

**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING MENGGUNAKAN
TEKNIK BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMAN 2
TUMIJJAR TULANG BAWANG BARAT**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

DIAN PRAYOGA

NPM: 1611080377

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN LAMPUNG
1445 M / 2023 H**

**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING MENGGUNAKAN
TEKNIK BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMAN 2
TUMIJAJAR TULANG BAWANG BARAT**

Skripsi

Diajukan dalam rangka untuk memenuhi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

DIAN PRAYOGA

NPM: 1611080377

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 M / 2023 H**

ABSTRAK

Skripsi ini mendiskripsikan tentang konsep behavioral therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik terisolir. Teori behavioral berasumsi bahwa perilaku peserta didik adalah hasil kondisi guru bk, oleh karena itu, guru bk dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi peserta didik adalah akibat dari situasi yang diberikannya. Tujuan konseling behavioral dalam pengambilan keputusan adalah secara nyata membuat keputusan. Guru bk bersama peserta didik bersepakat menyusun urutan prosedur perubahan perilaku yang akan diubah, dan selanjutnya guru bk menstimulasi perilaku peserta didik. Guru bk memiliki peran yang sangat penting dalam membantu peserta didik mengemukakan peran yang harus dilakukan guru bk, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami konseli dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya. Adapun peningkatan signifikan pada perilaku peserta didik seperti gambaran cara berpakaian, dapat mengambil keputusan dan sopan santun terhadap teman maupun guru sehingga terlihat percaya diri. Evaluasi guru bk dalam menghadapi peserta didik dengan memberikan layanan yang bisa peserta didik mampu merasakan adanya keberanian dalam diri melalui teknik dan layanan yang sesuai.

Kata Kunci: behavioral therapy, percaya diri , siswa terisolir

ABSTRACT

This thesis describes the concept of behavioral therapy in increasing self-confidence in isolated students. Behavioral theory assumes that student behavior is the result of the teacher's condition, therefore, in every counseling teacher holding counseling, they must assume that every student's reaction must assume that every student's reaction is the result of the situation they are given. The goal of behavioral counseling in decision making is to actually make decisions. The bk teacher and the students agree to arrange a sequence of procedures for changing the behavior that will be changed, and then the bk teacher stimulates the students' behavior. The counseling teacher has a very important role in helping students express the role that the counseling teacher must play, namely being accepting, trying to understand the counselee and what is being said without judging or criticizing it. There is a significant improvement in student behavior such as how to dress, being able to make decisions and being polite towards friends and teachers so that they appear confident. Bk teacher's evaluation in dealing with students by providing services so that students can feel courage within themselves through appropriate techniques and services.

Keywords: *behavioral therapy, self-confidence, isolated students*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian prayoga
NPM : 1611080377
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Guru Bimbingan Konseling Menggunakan Teknik Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Di SMAN 2 Tumijajar Tulang Bawang Barat” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 5 Juni 2023

Penulis,



Dian Prayoga
NPM. 1611080377



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

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

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING
MENGUNAKAN TEKNIK BEHAVIOR THERAPY
DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
PESERTA DIDIK DI SMAN 2 TUMIJAJAR TULANG
BAWANG BARAT

Nama : DIAN PRAYOGA

NPM : 1611080377

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198802052018012001

Hardiyansyah Masya M.Pd
NIP.

Mengetahui,
Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Letkol Hli Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING MENGGUNAKAN TEKNIK BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMAN 2 TUMIJAJAR TULANG BAWANG BARAT",
Disusun oleh, **DIAN PRA YOGA NPM: 1611080377**, Progam Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah Diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Jum'at, 23 Juni 2023.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

: Dr. Ali Murtadho, M.S.I

Sekretaris

: Yoga Anjas Pratama, M.Pd

Penguji Utama

: Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I

Penguji Pendamping I

: Indah Fajriani, M.PSI, Psikolog

Penguji Pendamping II

: Hardiyansyah Masya, M.Pd

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Niwa Diana, M.Pd

NIP. 19640828 198803 2 002



MOTTO

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ
السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ ﴿١١٤﴾

Artinya : Dan laksanakanlah salat pada kedua ujung siang (pagi dan petang) dan pada bagian permulaan malam. Perbuatan-perbuatan baik itu menghapus kesalahan-kesalahan. Itulah peringatan bagi orang-orang yang selalu mengingat (Allah). Qs; an Hud Ayat 114¹



¹ Departemen Agama RI, Al Qu'ran dan terjemahannya (Bandung : Pt Sygma Ekan Leema, 2007), h.87.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah Subhana Wa Ta'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini, dengan segala rasa syukur dan bangga kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, terima kasih untuk Bapak Legiono dan Ibu Isma Hartati yang telah membesarkanku, mengasuh, mendidik, membimbing dan memberikan kasih sayang yang melimpah kepadaku, yang semua itu tidak akan mungkin dapat terbalas olehku. Atas segala do'a yang selalu dipanjatkan disetiap malammu. Semoga keberhasilanku ini dapat memberikan rasa bangga dan senyum bahagia untuk kalian.
2. Seluruh keluarga besarku, terutama kedua adikku Rika Nadiyah dan Ariel Ferdiansyah terima kasih atas dukungan, perhatian, kasih sayang dan doa yang tulus dari kalian untuk keberhasilanku.
3. Para Dosen Bapak dan Ibu sekalian, terimakasih sudah berkenan membantu dan memotivasi saya selama ini, mungkin banyak sekali ucapan dan tindakan yang kurang dari saya. Saya mohon maaf dan terimakasih atas bimbingan dan arahannya yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Dian Prayoga. dilahirkan di Palembang pada tanggal 15 Agustus 1997 Penulis merupakan anak Pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Legiono dan Ibu Isma Hartati. Penulis menyelesaikan pendidikan tingkat SD Negeri 03 Mulya Asri dari tahun 2003 sampai dengan tahun 2010. Dari tahun 2010 sampai dengan 2013 melanjutkan studinya di SMP Muhammadiyah 01 Tulang Bawang Tengah Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Sangsapurba Lahat dari tahun 2013 sampai dengan 2016. Pada tahun 2016 penulis diterima di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada program studi Bimbingan dan Konseling melalui Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SPMB) IAIN Raden Intan Lampung. Pada tahun 2019 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Suka Maju Kecamatan Ulu Belu , kemudian melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Madrasah Aliyah Al-Hikmah Bandar Lampung.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah Subhana Wata'ala, usaha dan disertai do'a Orang Tua dalam menjalani aktivitas Akademik di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Lampung. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul "Upaya Guru Bimbingan Konseling Menggunakan Teknik Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMAN 2 Tumijajar Tulang Bawang Barat".

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim...

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih tulus ikhlas kepada:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta staf dan jajarannya yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) dan Ibu Indah Fajriani M.Psi., Psikolog, selaku sekretaris jurusan yang telah memberikan bimbingan, sumbangan pemikiran, kritik, dan saran selama perkuliahan maupun selama penyusunan skripsi.
3. Indah Fajriani M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi dan semangat kepada penulis.
4. Hardiyansyah Masya M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan perhatian, motivasi dan semangat kepada penulis.
5. Bapak Ibu Dosen Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Sahabat-sahabat seperjuangan kelas G angkatan 2016 di Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang selalu menghadirkan keceriaan, kebersamaan, kekeluargaan dalam menuntut ilmu dan menggapai impian.

7. Sahabatku Reza yg selalu mau mendengarkan curhat, memberikan semangat, motivasi dan solusi terkait perkuliahan, Sahabatku Ari Saputra yang selalu ada saat saya lagi kesusahan terkait keuangan, Sahabatku Ivandry dan Adam yang telah memberikan tumpangan tempat tinggal dikosan/kontrakan, sahabatku Ilham, Renaldi, Ari Wicaksono, Adam Husin dan Pauzi yang selalu mengingatkan untuk terus semangat bimbingan skripsi, tidak lupa juga untuk sahabatku Aden yang telah memberikan waktu serta tenaganya untuk membantu saya dalam menyelesaikan skripsi saya hingga sampai selesai. Terimakasih telah menjadi sahabat berbagi cerita, kebahagiaan, keceriaan, senyuman dan pengalaman yang mengesankan.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis ini menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian skripsi ini, oleh sebab itu kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk bagi kita semua. Amin Ya Rabbal,Alamin.

