalam berkegiatan, Enung Fatimah menuturkan beberapa ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah:

- a. Percaya pada kemampuan dan kompetensi diri, hingga tidak lagi membutuhkan sebuah pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat orang lain.
- b. Tidak memiliki rasa terdorong untuk menunjukkan sikap konformitas untuk mendapatkan sebuah penerimaan atau diterima orang lain atau kelompok.
- c. Mampu menerima diri secara utuh dari hal yang kurang hingga yang lebih dan mampu menerima penolakan yang diberikan orang lain dengan melihat latar belakang orang tersebut.
- d. Memiliki control diri baik yang cukup baik & tidak moody dan emosi nya mampu stabil.
- e. mempunyai pengontrolan jiwa yang cukup baik (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang yang positif pada diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya Mempunyai harapan

yang realistis terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga ketika harapannya tidak terwujud, dirinya tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Menurut Rina Aristiani berikut ini ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri ;⁵⁴

- a. Bersikap tenang saat dalam posisi mengerjakan sesuatu yang dikerjakan
- b. Memiliki potensi dan kemampuan yang cukup
- c. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilan
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupan
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar pendidikan yang baik
- k. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah.

Berdasarkan beberapa ciri yang telah disebutkan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa ciri kepercayaan diri yakin dan percaya pada diri sendiri, tidak bergantung pada orang lain, berani menerima penolakan dari orang lain atau kelompok, memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki kemampuan bersosialisasi yang cukup baik, dan mempunyai cara pandang yang positif dan luas, baik pada diri sendiri ataupun pada orang lain serta kondisi lingkungan sekitar.

⁵⁴ Rina Aristiani, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual," *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 2 (2016): 182–89, <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>.

5. Ciri-ciri Kepercayaan Diri Rendah

Ciri kepercayaan diri yang rendah menurut Enung Fatmah, ciri individu yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah :⁵⁵

- a. Menunjukkan sikap konfrontatif, semata hanya untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari suatu kelompok/orang lain
- b. Memiliki rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan
- c. Tidak mampu menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun dilain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f. Lebih senang menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena undervalue diri sendiri)
- g. Selalu mendapatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu Mempunyai eksternal locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain).

Kemudian Eko Sugiarto, kualifikasi anak pemalu yang dapat diamati: ⁵⁶

- a. Sering menghindari kontak mata (menunduk atau membuang pandangan ke arah lain)
- b. Sering mengamuk untuk melepaskan kecemasan, tidak banyak bicara (sering menjawab secukupnya bila ditanya, seperti “ya” atau “tidak”, bahkan hanya mengangguk atau menggelengkan kepala)
- c. Tidak mau mengikuti kegiatan-kegiatan dikelas maupun di luar kelas (pasif)

⁵⁵ Enung Fatmah, “Psikologi Perkembangan Perkembangan Peserta Didik.”

⁵⁶ Eko Sugiarto, “How Confident Are You?,” in *Sidoarjo: Masmadia Buana Pustaka*, 2009.

- d. Tidak mau meminta pertolongan atau bertanya pada orang yang belum dikenal dengan baik
- e. Mengalami demam panggung di saat-saat tertentu, misalnya saat diminta maju kedepan kelas
- f. Sulit berbaur dengan lingkungan/ situasi baru (butuh waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri)

Selanjutnya menurut Hakim, ciri individu yang mempunyai kualifikasi kepercayaan diri rendah adalah :⁵⁷

- a. Cemas dalam menghadapi suatu persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu
- b. Memiliki beberapa hal kelemahan atau kelebihan dari segi mental, fisik, sosial dan ekonomi
- c. Sulitnya menetralsisir timbulnya ketegangan dalam suatu situasi
- d. Gugup dalam berbicara dan kadang berbicara gagap
- e. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang tidak baik/tidak berpendidikan
- f. Memiliki perkembangan tumbuh kembang yang kurang baik semasa kecil
- g. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimanamenembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu
- h. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya
- i. Mudah putus asa
- j. Cenderung tergantung pada orang lain dalam menyelesaikan masalah
- k. Pernah mengalami trauma
- l. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah.

⁵⁷ *ibid.*

DAFTAR RUJUKAN

- Anwar Sutoyo. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Aristiani, Rina. "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual." *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 2 (2016): 182–89. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>.
- Arumsari, Cucu. "Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri." *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 1 (2016): 1–11. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.549>.
- Bambang Setiyadi. *Metode Penelitian Untuk Pengajaran Bahasa Asing Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013.
- Barakatu, Abdul Rahman. "Membangun Motivasi Berprestasi: Pengembangan Self Efficacy Dan Penerapannya Dalam Dunia Pendidikan." *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan* 10, no. 1 (2007): 34–51. <https://doi.org/10.24252/lp.2007v10n1a3>.
- Dewa ketut Sukardi. "Pengantar Pelaksana Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah." In *Jakarta: Rineka Cipta*, 48, 2002.
- Eko Sugiarto. "How Confident Are You?" In *Sidoarjo: Masmedia Buana Pustaka*, 2009.
- Emzir. *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Jakarta: Rajawali Pers, 2012.
- Eni Sumartini. Wawancara dengan guru wali kelas VIII MTs Miftahul Ulum Bandar Lampung (2023).

