

**EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK
POSITIVE REINFORCEMENT UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA
DIRI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 27 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

RATNA NINGSEH

NPM : 1911080370

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



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

**EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK
POSITIVE REINFORCEMENT UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA
DIRI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 27 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

RATNA NINGSEH

NPM : 1911080370

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Pembimbing II : Busmayaril, S.Ag, M.Ed

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

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *POSITIVE REINFORCEMENT* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 27 BANDAR LAMPUNG

OLEH

RATNA NINGSEH

Percaya diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya. Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri).

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement* dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik di SMP Negeri 27 Bandar Lampung. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one-grup pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 27 Bandar Lampung. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan angket.

Hasil penelitian pengemukakan hasil analisis data dengan hasil *pretest* dan hasil *posttest* dengan nilai rata-rata $29,8 < 70,5$. Dan hasil perhitungan menggunakan uji Wilcoxon (menggunakan perhitungan komputerisasi program SPSS) sig (2-tailed) sebesar $0,005 < 0,05$ dan Z hitung $2,812 >$ dari Z Tabel 1.96. Dengan begitu konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement* dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik. Dari uji hipotesis maka disimpulkan bahwa konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement* efektif digunakan untuk

meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Negeri 27 Bandar Lampung.

Kata Kunci : Percaya Diri, Konseling *Behavioral*, Teknik *Positive Reinforcement*.



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ratna Ningsih

NPM : 1911080370

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: “ **EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *POSITIVE REINFORCEMENT* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 27 BANDAR LAMPUNG**”. Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 09 September 2023

Yang membuat pernyataan



(Ratna Ningsih)



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp. (0721) 704030

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 27 Bandar Lampung**

Nama : **Ratna Ningsih**
NPM : **1911080370**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk Di Munaqosyahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 196701151993032001

Busmavaril, S. Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.Si
NIP. 197907012009011014



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp. (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Positive Reinforcement* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 27 Bandar Lampung.** Disusun oleh: **Ratna Ningsih, NPM: 1911080370, Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Selasa, 26 September 2023.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I

Sekretaris : Tika Febriyani, M.Pd

Penguji Utama : Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D

Penguji Pendamping I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Penguji Pendamping II : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

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



MOTTO

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ لَبَلِيغٌ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ
لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝ ۳

Dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.

(Q.S At-Talāq : 3)¹



¹ Quran Kemenag, Al Qur'an QS At-Talaq/65:3.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT yang maha memberi segalanya dan kepada orang-orang yang telah memberikan cinta, kasih, dan sayang serta perhatian sehingga memberikan motivasi selama studiku. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku bapak Daroji dan Ibu Yayuk Sri Wijayani, yang saya sayangi tak henti-hentinya mendo'akan serta memberikan kasih sayang, mengasuh, membimbing untuk tumbuh menjadi orang yang tidak mudah menyerah, sekaligus kerja kerasnya yang tiada henti sehingga penulis dapat merasakan bangku perkuliahan dan mampu menyelesaikan skripsi ini. Serangkaian katapun tidak ada yang dapat bisa menggantikan kasih sayang mereka.
2. Kepada adikku Firman Syah yang telah memberikan keceriaan lewat tinggahnya yang lucu sehingga dapat memberikan semangat baru dan motivasi.
3. Dan juga Almamater Universitas Raden Intan Lampung yang telah memberiku tempat serta kesempatan untuk belajar dan mengetahui banyak Ilmu.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ratna Ningseh, biasa dipanggil ratna. Penulis dilahirkan di Jembrana pada tanggal 20 februari 2001 sebagai anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan bapak Daroji dan ibu Yayuk Sri wijayani.

Awal studi penulis menempuh pendidikan di Taman Kanak-Kanak Harapan Bunda dengan masa studi dua tahun yang dimulai pada tahun 2005 diselesaikan tahun 2007. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 2 Jembrana dengan masa studi enam tahun yang dimulai pada tahun 2007 diselesaikan pada tahun 2013. Kemudian melanjutkan jenjang pendidikan di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif 23 Tri Tunggal dengan masa studi tiga tahun pada tahun 2013 diselesaikan pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan jenjang pendidikan sekolah menengah atas (SMA) Negeri 1 Waway karya yang mengambil jurusan Ilmu pengetahuan Alam (IPA) dengan masa studi tiga tahun pada tahun 2016 diselesaikan pada tahun 2019. Selama bersekolah penulis gemar melakukan kegiatan kesenian seperti menari dan juga olah raga voli. Sehingga tak jarang penulis mengikuti berbagai perlombaan seperti ajang kesenian tari seperti tari sigehe pengunten, tari siger, tari bedana, tari mulie meghanai, tari melinting dan lain-lain. Dan juga perlombaan di cabang olah raga voli di beberapa tempat.

Pada tahun 2019 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur seleksi UM-PTKIN hingga menjadi mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan keguruan, Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) dan menyelesaikan studinya pada tahun 2023. Pada bulan Juni tahun 2022 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Wates Way Ratai dengan masa 40 hari. Dan pada bulan Agustus tahun 2022 penulis melaksanakan Praktik Pengamalan Lapangan (PPL) di SMA Negeri 15 Bandar Lampung dengan masa 40 hari. Dalam

perkuliahan penulis mengikuti UKM Olah Raga Voli dan UKM di Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam yakni BK Tari.

Bandar Lampung, 10 September 2023

Ratna Ningseh

1911080370



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahil'alamiin

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpah kepada baginda alam selalu diucapkan sebagai bentuk kerinduan yang tak ada hentinya yakni Nabi Muhammad Saw, semoga kita semua mendapatkan syafa'atnya di yaumul akhir kelak Aamiin Yaa Rabbal'alamin.

Skripsi ini penulis susun sebagai tulisan karya ilmiah dan diajukan untuk melengkapi syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjan Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Penyusunan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Positive Reinforcement* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 27 Bandar Lampung”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan, serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terimakasih dan Penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung, yang telah memberikan kesempatan dan peluang kepada penulis untuk menuntut ilmu di UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung.

3. Dr. Laila Maharani, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah memberikan Bimbingan dan Arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Busmayaril, S. Ag, M.Ed, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahnya selama proses penulisan skripsi ini.
5. Seluruh dosen fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mengajarkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf dan karyawan tata usaha Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas ketulusan dan kesediaanya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
7. Drs. Irwan Qalbi., M.Pd selaku Kepala sekolah SMP Negeri 27 Bandar Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
8. Lia Gustina Ais, S.Pd selaku guru bimbingan konseling (BK) SMP Negeri 27 Bandar Lampung yang dengan tulus telah memberikan saran dan bantuan kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
9. Segenap dewan guru dan staf Tata Usaha SMP Negeri 27 Bandar Lampung yang telah kesediaanya membantu penulis untuk menyelesaikan syarat-syarat penulisan pada penelitian ini.
10. Tim wacana Firdha Fauziah, Helma Diana, dan Silvia Gustian Ramadani terimakasih telah menjadi rumah kedua bagi saya dalam melewati kehidupan diperantauan.
11. Saudari ku Khurotul Janah dan Fais Septiana Wulandari yang memberikan dukungan dan semangat dalam perkuliahan ini.
12. Sahabat ku Arum Aprilita, Anisa Nur Tantie dan Siti Magfiroh, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2019 yang telah berjuang bersama-sama, berkah buat kalian semua.

14. Semua pihak yang turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT melindungi serta memberikan rahmat kepada semua pihak yang tercantum maupun tidak tercantum, dan menjadi catatan amal ibadah disisi Allah SWT. Dan semoga juga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandar Lampung, 10 September 2023

Penulis

Ratna Ningseh

1911080370



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

ABSTAK	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi Masalah.....	6
D. Batasan Masalah	9
E. Rumusan Masalah.....	9
F. Tujuan Penelitian	9
G. Manfaat Penelitian	10
H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	10
I. Kerangka Teoretik	15
J. Sistematik Penulisan	16

BAB II LANDASAN TEORI..... 19

A. Konseling <i>Behavioral</i>	19
1. pengertian Konseling <i>Behavioral</i>	20
2. Sejarah Konseling <i>Behavioral</i>	21
3. Pandangan Tentang Manusia	23
4. Konsep Dasar	24
5. Tujuan Konseling <i>Behavioral</i>	25
6. Tahap-Tahap Konseling <i>Behavior</i>	27
B. Teknik <i>Positif Reinforcement</i>	30
1. Pengertian <i>Positif Reinforcement</i>	30
2. Tujuan <i>Positif Reinforcement</i>	32
3. Macam-macam <i>Positive Reinforcement</i>	33
4. Prinsip Penggunaan <i>Positif Reinforcement</i>	33
5. Penerapan Percaya Diri.....	34
6. Prosedur pemberian <i>positif reinforcement</i>	35
7. Komponen <i>Positif Reinforcement</i>	36
8. Model penggunaan <i>Positif Reinforcement</i>	38
C. Percaya Diri	39
1. Definisi Percaya Diri	39
2. Ciri-ciri Percaya Diri	42
3. Indikator Percaya Diri.....	45
4. Aspek-aspek Percaya Diri.....	46
5. Perlunya Percaya Diri	47
6. Proses Terbentuk Percaya Diri	48
7. Faktor-faktor Percaya Diri	49
8. Menumbuhkan Percaya Diri	53
9. Upaya Meningkatkan Percaya Diri	58
D. Hipotesis	60

BAB III METODE PENELITIAN 63

A. Tempat Penelitian	63
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	63

C.	Populasi dan Sampel.....	65
1.	Populasi.....	65
2.	Sampel Penelitian	66
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	66
1.	Obsevasi	66
2.	Wawancara	67
3.	Angket.....	67
E.	Definisi Operasional Variabel	71
F.	Instrumen Penelitian	74
G.	Tahap-Tahap Rancangan Kegiatan Layanan Konseling <i>Behavioral</i> Dengan Teknik <i>Positive Reinforcement</i>	77
H.	Uji Validitas dan Reliabilitas Data	82
1.	Uji validitas.....	82
2.	Reliabilitas Data.....	85
I.	Teknik Pengolahan Data dan Analisi Data	86
	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	89
A.	Hasil Penelitian.....	89
1.	Deskripsi Data.....	89
2.	Pelaksanaan Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Positive Reinforcement</i> Untuk Meningkatkan Percaya Diri	93
3.	Hasil Uji Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Positive Reinforcement</i> Untuk Peningkatkan Percaya Diri	.97
B.	Pembahasan	99
1.	Pembahasan Profil Umum percaya diri peserta didik.....	99
2.	Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Positive Reinforcement</i> Untuk Meningkatkan Percaya Diri	100
	BAB V PENUTUP	103
A.	Simpulan	103
B.	Rekomendasi.....	104

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Data Pesetrta Didik Yang Mempunyai Percaya Diri Rendah7	
2. Populasi Penelitian.....	65
3. Sampel Penelitian	66
4. Alternatif jawaban Angket.....	68
5. Kriterion Rasa Percaya Diri Dalam Belajar	69
6. Definisi Operasional Variabel	72
7. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen	74
8. Rancangan Treatment Yang Akan Digunakan	77
9. Hasil Pretest Percaya Diri Peserta Didik	90
10. Hasil Posttest Percaya Diri Peserta Didik	91
11. Hasil perbandingan Pretest, Posttest, dan Gain Score	92



DAFTAR GAMBAR

1. Pola Kelompok Pretest Dan Posttest	64
2. Pengaruh Variabel	72
3. Grafik Peningkatan Percaya diri	92



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Pra-Penelitian	110
2. Surat Balasan Pra-Penelitian	111
3. Surat Penelitian.....	112
4. Surat Balasan Penelitian	113
5. Kisi-kisi Instrumen Pengembangan angket	114
6. Pedoman Wawancara	118
7. Kisi-kisi Observasi	120
8. Uji Validitas Instrument Angket.....	121
9. Uji Reabilitas Instrument angket	122
10. Uji Normalitas Data.....	124
11. Lembar keterangan Validasi	126
12. Angket Percaya Diri	128
13. Tabel Tahap Pelaksanaan	131
14. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	137
15. Hasil Obsevasi	146
16. Hasil Wawancara.....	152
17. Hasil Data Pretest dan Posttest	154
18. Hasil Uji Wilcoxon.....	155
19. Dokumentasi Penelitian.....	158
20. Hasil Turnitin.....	163