Bandar Lampung,.....2023
Penulis,

Dian prayoga
1611080377

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Fokus Dan Sub Fokus Penelitian.....	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	12
H. Metode Penelitian	16
I. Sistematika Pembahasan	18

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Konseling	21
1. Pengertian Bimbingan Konseling	21
2. Bentuk-bentuk Layanan Bimbingan Konseling	21
3. Teknik Dalam Bimbingan Konseling	23
4. Bimbingan Konseling Di SMA	24
5. Pentingnya Bimbingan Konseling Bagi Siswa	26
6. Tujuan Layanan Bimbingan Konseling	27
B. Behavior Thrapy	28
1. Pengertian Behavior Therapy	28
2. Ciri-ciri Pendekatan Behavioral	29

3. Tujuan Konseling Behavioral.....	30
C. Kepercayaan Diri.....	31
1. Pengertian Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	31
2. Indikator Kepercayaan Diri.....	32
3. Faktor-faktor Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	33
4. Aspek-aspek kepercayaan diri.....	34

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran objek penelitian.....	37
B. Penyajian fakta dan data penelitian.....	39

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. Analisis data penelitian.....	49
----------------------------------	----

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	51
B. Rekomendasi.....	51

DAFTAR RUJUKAN.....	53
----------------------------	-----------

Lampiran



DAFTAR TABEL

	Halaman
1.1 Tabel 1	9
3.1 Tabel I.....	39
3.2 Tabel II	42
3.3 Tabel III.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran : Pedoman Observasi

Lampiran : Pedoman Wawancara

Lampiran : Dokumentasi

Lampiran : Surat Balasan Penelitian





BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Supaya tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahami penulisan skripsi ini, maka akan secara singkat dapat diuraikan beberapa kata yang terkait dengan maksud dari judul skripsi ini. Judul skripsi ini adalah:

”Untuk menghindari berbagai macam tafsiran judul diatas, maka berikut beberapa istilah yang terdapat pada judul tersebut :
Upaya Guru Bimbingan Konseling Menggunakan Teknik Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Di SMAN 2 Tumijajar Tulang Bawang Barat

1. Upaya guru Bimbingan Konseling.

Guru BK adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang dan hak secara penuh dalam bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik. Layanan bimbingan sangat dibutuhkan agar peserta didik yang mempunyai masalah dapat terbantu, sehingga mereka dapat belajar lebih baik.¹

2. Behavioral Therapy

Behavioral therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa terisolir. Teori behavioral berasumsi bahwa perilaku konseli adalah hasil kondisi konselor, oleh karena itu, konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi konseli adalah akibat dari situasi (stimulus) yang diberikannya.²

3. Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri merupakan modal penting yang harus dimiliki oleh anak untuk masa depannya. Karena rasa percaya diri berpengaruh terhadap mental dan karakter yang dimiliki oleh anak. Ketika anak memiliki mental yang kuat,

¹ Prayitno, *Layanan Dan Bimbingan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Ghali Indonesia, 1995), h. 61

² Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 14, No. 1, Juni 2017

maka anak akan lebih mudah merespon setiap tantangan dalam hidupnya dengan realistis.³

B. Latar belakang Masalah

Pendidikan 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 serta rasa percaya diri. Pendidikan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan kita, sebagai faktor utama dalam membentuk pribadi manusia. dimanapun tujuan dari pendidikan adalah memanusiasi manusia seutuhnya. Pendidikan diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing dan memiliki budi pekerti luhur serta moral yang baik. Setiap manusia membutuhkan pendidikan sampai kapan dan dimanapun ia berada, artinya pendidikan dimanapun sangat penting karena tanpa pendidikan manusia sangat sulit berkembang.

Sekolah adalah sebuah lembaga yang dirancang untuk pengajaran peserta didik dibawah pengawasan guru. Sekolah itu merupakan lingkungan yang didalamnya terdapat berbagai macam individu yang memiliki banyak perbedaan karakter. Sekolah sebagai lembaga formal banyak berperan dalam memberi pengetahuan dan keterampilan melalui berbagai kegiatan baik itu bidang akademik ataupun non akademik. Peserta didik disekolah itu memiliki banyak kegiatan seperti mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan baik dan mengikuti pembelajaran sesuai aturan. Disekolah juga merupakan tempat untuk para peserta didik untuk bersosialisasi serta saling menghargai dengan lingkungan sekitarnya. Akan tetapi akhir-akhir ini banyak permasalahan yang dihadapi oleh para peserta didik disekolah sehingga mereka

³Marlina “Efektivitas Teknik Cinema-Therapy Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Peserta Didik Dalam Belajar - Upi Repository,” Accessed June 30, 2021, [Http://Repository.Upi.Edu/47849/](http://Repository.Upi.Edu/47849/).

merasa kurang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran tersebut yaitu rasa percaya diri. Masalah kepercayaan diri peserta didik dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan sosial, belajar serta karir. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah (susah menyesuaikan diri) dalam kehidupan pribadinya diliputi dengan keraguan untuk menentukan suatu tindakan atau sering cemas dan suka menyendiri dan menjauh dengan lingkungan. Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri kepada siswa yang terisolir adalah dengan menggunakan behavioral Therapy karena pendekatan ini merupakan hal yang paling penting dalam merubah tingkah laku manusia. Perubahan tingkah laku manusia itu dapat dipelajari dari proses belajar dari lingkungan yang ada. Behavioral Therapy ini juga dikenal sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan perilaku tingkah laku baru, serta penghapusan tingkah laku yang maladaptif serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Program bimbingan dan konseling di sekolah disusun untuk kebutuhan peserta didik / konseli dan kebutuhan sekolah. Berdasarkan peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 111 tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah, struktur program bimbingan dan konseling terdiri atas rasional visi dan misi kebutuhan, tujuan, komponen program, bidang dan layanan.⁴

Aktivitas belajar mengajar yaitu sebuah aktivitas yang tidak terpisahkan didalam suatu pembelajaran. Pembelajaran adalah tertuju terhadap apa yang dilakukan atau diberikan oleh seorang guru atau tenaga pendidik. Yang mana didalam pembelajaran guru harus berperan aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Akan tetapi, adakalanya pada suatu kegiatan belajar mengajar juga terdapat beberapa masalah diantaranya yaitu minimnya kepercayaan diri

⁴ Kementerian pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral guru dan tenaga pendididkan, (*Panduan Oprasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling SMA:2016*),h. 10

serta kurangnya bertanggung jawab dalam mengerjakan sebuah tugas sekolah yang diberikan oleh guru di sekolah. Maka dari itu agar dapat mengatasi masalah yang terdapat di dalam suatu pendidikan diperlukanya metode atau teknik yang dapat merubah peserta didik di sekolah.

Sebagaimana yang perlu diketahui bahwa belajar yaitu peristiwa yang sangat kompleks. Dalam peristiwa tersebut terdapat beberapa faktor-faktor yang saling mempengaruhi dan saling menunjang, faktor tersebut diantaranya terdapat dua faktor yang pertama dari guru mata pelajaran dan yang kedua dari diri peserta didiknya sendiri. Jadi secara teori dapat dipastikan bahwa ketercapainya suatu tujuan, khususnya tujuan pembelajaran diantaranya terdapat dua faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Jika metode pembelajaran yang ditetapkan oleh tenaga pendidik sudah mencapai standar tertentu berarti perlu ditanyakan atau perlu diteliti terhadap peserta didiknya itu sendiri.

Derajat mengatakan didalam proses pembelajaran, tenaga pendidik memegang peran penting karena guru pemegang sebagai peranan atau sebagai media didalam sebuah pembelajaran, yang berarti guru atau tenaga pendidik sebagai perantara dalam usaha beruntuk memperoleh suatu tingkah laku yang membawa ke perubahan peserta didik. Keberhasilan peserta didik terhadap proses-proses belajar tergantung dari jarak jauh guru sanggup memainkan peranannya.⁵

Menurut Prof. Prayitno Bimbingan Kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi kuat dan besar.⁶ Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah salah satu teknik dalam bimbingan konseling untuk memberikan bantuan kepada peserta didik yang dilakukan oleh seorang pembimbing/konselor melalui kegiatan kelompok yang dapat

⁵ Zakiyah Darajat, *Keperibadian Guru*, (Bandung, PT Bulan Bintang, 2005) h.3

⁶ Prayitno, *Layanan dan Bimbingan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Ghali Indonesia, 1995), h.61

berguna untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah yang dihadapi anak dan mengembangkan potensi yang ada.