- Enung Fatiah. "Psikologi Perkembangan Perkembangan Peserta Didik." In *Bandung: Pustaka Setia.*, 2006.
- Erford T. Bradley. "Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor." In *Yogyakarta: Pustaka Belajar*, 341, n.d.
- Frieda. "Pertemuan Ilmiah Berkala Ilmu Kesehatan Anak (PIB-IKA) XII." In *Semarang: Bag, Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP Dr. Kariadi Semarang*, n.d.
- Gantina. "Komalasari, Dkk. Teori Dan Teknik KONSELING." In *Jakarta:Indeks*, 134, 2011.
- Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni. "Teori Dan Teknik Konseling." In *Jakarta: PT Indeks*, 182, 2011.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih. "Teori Dan Teknik Konseling." In *Jakarta:Indeks*, 141, 2011.
- guru bimbingan dan konseling. wawancara MT's Miftahul Ulum (2023).
- Hakim. "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri." In *Jakarta: Puspaswara*, 6, 2005.
- Indrayani, Swasti, Ni Ketut Suarni, and Nyoman Dantes. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Berbasis TPACK Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini" 9, no. 1 (2023): 57–62.
- John W. Creswell. "Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed." In *Yogyakarta: Pustaka Belajar*, 167, 2017.
- KBBI. "Arti Kata Pelaksanaan Di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)." [https://kbbi.lektur.id/pelaksanaan#:~:Text=Menurut%20Kamus%20Besar%20Bahasa%20Indonesia%20%28KBBI%29%2C%](https://kbbi.lektur.id/pelaksanaan#:~:Text=Menurut%20Kamus%20Besar%20Bahasa%20Indonesia%20%28KBBI%29%2C%20)

20arti%20kata,Haluan%20negara.%20Pelaksanaan%20berasal
%20dari%20kata%20dasar%20laksana., 2023.

- Kiswantoro, Arista. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015." *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 2 (2015). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.402>.
- Kumara. "Studi Validitas Dan Reabilitas The Test Of Self-Confidence." In *Laporan Penelitian Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta*, n.d.
- M Umar & Sartono. "Bimbingan Dan Penyuluhan." In *Bandung: Pustaka Setia*, 15, 1998.
- Maman Rachman. *Strategi Dan Langkah-Langkah Penelitian*. Semarang: IKIP Semarang Press, 1999.
- Mangunharjana, A.M., and J. Maurus. "Mengatasi Hambatan-Hambatan Kepribadian / A.M. Mangunhardjana, Cet. 4." In *Yogyakarta : Yayasan Kanisius*, 83, 1984.
- Mas Wedan. "Pengertian Pendidikan Dan Tujuan Pendidikan Secara Umum." In *Silabus*, 2016.
- Mislinah. wawancara kepada guru bimbingan dan konseling MTs Miftahul Ulum Bandar Lampung (2023).
- Miyaningrum, and Harwanti Noviandari. "Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Jurnal Sosioedukasi* 7 (2018).
- Moh, Nazir. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghaila Indonesia, 2005.
- Musrifatun Nikmah, Gede Sedanayasa, Ni Nengah Madri Antari. "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas Viii B Mts. Al-Khairiyah Tegallingah Singaraja Tahun Pelajaran

2013/2014.” *Human Ecology: A Theoretical Essay* 31, no. 4 (2014): 373–83.

<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3915/3128>.

Nilu Kusumawati Desak P.E, Dewa Ketut Sukardi. “Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah.” In *Jakarta: Rineka Cipta*, 63, 2008.

Oktaviani, Avisha Rizki, and Muya Barid. “Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling.” *Prosiding*, 2021, 1494–1502.

Patriana. “Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* Volume 4 N, no. p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370 (2019): 55–59.

peserta didik. wawancara kelas VIII MTs Miftahul Ulum Bandar Lampung (2023).

Prayitno. “Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil).” In *Jakarta: Ghalia Indonesia*, 27, 1995.

Quran Kemenag. “Al Mujadilah Ayat 11.” <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.

———. “Ar-Ra’du Ayat 11.” <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.

Rika Damayanti, Puti Ami Nurjannah. “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung Rika Damayanti, Puti Ami Nurjannah.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 03, no. 2 (2017): 219–32.

Ryan Pandu Wiyata. “Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Teknik Pemodelan Kognitif Pada Pengurus Osis Sman 1 Plumpan.” *Jurnal Bimbingan Konseling And*

- Fakultas Ilmu Pendidikan*, 2012, 33–39.
- Sofyan Willis. “Konseling Individual Dan Praktik.” In *Bandung: Alfabeta*, 69, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta, 2017.
- . *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sutopo. *Metode Penelitian Kualitatif Dasar Teori Dan Terapannya Dalam Penelitian*. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Press, 2002.
- Tohirin. “Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah.” In *Jakarta: Raja Grafindo Persada*, 2007.
- Walgito Bimo. “Psikologi Sosial.” In *Yogyakarta: Andi Yogyakarta*, 19, 2003.
- William James /Dale Carnegie. “Bagaimana Meningkatkan Kepercayaan Diri & Mmpengaruhi Orang.” In *Jakarta: Mitra Media*, 9, 2008.
- Wiranegara. “Kepercayaan Diri Secara Total.” In *Yogyakarta: Madani Press*, 33, 2010.