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Agar tidak ada kesalahpahaman dalam mendeskripsikan judul penelitian ini, maka peneliti akan tegaskan terlebih dahulu pengertian-pengertian yang terdapat dalam judul skripsi ini. Adapun judul penelitian ini adalah “EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *POSITIVE REINFORCEMENT* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 27 BANDAR LAMPUNG” Dengan penjelasan sebagai berikut :

1. *Konseling Behavioral*

Konseling behavioral adalah salah satu teori-teori konseling yang ada pada saat ini. *Konseling behavioral* merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi *behavioral* yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Nurihsan menjelaskan bahwa pendekatan *behavioristik* menjadi seperangkat prinsip pembelajaran yang dikembangkan secara eksperimental, memungkinkan ketelitian yang lebih besar untuk mengamati perilaku manusia (*intrapsikis, model psikoanalitik, humanistik, dan eksistensial*).²

2. *Positive Reinforcement*

Positive reinforcement (penguatan positif) adalah pemberian respon positif yang menyenangkan terhadap

² Achmad Juntika Nurihsan, *Teori Dan Praktik Konseling* (Bandung: PT Refika Aditama, n.d.), h.261

tingkah laku yang direspon tersebut. Erford berpendapat bahwa kata “*positive reinforcement*” sering disama artikan dengan kata “hadiah” (*reward*) dan juga sebagai stimulus yang pemberiannya terdapat operan *behavior* menyebabkan perilaku tersebut akan semakin diperkuat atau dipersering kemunculannya.³

3. Percaya Diri

Percaya diri berasal dari bahasa inggris yang berupa *self confidence* diartikan bahwa percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian terhadap diri sendiri. Sehingga dapat dikatakan sebagai keyakinan seseorang terhadap aspek yang dimiliki oleh individu dan keyakinan tersebut membuat individu mampu mencapai berbagai tujuan hidupnya.⁴

B. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang bertanggung jawab atas pendidikan peserta didik. Pendidikan merupakan suatu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Melalui pendidikan maka manusia memperoleh dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang ada pada dirinya. Pendidikan selalu mengalami perbaikan dan pengembangan demi meningkatkan kualitas pendidikan. Pendidikan adalah salah satu upaya untuk memajukan kualitas bangsa, termasuk Indonesia. Sampai saat ini, pendidikan masih tetap dipercaya dan melekat sebagai salah satu media untuk meningkatkan kecerdasan bangsa.⁵ Pendidikan adalah proses memberikan peluang dengan menciptakan lingkungan agar setiap

³ Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustak Pelajar, 2016), h.374

⁴ Tisya Meutia et al., “Efektifitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Kemampuan Public Speaking Mahasiswa,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 3 (2022): 2215–19.

⁵ Akhmad Muhaimin Azzet, *Urgensi Pendidikan Karakter di Indonesia* (Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2011),h.9.

individu secara pribadi maupun kelompok dapat melakukan kegiatan belajar.

Belajar berlangsung sepanjang hayat, berlangsung di rumah, di sekolah, di unit-unit pekerjaan dan di masyarakat, baik anak, remaja maupun orang dewasa. Belajar merupakan serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut *kognitif*, *afektif*, dan *psikomotorik*.⁶ Dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah terdapat aktifitas belajar yang harus dilaksanakan oleh siswa, seperti mengerjakan tugas dengan baik, memperhatikan penjelasan guru, mengeluarkan pendapat dan berbagai aktivitas-aktivitas lainnya.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعُلَمَاءُ ۝٤٣

"Dan perumpamaan-perumpamaan ini kami buat untuk manusia; dan tidak ada yang akan memahaminya kecuali mereka yang berilmu." (QS. Al-'Ankabut 29: Ayat 43)

Keberhasilan menjalani aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya oleh kecerdasan intelektual tetapi juga oleh keyakinan dan kesadaran akan tanggung jawab yang kuat. Suatu kenyataan yang tidak dapat dielakan bahwa dalam proses pembelajaran sering timbul berbagai masalah pada diri siswa. Setiap peserta didik pasti mendambakan proses belajar yang sukses, untuk mencapai keberhasilan dalam belajar maka kunci pertama yang harus dimiliki adalah rasa percaya diri, karena rasa percaya diri yang baik akan merangsang timbulnya dorongan untuk berprestasi dalam belajar. Kepercayaan diri berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk menemukan dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

⁶ Djamarah, Syaiful. *Guru dan Anak Didik dalam Ide interaksi Edukasi* (Jakarta: PT . Rineka Cipta.2002). h.13

Memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dalam mengembangkan potensi diri tidak terlepas dari hambatan. Hambatan yang terjadi tidak hanya dari luar diri tetapi ada yang berasal dari diri individu. Adapun faktor penghambat mengembangkan potensi dalam diri salah satunya adalah rasa kepercayaan diri.

Percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.⁷ Kepercayaan diri pada individu tidak selalu pada saat tertentu kita merasa yakin atau mungkin ada situasi dimana individu merasa yakin dan situasi dimana individu tidak merasa demikian, dan juga rasa percaya diri tidak bisa disamakan dari satu aktifitas ke aktifitas lainnya.⁸

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝١٣٩

"Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman." (QS. Ali 'Imran 3: Ayat 139).

Maksud dari ayat tersebut ialah mengajarkan kita agar tidak mudah menyerah meskipun menghadapi berbagai rintangan masalah. Meyakinkan diri bahwasannya harus tetap optimis dan juga tetap semangat yang tinggi serta lebih unggul jika mereka benar-benar beriman.

⁷Hakim, Thursan *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta: Puspa Swara,2005), h.6.

⁸Barbara, De Angelis, *Confidence*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama,2000), h.10.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ ٦

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah 94 : Ayat 5-6).

Makna dari ayat tersebut adalah Allah SWT mengungkapkan bahwa sesungguhnya didalam setiap kesempitan, kesusahan, terdapat kelapangan dan didalam setiap kekurangan sarana untuk mencapai suatu keinginan terdapat pula jalan keluar.

Seseorang yang memiliki percaya diri yang tinggi adalah seseorang yang mempunyai keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki, sehingga ia akan merasa mampu untuk bisa mencapai apa yang diinginkannya. Dengan memahami serta keyakinan yang kuat terhadap kelebihan yang dimiliki. Seseorang yang percaya diri tidak akan pernah merasa ragu untuk selalu mencoba melakukan sesuatu hal untuk mencapai apa yang diinginkannya. Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi.

Anak yang ragu terhadap kemampuan diri sendiri / tidak percaya diri saat pembelajaran biasanya kurang dapat berbicara atau mempunyai pesan kepada orang lain. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya hasil belajar tetapi juga perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar. Banyak masalah yang timbul karena seseorang tidak memiliki kepercayaan diri, misalnya siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Adapun bentuk sikapnya seperti mengeluh ketika akan ada jadwal ulangan dalam waktu dekat, merasa grogi dan tidak mau menatap teman ketika tampil di depan kelas, tidak berani menyampaikan pendapat ketika guru meminta pendapat, membuat contekan ketika ada ujian atau ulangan, serta melamun ketika jam pelajaran dimulai.

Menurut Bootzin, konseling *behavioral* dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang

bertujuan untuk mengubah perilaku.⁹ Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang *maladaptive*, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Pendekatan behaviorial memiliki beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku antara lain, *desensitisasi sistematis*, *implosive*, *aversi* dan pengondisian operan. Pengondisian operan merupakan salah satu aliran utama dari pendekatan terapi yang berlandaskan teori belajar. Tiga prinsip umumnya dimana setiap respons yang diikuti stimulus yang memperkuat akan cenderung diulang, *reinforcing* stimulus akan meningkatkan diulangnya suatu respon, dan dalam pengondisian operan individu berbuat aktif untuk memperoleh *reward*. Pada dasarnya pengondisian operan melibatkan pemberian ganjaran kepada individu atas pemunculan tingkah lakunya (yang diharapkan) pada saat tingkah laku itu muncul. Salah satu metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengondisian operan, dengan teknik *positive reinforcement*.¹⁰

Positive reinforcement adalah memberikan konsekuensi yang menyenangkan saat suatu perilaku yang diharapkan muncul dengan tujuan agar perilaku tersebut dilakukan lagi. Contoh *positive reinforcement* ialah pujian atau pemberian hadiah.¹¹ Gelgel Nengah menyatakan penguatan positif merupakan respon terhadap suatu tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku yang diharapkan. Dalam artian penguatan positif adalah pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Dengan memberikan penguatan positif, maka perilaku yang diinginkan itu akan ditingkatkan atau

⁹ Richard Bootzin, *Behavior modification and therapy*, (Cambridge; Winthrop Publishers, 1975)

¹⁰ Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: PT Refika Aditama: 2003). h.198.

¹¹ Putranto, A. K.. *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. (Jakarta Selatan: Grafindo Books Media. 2016)

diteruskan. Tujuan dari penguatan positif yang dikemukakan oleh Gelgel Nengah, yaitu: meningkatkan motivasi, merangsang berpikir yang baik, menimbulkan perhatian, menumbuhkan kemampuan berinisiatif, mengendalikan dan merubah sifat negatif. *Positive reinforcement* memiliki beberapa komponen, yaitu penguatan verbal, penguatan gestur, penguatan kegiatan, penguatan mendekati, penguatan sentuhan dan penguatan tanda.¹²

Table 1
Data Permasalahan Peserta Didik
Di SMP Negeri 27 Bandar Lampung

No	Inisial	Indikator				Kriteria
		Tidak percaya pada kemampuan diri sendiri	Kurang mandiri dalam mengambil keputusan	Rendahnya konsep diri yang positif	Tidak berani menyampaikan pendapat	
1	N S	√	√	√	√	Rendah
2	Y E P		√	√	√	Rendah
3	S H	√	√	√		Rendah
4	D R	√	√	√	√	Rendah

¹² Djamarah, Syaeful, Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Anak Didik. (Jakarta, Rineka Cipta; 2005). h.120-122.

5	MS W	√	√		√	Rendah
6	K N	√	√	√		Rendah
7	S		√	√	√	Rendah
8	M	√	√		√	Rendah
9	R	√	√	√		Rendah
1 0	L D	√			√	Rendah

Sumber : Hasil penyebaran angket di sekolah SMP Negeri 27 Bandar Lampung

Jika hal ini terus dibiarkan maka sikap pesimisme dan percaya diri yang rendah akan dapat menguasai anak dengan mudah. Tanpa rasa percaya diri yang mantap, anak akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah. Hal ini yang dialami oleh siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 27 Bandar Lampung, berdasarkan pengamatan penulis di SMP Negeri 27 Bandar Lampung serta diperkuat dengan hasil observasi dan interview dari guru BK sekolah tersebut serta penyebaran angket bahwa terdapat siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, terkhusus kelas VIII. Dengan begitu maka peneliti tertarik untuk meneliti yang dikemas melalui sebuah penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Positive Reinforcement* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 27 Bandar Lampung”.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, adapun identifikasi masalah yang ada di SMP Negeri 27 Bandar Lampung adalah rendahnya percaya diri antara lain ;

1. Adanya peserta didik merasa grogi dan tidak mau menatap teman ketika tampil di depan kelas.
2. Masih adanya peserta didik yang tidak berani menyampaikan pendapat ketika guru meminta pendapat.
3. Adanya peserta didik membuat contekan ketika ada ujian atau ulangan.

D. Batasan Masalah

Agar penelitian efektif dan terarah serta tidak menimbulkan perluasan masalah maka peneliti perlu membatasi masalah dalam penelitian ini, maka dalam penulisan ini hanya berfokus pada "Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *positive Reinforcement* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 27 Bandar Lampung".

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dirumuskan masalah sebagai berikut ; "Apakah layanan konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement* efektif dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik di SMP Negeri 27 Bandar Lampung"?

F. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement* efektif dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik di SMP Negeri 27 Bandar Lampung.