Suatu perkembangan untuk suatu perubahan atau inovasi baru terhadap nilai suatu pendidikan sangat dipengaruhi oleh komponen-komponen yang ada didalamnya. Seperti metode atau teknik guna membantu peserta didik. Maka peran guru Bimbingan Konseling di sekolah sangat membawa suatu perubahan pada peserta didik. Oleh karena itu, perubahannya tidak akan terjadi jika manusia itu sendiri tidak akan mengubahnya sendiri, seperti yang tercantum didalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'du Ayat 11 yang berbunyi:

لَهُ مَعْقَبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: *“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra'du:11).⁷*

Allah tidak akan mengubah suatu kaum kecuali mereka yang ingin mengubah suatu keadaan atau kondisinya. Akan tetapi sebagai umat muslim khususnya tugas guru Bimbingan dan Konseling dapat membantu suatu perubahan yang menjadikan fasilitator peserta didik, yang bertujuan memotivasi atau membantu seseorang untuk berubah ke arah yang lebih baik lagi. Untuk mempermudah suatu pencapaian suatu tujuan dari suatu petunjuk nya adalah perlu meningkatkan kualitas pembelajaran peserta didik. Dengan memberikan arahan serta dorongan terhadap peserta didik maka dari itu peserta didik dapat terbantu. Sehingga mencapai suatu hasil pembelajaran yang baik.

⁷Depertemen Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahnya (CV. Toha Putra: Semarang)1993

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia melalui kegiatan pengajaran. Dalam Pasal 1 Undang-undang Republik Indonesia Nomer 20 Tahun 2016 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa, dan negara.⁸ Pelaksanaan pendidikan harus sesuai dengan tujuan yang diharapkan pada pasal selanjutnya, pasal 3. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia.⁹

Pendidikan merupakan kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dengan pendidikan manusia dapat mengembangkan potensi dan keterampilan yang ada pada dirinya sesuai dengan bakat, minat, kemauan, dan juga lingkungannya. Pendidikan juga termasuk faktor penting bagi sebuah bangsa, karena untuk menjadi bangsa yang maju haruslah dibangun oleh manusia-manusia yang berpendidikan, cerdas, dan terampil.

Tujuan utama dari pendidikan adalah mengembangkan potensi dan mencerdaskan individu dengan lebih baik. Dengan tujuan ini, diharapkan mereka yang memiliki pendidikan dengan baik dapat memiliki kreativitas, pengetahuan, kepribadian, mandiri dan menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab. Jadi singkatnya pendidikan adalah proses pembelajaran kepada individu atau peserta didik agar dapat memiliki pemahaman terhadap sesuatu dan

⁸ Juhairiah, “*Sistem Pendidikan Nasional*”, (Nuansa Aulia, 2015), h. 7.

⁹ Ni Nyoman Parwati, I Putu Paski Suryawan, Ratih Ayu Apsari, *Belajar dan Pembelajaran* (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2018), h. 13.

membuatnya menjadi seorang manusia yang kritis dalam berpikir.¹⁰

Kondisi saat ini, sebagian besar kedua orang tua bekerja sehingga perhatian terhadap anak tentu tidaklah optimal. Serta tidak ada pengawasan dari orang tua. Ditambah dengan masa pandemi covid-19 ini yang membuat peserta didik tidak mandiri kebanyakan mereka selalu menggunakan internet untuk mencari tahu. Hal inilah yang mempengaruhi kurangnya kepercayaan diri peserta didik dan perhatian peserta didik terhadap prestasi belajarnya di sekolah. Guru sebagai pendidik disekolah memerlukan bantuan penuh dari orang tua sebagai mitra belajar anak dirumah. Untuk itulah penelitian ini dilakukan agar pendidik dapat mengetahui peran orang tua melalui pola asuhnya dikeluarga dan sikap sosial yang dimiliki peserta didiknya. Sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung optimal. Sekolah merupakan pendidikan yang sangat penting bagi manusia, kegiatan belajar mengajar disekolah merupakan kegiatan yang sangat penting sehingga pendidikan sangat diwajibkan untuk suatu perubahan. Perubahan terhadap peserta didik. Allah SWT menjelaskan dalam QS.Al-Mujadilah:11

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجٰلِسِ فَاَفْسَحُوْا
 يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا
 مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اٰوْتُوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ﴿۱۱﴾

Artinya; *Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-*

¹⁰ Niko Rahmadhani, *Pengaruh Pendidikan Formal Terhadap Pentingnya Kecerdasan Peserta Didik*, Jurnal Pendidikan, Dikutip pada Agustus 2020.

*orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.
dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Pada dasarnya manusia itu memiliki suatu kesanggupan didalam dirinya untuk menyadari dirinya sendiri, yaitu suatu kesanggupan yang sangat unik dan nyata yang memungkinkan manusia itu untuk selalu berfikir dan memutuskan suatu masalah-masalah tersebut, semakin kuat kesadaran diri pada diri seseorang, maka semakin bebas juga untuk memutuskan secara bebas didalam kerangka pembatasannya yaitu suatu aspek yang esensial pada diri manusia itu sendiri. Manusia itu sangat unik dalam arti bahwa dia berusaha untuk menemukan suatu tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikannya makna bagi kehidupannya.¹¹

Maka dari itu penulis membuat sebuah penelitian mengenai sebuah peningkatan kepercayaan Diri terhadap peserta didik menggunakan layanan Bimbingan Konseling agar lebih mudah dan terbuka apa yang disampaikan peserta didik untuk menemukan suatu tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikannya makna bagi kehidupannya.¹²

Untuk mendapatkan data yang lebih valid penulis juga menggunakan wawancara untuk hasil yang lebih maksimal. Hasil wawancara guru Bimbingan dan Konseling sebagai guru Bimbingan dan Konseling Fepbrina, S.Pd dia mengatakan bahwa layanan Behavior Therapy sangat berperan penting terhadap peserta didik disekolah guna menyelesaikan suatu masalah, oleh karna itu guru bimbingan dan konseling berperan penting disekolah guna mneggali informasi, potensi serta masalah disekolah. banyak peserta didik yang kurang kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas sekolah.¹³

¹¹ Gerald Corey, *Teori dan praktek psikoterapi*(Bandung:Refika Aditama,2013) h.33

¹² Gerald Corey, *Teori dan praktek psikoterapi*(Bandung:Refika Aditama,2013) h.33

¹³ Wawancara Guru Bimbingan dan konseling

Berikut peserta didik memiliki masalah dalam kepercayaan diri menurut Indikator Adalah:

Tabel 1
Data Masalah Kepercayaan Diri Peserta Didik

No	Peserta didik	Indikator			
		Tanggung jawab	Percaya Diri	Aktif	Disiplin Dalam Belajar
1	AI	√	-	-	-
2	EK	-	-	√	-
3	SS	-	√	-	-
4	LF	√	-	-	-

Sumber: Wawancara Guru SMAN 2 Tumijajar Tulang Bawang Barat

Keempat indikator tersebut dijadikan indikator oleh penulis dalam menyelesaikan masalah mengenai kepercayaan diri peserta didik. Berikut hasil wawancara dengan wali kelas Peserta didik Kelas X SMAN 2 Tumijajar Tulang Bawang Barat, Wawancara pertama : Hasil wawancara dengan wali kelas X MA Nurul Ulum Tulungagung Pringsewu bahwa terdapat Peserta Didik yang memiliki masalah terhadap kepercayaan Diri belajar.¹⁴

M. Furqon Priyadi S.Pd mengatakan bahwa terdapat sebuah masalah mengenai kepercayaan Diri belajarnya sangat mengganggu pada saat pembelajaran begitupun dengan layanan Bimbingan Konseling peserta didik secara langsung untuk meningkatkan kepercayaan Diri peserta didik Kelas X MA Nurul Ulum Tulungagung Pringsewu mengalami

¹⁴Hasil Wawancara dengan Walikelas VII Pada Tanggal 28 April 2021 pukul 09:15

kepercayaan Diri belajarserta terdapat beberapa peserta didik yang belum mampu untuk mandiri dalam belajar pada diri sendiri. Oleh karna itu sebagai konselor atau guru bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik dalam menghadapi peserta didik untuk meningkatkan kepercayaan Diri belajar

Hasil wawancara dengan wali kelas X MA Nurul Ulum Tulungagung Pringsewu ,menyatakan terdapat Peserta Didik yang belum mampu kepercayaan Diri belajaratau belum mampu meningkatkan kemampuannya dalam meningkatkan kepercayaan Diri pada peserta didik lainnya terkadang sering membentak guru sekali pun. Serta menyarankan bahwa peserta didik ini perlu diberikanya layanan agar dapat terbantu atau dapat berubah perilakunya sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar secara mandiri.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Fokus penelitian dalam penyusunan skripsi ini berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas adalah “Upaya Guru Bimbingan Konseling Menggunakan Teknik Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Di Sman 2 Tumijajar Tulang Bawang Barat”.

2. Sub Fokus

Beberapa sub fokus yang berfokus pada penelitian ini adalah:

- a) Perencanaan Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik
- b) Pelaksanaan Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik
- c) Evaluasi Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam skripsi penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana perencanaan Layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan Guru BK di SMAN 2 Tumijajar Tulang Bawang Barat?
2. Bagaimana pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan Guru BK di SMAN 2 Tumijajar Tulang Bawang Barat?
3. Bagaimana evaluasi Layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan Guru BK di SMAN 2 Tumijajar Tulang Bawang Barat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Dari Penelitian ini adalah:

1. Perencanaan Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik
2. Pelaksanaan Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik
3. Evaluasi Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peserta Didik

Untuk meningkatkan Kepercayaan Diri peserta didik disekolah, sehingga proses belajar lebih antusias dalam belajar sehingga suatu pembelajaran menjadi hal yang sangat menyenangkan. serta menumbuhkan motivasi belajar yang tinggi disekolah sehingga dapat ketercapaian dalam menyelesaikan tugas dan pembelajaran disekolah. menumbuhkan rasa empati yang tinggi, membangun jembatan komunikasi, serta membangun tanggung jawab peserta didik agar lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan oleh guru disekolah. Lebih terbuka untuk menceritakan masalah yang telah dialaminya baik dalam masalah sekolah maupun dirumah.

2. Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling

Dapat bermanfaat untuk membantu proses konseling, serta membantu dalam menyelesaikan sebuah masalah disekolah, sehingga peserta didik jauh lebih maju atau jauh lebih berpotensi dibidang masing masing karna adanya penelitian mengenai Kepercayaan Diri

3. Bagi guru bidang Studi

Dapat membantu sebagai pengembangan proses belajar mengajar disekolah. Dan dapat menjadi salah satu usaha untuk menciptakan pembelajaran yang menarik. Sehingga dapat membangun motivasi belajar peserta didik disekolah. Membangun semangat belajar bagi peserta didik, serta dapat meraih hasil nilai yang maksimal dalam pembelajaran disekolah.

4. Bagi Peneliti

Sebagai calon konselor atau guru bimbingan dan konseling dapat memahami siswa dalam meningkatkan kepercayaan Diri peserta didik dan mampu mengembangkan potensi peserta didik baik disekolah maupun diluar sekolah. Serta ketertercapainya suatu tugas di perguruan tinggi (UIN Raden Intan Lampung) sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

G. Penelitian Relevan

1. Penelitian Oleh Ninil Elfira dengan judul Layanan Bimbingan Konseling Melalui kepercayaan Diri Peserta didik. Melalui layanan bimbingan kelompok, Peserta Didik sebagai anggota kelompok merasakan kebebasnya menyampaikan pendapat, dapat mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang tingkah laku untuk mengendalikan diri, tenggang rasa, dan sumbang saran kepada sesama anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok anggota bisa mendapatkan informasi-informasi akurat yang dapat membantu anggota kelompok membuat

perencanaan dan keputusan hidup yang tepat Sebaliknya, Peserta Didik pada kelompok kontrol hanya mendapatkan bimbingan konseling biasa dari guru bimbingan konseling di sekolah, tanpa dilaksanakan bimbingan kelompok. Selain itu penurunan skor kepercayaan Diri Peserta Didik kelompok kontrol disebabkan karena tidak ada konsentrasi, kesungguhan, keseriusan dan keihklasan dari Peserta Didik melaksanakan pre-test dan post-test. Ketidaksungguhan dan ketidakseriusan Peserta Didik disebabkan oleh kondisi lingkungan atau suasana yang tidak nyaman.¹⁵

2. R Hidayati dengan judul Layanan bimbingan kelompok mneingkatkan kepercayaan Diri peserta didik . Kepercayaan Diri merupakan hal yang interal dari keseluruhan proses belajar, berhasil tidaknya Peserta Didik dalam belajar sering kali dapat terlihat apakah Peserta Didik tersebut memiliki kepercayaan Diri atau tidak. Peserta Didik dikatakan memiliki kepercayaan Diri apabila ia telah mampu melakukan tugas belajar tanpa ketergantungan pada orang lain. Fenomena yang ada dilapangan ternyata masih banyak Peserta Didik yang belum memiliki kepercayaan Diri dengan baik khususnya Peserta Didik kelas X SMA Negeri 15 Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik kelas X SMA Negeri 15 Semarang Tahun Pelajaran 2005/2006. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta Didik kelas X SMA Negeri 15 Semarang Tahun Pelajaran 2005/2006. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 Peserta Didik dengan menggunakan teknik purposive sample. Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu bimbingan kelompok sebagai variabel bebas dan kepercayaan Diri sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala psikologi dan observasi. Skala psikologi tentang skala kepercayaan Diri terdiri atas 50 pernyataan, sedangkan

¹⁵ N Elfira - Konselor, 2013 - ejournal.unp.ac.id

observasi terdiri dari enam aspek yang terdapat dalam sub variabel. Analisis data yang digunakan untuk membuktikan hipotesis adalah uji Wilcoxon karena data berskala ordinal dan tidak harus berdistribusi normal. Dari perhitungan diperoleh deskripsi tingkat kepercayaan Diri Peserta Didik sebelum mendapat layanan bimbingan kelompok memiliki skor rata-rata 2,2, setelah mendapat layanan bimbingan kelompok memiliki skor rata-rata 3,08, jadi ada peningkatan sebesar 0,88. Dari hasil perhitungan uji wilcoxon diperoleh nilai hitung Z sebesar 4,286, setelah dikonsultasikan dengan nilai tabel Z pada taraf signifikansi 5% dan N= 24 didapat tabel Z sebesar 1,96. dengan demikian nilai hitung Z = 4,286 > tabel Z = 1,96. Harga ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik kelas X SMA Negeri 15 Semarang Tahun Pelajaran 2005/2006. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah “layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik kelas X SMA Negeri 15 Semarang Tahun Pelajaran 2005/2006”. Dari penelitian ini disarankan pada pihak sekolah terutama guru pembimbing diharapkan dapat bekerjasama dengan guru mata pelajaran maupun wali kelas untuk mengetahui permasalahan yang dialami siswa, khususnya dalam hal belajar, sehingga layanan bimbingan kelompok lebih efektif dan layanan yang diberikan pada Peserta Didik sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa.¹⁶

3. Rizki Mardianti, Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, IAIN Madura, Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian yaitu penelitian lapangan. Sumber datanya diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Informannya yaitu guru BK, siswa, dan kepala sekolah.