2. Tujuan Khusus

Membantu peserta didik untuk meningkatkan percaya diri serta membantu peserta didik untuk mencapai hasil yang maksimal terhadap proses pembelajarannya.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat bagi semua kalangan yang berkecimpung dalam dunia pendidikan, antara lain adalah :

1. Bagi Peserta Didik

Diharapkan agar rendahnya rasa percaya diri peserta didik dapat teratasi sehingga peserta didik di SMP Negeri 27 Bandar Lampung dapat meningkat dengan rasa percaya dirinya.

2. Sekolah

Bagi sekolah memberikan sebuah alternatif sebagai upaya dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi peserta didik. Dan dapat menjunjung nama baik sekolah.

3. Guru

Sebagai bahan rujukan dalam menentukan kegiatan ataupun teknik dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Negeri 27 Bandar Lampung. Dan juga memudahkan guru dalam proses pembelajaran.

4. Penulis

Dapat dijadikan sarana pengembangan diri dalam penelitian untuk melatih keterampilan berfikir ilmiah yaitu keterampilan menganalisis masalah untuk menciptakan rumusan solusi yang tepat, dan penulis dapat memahami peserta didik dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar.

H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum diuraikan mengenai landasan teori dengan penelitian yang dilakukan dengan terkait Efektivitas konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* untuk

meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar, terlebih dahulu dipaparkan mengenai beberapa kajian penelitian relevan yang berkaitan dengan penelitian dan Hasil penelitian terdahulu yang dijadikan referensi dan rujukan antara lain:

1. Penelitian pertama ialah penelitian yang dilakukan Oktaviani Linggar Sari Makin yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Positive Reinforcement* Untuk meningkatkan Rasa percaya Diri Siswa Kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon”. Hasil Dari Penelitian ini adalah penelitian menggunakan pendekatan eksperimen jenis *one-group pretest-posttest design*. Subyek penelitian berjumlah 6 peserta didik sebagai sampel dari peserta didik kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon yang teridentifikasi memiliki percaya diri yang rendah. Pengumpulan data menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan indikator percaya diri. Analisis data menggunakan metode statistik dengan teknik uji-t. Hasil penelitian menemukan bukti empiris layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon. Temuan ini berdasarkan hasil uji-t sehingga ditemukan $t = -18,602$ dengan sig 0,000 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rerata pretest dengan skor rerata posttest tentang percaya diri peserta didik. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya selisih skor rerata pretest dengan posttest sebesar 54.500 lebih tinggi pada skor rerata posttest, yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* berpengaruh positif terhadap peningkatan percaya diri peserta didik.¹³

¹³ Oktaviani Linggar Sari and Makin, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas X Dkv Smk Negeri 2 Sewon,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 01 (2022): 150–57, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i01.4403>.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Niluh Asri, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum yang berjudul “Efektivitas konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014”. Hasil dari Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *pre-test post-test control group design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 20 orang siswa. Jenis data yang dikumpulkan adalah data kuantitatif yaitu data tentang peningkatan rasa percaya diri dalam belajar. Metode pengumpulan data yang dipergunakan adalah kuesioner. Data penelitian dianalisis dengan teknik statistik t-test. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa konseling behavioral teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar siswa kelas VIII SMP N 2 Singaraja ini dilihat dari hasil analisis nilai thitung lebih besar dari t-tabel ($111,19 > 1,833$) dengan taraf signifikansi 5 %, serta terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar dari hasil thitung lebih besar dari t-tabel ($32,16 > 2,101$) dengan taraf signifikansi 5 %. Hal ini berarti konseling behavioral teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar.¹⁴

3. Penelitian yang dilakukan oleh Heru Sriyono yang berjudul “Efektivitas layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK 28 Oktober Jakarta”. Hasil penelitian yang menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *deskriptif*, yaitu

¹⁴ Ni luh Asri, Ni Ketut Suarni, and Dewi Arum WMP, “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014,” *Jurnal Jurusan Bimbingan Dan Konseling Undiksha 2*, no. 1 (2013): 1–10.

dengan cara mengumpulkan data apa adanya dari suatu gejala akan fenomena yang ada ketika penelitian dilakukan. Data dan sumber data dalam penelitian ini adalah guru wali kelas, guru bimbingan dan konseling dan siswa kelas X, dengan teknik penentuan sampel adalah purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara observasi dan dokumentasi. Wawancara dilakukan terhadap guru wali kelas guru bimbingan dan konseling serta observasi dilakukan dengan mengamati keadaan lingkungan sekolah dan keberadaan sekolah. Teknik analisa data dilakukan dengan cara mengumpulkan data, mengelompokkan data, menganalisa data dan menginterpretasikan data yang akan disimpulkan menjadi hasil penelitian. Kesimpulan ini adalah peranan bimbingan dan konseling lebih efektif dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk kelas X A sekolah SMK 28 Oktober Jakarta, dapat dikatakan cukup efektif.¹⁵

4. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Anjar Watik dan Muhammad Reza dengan judul “Pemberian *Reinforcement Positive* Untuk meningkatkan Percaya Diri Anak kelompok B” Berdasarkan analisis data pada siklus 1 dan siklus 2 dapat disimpulkan bahwa pemberian *reinforcement positive* dapat meningkatkan percaya diri anak kelompok B TK PLUS ASSALAM Gedangan Sidoarjo. Hal ini dapat dilihat pada hasil aktivitas anak yang meningkat dari siklus 1 ke siklus 2, dimana hasil aktivitas anak siklus 1 didapatkan presentase 40% dan siklus 2 didapatkan presentase 83%. Hasil aktivitas kemampuan anak juga meningkat dari siklus 1 ke siklus 2, dimana hasil aktivitas kemampuan anak siklus 1 didapatkan presentase 65% dan siklus 2 didapatkan presentase 84%. Adapun simpulan dalam penelitian ini adalah dengan

¹⁵ Heru Sriyono, “Efektifitas Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa,” *Research and Development Journal of Education* 4, no. 1 (2017): 23–43, <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i1.2066>.

pemberian *reinforcement positive*, anak lebih bersemangat dan lebih fokus dalam kegiatan bernyanyi karena guru memberi semangat kepada anak-anak.¹⁶

5. Penelitian yang dilakukan oleh Bayu Saputra, Pudji Hartuti, Arsyadani Mishbahuddin, dengan Judul “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sma Di Kota Bengkulu” Penelitian ini menggunakan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *one group pre-test post-test desain*. Sampel penelitian ini sebanyak 10 orang siswa dari kelas X MIPA B di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu, yang diambil dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri siswa. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik penguatan positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat kepercayaan diri siswa yaitu dengan menggunakan uji z yang hasilnya $z = -2.805$ jadi $p > 0,05$. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik penguatan positif berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu.¹⁷
6. Penelitian yang dilakukan oleh Kadek Ari Dwiawati yang berjudul “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA Di Kota Bengkulu” Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *posttest-only control*

¹⁶ Muhammad Reza, “Pemberian Reinforcement Positive Untuk Meningkatkan Percaya Diri Anak Kelompok B Tri Anjar Watik Muhammad Reza,” n.d.

¹⁷ Bayu Saputra, Pudji Hartuti, and Arsyadani Mishbahuddin, “Reinforcement Technique To Increase Self Confidence Of” 1 (2017): 60–68.

group design. Sampel dari penelitian ini adalah 60 orang siswa kelas X SMK Negeri 1 Sukasada. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling, dan metode pengumpulan data dengan kuesioner percaya diri yang berjumlah 60 item. Berdasarkan hasil analisis didapatkan: (1) Terdapat perbedaan percaya diri antara siswa yang mengikuti model konseling behavioral teknik *assertive training* dan *positive reinforcement*. (Fhitung=5,769; $p < 2,000$), (2) Terdapat perbedaan percaya diri antara siswa yang diasuh dengan pola asuh *acceptance* dengan siswa yang diasuh dengan pola asuh *rejection* setelah mengikuti konseling behavioral teknik *positive reinforcement*. (thitung=2,422; $a < 2,000$), (3) Terdapat perbedaan percaya diri antara siswa yang diasuh dengan pola asuh orang tua *acceptance* yang mengikuti model konseling behavioral dengan teknik *assertive training* dan *positive reinforcement*. (thitung=2,422; $a < 2,000$), (4) Terdapat perbedaan percaya diri antara siswa yang diasuh dengan pola asuh orang tua *rejection* yang mengikuti model konseling behavioral dengan teknik *assertive training* dan *positive reinforcement*. (thitung=2,076; $a < 2,000$).¹⁸

I. Kerangka Teoretik

Kerangka teoretik adalah identifikasi teori-teori yang dijadikan sebagai landasan berfikir untuk melaksanakan suatu penelitian atau dengan kata lain untuk mendeskripsikan kerangka referensi atau teori yang digunakan untuk mengkaji permasalahan. Dalam hal ini jujun S.Soerya Sumantri mengungkapkan bahwa pada hakikatnya memecahkan masalah adalah dengan menggunakan pengetahuan ilmiah sebagai dasar argumen dalam mengkaji persoalan agar kita

¹⁸ Kadek Ari, Dwiarwati Program, and Studi Bimbingan Konseling, "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Assertive Training Dan Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Ditinjau Dari Kecenderungan Pola Asuh Orang Tua Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 1 Sukasada," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia* 4, no. 2 (2019).

mendapatkan jawaban yang dapat diandalkan. Dalam hal peneliti mempergunakan teori-teori ilmiah sebagai alat bantu dalam memecahkan permasalahan.¹⁹

J. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini memuat antara lain yaitu penegasan judul, latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan kerangka teoretik serta sistematik penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI

Landasan teori memuat secara rinci landasan-landasan yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian. Yang berisikan tentang landasan teori terdiri dari pembahasan efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar.

BAB III METODE PENELITIAN

Dalam bab ini memuat antara lain tempat dan waktu penelitian, jenis penelitian, desain penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, langkah-langkah penelitian, teknik pengolahan dan analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini memuat deskripsi data hasil penelitian, analisis data serta pembahasan terkait penelitian.

¹⁹ Jujun S. Soeryasumantri. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*, (Jakarta: Sinar Harapan, 1978), h. 316

BAB V PENUTUP

Pada bab ini menjelaskan kesimpulan akhir dari penelitian ini dan juga terdapat rekomendasi.





BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Konseling Behavioral*

Pada hakikatnya konseling merupakan upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan disini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialaminya. Menurut junjika konseling adalah tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya dalam mengatasi masalah-masalahnya.

George dan cristiani memberika gambaran yang cukup memadai, menyatakan bahwa konseling merupakan suatu hubungan professional antara konseli dengan konselor yang terlatih. Hubungan tersebut selalu bersifat antarpribadi, meskipun kadang bisa melibatkan lebih dari dua orang. Hubungan tersebut dirancang untuk mebanu konseli memperoleh pemahaman dan memperjelas pandangan tentang diri dan kehidupannya, dan untuk belajar mencapai tujuan-tujuan yang mereka tetapkan sendiri. Ini dilakukan dengan cara memilih atau memanfaatkan informasi yang falid dan bermakna dan melalui pemecahan masalah-masalah emosional atau masalah interpersonal. Definisi ini menegaskan bahwa konseling merupakan suatu hubungan yang bersifat profesional dan mempribadi antara konselor dan konseli dengan maksud mendorong perkembangan pribadi konseli dan membantu memecahkan masalah yang dihadapinya.

Erford menyediakan sebuah prosedur praktis-terperinci yang mudah diimplementasikan untuk tujuan konseling yang dapat diukur dengan menggunakan model ABCD : (A) *Audience/audiens*, (B) *Behavior/perilaku*, (C) *Conditions*

(kondisi), dan (D) *Description* (diskripsi) tentang kriteria kinerja yang diharapkan.²⁰

Berdasarkan latar belakang yang terjadi maka salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa yaitu dengan pendekatan konseling behavioral.

1. Pengertian Konseling *Behavioral*

Konseling *behavioral* merupakan salah satu teori dari konseling. Konseling *behavioral* merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi *behavioristik*, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Konseling behavioral menaruh perhatian pada upaya perubahan tingkah laku.²¹ Konseling *behavioral* merupakan proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.²²

Menurut Suwanto konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya.

Konseling *behavioral* memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan *refleksi* atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.²³

²⁰ Bradley T Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016)

²¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang:UMM Press, 2008), h. 128

²² Mohammad Surya, *Teori Teori Konseling* (Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2003), h.23.

²³ GantinaKomalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2011) h 141

Berpijak dari pengertian yang dipaparkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan konseling *behavioral* adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (*behavioral*), dalam hal pemecahan masalah yang dihadapi serta penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh klien.

2. Sejarah Konseling *Behavioral*

Pendekatan *behavioral* didasari oleh hasil eksperimen yang melakukan investigasi tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia. Eksperimen-eksperimen tersebut menghasilkan teknik-teknik spesifik dalam pendekatan ini yang dipelopori oleh beberapa tokoh *behaviorisme* yang terpercaya. Mengenai sejarah konseling *behavioral* yang menjadi fokus perhatian adalah perilaku yang tampak, karena persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengkaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mental. Tokoh *behaviorisme* yang melahirkan teknik-teknik konseling antara lain ; Skinner, Watson, Pavlov, dan Bandura.

Terkait dengan pendekatan *behavioral* diawali pada tahun 1950-an dan awal 1960-an sebagai awal radikal menentang perspekti psikoanalisis yang dominan. Pendekatan ini dihasilkan berdasarkan eksperimen para *behaviorist* yang memberikan sumbangan pada prinsip-prinsip belajar dalam tingkah laku manusia. Secara garis besar, sejarah perkembangan pendekatan *behavioral* terdiri dari tiga trend utama yaitu : Trend I Kondisioning klasik (*classical conditioning*), Trend II Kondisi operan (*operant conditioning*), dan trend III terapi Kognitif (*cognitive therapy*).²⁴

²⁴ Corey G, *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*, (California: Brooks/Cole,1986), h.174.

a. Trend I Classical Conditioning

Trend pertama dari pendekatan *behavioral* adalah *classical conditioning*. Tokoh classical conditioning Ivan Petrvic Pavlov. Ia adalah seorang psikologi dari Rusia lahir di Rjasan 14 September 1849 dan meninggal di Leningrad 27 februari 1936. Hasil penelitian Pavlov yang dikenal adalah tentang reflex berkondisi (*conditioned reflex*) dengan sebutan proses kondisi klasik, penggunaannya menggunakan anjing sebagai objek penelitiannya. Pengkondisian model Pavlov ini menyatakan rangsangan yang diberikan secara berulang-ulang serta dipasangkan dengan unsur penguat, akan menyebabkan reaksi.²⁵

b. Trend II Operant Conditioning

Trend kedua adalah *Operant Conditionin*. *Operant Conditioning* terdiri dari tingkah laku yang beroperasi di lingkungan yang menghasilkan konsekuensi. Pada *Operant Conditioning* manusia dipandang sebagai responden yang aktif. Contoh tingkah laku operan adalah membaca, menulis, menyetir, dan makan dengan menggunakan alat.²⁶

Operant Conditioning awalnya dikembangkan oleh E.L. Thondike. Prinsip-prinsip *Operant Conditioning* yaitu *reinforcer* diasosiasikan dengan respon, karena respon itu beroperasi memberi *reinforcement*. Dalam percobaan ini menggambarkan bila tingkah laku operan sebelumnya belum pernah dimiliki, ketika ia melakukan tingkah laku tersebut dan mendapat hadiah (*Reinforcement*) maka tingkah laku tersebut berpeluang untuk sering terjadi.

Tokoh lain yang mengembangkan *Operant Conditioning* adalah B. F Skinner yang berpendapat bahwa tingkah laku yang dikontrol berdasarkan pada prinsip *Operant Conditioning* yang

²⁵ GantinaKomalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2011), h. 142

²⁶ Corey G, *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*, (California: Brooks/Cole,1986), h.174.

berasumsi bahwa perubahan tingkah laku diikuti dengan konsekuensi.²⁷

Asumsi dasar *Operant Conditioning* tentang tingkah laku antara lain : tingkah laku mengikuti hukum atau prinsip tertentu, tingkah laku dapat diramalkan, tingkah laku dapat dikontrol atau dimanipulasi, tingkah laku dikontrol dengan teknik analisis fungsi dalam bentuk hubungan sebab akibat dan bagaimana suatu respon timbul mengikuti stimulasi atau kondisi tertentu yang dikontrol penyebabnya.²⁸

c. Trend III Kognitif

Trend III pada pendekatan behavioral adalah trend kognitif. Tokoh yang terkenal pada trend ini adalah Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Bandura berpandangan bahwa manusia dapat berfiki dan mengatur tingkah lakunya sendiri, manusia dan lingkungan saling mempengaruhi dan fungsi kepribadian melibatkan interaksi satu orang dengan lainnya. Teori belajar sosialnya didasarkan pada konsep saling menentukan (*reciprocal determinism*), tanpa penguatan (*beyond reinforcement*), dan pengaturan diri/berpikir (*self regulation/cognition*). Teori belajar sosial berpandang *determinis resiprokal* dalam menjelaskan interaksi timbal balik antara individu-lingkungan-tingkah laku.²⁹

3. Pandangan Manusia

Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling.³⁰ Pendekatan behavioral berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah

²⁷ Ibid; h.175

²⁸ GantinaKomalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks 2011), h. 146

²⁹ Ibid;h.148.

³⁰ Rosjidan, *Pendekatan Modern dalam konseling* (Malang: Ikip malang,1994), h.8.

melalui kematangan belajar. selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan *refleksi* atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

4. Konsep Dasar

Penggunaan istilah *behavioral Counseling* pertama kali dikemukakan oleh krumbolz dari *the standford university* pada tahun 1964. Pada tahun 1950an pengalaman konseling merupakan filsafat hidup yang menekankan pada segi hubungan dan setting wawancara. Hubungan konselor dan konseli dipandang sebagai metode konseling atau jantungnya konseling. Pendekatan *behavioral* didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling. Pandangan ini melihat individu sebagai produk dari kondisioning social, sedikit sekali melihat potensi manusia sebagai produser lingkungan. Pada awalnya pendekatan ini hanya mempercayai hal yang dapat diamati dan di ukur sebagai sesuatu yang sah dalam pengukuran kepribadian (*radical behavioral*). Kemudian pendapat ini dikembangkan lebih lanjut yang mulai menerima fenomena kejiwaan yang abstrak seperti id, ego, dan ilusi (*methodology behaviorism*). Pendekatan ini memandang perilaku yang malasuai (*maladjusted*) sebaagai hasil belajar dari lingkungan secara keliru.³¹

Pendekatan *behavioral* didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling. Pandangan ini melihat individu sebagai produk dari kondisi sosial, sedikit sekali melihat potensi manusia sebagai produser lingkungan. Pada awalnya pendekatan

³¹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2011), h. 152

ini hanya mempercayai hal yang dapat diamati dan diukur sebagai sesuatu yang sah dalam pengukuran kepribadian.³²

Konseling *behavioral* dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Modifikasi perilaku juga diartikan sebagai usaha menerapkan prinsip-prinsip belajar maupun prinsip psikologi hasil eksperimen lain pada perilaku manusia. Modifikasi perilaku adalah prinsip-prinsip belajar yang telah teruji secara eksperimental untuk mengubah perilaku yang tidak adaptif. Kebiasaan-kebiasaan yang tidak adaptif dilemahkan dan dihilangkan, perilaku adaptif ditimbulkan dan dikukuhkan.³³

Selanjutnya pendekatan ini berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik. Dalam konseling, tingkah laku diidentifikasi dengan cermat dan tujuan-tujuan konseling diuraikan dengan spesifik. Dalam konseling, konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku *maladaptive*, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan, dan membentuk pola tingkah laku dengan memberi ganjaran atau reinforcement yang menyenangkan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Ciri unik pendekatan tingkah laku ini adalah lebih berkonsentrasi pada proses tingkah laku yang teramati atau tampak dan spesifik, fokus pada tingkah laku kini dan sekarang. Pendekatan ini beransumsi bahwa semua tingkah laku yang adaptif maupun *maladaptive* dapat dipelajari. Selain itu, belajar merupakan cara efektif untuk mengubah tingkah laku *maladaptive*.

5. Tujuan Konseling *Behavioral*

Tujuan konseling *behavioral* berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk :

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar

³² Corey G, *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*, (California: Brooks/Cole,1986), h.175.

³³ Sukadji, S. *Modifikasi Prilaku:Penerapan sehari-Sehari Dan Penerapan Profesional* (Yogyakarta; Liberti,1983),h.3

- b. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
- c. Memberikan pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
- d. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau *maladaptive* dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*)
- e. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang *maladaptive*, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
- f. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.³⁴

Dalam perumusan tujuan konseling, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu : tujuan konseling dirumuskan sesuai dengan keinginan konseli, konselor harus bersedia membantu konseli mencapai tujuan konseling, harus mempertimbangkan kemampuan konseli untuk mencapai tujuan. Selain itu konselor dan konseli bersama-sama mengidentifikasi risiko yang berhubungan dengan tujuan dan menilai risiko tersebut, bersama mendiskusikan kebaikan yang diperoleh dari tujuan, dan konselor membantu konseli menjabarkan bagaimana dia akan bertindak diluar cara-cara sebelumnya.

Menurut Sofyan tujuan konseling *behavioral* adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Tujuan konseling *behavioral* untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang *maladaptive* dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Pendekatan ini berbeda dengan pendekatan lainnya, dan pendekatan ini ditandai dengan :

³⁴ Gantina Komala Sari Eka Wahyuni Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), h.156

- a. Fokusnya pada perilaku yang tampak dan spesifik
- b. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment* (perlakuan)
- c. Formulasi prosedur *treatment* khusus sesuai dengan masalah khusus
- d. Penilaian objektif mengenai hasil konseling.³⁵

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. Menurut Sarijah 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.³⁶

6. Tahap-Tahap Konseling *Behavioral*

Tinggka laku yang bermasalah dalam konseling behavior adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku, sedangkan tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.

Konseling behavior memiliki empat tahap yaitu : Melakukan Assesmen (*Assessment*), menentukan tujuan (*setting gold*), mengimplementasikan teknik (*technique*

³⁵ Sofyan s. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2017), h.70

³⁶ Sarijah, *Pengembangan materi bimbingan dan konseling* (Yogyakarta: Paramitra, 2022), h.92.

implementation), dan evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*).³⁷

a. Melakukan Assesmen (*Assesment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Assesmen dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Terdapat tujuh informasi yang digali dalam assesmen, yaitu :

- 1) Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. Tingkah laku yang dianalisis adalah tingkah yang khusus.
- 2) Analisis situasi yang di dalamnya masalah konseli terjadi. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya (*antecedent* dan *consequence*) sehubungan dengan masalah konseli.
- 3) Analisis motivasiasional
- 4) Analisis *self control*, yaitu tingkatan kontrol diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan *self-control*.
- 5) Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga hubungan orang tersebut dengan konseli.
- 6) Analisis fisik- sosial budaya. Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan lingkungan.³⁸

b. Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang disusun dan dianalisis. Fase *goal setting* disusun atas tiga langkah, yaitu :

³⁷ Rosjidan, *Pendekatan Modern dalam konseling* (Malang: Ikip malang, 1994), h.25.

³⁸ Ibid; h.25

- 1) Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan
- 2) Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasi tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur
- 3) Memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

c. Implementasi Teknik (*Technique Implematation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara *baseline* data dengan data intervensi.³⁹

d. Evalausi dan Pengakhiran (*Evaluation – Termination*)

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri sesi konseling. Terminasi meliputi:

- 1) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir
- 2) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan
- 3) Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseling.
- 4) Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.⁴⁰

³⁹ GantinaKomalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2011), h. 160.

⁴⁰ Ibid; h.161.

Selanjutnya, konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah dilakukan serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap.

B. *Positive Reinforcement*

Pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku. Dalam teknik konseling behavioral terdapat beberapa teknik untuk meningkatkan tingkah laku yang sesuai. Penguatan positif (*Positive Reinforcement*) salah satu teknik yang dapat meningkatkan tingkah laku.