¹⁶ R Hidayati - Jurnal **bimbingan** konseling, 2013 - journal.unnes.ac.id

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *pertama*, teknik layanan bimbingan kelompok yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik adalah teknik diskusi kelompok, pemberian informasi, dan menciptakan suasana kekeluargaan (*home room*). *Kedua*, upaya keefektifan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu guru BK harus totalitas dalam memberikan layanan bimbingan kelompok, menerima Peserta Didik apa adanya atau tanpa syarat (*unconditional positive regard*), keterbukaan (*congruence*), dan empati (*empathy*). Di mana hal tersebut masuk ke dalam sifat-sifat yang harus dimiliki oleh guru BK. *Ketiga*, faktor penghambat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik adalah banyaknya permasalahan Peserta Didik yang menumpuk, susahnya mengatur waktu, jumlah guru BK yang terbatas, dan Peserta Didik ada yang malu untuk mengungkapkan pendapatnya ketika pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berlangsung.¹⁷

4. Alihen Fitri Mustika Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Panti Asuhan Al-Hidayah Kalumbuk Padang, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI Sumatera Barat, Padang, 2018. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh, adanya remaja yang belum memiliki kepercayaan diri. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan 1) Kepercayaan Diri remaja sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok. 2) Kepercayaan Diri remaja setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. 3) Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan Diri remaja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimen. Populasi penelitian adalah 36 remaja yang dipilih dengan teknik purposive sampling sehingga menjadi

¹⁷ A Atika, H Hastiani, R Rustam - Edukasi: Jurnal Pendidikan, 2016 journal .ikip pgripta.ac.id

10 orang remaja. Instrumen yang digunakan yaitu angket. Data dianalisis dengan uji-t dan teknik presentasi. Berdasarkan hasil terungkap bahwa: 1) Kepercayaan Diri remaja sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori sangat kurang mandiri. 2) Kepercayaan Diri remaja setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori cukup mandiri. 3) adanya peningkatan kepercayaan Diri sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan layanan bimbingan kelompok, efektif untuk meningkatkan kepercayaan Diri remaja.¹⁸

H. Metode Penelitian

a. Pengertian Metode Penelitian

Metodologi berhubungan dengan cara metode. Atau pengetahuan tentang cara cara *science of methods*. Metodologi adalah cara untuk meneliti dan menemukan suatu kebenaran. Metodologi berperan sebagai alat untuk menjelaskan semua keterbatasan peneliti dalam penelitiannya. Dengan demikian, metodologi penelitian mendorong peneliti untuk bersikap rendah hati dalam menyikapi kebenaran yang ia cari.¹⁹

b. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah strategi yang dipilih oleh peneliti untuk mengintegrasikan secara menyeluruh komponen riset dengan cara logis dan sistematis untuk membahas dan menganalisis apa yang menjadi fokus penelitian yang penulis lakukan adalah menggunakan desain penelitian kualitatif Deskriptif Design penelitian penulisan ini adalah menggunakan

¹⁸ Alihen, F. M. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Panti Asuhan Al-Hidayah Kalumbuk Padang* - 2019 - repo.stkip-pgri-sumbar.ac.id

¹⁹ Irwan Prasetya, *logika dan prosedur penelitian pengantar teori dan panduan praktis penelitian sosial bagi mahasiswa Didik dan peneliti pemula*, Jakarta: STIA-LAN PRESS: 1999). h.56

purposive sampling, terdapat dokumentasi dari guru bimbingan dan konseling.

c. Prosedur pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan peneliti untuk atau mengumpulkan data-data atau informasi dalam suatu penelitian. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, penulis menggunakan beberapa metode pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi yang dikutip oleh Sugiyono dalam bukunya yang berjudul *Metode Penelitian Pendidikan*, bahwa Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun, dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.²⁰

2. Wawancara

Metode wawancara adalah sejumlah pertanyaan secara lisan dan untuk dijawab secara lisan pula melalui kontak langsung dengan tatap muka antara pencari informasi dan sumber informasi.²¹

Dalam hal ini peneliti mewawancarai Guru bimbingan dan konseling, wali kelas serta peserta didik yang teridentifikasi dalam masalah tersebut. Agar lebih hasil penelitian lebih valid.

3. Dokumentasi

Pada metode dokumentasi penulis melakukan pengumpulan data melalui mencatat hal hal yang diperlukan dalam suatu penelitian. Metode dokumentasi yaitu pengumpulan data melalui peninggalan tertulis,

²⁰Sugiono., *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Op-Cit, h.203

²¹ Sutrisno hadi, *Metodologi penelitian research*, Fakultas psikologi UGM., Yogyakarta, 1986, jilid 1, h.186

seperti arsip - arsip, buku-buku tentang pendapat teori, dalil atau hukum hukum dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah penelitian tersebut.²²

Dokumentasi menurut Koencoro Ningrat adalah kumpulan data verbal yang berbentuk tulisan dalam arti sempit. Dokumentasi dalam arti luas juga meliputi monumen, artifact, foto, tape dan sebagainya.²³

Maka dalam hal ini metode dokumentasi yang digunakan oleh penulis untuk memperoleh data mengenai keadaan dan lingkungan serta mengetahui upaya guru bimbingan dan konseling melalui layanan Bimbingan Konseling dalam meningkatkan kepercayaan Diri pada Peserta Didik kelas X MA Nurul Ulum Tulungagung Pringsewu Penulis menggunakan metode dokumentasi ini untuk menggali dan memperoleh data yang berhubungan dengan penelitian.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ini akan menjelaskan kerangka penulisan yang merupakan konsep dasar dalam pembahasan selanjutnya. Sistematika pembahasan tersusun atas beberapa bab-bab dan sub bab guna memudahkan penelitian ini:

Bab 1 : Pendahuluan. Pada bab ini akan dideskripsikan mengenai Penegasan judul, Latar Belakang Masalah, Fokus dan Sub Fokus, Rumusan masalah, Tujuan penelitian, Metode Penelitian, Kajian Terdahulu yang Relevan, Sistematika Penulisan.

Bab II : Landasan Teori. Pada bab ini akan dideskripsikan tentang teori-teori pendukung penelitian sesuai dengan judul dari penelitian sesuai dengan judul dari penelitian ini mengenai Upaya Guru Bimbingan Konseling Menggunakan teknik Behavior Therapy

²² Margono, *Metodelogi penelitian pendidikan*, (jakarta, 2015), h.119

²³ koentjara Ningrat, *Metode-metode penelitian Masyarakat*, (Gramedia, Jakarta, 2019), h.76

Bab III : Deskripsi objek penelitian. Pada bab ini akan dideskripsikan gambaran umum objek yaitu Ma Nurul Ulum Tulungagung Pringsewu dan penyajian fakta dan data penelitian.

Bab IV : Analisis Penelitian yang didalam nya terdapat analisis hasil dari data yang diperoleh pada bab III dan kemudian akan menghasilkan temuan penelitian.

Bab V : Penutupan. Dalam bab ini akan dideskripsikan mengenai simpulan dari penelitian dan juga berisikan rekomendasi yang didalam nya terdapat saran dan kritik terhadap hasil penelitian ini.





BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Konseling

1. Pengertian Layanan Bimbingan Konseling

Saring Marsudi menjelaskan bahwa “layanan Bimbingan Konseling adalah kegiatan bimbingan yang bertujuan membantu Peserta Didik dalam mencapai keberhasilan belajar secara optimal”. Melalui layanan Bimbingan Konseling ini maka Peserta Didik dapat secara terbuka memahami dan menerima kelebihan serta kekurangannya, memahami kesulitan belajarnya memahami faktor penyebab dan memahami pula bagaimana mengatasi kesulitannya. Dari beberapa pengertian layanan Bimbingan Konseling yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling adalah seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik dalam mengadakan penyesuaian belajar dan memecahkan masalah-masalah belajar dengan cara mengembangkan suasana belajar mengajar yang kondusif agar terhindar dari kesulitan belajar dan mencapai keberhasilan belajar secara optimal sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian untuk mempersiapkan diri pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

Menurut Winkel Bimbingan Konseling ialah bimbingan dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dalam mengatasi kesulitan-kesulitan belajar, dan dalam memilih jenis atau jurusan sekolah lanjutan yang sesuai. Jadi segala permasalahan yang berhubungan dengan belajar, cara mengatasi permasalahan tersebut, maupun saran-saran yang dapat digunakan agar tidak mengalami kesulitan saat proses belajar mengajar berlangsung termasuk dalam layanan Bimbingan Konseling.