1. Pengertian *Positive Reinforcement*

Menurut Kamus Bahasa Inggris Terjemahan Indonesia, *reinforce* artinya menguatkan, menebalkan atau memperkuat. *Reinforcement* adalah penguatan atau arti lainnya dari *reinforcement* adalah bala bantuan.⁴¹ Sedangkan *positive* adalah kata yang mengandung penegasan adanya sesuatu atau pasti.

Reinforcement positive adalah apapun yang memperkuat dan meningkatkan kemungkinan bahwa suatu perilaku akan terjadi lagi. Sinonim yang sering digunakan untuk *reinforcement positive* adalah *reward*.⁴² *Reinforcement positive* digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan memperkuat perilaku alternatif.⁴³

Positive Reinforcement yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat sesuatu tingkah laku yang di hendaki

⁴¹ John M. Echols dan Hassan Shadila, *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014), h. 594.

⁴² Bradley T Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 374.

⁴³ Achmad Junjika Nurihsan, *Teori dan Praktik Konseling* (Bandung: PT Refika Aditama, 2021) h.261

berpeluang diulang karena bersifat disenangi. Dalam memahami penguatan positif, perlu dibedakan dengan penguatan negative (negative reinforcement) yang biasa dilakukan agar tingkah laku yang tidak diinginkan berkurang dan tingkah laku yang diinginkan meningkat.⁴⁴

Menurut Walker dan Shea (1984) *Positive Reinforcement* (Penguatan Positif) merupakan pemberian penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa yang akan datang.⁴⁵ *Positive Reinforcement* yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang diulang karena bersifat disenangi.

Menurut Wahid Murni *positive Reinforcement* adalah respon positif yang dilakukan pendidik atas perilaku positif yang dicapai peserta didik dalam proses belajarnya, dengan tujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan perilaku tersebut. Selain itu dijelaskan pula bahwa penguatan sebagai respon terhadap suatu tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan akan berulangnya kembali tingkah laku tersebut.⁴⁶

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *Positif Reinforcement* adalah suatu bentuk keterampilan yang digunakan seorang pendidik untuk memberikan respon positif kepada peserta didik yang berguna untuk menampilkan tingkah laku positif dari apa yang telah dikerjakan. Penguatan dapat berupa pemberian penghargaan, pujian, dan pemberian nilai atau pemberian simbol, pemberian gerakan positif seperti senyuman. Pemberian *positive*

⁴⁴ S Sukadji, *Modifikasi Perilaku : Penerapan Sehari-Hari Dan Penerapan Professional* (Yogyakarta: Liberty, 1983).

⁴⁵ Walker J, Shea, T.M, *Behavior Management A Practical Approach for educators* (Columbus; Merrill Publishing, 1984),

⁴⁶ Wahid Murni, dkk., *Keterampilan Dasar Mengajar* (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2010), h. 116.

reinforcement dilakukan agar konseli dapat meningkatkan atau mempertahankan tingkah laku baru yang telah dibentuk.

2. Tujuan *Positive Reinforcement*

Syaiful Bahri Djamarah mengemukakan lima tujuan *positive reinforcement* dalam interaksi edukatif sebagai berikut:

- a. Meningkatkan perhatian siswa dan membantu siswa belajar apabila pemberian penguatan digunakan secara selektif.
- b. Memberi motivasi pada siswa dalam proses pembelajaran.
- c. Dipakai untuk mengontrol atau mengubah tingkah laku siswa yang mengganggu, dan meningkatkan cara belajar produktif.
- d. Mengembangkan kepercayaan diri siswa untuk mengatur diri sendiri dalam pengalaman belajar.
- e. Mengarahkan terhadap pengembangan berfikir yang *divergen* (berbeda) dalam pengambilan inisiatif yang bebas.⁴⁷

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa guru memberikan *positive reinforcement* yang dapat berupa pujian, hadiah kepada siswa memiliki banyak tujuan antara lain untuk meningkatkan perhatian siswa terhadap mata pelajaran yang sedang diajarkan, mengembangkan rasa percaya diri siswa untuk belajar dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, sehingga motivasi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dapat meningkat karena siswa akan merasa diperhatikan dan dihargai oleh guru di dalam proses pembelajaran. Selain itu pemberian *positive reinforcement* dapat mengubah tingkah laku siswa yang kurang baik, dan mempertahankan bahkan meningkatkan tingkah laku siswa yang sudah baik.

⁴⁷ Syaiful Bahri Djamarah, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 118.

3. Macam-Macam *Positif Reinforcement*

Penguatan positif adalah pemberian respon positif yang menyenangkan terhadap tingkah laku yang direspon tersebut. *Reinforcement* ini juga disebut sebagai ganjaran. Ganjaran adalah penilaian yang bersifat positif terhadap proses belajar peserta didik. Ganjaran ini digunakan sebagai alat untuk mendidik anak supaya anak dapat merasa senang karena perbuatan atau pekerjaan yang dilakukan mendapatkan penghargaan. Adapun macam-macam ganjaran yang dapat diberikan secara garis besar yaitu:

a. Pujian-Pujian

Pujian adalah suatu bentuk yang paling mudah diberikan kepada peserta didik. Pujian ini dapat berupa kata-kata, seperti baik, bagus sekali dan sebagainya.

b. Hadiah

Hadiah adalah ganjaran yang berbentuk pemberian berupa barang. Hadiah yang diberikan biasanya perkara yang disukai dan diharapkan. Dapat diberikan hadiah yang berhubungan dengan hobi yang biasanya dia lakukan, guna untuk menimbulkan rasa semangat dalam belajar, karena dengan diberikan sebuah hadiah yang berbasis hobi ini kemungkinan bisa menimbulkan rasa semangat atau bisa dijadikan sebagai motivasi bagi peserta didik yang sedang mengalami malas dalam belajar.⁴⁸

c. Mimik dan Gerak badan

Penguatan mimik dan gerak badan antara lain seperti halnya senyum, acungan jempol tangan, anggukan kepala, dan tepuk tangan. Misalnya ketika Mengucapkan “bagus”, pendidik tersenyum sambil mengacungkan ibu jari.

⁴⁸ Amir Daien Indrakusuma, *Pengantar Ilmu Pendidikan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1973), h. 146

d. Penguatan Pendekatan

Pendidik mendekati peserta didik untuk menyatakan perhatian dan kesenangannya terhadap pelajaran tingkah laku atau penampilan peserta didik. Misal: pendidik berdiri disamping peserta didik, berjalan menuju peserta didik, duduk dekat seseorang atau kelompok, pendidik berjalan di sisi peserta didik. Tujuannya adalah memberikan rasa senang dan rasa aman kepada peserta didik. Pendidik dapat mengirang-irang berapa lama ia berada dekat dengan peserta didik. Sebab jika terlalu lama akan menimbulkan suasana yang tidak baik di dalam kelas, dan manfaat penguatan akan menurun.

e. Penguatan Sentuhan

Sentuhan seperti menepuk-nepuk bahu, pundak, berjabat tangan, mengangkat tangan murid yang menang, dan sentuhan lainnya.

f. Kegiatan yang menyenangkan

Kegiatan yang menyenangkan misalnya menunjuk peserta didik yang memiliki kemampuan pelajaran musik sebagai pemimpin paduan suara.

g. Penguatan berupa simbol atau benda

Jenis simbol atau benda yang diberikan diselaraskan dengan usia perkembangan anak. Penguatan yang berupa simbol atau benda ini dapat berupa piagam penghargaan, benda-benda berupa alat tulis dan buku, dapat pula berupa komentar tertulis pada buku anak.

4. Prinsip *Positif Reinforcement*

Dalam menggunakan penguatan positif, konselor perlu memperhatikan prinsip-prinsip *reinforcement* agar mendapatkan hasil yang maksimal. Prinsip-prinsip *reinforcement* antara lain :

- a. Penguatan positif (*positive reinforcement*) tergantung pada penampilan tingkah laku yang diinginkan.
- b. Tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan segera setelah tingkah laku tersebut ditampilkan.
- c. Pada tahap awal, proses perubahan tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan setiap kali tingkah laku tersebut ditampilkan.
- d. Ketika tingkah laku yang diinginkan sudah dapat dilakukan dengan baik, penguatan diberikan secara berkala dan pada akhirnya dihentikan.
- e. Pada tahap awal, penguatan sosial selalu diikuti dengan penguatan yang berbentuk benda.⁴⁹

Menurut Hosford (1969) empat elemen diperlukan program dalam konseling behavioral yakni ; *Pertama, Reinforcement* harus cukup kuat untuk memotivasi konseli untuk bertahan dengan perilaku yang diinginkan. *Kedua, Reinforcement* harus diterapkan secara sistematis. *Ketiga,* harus ada kontingensi yang jelas antara menunjukkan perilaku yang diinginkan dan penerapan perilaku yang diinginkan. *Keempat,* konselor harus mendapatkan perilaku apapun yang ingin mereka perkuat.⁵⁰

5. Penerapan *Positive Reinforcement*

Untuk menerapkan positive reinforcement yang efektif, konselor perlu mempertimbangkan beberapa syarat, di antaranya :

- a. Memberikan penguatan dengan segera
- b. Penguatan akan memiliki efek yang lebih bermakna bila diberikan segera setelah tingkah laku yang diinginkan dilakukan oleh konseli. Alasan pemberian penguatan

⁴⁹ GantinaKomalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2011), h. 163.

⁵⁰Hosford, R.E, *Behavioral counseling: A cotemporary overview the counseling psychologist*, 1969, vol. I.

dengan segera untuk menghindari terdapat tingkah laku yang menyela tingkah laku yang diharapkan. Dengan demikian, tujuan pemberian penguatan terfokus pada tingkah laku yang diharapkan.

- c. Memilih penguatan yang tepat
- d. Mengatur kondisi situasional
- e. Menentukan kuantitas penguatan
- f. Memilih kualitas dan kebaruan penguatan
- g. Memberikan sampel penguatan
- h. Menangani persaingan asosiasi
- i. Mengatur jadwal penguatan
- j. Mempertimbangkan efek penguatan terhadap kelompok
- k. Menangani efek kontrol kontra.⁵¹

6. **Prosedur Pemberian *Positive Reinforcement***

Adapun langkah-langkah pemberian menerapkan positive reinforcement adalah sebagai berikut :

- a. Mengumpulkan informasi tentang permasalahan melalui analisis ABC
 - 1) *Antecedent* (pencetus perilaku)
 - 2) *Behavior* (perilaku yang di permasalahkan, frekuensi,intensitas, dan durasi)
 - 3) *Consequence* (akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut)
- b. Memilih perilaku target yang ingin ditingkatkan
- c. Menetapkan data awal (*baseline*)
- d. Menentukan *reinforcement* yang bermakna
- e. Menetapkan jadwal pemberian *reinforcement*
- f. Penerapan *reinforcement* positif.⁵²

7. **Komponen *Positive Reinforcement***

Positif *reinforcement* penguatan positif terdapat enam komponen sebagai berikut:

⁵¹ Gantina Komala Sari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), h. 163

⁵² Ibid, h. 164

a. Penguatan Verbal Penguatan

Penguatan verbal berupa pujian dan dorongan yang diucapkan guru untuk respon tingkah laku peserta didik. Ucapan tersebut dapat berubah kata kata bagus, baik, betul, benar, tepat, dan lain-lain.

b. Penguatan Gestur

Penguatan gestur sangat erat sekali dengan pemberian penguatan verbal. Ucapan atau komentar yang diberikan oleh guru terhadap respon, tingkah laku, atau pikiran siswa dapat dilakukan dengan mimik yang cerah, senyum, anggukan, acungan jempol, atau tepuk tangan.

c. Penguatan Kegiatan

Penguatan dalam bentuk kegiatan ini banyak terjadi apabila guru menggunakan suatu kegiatan atau tugas sehingga peserta didik dapat memilih dan menikmatinya sebagai suatu hadiah atas pekerjaan atau penampilan sebelumnya. Memang dalam memilih kegiatan atau tugas hendaknya dipilih dan memiliki relevansi dengan tujuan pelajaran yang dibutuhkan dan digunakan peserta didik.

d. Penguatan Mendekati

Perhatian guru terhadap peserta didik menunjukkan bahwa guru tertarik. Secara fisik guru mendekati peserta didik, dapat dikatakan tujuan sebagai penguat mendekat. Penguatan mendekati digunakan untuk memperkuat penguatan verbal, penguatan tanda, dan penguatan sentuhan.

e. Penguatan Sentuhan

Penguatan sentuhan erat sekali hubungannya dengan penguatan mendekati. Penguatan sentuhan merupakan penguatan yang terjadi apabila guru secara fisik menyentuh siswa yang

bertujuan untuk memberikan penghargaan atas penampilan, tingkah laku atau kerja peserta didik.⁵³

8. Model Penggunaan *Positif Reinforcement*

Model penggunaan *positive reinforcement* atau penguatan positif yaitu sebagai berikut :

a. Penguatan Seluruh Kelompok

Pemberian penguatan kepada seluruh anggota kelompok dalam kelas dapat dilakukan secara terus menerus seperti halnya pemberian penguatan pada perorangan. Penguatan gestur, verbal, tanda, dan kegiatan merupakan komponen penguatan yang dapat diperuntukkan pada seluruh anggota kelompok.

b. Penguatan yang Ditunda

Penundaan pemberian penguatan dinilai kurang efektif, namun penundaan tersebut dapat dilakukan dengan memberi isyarat verbal bahwa penghargaan akan diberikan kemudian setelah perilaku dimunculkan.

c. Penguatan Partial (sebagian)

Penguatan partial sama dengan penguatan sebagian-sebagian atau penguatan tidak berkesinambungan, diberikan kepada siswa untuk sebagian responnya.

d. Penguatan Perorangan

Penguatan perorangan merupakan pemberian penguatan secara khusus. Pemberian penguatan perorangan dapat dilakukan dengan menyebutkan nama, perilaku, atau penampilan siswa yang bersangkutan.⁵⁴

Positive reinforcement dapat diberikan oleh guru melalui berbagai macam model, antara lain penguatan seluruh

⁵³ Syaiful Bahri Djamarah, *Teknik Reinforcement Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta; Erlangga 2008) h, 120-122

⁵⁴ Ibid; h.122-123

kelompok, penguatan yang ditunda, penguatan partial atau sebagian, dan penguatan perorangan. Pemberian penguatan kepada seluruh kelompok di dalam kelas dapat dilakukan secara terus menerus. Apabila pemberian penguatan dinilai kurang efektif untuk tingkah laku siswa pada saat itu, maka dapat dilakukan penundaan dengan memberikan isyarat verbal bahwa penghargaan akan diberikan kemudian hari. Penguatan sebagian dapat diberikan kepada siswa untuk sebagian responnya. Penguatan yang paling khusus adalah penguatan perorangan, karena guru memberikan penguatan dengan menyebutkan nama, perilaku siswa yang bersangkutan secara perorangan dan langsung.

C. Percaya Diri

1. Definisi Percaya Diri

Percaya diri merupakan sikap akan keyakinan terhadap sesuatu yang dirinya sendiri mampu menyelesaikan kondisi atau situasi yang dihadapinya. Segala tantangan hidup apapun dapat dihadapi dengan baik jika mempunyai percaya diri. Percaya diri dapat dibentuk dengan belajar terus menerus, tidak ada perasaan takut jika berbuat dan menerapkan pengetahuan yang sudah dipelajari.

Percaya diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk dapat berperilaku sesuai dengan harapan atau keinginan. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri, maka banyak masalah yang timbul, karena percaya diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi diri yang dimilikinya. Percaya diri adalah suatu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya.⁵⁵

Percaya diri merupakan sebuah keberanian dalam menghadapi tantangan, karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting dari pada keberhasilan atau kegagalan. Percaya diri penting untuk

⁵⁵ Alam Bachtiar, *Obat Minder* (Yogyakarta: Araska, 2023), h.47

berpartisipasi dalam kehidupan public. Seperti halnya saat bergabung dengan suatu masyarakat yang didalamnya terlibat dalam suatu aktifitas atau kegiatan. Percaya diri meningkatkan keefektifan dalam aktivitas atau kegiatan. Percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan. Ia dapat dengan bebas melakukan kegiatan yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri.⁵⁶

Percaya diri merupakan sikap mental individu dalam menilai diri maupun objek sekitar, sehingga individu tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam melakukan sesuatu sesuai kemampuan. Percaya diri adalah percaya akan kemampuan, kapasitas serta pengambilan keputusan yang terdapat dalam diri sendiri. Percaya diri adalah sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri percaya diri bukan dengan memberi kompetensi suatu kelemahan kepada kelebihan. Namun, bagaimana individu tersebut mampu menerima dirinya apa adanya, mampu mengerti seperti apa dirinya dan pada akhirnya akan percaya pada diri akan mampu melakukan berbagai hal yang baik.

Percayaan diri menurut Suryana adalah sikap dan keyakinan seorang dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya. Sikap dan keyakinan untuk memulai, melakukan dan menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang dihadapi cenderung akan meyakinkan diri seseorang akan kemampuannya untuk mencapai keberhasilan. Orang yang percaya diri memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan sistematis, berencana dan efektif serta efisien. Kepercayaan diri juga selalu ditunjukkan oleh,

⁵⁶ Ibid.

ketenangan, ketekunan, kegairahan dan kemantapan dalam melakukan pekerjaan.⁵⁷

Berdasarkan pendapat Lauster kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.⁵⁸ Dengan percaya diri individu akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Peserta didik yang mempunyai percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik dan memiliki kemampuan untuk belajar menyelesaikan tugas.

Sedangkan menurut Mastuti percaya diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif bagi lingkungan/situasi yang dihadapinya.⁵⁹ Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri akan selalu bersikap positif dalam menerima segala tantangan kehidupan yang dilandasi dengan kemampuan untuk memiliki rasa kemandirian dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Orang yang percaya diri memiliki kebebasan mengarahkan pilihan dan mencurahkan tenaga, berdasarkan keyakinan pada kemampuan dirinya, untuk melakukan hal-hal yang produktif. Orang percaya diri menyukai pengalaman baru, suka menghadapi tantangan, pekerja yang efektif, dan

⁵⁷Suryana, *Kewirausahaan – Pedoman Praktis: Kiat dan Proses Menuju Sukses*. (Jakarta: Salemba Empat, 2006), h. 39.

⁵⁸Lauster. P. *Test Kepribadian*. (Yogyakarta: Kanisius, 1997) h.62

⁵⁹ Indari Mastuti, *Pengembangan Kepercayaan Diri*, (Jakarta; 2004), h.37

bertanggung jawab, sehingga tugas yang dibebankan selesai dengan tuntas.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sikap positif bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas atau pekerjaan dengan baik untuk mencapai harapan yang diinginkan tanpa adanya pengaruh dari orang lain serta dapat mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang sedang dihadapinya.

2. Ciri-ciri Percaya Diri

Adapun beberapa ciri orang atau individu yang memiliki percaya diri, diantaranya sebagai berikut :

- a. Percaya pada kemampuan diri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri. Yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun dari tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
- d. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan suatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.
- e. Bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
- f. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- g. Mampu menetralsisir ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu.

- h. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi.
- i. Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilan.
- j. Memiliki kecerdasan yang cukup.
- k. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- l. Memiliki keahlian dan keterampilan yang lain yang menunjang kehidupan.
- m. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- n. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- o. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mental dan ketahanan di berbagai situasi.
- p. Bersikap positif dalam menghadapi masalah.
- q. Yakin terhadap diri sendiri.
- r. Tidak bergantung pada orang lain.
- s. Merasa dirinya berharga.
- t. Tidak menyombongkan diri.
- u. Memiliki keberanian untuk bertindak.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang percaya diri yaitu yakin pada diri sendiri. Ia juga tidak bergantung pada orang lain, merasa dirinya berharga, tidak menyombong diri, memiliki keberanian untuk bertindak, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai. Ia mampu menetralsisir ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu, kemampuan bersosialisasi, dan bersikap positif dalam menghadapi masalah.

Dan menurut Ady wibowo bahwa ciri-ciri anak yang penuh percaya diri yakni:

- a. Lebih Independen.
- b. Tidak terlalu bergantung dengan orang lain.
- c. Tidak mudah mengalami frustasi.
- d. Mampu menerima tantangan yang baru.
- e. Memiliki emosi yang lebih hidup tetapi tetap stabil.
- f. Mudah berkomunikasi.

g. Membantu orang lain.

Sedangkan menurut Lauser ciri ciri individu yang mempunyai percaya diri yaitu : tidak memintingkan diri sendiri, cukup toleran, tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan, bersikap optimis dan gembira.⁶⁰ Adapun penjelasannya sebagai berikut :

a. Tidak memintingkan diri sendiri

Individu yang mempunyai percaya diri harus mampu dan menyadari akan keberadaan orang lain disekitarnya atau tidak mementingkan dirinya sendiri.

b. Cukup Toleran

Individu yang mampu bekerja sama mempunyai toleransi dengan individu lainnya dalam bermasyarakat atau bersosial. Dengan sikap toleransi maka individu akan dihargai.

c. Tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan

Seseorang yang percaya diri tidak membutuhkan dukungan orang lain secara berlebihan dan berusaha untuk bekerja sendiri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, tetapi tetap memperhatikan lingkungan sekitar

d. Bersikap optimis dan gembira

Yakin akan kemampuan diri yang dimiliki dan tidak terlalu merasakan cemas serta bersikap waspada akan sesuatu kegagalan. Orang yang optimis selalu berfikir positif dalam menghadapi setiap masalah, yakni bahwa setiap permasalahan dapat diselesaikan dengan baik tanpa menimbulkan permasalahan baru.

⁶⁰ Iswidharmajaya, *Satu hari Lebih Menjadi Percaya Diri*, (Jakarta; PT. Elex Komputindu Kelompok Gramedia, 2004). H. 24

Berdasarkan pendapat ahli mengenai ciri-ciri percaya diri maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang percaya diri tidak akan bergantung pada orang lain, mudah berkomunikasi, dan membantu orang lain. Orang yang percaya diri tidak akan tergantung pada orang lain, mudah berkomunikasi dan membantu orang lain karena orang tersebut percaya akan kemampuannya yang dimilikinya.⁶¹

3. Indikator Percaya Diri

Indikator percaya diri merupakan suatu hasil yang nampak pada diri individu. Contohnya apabila seseorang berani melakukan suatu aktivitas dan kelihatannya ia tidak ragu memilih dan membuat apa yang harus dibuatnya. Indikator yang utama dari rasa percaya diri ialah :

- a. Percaya pada kemampuan sendiri
Percaya pada kemampuan sendiri ialah percaya terhadap aspek yang ada di dirinya untuk dapat meraih tujuan hidupnya serta mengevaluasi kejadian yang pernah terjadi.
- b. Mandiri dalam pengambilan keputusan
Bertindak mandiri mengambil keputusan yakni bebas dalam menentukan tindakan tanpa dipengaruhi oleh orang lain dalam menghadapi berbagai pilihan yang akan diputuskannya.
- c. Memiliki konsep diri yang positif
Memiliki konsep diri yang positif yakni kemampuan menilai diri sendiri untuk menghadapi dan menerima segala sesuatu kebenaran dengan tidak menurut dari pribadinya.

⁶¹ Ady Wibowo, I. P. *Memperkuat kepercayaan diribAnak Melalui Percakapan*, (Jurnal Pendidikan penabur 15, 2010), h. 40.

- d. Berani menyampaikan pendapat
Berani menyampaikan pendapat merupakan tindakan untuk mengutarakan pemikiran dalam dirinya tanpa adanya paksaan dari orang lain.

4. Aspek-Aspek Percaya Diri

Seseorang atau individu yang memiliki percaya diri, maka seseorang tersebut akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang disadari keyakinan akan kemampuannya.