2. Bentuk-Bentuk Layanan Bimbingan Konseling

Berdasarkan dari tujuan-tujuan Bimbingan Konseling yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan Bimbingan Konseling adalah membantu Peserta Didik mencapai keberhasilan belajar dan mengembangkan semua potensi Peserta Didik secara optimal dengan cara memberikan

motivasi untuk belajar sepanjang hayat melalui kebiasaan kegiatan belajar yang positif dan efektif sesuai dengan kemampuan, minat, dan kesempatan yang ada untuk mencapai tujuan dari perencanaan pendidikan dengan kesiapan mental agar Peserta Didik mampu mandiri dalam belajar.

Menurut Tohirin beberapa bentuk layanan Bimbingan Konseling yang dapat diberikan kepada Peserta Didik adalah sebagai berikut:

- a. Orientasi kepada siswa, khususnya Peserta Didik baru tentang tujuan sekolah, isi kurikulum pembelajaran, struktur organisasi sekolah, cara-cara belajar yang tepat, dan penyesuaian diri dengan corak pendidikan di sekolah.
- b. Penyadaran kembali secara berkala tentang cara belajar yang tepat selama mengikuti pembelajaran di sekolah maupun di rumah baik secara individual maupun kelompok.
- c. Bantuan dalam memilih jurusan atau program studi yang sesuai, memilih kegiatan-kegiatan non-akademik yang menunjang usaha belajar dan memilih program studi lanjutan untuk tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Bantuan ini juga mencakup layanan informasi tentang program studi yang tersedia pada jenjang pendidikan tertentu.
- d. Layanan pengumpulan data yang berkenaan dengan kemampuan intelektual, bakat khusus, arah minat, cita-cita hidup terhadap program studi atau jurusan tertentu, dan sebagainya.
- e. Bantuan dalam mengatasi kesulitan-kesulitan belajar seperti kurang mampu menyusun dan mentaati jadwal belajar di rumah, kurang siap dalam menghadapi ujian, kurang dapat berkonsentrasi, kurang dapat menguasai cara belajar yang tepat diberbagai mata pelajaran, menghadapi keadaan di rumah yang mempersulit cara belajar secara rutin, dan lain sebagainya.

- f. Bantuan dalam hal membentuk kelompok-kelompok belajar dan mengatur kegiatan-kegiatan belajar kelompok supaya berjalan secara efektif dan efisien.²⁴

3. Teknik-Teknik Dalam Bimbingan Konseling

Menurut Oemar Hamalik “pelaksanaan layanan Bimbingan Konseling dapat dilakukan dengan teknik bimbingan kelompok dan bimbingan individual atau kedua teknik tersebut dilaksanakan secara berurutan dan bervariasi”. Teknik kelompok dilakukan terhadap kelompok Peserta Didik yang terutama menemukan masalah atau kesulitan yang sama atau sejenis. Pelaksanaannya dilakukan bersama-sama di mana guru dan Peserta Didik lainnya bertindak sebagai pembimbing. Teknik individual dilakukan secara perseorangan berdasarkan jenis masalah atau kesulitan dan keadaan pribadi Peserta Didik dengan menyediakan waktu dan tempat yang agak khusus.²⁵

Mendukung pernyataan di atas, Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono menjelaskan bahwa teknik-teknik dalam Bimbingan Konseling dapat dibagi sebagai berikut:

- a. Teknik individual melalui teknik ini pembimbing menghadapi Peserta Didik yang bermasalah dan memerlukan bimbingan. Suasana konseling dipengaruhi oleh pihak mana yang memulai proses bimbingan. Dalam hubungan yang demikian, maka dapat dibedakan beberapa teknik bimbingan individual sebagai berikut:
 1. Directive Counseling Teknik pelayanan bimbingan tertuju pada masalahnya, pembimbing yang membuka jalan pemecahan masalah yang dihadapi siswa.
 2. Non- Directive Counseling Dengan prosedur ini pelayanan bimbingan difokuskan pada anak yang bermasalah. Adanya pelayanan bimbingan bukan pelayanan yang mengambil inisiatif, tapi Peserta Didik sendiri yang mengambil prakarsa, yang

²⁴ Rangkuti, Afifa. *Konsep Keadilan Dalam Perspektif Islam. Tazkiya*, 2017, 6.1.

²⁵ Aisyah, S. (2015). *Perkembangan peserta didik dan Bimbingan Konseling*. Deepublish.2020

menentukan sendiri apakah dia membutuhkan pertolongan dari pihak lain.

3. Eclective Counseling Teknik ini lebih luwes jika dibandingkan dengan kedua teknik di atas. Melalui eclective counseling pelayanan tidak dipusatkan pada pembimbing atau pada siswa.²⁶

4. Materi Bimbingan Konseling di Sekolah

Bimbingan Konseling ialah bimbingan dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dalam memilih program studi yang sesuai dan dalam hal mengatasi kesukaran-kesukaran yang timbul berkaitan dengan tuntutan-tuntutan belajar di suatu institusi pendidikan. Belajar di sekolah pada zaman sekarang menjadi semakin kompleks, baik dalam jenis-jenis 24 dan tingkatan-tingkatan program studi maupun dalam hal materi yang harus dipelajari. Kekeliruan dalam hal memilih program studi dapat berakibat fatal bagi kehidupan seseorang. Sehingga materi layanan Bimbingan Konseling juga harus sesuai dengan kebutuhan siswa. Masalah-masalah pendidikan yang secara terinci, yang kerap kali dihadapi oleh peserta didik menurut Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani antara lain ialah: Pada awal sekolah baru Peserta Didik kerap menghadapi kesulitan menyesuaikan diri dengan pelajaran, para guru, tata tertib sekolah, dan sebagainya. Dalam proses menjalani program pengajaran di sekolah Peserta Didik tidak jarang menghadapi kesulitan berupa keraguan memilih bidang studi yang sesuai, memilih mata pelajaran yang cocok, memilih ekstrakurikuler, memilih kegiatan-kegiatan non akademis yang menunjang pendidikan, menyusun jadwal kegiatan/ belajar menurut kebutuhannya dan sebagainya. Pada tahun terakhir mereka dalam suatu sekolah seringkali menghadapi kesulitankesulitan berupa konflik dalam pilihan sekolah lanjutan, memilih jenis-jenis latihan atau keterampilan tertentu, dan memilih tempat “bimbingan tes’ yang memadai. Termasuk pula dalam bagian ini adalah kesukaran-kesukaran penguasaan bahan pelajaran yang semestinya digunakan untuk menghadapi ujian

²⁶ Erma wati, *Layanan bimbingan konseling dalam meningkatkan belajar peserta didik di MTs Al-Hidayah Bandar Lampung* . Uin Raden Intan Lampung: 2020

akhir, timbulnya rasa penyesalan, tidak siap ujian, dan rasa tidak percaya diri yang menyertai masalah ini. Berbagai masalah pendidikan tersebut dapat dijadikan sebagai materi layanan Bimbingan Konseling pada siswa.²⁷

Hal ini mengandung arti bahwa setiap tingkat pendidikan memiliki permasalahan belajar yang berbeda sehingga butuh materi yang berbeda pula dalam penanganannya. Menurut Dewa Ketut Sukardi dan Desak Nila Kusmawati materi yang dapat diangkat melalui layanan Bimbingan Konseling yaitu:

- a. Pengenalan Peserta Didik yang mengalami masalah tentang kemampuan, motivasi, sikap, dan kebiasaan belajar.
- b. Pengembangan motivasi, sikap, dan kebiasaan belajar yang baik.
- c. Pengembangan keterampilan belajar membaca, mencatat, bertanya dan menjawab, serta menulis.
- d. Pengajaran perbaikan.
- e. Program pengayaan.

Materi Bimbingan Konseling menurut Dewa Ketut Sukardi dan Desak Nila Kusmawati adalah materi yang menyangkut tentang masalah-masalah yang ada saat belajar dan tentang pengembangan kebiasaan yang baik saat belajar. Menurut Prayitno materi Bimbingan Konseling pada Peserta Didik disekolah adalah sebagai berikut:

- a. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang baik dalam mencari informasi dari berbagai sumber dalam bersikap terhadap guru dan staf yang terkait, mengerjakan tugas, dan mengembangkan keterampilan, serta dalam menjalani program penilaian, perbaikan, dan pengayaan.
- b. Menumbuhkan disiplin belajar dan berlatih, baik secara mandiri maupun berkelompok.
- c. Mengembangkan penguasaan materi program belajar di SMA .