Individu tersebut bertanggung jawab akan keputusan yang telah diambil serta mampu menatap fakta dan realita secara objektif yang didasari keterampilan. Hal tersebut merupakan aspek yang terkandung dalam percaya diri. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat melalui uraian sebagai berikut :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri
Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif mengenai dirinya bahwa ia paham dengan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis
Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Objektif
Objektif yaitu seseorang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

- d. Bertanggung jawab
Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional
Rasional yaitu analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Jadi, seseorang atau individu yang memiliki percaya diri yaitu seseorang yang memiliki rasa keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab serta memiliki pemikiran rasional.⁶²

5. Perlunya Percaya Diri

Kepercayaan diri penting dalam membentuk individu yang berciri keunggulan. Kepercayaan diri penting karena sebagai berikut:

- a. Sikap percaya diri dapat membuat seseorang menjadi bersemangat untuk melakukan sesuatu yang ia rasa bisa dan dapat berprestasi dalam bidang yang ditekuninya.
- b. Orang yang percaya diri akan mengetahui kemampuan dan kelemahannya, sehingga ia merasa nyaman dengan keadaan dirinya. Karena ia merasa nyaman dan menghargai dirinya, ia dapat menerima kritikan dari orang lain, bisa mengakui keberhasilan orang lain, dan tidak perlu membanggakan apa yang telah dilakukan atau apa yang dimilikinya.

⁶² Bachtiar, *Obat Minder*.

- c. Orang yang percaya diri akan termotivasi untuk maju, selalu bersemangat dalam setiap tindakan yang dilakukan.⁶³

6. Proses Terbentuknya Percaya Diri

Kepribadian bukanlah sesuatu yang begitu saja ada, namun tumbuh kembangnya dalam kepribadian seseorang melalui proses belajar selama perjalanan hidup yang dilalui. Menurut Roger, bahwa sikap percaya diri tumbuh dalam diri seseorang karena proses memahami diri sendiri. Apabila seseorang tidak dapat menerima dirinya sendiri akan timbul rasa rendah diri dan kecewa dalam dirinya. Rasa percaya dirinya sendiri itu faktor keturunan dimana seseorang tanpa melakukan apapun sudah menjadi figure percaya diri, namun percaya diri timbul karena adanya proses belajar.

Proses belajar untuk membentuk percaya diri dimulai sejak dini, dengan peran serta orang tua dalam mengasuh sangat besar pengaruhnya dalam pembentukan percaya diri. Pola asuh yang diberikan orang tua kepada anak meliputi kasih sayang, perhatian, penerimaan, kelakatan emosi, kehangatan orang tua dalam keluarga, rasa aman yang menimbulkan dan menumbuhkan rasa percaya diri anak. Salah satu modal utama dalam pembentukan percaya diri adalah dengan mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki untuk memperoleh suatu keterampilan yang bermamfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Menurut Mastuti yang berperan dalam proses terbentuknya percaya diri adalah pengalaman.⁶⁴ Pengalaman yang menyenangkan dan membuat individu nyaman akan menumbuhkan rasa percaya diri. Begitu pula sebaliknya, individu yang mempunyai pengalaman kurang menyenangkan dan membuat individu tidak nyaman akan sulit bagi individu untuk menumbuhkan percaya diri.

⁶³Barbara, Angelis. *Confidence (percaya diri)*. (Jakarta: Gramedia Pustaka,2010) hal.67

⁶⁴ Iswidharmajaya, *Satu hari Lebih Menjadi Percaya Diri*, (Jakarta; PT. Elex Komputindu Kelompok Gramedia, 2004). H. 92

7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Percaya diri adalah kemampuan berfikir rasional. Ini berupa keyakinan-keyakinan, ide-ide, dan prosesberfikir yang tidak mengandung unsur keharusan yang menuntut individu. Sehingga menghadapi problem atau persoalan, kita mampu berfikir, menilai, menimbang, menganalisis, memutuskan, dan melakukan. Percaya diri juga disebut harga diri atau gambaran diri.

Dalam hidup sangat diperlukan sekali percaya diri untuk mencapai sebuah kesuksesan. Kunci untuk mendapatkan percaya diri adalah dengan memahami diri sendiri. Individu harus yakin akan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya. Jangan sampai rasa pesimis dan cemas selalu menghantui perasaan. Percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa factor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu factor internal dan factor eksternal.

Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dalam uraian berikut :

a. Faktor Internal

Factor internal ini terdiri dari beberapa hal penting di dalamnya. Hal-hal yang dimaksud tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Konsep Diri

Terbentuknya konsep diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri yang negatif. Sebaliknya, seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang akan memiliki konsep diri yang positif

2) Harga Diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung melihat dirinya sendiri sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain, sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi, individu yang memiliki harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan social serta pesimis dalam pergaulan.

3) Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada percaya diri seseorang. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan percaya diri rendah yang kentara. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.

4) Pengalaman Hidup

Percaya diri yang diperoleh dari pengalaman mengecewakan, biasanya paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal juga terdiri dari beberapa hal penting didalamnya. Hal-hal yang dimaksud tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi percaya diri seseorang atau individu. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang memiliki pendidikan yang

lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2) Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

3) Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa aman, nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka harga diri juga berkembang lebih baik.

Jadi, sesuai uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi percaya diri pada seseorang atau individu, yaitu faktor internal dan eksternal. Selain itu juga terdapat Faktor lain yang mempengaruhi rasa percaya diri pada seseorang sebagai berikut:

a. Lingkungan keluarga

Keadaan lingkungan keluarga sangat mempengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada seseorang. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari. Kesadaran orang tua sebagai pemimpin keluarga memberikan pengaruh bagi individu, yaitu orang tua yang mempengaruhi komitmen untuk mendidik anaknya dengan baik dan bertanggung jawab

yang akan membentuk kepribadian anak sehingga anak dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan dengan baik.

Pola asuh orang tua masing-masing mempunyai hubungan terhadap percaya diri anak. Pola asuh menunjukkan kepekaan perasaan yang berbeda-beda, pola asuh yang menunjukkan kasih sayang kepada anak secara langsung melatih anak untuk percaya terhadap kemampuan diri sendiri dan apa yang dikerjakan oleh sang anak. Kepercayaan diri yang tumbuh melalui cara membesarkan anak dengan kepedulian dan kasih sayang dari orang tua.

b. Pendidikan formal

Sekolah bisa dikatakan sebagai lingkungan kedua bagi anak, dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga dirumah. Dalam lingkungan sekolah, guru adalah panutan utama bagi peserta didiknya. Perilaku dan kepribadian seorang guru berdampak besar bagi pemahaman gagasan dalam pikiran peserta didik tentang diri mereka. Salah satu segi dalam pendidikan disekolah, baik secara tertutup atau terbuka persaingan antara peserta didik dalam berbagai bidang telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan akademik mereka. Setiap kompetensi pasti ada pihak yang menjadi pemenang dan pihak yang kalah. Peserta didik yang kerap menang dalam setiap kompetensi akan mudah mendapatkan percaya diri dan harga diri. Dan juga sekolah memberikan ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya. Teman sebaya sangat mempengaruhi percaya diri individu. Dimana mereka terbiasa bergaul dan mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka pada orang lain. Semakin sering frekuensi pertemuan dengan sebaya, semakin besar pula pengaruh teman-teman terhadap diri individu.

c. Pendidikan non formal

Salah satu modal utama untuk bisa menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum.⁶⁵

Lingkungan dimana individu dibesarkan menentukan perkembangan kepribadian seseorang. Lingkungan yang baik adalah dimana individu dapat berkembang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan dapat memberikan nilai positif dirinya. Masyarakat sebagai lingkungan sosial yang menerima keadaan individu untuk membentuk kepercayaan diri pada individu itu sendiri. Semakin kita mampu memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, semakin lancar harga diri kita berkembang. Disamping itu perlakuan masyarakat pada diri kita juga berpengaruh pada pembentukan harga diri dan percaya diri.

d. Konsep Diri

Untuk menjadi pribadi yang percaya diri, hal yang sangat diperlukan adalah konsep diri positif. Konsep diri adalah konsep yang diketahui atau dipahami mengenai diri sendiri. Maka dengan memiliki percaya diri membuat individu dapat mengenal keadaan diri sendiri dan memeliharanya sehingga dapat mengaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

8. Menumbuhkan Percaya Diri

Menumbuhkan percaya diri yang profesional harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting mengingatkan bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa tidak percaya diri yang sedang dialaminya.

⁶⁵ Agung, Iswi dharmanjaya. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. (Jakarta: Media Komputindo) hal.50

a. Evaluasi Diri Secara Objektif

Belajar menilai diri sendiri secara objektif dan jujur. Susunlah daftar keinginan pribadi seperti prestasi yang diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau sarana yang mendukung kemajuan diri. Sadari aset-aset berharga anda dan temukan aset yang belum dikembangkan. Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri anda, seperti pola pikir yang keliru, niat dan motivasi yang lemah, kurangnya disiplin diri, kurangnya ketekunan dan kesabaran, tergantung pada orang lain, atau sebab-sebab eksternal lainnya.

b. Beri Penghargaan Yang Jujur Terhadap Diri

Sadari dan hargai sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang anda miliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan bertransformasi sejak dahulu hingga kini. Mengabaikan atau meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu anda menemukan jalan yang tepat menuju masa depan. Ketidakmampuan menghargai diri sendiri, mendorong keinginan yang tidak realistic dan berlebihan. Jika ditelaah lebih lanjut semua itu sebenarnya bersumber dari rasa rendah diri yang kronis, penolakan terhadap diri sendiri, tidak mampu menghargai diri sendiri sehingga mati-matian menutupi keaslian diri.

c. Positive Thinking

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negative yang muncul pada benak. Jangan biarkan pikiran negative berlarut-laryt karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong. Oleh karena itu jangan biarkan pikiran negative menguasai pikiran dan perasaan anda hati-hatilah agar masa depan anda tidak rusak karena keputusan yang keliru akibat pikiran yang

keliru. Jika pikiran itu muncul, cobalah menuliskannya kemudian untuk direview kembali secara logis dan rasional. Pada umumnya orang lebih bisa melihat bahwa pikiran itu ternyata tidak benar.

d. Gunakan Self Affirmation

Untuk memerangi negative thinking, gunakan kata-kata yang membangkitkan percaya diri. Misalnya kata-kata sebagai berikut :

- 1) Saya pasti bisa
- 2) Saya adalah penentu dari diri saya sendiri. Tidak ada orang yang boleh menentukan hidup saya.
- 3) Saya bisa belajar dari kesalahan ini. Kesalahan ini sungguh menjadi pelajaran yang sangat berharga, karena membantu saya memahami tantangan.
- 4) Sayalah yang memerangi kendali hidup ini
- 5) Saya bangga terhadap diri sendiri.

e. Berani mengambil Resiko

Berdasarkan pemahaman diri yang objektif, anda bisa memprediksi risiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, anda tidak perlu menghindari setiap risiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah atau mengatasi risikonya.

f. Belajar Mensyukuri Dan Menikmati Rahmat Tuhan

Ada pepatah mengatakan bahwa orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur pada tuhan atas apa yang telah diterima dalam hidup. Artinya, individu tersebut tidak pernah berusaha melihat segala sesuatu dari kaca mata positif. Bahkan kehidupan yang dijalaniya selama ini pun terlihat sebagai pemberian dari tuhan. Akibatnya, ia tidak bisa bersyukur atas semua berkat, kekayaan, kelimpahan, prestasi, pekerjaan, kemampuan, keahlian, uang, keberhasilan, kegagalan, kesulitan, serta berbagai pengalaman hidupnya. Ia adalah

orang yang selalu melihat matahari tenggelam, tidak pernah melihat matahari terbit. Hidupnya dipenuhi dengan keluhan, rasa marah, iri hati dan dengki, kecemburuan, kekecewaan, kekesalan, lepahitan, dan keputusasaan. Oleh sebab itu, belajar bersyukur atas apapun yang anda alami dan percayalah bahwa tuhan pasti menginginkan apa yang terbaik untuk hidup anda.

g. Menetapkan Tujuan yang Realistis

Anda perlu mengevaluasi tujuan-tujuan yang anda tetapkan selama ini, dalam arti apakah tujuan tersebut realistis atau tidak. Dengan menerapkan tujuan yang lebih realistis, maka akan memudahkan anda dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian anda, anda akan menjadi lebih percaya diri dalam mengambil langkah, tindakan dan keputusan dalam mencapai masa depan.⁶⁶

Sedangkan Hakim mengemukakan sikap-sikap hidup positif yang mutlak harus dimiliki dan dikembangkan oleh mereka yang ingin membangun rasa percaya diri yang kuat. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika individu mengalami percaya diri yang rendah, yaitu ⁶⁷:

a. Bangkitkan kemauan Yang Keras

Kemauan adalah dasar utama bagi seorang individu yang membangun kepribadian yang kuat termasuk rasa percaya diri

b. Membiasakan Untuk Berani

Dapat dilakukan dengan cara terlebih dahulu membangkitkan keberanian dan berusaha menetralkan ketegangan dengan bernafas panjang dan rileks

⁶⁶ Bachtiar, *Obat Minder*.

⁶⁷ Hakim, Thursan. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. (Jakarta: Puspa swara, 2002) h.170-180

- c. **Bersikap Dan Berfikir Positif**
Menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berfikir yang positif, logis dan realistis, dapat membangun percaya diri yang kuat dalam diri individu.
- d. **Membiasakan Diri Untuk Berinisiatif**
Salah satu cara efektif untuk membangkitkan percaya diri adalah dengan membiasakan diri berinisiatif dalam setiap kesempatan, tanpa menunggu perintah dari orang lain.
- e. **Selalu Bersikap Mandiri**
Melakukan segala sesuatu terutama berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya dengan tidak terlalu bergantung pada orang lain.
- f. **Belajar Dari Pengalaman**
Sikap positif yang harus dilakukan dalam menghadapi kegagalan adalah siap mental untuk menerimanya, untuk kemudian mengambil hikmah dan pelajaran dan mengetahui factor penyebab dari kegagalan tersebut.
- g. **Tidak Mudah Menyerah**
Menguatkan kemauan untuk melangkah, bersikap sabar dalam menghadapi rintangan dan mau berfikir kritis untuk menyelesaikan masalah merupakan sikap yang harus dilakukan seorang individu untuk membentuk percaya diri yang kuat dalam dirinya.
- h. **Membangun Pendirian Yang Kuat**
Pendirian yang kuat terwujud jika kita dihadapi pada berbagai masalah dan pengaruh negatif sebagai imbas dari interaksi sosial. Individu yang percaya diri selalu yakin dengan dirinya dengan tidak berubah pendiriannya meskipun banyak pengaruh negatif disekelilingnya.

- i. **Pandai membaca Situasi**
Situasi yang perlu dibaca dan dipahami misalnya nilai-nilai etika, agama dan adat istiadat suatu masyarakat tertentu.
- j. **Pandai Menempatkan Diri**
Seorang individu bisa menempatkan dirinya padaa posisi yang tepat, yang bisa membuat individu tersebut dihargai sehingga harga dirinya akan meningkat.
- k. **Pandai Melakukan Penyesuaian Dan Pendekatan Pada Orang Lain**
Seorang individu yang mampu melakukan penyesuaian diri tanpa kehilangan jati dirinya dan melakukan pendekatan yang wajar untuk bekerja sama, akan memudahkan individu untuk mencapai kesuksesan dan menimbulkan pengaruh positif bagi peningkatan percaya dirinya.

9. Upaya Meningkatkan Percaya Diri

Beberapa cara meningkatkan percaya diri, yaitu sebagai berikut : mengidentifikasi penyebab dari rendahnya percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting, dukungan emosional dan penerimaan social, prestasi dan mengatasi masalah⁶⁸.

Mengidentifikasi sumber percaya diri remaja yaitu kompetensi dalam domain-domain yang penting merupakan langkah yang penting untuk memperbaiki tingkat percaya diri. Remaja memiliki tingkat percaya diri yang paling tinggi ketika mereka berhasil didalam domain-domain diri yang penting. Maka dari itu, remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka.

Dukungan emosional dan persetujuan social dalam bentuk konfrmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang

⁶⁸ Jhon W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja* (Jakarta; Erlangga) h. 339

juga penting bagi rasa percaya diri remaja⁶⁹. Dukungan orang tua dan teman sebaya sama-sama berhubungan dengan harga diri remaja secara keseluruhan.

Sedangkan menurut lauster memberikan beberapa petunjuk untuk meningkatkan percaya diri yaitu :

- a) Sebagai langkah pertama, carilah sebab-sebab mengapa individu merasa percaya diri
- b) Mengatasi kelemahan, dengan adanya kemauan yang kuat individu akan memandang suatu perbaikan yang kecil sebagai keberhasilan yang sebenarnya.
- c) Mengembangkan bakat dan kemauanya secara optimal
- d) Merasa bangga dengan keberhasilan yang telah dicapai dalam bidang tertentu.
- e) Jangan terpengaruh dengan pendapat orang lain, dengan kita berbuat sesuai dengan keyakinan diri individu akan merasa bebas dalam berbuat segala sesuatu.
- f) Mengembangkan bakat melalui hobi
- g) Bersikaplah optimis jika kita diharuskan melakukan suatu pekerjaan yang baru kita kenal dan ketahui
- h) Memiliki cita-cita yang realistis dalam hidup agar kemungkinan untuk terpenuhi cukup besar
- i) Jangan terlalu membandingkan diri dengan orang lain yang menurut kita lebih baik.⁷⁰

Berdasarkan penjelasan diatas bahwasanya diperlukan upaya yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan percaya diri, seseorang harus lebih dahulu memahami dirinya sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Sehingga individu tersebut akan selalu berfikir positif tentang dirinya dan orang lain. Berbagai upaya untuk meningkatkan percaya diri karena percaya diri merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan, baik kehidupan secara individual maupun secara social.

⁶⁹ *Ibid*, hal. 74

⁷⁰ Lauter,P. Tes Kepribadian. (Jakarta; Gaya Media Pratama, 2002) h. 15-16

Upaya yang perlu dilakukan yaitu mengidentifikasi penyebab dari rendahnya percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting. Dukungan emosional dan penerimaan social, prestasi, mengatasi masalah, penanaman sifat-sifat percaya diri dengan belajar perilaku baru, menghilangkan sifat-sifat negatif seperti rendah diri, rasa malu, rasa takut melaakukan sesuatu,frustasi, perasaan cemas, atau bahkan sifat agresif, komitmen kepada keunggulan meningkatkan data tarik pada dalam diri, berani mengambil resiko dan tantangan, menciptakan sifat ingin menjadi pemenang, serta mangasah bakat kepemimpinan.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang perlu adanya pembuktian terhadap kebenarannya. Hipotesis adalah anggapan sementara terhadap permasalahan yang sedang dilakukan yang kebenarannya masih perlu diuji.⁷¹ Dikatakan sementara karena jawaban belum didasarkan pada fakta-fakta empiris dengan data.

Sehingga berdasarkan pengertian tersebut hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya masih harus dibuktikan/diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sampel.⁷²

Adapun Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada peningkatan percaya diri dengan menggunakan konseling behavioral dengan teknik positive reinforcement terhadap peserta didik di SMP Negeri 27 Bandar Lampung”.

H_0 = Konseling *behavioral* dengan tektik *positive reinforcement* tidak efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Negeri 27 Bandar Lampung.

⁷¹ Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rhieneka Cipta,2005) h.18

⁷²Sugiyono,*Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*(Bandung, Alfabet, 2009, hal.163.

Ha = Konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Negeri 27 Bandar Lampung.

Berikut hipotesis statistiknya:

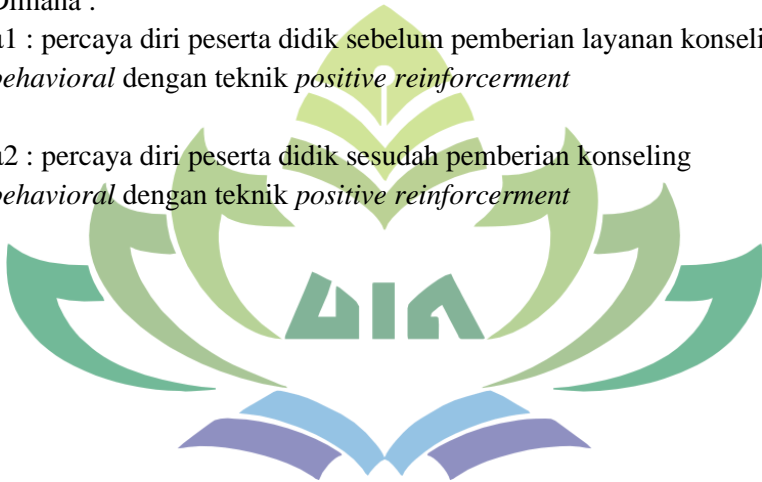
Ho : $\mu_1 = \mu_2$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$

Dimana :

μ_1 : percaya diri peserta didik sebelum pemberian layanan konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement*

μ_2 : percaya diri peserta didik sesudah pemberian konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement*



DAFTAR RUJUKAN

- Amral, Asmar. 2020. *Hakikat Belajar dan Pembelajaran*. Indonesia:Guepedia
- Arikunto, 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rhieneka Cipta
- Barbara, Angelis. 2010. *Confidence (percaya diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Barbara, De Angelis. 2000. *Confidence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Bootzin Richard. 1975. *Behavior modification and therapy*, Cambridge; Winthrop Publishers
- Corey G. 1986. *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*. California: Brooks/Cole
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Daien Amir Indrakusuma. 1973. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional
- Djamarah Syaiful Bahri. 2005. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta; Rineka Cipta
- Djamarah Syaiful Bahri. 2008. *Teknik Reinforcement Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta; Erlangga
- Djamarah Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta; PT Rineka Cipta,
- Djamarah, Syaiful. 2002 *Guru dan Anak Didik dalam Ide interaksi Edukasi*. Jakarta: PT . Rineka Cipta
- Djamarah,Syaiful. 2005. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Anak Didik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Erford T Bradley. 2016. *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Pustaka Swara
- Hamalik, Oemar, 2014. *Proses belajar Mengajar*. Jakarta; PT Bumi Aksara
- Hosford, R.E. 1969. *Behavioral counseling: A cotemporary overview the counseling psychologist*, vol. I.
- Indrawati. 2015. *Metode Penelitian Manajemen dan Bisnis*. Bandung: PT Refika Aditama
- John M. Echols dan Hassan Shadila. 2014. *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Juntika Achmad Nurihsan. 2021. *Teori dan Praktik Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama
- Komalasari Gantina, Wahyuni Eka, Karsih. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Lauster. P. 1997. *Test Kepribadian*. Yogyakarta: Kanisius
- Maskun dan Racmedita. 2015. *Teori belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta; Graha Ilmu
- Mastuti Indari, 2004. *Pengembangan Kepercayaan Diri*, Jakarta
- Mohammad Surya. 2003. *Teori Teori Konseling*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy
- Muhaimin Akhmad Azzet. 2011. *Urgensi Pendidikan Karakter di Indonesia*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media
- Murni, Wahid dkk. 2010. *Keterampilan Dasar Mengajar*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Putranto, A. K. 2016. *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media

- Rosjidan. 1994. *Pendekatan Modern dalam konseling*. Malang: Ikip malang
- S.Soeryasumantri Jujun. 1978. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta: Sinar Harapan
- Sarijah. 2022. *Pengembangan materi bimbingan dan konseling*. Yogyakarta: Paramitra
- Sriyono Heru. 2007. *Efektifitas Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*, (Research And Development Journal Of Education, Vol. 4 No. 1
- Sugiyono, 2014, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)* Bandung; Alfabeta.
- Sugiyono,2009. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung, Alfabet
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadji. 1983. S. *Modifikasi Prilaku:Penerapan sehari-Sehari Dan Penerapan Professional*. Yogyakarta; Liberti
- Suryana. 2006. *Kewirausahaan – Pedoman Praktis: Kiat dan Proses Menuju Sukses*. Jakarta: Salemba Empat
- Walker J, Shea, T.M. 1986. *Behavior Management A Practical Approach for educators*. Columbus; Merril Publishing
- Wibowo Ady, I. P. 2010. *Memperkuat kepercayaan diribAnak Melalui Percakapan*. Jurnal Pendidikan penabur