²⁷Wardani, Kristin Tyas. *Pembangunan Sistem Informasi Akademik Lembaga Bimbingan Konseling Spectrum*. Speed-Sentra Penelitian Engineering dan Edukasi, 2012, 4.2.

- d. Mengembangkan pemahaman dan pemanfaatan kondisi fisik, sosial dan budaya di lingkungan sekolah atau alam sekitar untuk pengembangan pengetahuan, keterampilan, dan pengembangan.
- e. Orientasi belajar di SMA maupun kejuruan. Materi-materi yang diungkap oleh Prayitno di atas hampir senada dengan materi yang diungkap oleh Dewa Ketut Sukardi dan Desak Nila Kusmawati, yaitu tentang pengembangan kebiasaan-kebiasaan baik saat belajar. Misalnya tentang disiplin belajar secara mandiri maupun kelompok, mengembangkan penguasaan materi belajar, mengembangkan keterampilan, dan lain-lain.

5. Pentingnya Bimbingan Konseling Bagi Siswa

Menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono pentingnya pelayanan bimbingan bagi Peserta Didik adalah sebagai berikut:

- a. Mencarikan cara-cara belajar yang efisien dan efektif bagi seorang anak atau kelompok anak.
- b. Menunjukkan cara-cara mempelajari dan menggunakan buku pelajaran.
- c. Memberikan informasi (saran dan petunjuk) bagi yang memanfaatkan perpustakaan.
- d. Membuat tugas sekolah dan mempersiapkan diri dalam ulangan dan ujian.
- e. Memilih suatu bidang studi sesuai dengan bakat, minat, kecerdasan, cita-cita dan kondisi fisik atau kesehatannya.
- f. Menunjukkan cara-cara menghadapi kesulitan dalam bidang studi tertentu.
- g. Menentukan pembagian waktu dan perencanaan cara belajarnya.
- h. Memilih pelajaran tambahan baik yang berhubungan dengan pelajaran di sekolah maupun untuk pengembangan bakat dan karirnya di masa depan.²⁸

²⁸Sardiman AM, *Psikologi Belajar*, 2008.H.24

6. Tujuan Layanan Bimbingan Konseling

Menurut Winkel Bimbingan Konseling ialah bimbingan dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dalam mengatasi kesulitan-kesulitan belajar, dan dalam memilih jenis atau jurusan sekolah lanjutan yang sesuai. Jadi segala permasalahan yang berhubungan dengan belajar, cara mengatasi permasalahan tersebut, maupun saran-saran yang dapat digunakan agar tidak mengalami kesulitan saat proses belajar mengajar berlangsung termasuk dalam layanan Bimbingan Konseling. Mendukung pernyataan di atas Saring Marsudi menerangkan bahwa “kegiatan layanan Bimbingan Konseling bertujuan membantu Peserta Didik dalam mencapai keberhasilan belajar secara optimal”. Melalui layanan Bimbingan Konseling maka Peserta Didik dapat secara terbuka memahami dan menerima kelebihan dan kekurangannya, memahami kesulitan belajarnya, memahami faktor penyebab dan memahami pula bagaimana mengatasi kesulitannya. Djumhur dan Mohammad Surya menjelaskan bahwa “tujuan dari Bimbingan Konseling ialah membantu Peserta Didik agar mendapat penyesuaian yang baik dalam situasi belajar”. Dengan bimbingan ini diharapkan setiap Peserta Didik dapat belajar dengan sebaik mungkin, sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya.²⁹

Menurut Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan tujuan dari Bimbingan Konseling adalah:

- a. Agar Peserta Didik memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran, dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan.
- b. Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
- c. Memiliki keterampilan atau teknik belajar yang efektif, seperti keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian
- d. Memiliki keterampilan menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam pelajaran tertentu, dan

²⁹ Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. *Landasan bimbingan dan konseling*. 2019

berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas.³⁰

- e. Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian. Pendapat di atas mengemengandung pengertian bahwa tujuan dari layanan Bimbingan Konseling adalah agar Peserta Didik memiliki kebiasaan belajar yang baik. Motivasi yang tinggi untuk terus belajar, memiliki tehnik belajar yang efektif serta dapat menetapkan tujuan pendidikannya agar Peserta Didik siap dan mampu menghadapi ujian.

Berdasarkan dari tujuan-tujuan Bimbingan Konseling yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan Bimbingan Konseling adalah membantu Peserta Didik mencapai keberhasilan belajar dan mengembangkan semua potensi Peserta Didik secara optimal dengan cara memberikan motivasi untuk belajar sepanjang hayat melalui kebiasaan kegiatan belajar yang positif dan efektif sesuai dengan kemampuan, minat, dan kesempatan yang ada untuk mencapai tujuan dari perencanaan pendidikan dengan kesiapan mental agar Peserta Didik mampu mandiri dalam belajar.

B. Behavior Therapy

1. Behavior Therapy

Cognitive behavioural therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, prilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi. CBT merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berfikir yang berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah

³⁰Ibid, h.22

kognitif sehingga dapat mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu Milne.³¹

Dalam pandangan behaviorial, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa perilaku merupakan bagian dari kepribadian manusia yang terbentuk oleh pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Dalam pandangan behaviorisme perilaku bermasalah dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Artinya bahwa perilaku individu itu meskipun secara sosial adalah tidak tepat, dalam beberapa saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya perilaku yang tidak diharapkan secara sosial atau perilaku destruktif dikelas. Sedangkan perilaku bermasalah dalam pandangan behaviorisme adalah perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan atau tidak sesuai dengan norma yang ada. Perilaku bermasalah ini merupakan kebiasaan-kebiasaan negatif yang juga terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungan.³²

2. Ciri-ciri Pendekatan Behavioral

Membahas konsep dasar tentang suatu teori atau pendekatan, tidak akan lepas dari pembahasan tentang ciri-ciri atau karakteristik pendekatan tersebut. Dari beberapa pemikiran para ahli tentang ciri-ciri pendekatan Behavioral,

³¹ Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling| BKI FITK UIN Sumatera Utara Medan

³² Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 14, No. 1, Juni 2017

peneliti mengambil teori menurut Singgih, yang menjelaskan ciri-ciri pendekatan Behavioral sebagai berikut:

1. Kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari dan karena itu dapat dirubah
2. Perubahan khusus terhadap lingkungan individual yang dapat membantu individu atau sekelompok individu dalam merubah perilaku-perilaku yang tidak relevan. Sehingga prosedur-prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku konseli dengan merubah lingkungan
3. Prinsip-prinsip belajar sosial, dapat di gunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling
4. Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan-perubahan dalam perilaku - perilaku khusus konseli diluar dari layanan konseling yang diberikan,
5. Prosedur-prosedur konseling dapat secara khusus di desain untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah khusus.

Dari penjelasan tersebut dapat dipahai bahwa perilaku menurut pendekatan Behavioral merupakan keadaan yang terbentuk karena lingkungan. Ketika bentuk perilaku tersebut negatif, maka dapat dirubah menggunakan prosedur-prosedur konseling.³³

3. Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan konseling behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang di antaranya :

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
2. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
3. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
4. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari

³³ Rahmat Hidayat, Dede. (2011). Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam konseling, Jakarta: Ghalia Indonesia.

respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (adjustive)

5. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptive, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
6. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

Teori behavioral berasumsi bahwa perilaku konseli adalah hasil kondisi konselor, oleh karena itu, konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi konseli adalah akibat dari situasi (stimulus) yang diberikannya.

Tujuan konseling behavioral dalam pengambilan keputusan adalah secara nyata membuat keputusan. Konselor behavioral bersama konseli bersepakat menyusun urutan prosedur perubahan perilaku yang akan diubah, dan selanjutnya konselor menstimulasi perilaku konseli. Konselor behavioral memiliki peran yang sangat penting dalam membantu konseli. Menurut Wolpe (dalam Sarjilah, 2011: 92), mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami konseli dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya. konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu konseli melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah, tujuan yang hendak dicapai.³⁴

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Pada kenyataannya rasa percaya diri merupakan modal penting yang harus dimiliki oleh anak untuk masa depannya. Karena rasa percaya diri berpengaruh terhadap mental dan karakter yang dimiliki oleh anak. Ketika anak memiliki mental

³⁴ Yusuf L. N, Syamsu. (2005). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.

yang kuat, maka anak akan lebih mudah merespon setiap tantangan dalam hidupnya dengan realistis.³⁵

Suharno menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, menyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kepastian serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang diharapkannya. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian individu dalam meraih kesuksesan melalui hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya untuk berperilaku sesuai dengan yang di harapkan, bekerja secara efektif serta dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggung jawab.³⁶

Menurut Iswindharmanjaya & Enterprise kepercayaan diri adalah individu yang mandiri, yaitu berdiri sendiri tanpa tergantung pada individu lain sepenuhnya. Kepercayaan Diri dalam pribadi percaya diri terbentuk karena yakin pada kemampuannya serta telah mengenal kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya.³⁷

2. Indikator Kepercayaan Diri

- a. Keyakinan akan kemampuan diri
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal.
- c. Objektif, yaitu sikap seseorang yang memandang segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya.

³⁵Marlina “Efektivitas Teknik Cinema-Therapy Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Peserta Didik Dalam Belajar - Upi Repository,” Accessed June 30, 2021, [Http://Repository.Upi.Edu/47849/](http://Repository.Upi.Edu/47849/).

³⁶Kartikasari, L. T. (2015). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy terhadap Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016*. Journal Simki-Pedagogia. ISSN.27677778

³⁷Niva, H. (2016). *Penerapan pendekatan cinematherapy untuk meningkatkan perilaku prososial pada Peserta Didik Bosowa International School Makassar*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 41-48.

- d. Tanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realitas, yaitu kemampuan menganalisis masalah atau kejadian dengan menggunakan pikiran yang masuk akal.³⁸

3. Faktor-faktor Kepercayaan Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Vandini:

a. Faktor internal :

- 1) Konsep diri yaitu, terbentuknya rasa kepercayaan diri pada individu diawali perkembangan konsep diri yang diperoleh dari suatu pergaulan kelompok. Pergaulan kelompok memberikan dampak yang positif juga dampak negatif.
- 2) Harga diri yaitu, penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai dirinya secara rasional bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan sales lain.
- 3) Kondisi fisik yaitu, perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Fisik yang sehat dapat membantu individu dalam meningkatkan kepercayaan diri yang kuat. Sedangkan fisik yang kurang baik menyebabkan sales lemah dalam mengembangkan kepercayaan diri.
- 4) Pengalaman hidup yaitu, kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan

³⁸ Khoiriyati, S., & Amalia, E. R. (2019). *Efektifitas Cinema Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Korban Perceraian Orang Tua*. Aulada: Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan Anak, 1(2), 36-48.

karena dari pengalaman yang mengecewakan tersebut muncul rasa rendah diri sehingga nanti timbul kepercayaan diri yang kuat.³⁹

b. Faktor Eksternal :

1. Pekerjaan yaitu, bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan rasa kepercayaan diri. Kepuasan dan rasa bangga didapatkan karena mampu mengembangkan diri.
2. Lingkungan dan pengalaman hidup yaitu, lingkungan disini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Dalam lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima masyarakat.⁴⁰

4. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Suharno sebagai berikut:

- a. Yakin akan kemampuan diri sendiri.
- b. Berani mengungkapkan pendapat.
- c. Mandiri.
- d. Mampu bergaul secara fleksibel.
- e. Mampu mengambil langkah pasti dalam kehidupannya.⁴¹

³⁹ Syahriar, C. W. (2019). *Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran SMK Wikarya Karanganyar Tahun Ajaran 2016/2017*.

⁴⁰ Syahriar, C. W. (2019). *Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran SMK Wikarya Karanganyar Tahun Ajaran 2016/2017*.

⁴¹ Normanita, R. W., Kurniawan, K., & Nusantoro, E. (2018). *Meningkatkan Interaksi Sosial dengan Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cinematherapy*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 7(3), 1-7.

Lauster menyatakan individu yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah sebagai berikut:

- a. Keyakinan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya. Individu mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
- b. Optimis, yaitu sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.
- c. Objektif, yaitu orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

Rasional dan realitas, yaitu analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.⁴²

⁴² Nurma, I. (2019). *Penerapan Bimbingan Kelompok Berbasis Cinema Therapy untuk meningkatkan Resiliensi pada Peserta Didik (SKP. BK 023)* (Doctoral dissertation, universitas Muhammadiyah Tasikmalaya).

DAFTAR RUJUKAN

- Bredley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui oleh konselor, celeben timur*, yogyakarta : 2015
- Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, CV.Toha Putra, Semarang: 1993
- Elly Sukmawati , 1213032026 (2016) *Pengaruh Keterlibatan Peserta Didik Dalam Kegiatan Palang Merah Remaja Terhadap Pembentukan Keterampilan Sosial Peserta Didik Di Man 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016*.Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni,Karsih,*Teori dan Teknik Konseling*, Permata Putri media, Jakarta::2011
- Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Psikoterapi*, Repika Aditama, Bandung: 2013
- Ghullam Hamdu, Lisa Agustina, *Pengaruh Motivasi Belajar Peserta Didik Terhadap Pendidikan IPA disekolah dasar, Tasik Malaya*.
Http//: Jurnal Akademia.Edu/4650138' diakses pada 20 juli 2018/18:00
- Hidayat Sholeh. *Pengembangan Kurikulum Baru*, Rosdakarya Bandung:2017
- Iqbal Hasan. *Metodelogi Penelitian dan pengaplikasiannya*, Ghalia Indonesia, Jakarta:2002
- Irwan Prasetya, Logika dan prosedur penelitian,Pengantar teori dan panduan praktis penelitian sosial bagi mahaPeserta Didik peneliti pemula,Jakarta:STIA-LAN,1999
- Kadek Suranta, *Jurnal Pendidikan Indonesia (pengembangan model tour bimbingan dan konseling sebaya(Peer Counseling) untuk mengatasi masalah mahaPeserta Didik fakltas ilmu pendidikan*.Undiksa.Vol.2, No.2 Oktober 2013
- Kartika Nur Fathiyah dan Farida Harahap, *Konseling sebaya untuk meningkatkan Efikasi Diri Remaja*, FIP UNY Bandung:2009

- Mansur Muslich. *KTSP:Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan kontekstual*, bumi aksara ,Jakarta:2017
- Prayitno dan erman Amti, *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta:2004
- Pritasari Kirana, *Teknik-Teknik Konseling Remaja Bagi Konselor Sebaya* Jakarta:Kementrian Kesehatan RI Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, 2001
- Ridwan Abdullah Sani, *Inovasi Pembelajaran*, Bumi Aksara.
- Sadirman AM, *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*, Rajawali pers, Jakarta: 2011
- Saifuddin Azwar, *Metodelogi penelitian psikologi edisi II*,Pustaka belajar:2017
- Sayidah, Nur. “Metodologi Penelitian Disertai Contoh Penerapannya Dalam Penelitian.Pdf.” In *Metodologi Penelitian Disertai Contoh Penerapannya Dalam Penelitian*, Ke-1., 1–201. Jl.Taman Pondok Jati J3, Taman Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2018.
- Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar* (Jakart: Rineka Cipta), 2015
- Sugiono,*Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung:2013
- Swarjo, *Konselig Teman Sebaya (Peer Counseling untuk mengembangkan resiliensiremajaaline)*tersedia:Staff.uny.ac.id/sitesdefault/files/.../peer%20&%20Resiliensi20 Peserta Didik ,pdf diakses pada tanggal,11januari 2017/22.00
- Van Kan. Peer Counseling tool and Trade A work Dokumen. 1996. Web Counseling. Org
- Wiranto Surachman, *Pengantar Penelitian Dasar Metode teknik barsito*, Bandung:2000
- Zakiah Darajat, *Kepribadian Guru*, Bandung, PT Bulan Bintang: 2005