

**PENGARUH LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN  
TEKNIK  
*DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI  
RASA TIDAK PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK  
DI SMP NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh :**

**ELI ENDARWATI**

**NPM : 1511080046**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440 H/ 2019 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN  
TEKNIK  
*DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI  
RASA TIDAK PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK  
DI SMP NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**ELI ENDARWATI**

**NPM : 1511080046**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I**

**Pembimbing II : Indah Fajriani., M.Psi.,**

**Psikolog**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440 H/ 2019 M**

## ABSTRAK

Kepercayaan diri adalah keyakinan mendalam yang dimiliki individu serta menyadari akan kekurangan yang ada pada dirinya, serta merasa yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal. Percaya diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Konseling *behavioral* memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku yang baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Didalam konseling *behavioral* terdapat teknik *desensitisasi sistematis*. *Desensitisasi Sistematis* adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Tujuan dari diadakannya penelitian ini yaitu, Tujuan umum yaitu untuk melihat pengaruh bimbingan konseling *behavioral* dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik. Tujuan Khusus yaitu untuk mengetahui apakah teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengatasi rasa tidak percaya diri peserta didik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi eksperimental design* dengan desain yang digunakan yaitu *non equivalent control grup design*. Pada kedua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini berfokus pada keefektifan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung kelas eksperimen lebih besar dari z tabel yaitu sebesar Dari hasil *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol dua-duanya mengalami penurunan rasa tidak percaya diri yang didapatkan dari hasil *posttest*. Hasil uji Wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 17 didapatkan z hitung pada kelas eksperimen 2,524 dan kelas kontrol 2,527. Hasil Asymp. Sig. (2-tailed) angka probabilitas  $0.012 < 0.05$ , hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* berpengaruh untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas VII SMP Negeri 3 Bandar Lampung.





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

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)783260

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **PENGANGUH METODE BER CERITA DALAM MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN BERBICARA ANAK USIA DINI DI TK AISYIYAH II BATURAJA OGAN KOMERING ULU.**

Nama Mahasiswa : **ELI PUTRIANI**

NPM : **1511070016**

Jurusan : **Pendidikan Islam Anak Usia Dini**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqsyah dan dipertahankan dalam sidang munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Hj. Nilayati Tadjuddin, M.Si**

**NIP. 195508261983032002**

**Iwan Kurniawan, M.Pd**

**NIP. 197405202000031002**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini**

**Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd**

**NIP. 196208231999031001**





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

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Penganguh Metode Bercerita Dalam Mengembangkan Keterampilan Berbicara Anak Usia Dini di Tk Aisyiyah II Baturaja Ogan Komering Ulu”, disusun oleh ELI PUTRIANI, NPM : 1511070016, Jurusan: Pendidikan Islam Anak Usia Dini, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Pada hari/tanggal: Rabu, 28 Agustus 2019 pukul: 13.00-15.00 WIB di Ruang Sidang PIAUD.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd.

Sekretaris : Untung Nopriansyah, M.Pd.

Penguji Utama : Dr. Hj. Meriyati, M.Pd.

Pembimbing I : Dr. Hj. Nilawati Tadjuddin, M.Si.

Pembimbing II : Iwan Kurniawan, M.Pd.

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.  
NIP. 19640828 198803 200 2

*(Handwritten signatures and initials)*



## MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ

وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ



155. dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

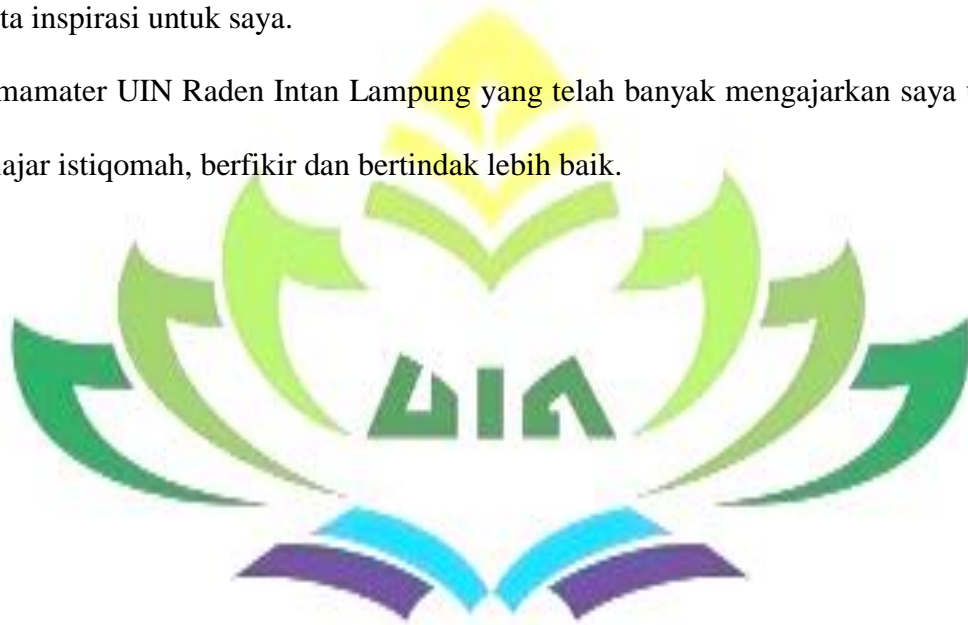
156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"



## PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur dari lubuk hati yang paling dalam skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Sudaryo dan Ibu Ngatiah yang telah berjuang dengan jerih payah, dengan sepenuh jiwa dan raga, menyayangi dan mengasihi, serta selalu mendukung dan mendidik saya, dan senantiasa mendoakan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Kakak saya Aris Sugiarto dan Fitria Ningsih, yang selalu memberikan dukungan serta inspirasi untuk saya.
3. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Eli Endarwati, dilahirkan di Gunungsari, Kabupaten Tanggamus pada tanggal 08 Juli 1997. Penulis merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara yang merupakan anak dari bapak Sudaryo dan ibu Ngatihah. Penulis memulai pendidikan di TK Nurul Islam Gunungsari, kabupaten Tanggamus pada tahun 2002 sampai dengan tahun 2003, lalu penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 GunungSari, Kabupaten Tanggamus pada tahun 2004 sampai dengan 2009, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP N 2 Ulubelu, Kabupaten Tanggamus pada tahun 2009 sampai tahun 2012, kemudian melanjutkan kembali pendidikan di SMA N 1 Talang Padang, kabupaten Tanggamus pada tahun 2012 sampai dengan 2015.

Pada tahun 2015 melalui jalur undangan penulis terdaftar sebagai mahasiswa IAIN Raden Intan Lampung yang kini telah bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Kemudian pada tahun 2018 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sinarkarya, Kecamatan Merbau Mataram, Kabupaten Lampung Selatan. Kemudian pada tahun yang sama mengikuti Program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Bandar Lampung.



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd. I selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran & kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;

4. Indah Fajriani., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Ibu Dra. Hj. Haria Etty SM, MM selaku kepala sekolah SMP N 3 Bandar Lampung yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada khususnya Ibu Ayu Susanti S.Pd, yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar;
6. Bapak Sudaryo dan Ibu Ngatiah, Eka (tete), dan Rubi (mimi) juga teman sekaligus patner saya M. Lucky Lukman Hakim yang selalu tak henti-hentinya mendoakan dan mendorong untuk menyelesaikan tugas akhir ini;
7. Teman seperjuangan Ayu, Ica dan Ela terima kasih sudah menjadi keluarga, menemani dalam suka duka, selama menempuh pendidikan dikampus UIN Raden Intan Lampung;
8. Teman-teman angkatan 2015 program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam seluruh teman-teman dari kelas A sampai E yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya selama ini;

*Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Bandar Lampung, September 2019

Penulis,

**ELI ENDARWATI**  
**NPM. 1511080046**



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	14
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. <i>Konseling Behavioral</i>	
1. Pengertian <i>Konseling Behavioral</i> .....	16
2. Tujuan <i>Konseling Behavioral</i> .....	20
3. Tahapan Layanan <i>Konseling Behavioral</i> .....	24
4. Teknik <i>Konseling Behavioral</i> .....	25
B. <i>Teknik Desensitisasi Sistematis</i>	
1. Pengertian Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i> .....	28
2. Konsep Dasar Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i> .....	29
C. <i>Kepercayaan Diri</i>	
1. Pengertian <i>Kepercayaan diri</i> .....	29
2. Karakteristik <i>kepercayaan diri</i> .....	34

3. Faktor-faktor Penyebab Kurang percaya Diri.....	35
D. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i> dalam Konseling <i>Behavioral</i> .....	37
E. Penelitian yang Relevan.....	37
F. Kerangka Berfikir .....	39
G. Hipotesis.....	40

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	42
B. Desain Penelitian .....	43
C. Variabel Penelitian.....	44
D. Definisi Operasional .....	46
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data .....	48
G. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	51
H. Pengujian Instrumen Penelitian .....	53
I. Teknik Pengelolaan Data.....	56

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil penelitian .....	59
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i> .....	61
2. Pelaksanaan Penelitian.....	62
3. Deskripsi Data <i>Posttest</i> .....	69
4. Uji Hipotesis <i>Wilcoxon</i> .....	71
B. Pembahasan .....	75

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	79
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	81



DAFTAR LAMPIRAN.....	83
----------------------	----

## DAFTAR TABEL

### Tabel

### Halaman

1. Gambaran Kepercayaan Diri Peserta Didik .....	7
2. Kepercayaan Diri Peserta Didik Sesuai Indikator .....	9
3. Definisi Operasional .....	46
4. Data Hasil Penyebaran Angket di Kelas Eksperimen .....	48
5. Data Hasil Penyebaran Angket di Kelas Kontrol .....	48
6. Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban .....	50
7. Kriteria Kepercayaan diri .....	51
8. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Sebelum <i>Tryout</i> .....	52
9. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Sesudah <i>Tryout</i> .....	53
10. Uji Validitas.....	54
11. Hasil Validitas .....	54
12. Uji Reliabilitas.....	56
13. Hasil <i>Pretest</i> Tingkat Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelompok Eksperimen .....	61
14. Hasil <i>Pretest</i> Tingkat Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelompok Eksperimen .....	62
15. Hasil <i>Posttest</i> rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas eksperimen	69
16. Hasil <i>Posttest</i> rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas Kontrol .....	69
17. Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> .....	70

## DAFTAR GAMBAR

**Gambar**

**Halaman**

1. Kerangka Penelitian .....	40
2. Pola <i>Nonequivalent Control Group Design</i> .....	44
3. Variable Penelitian .....	45





## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
18. Gambaran Kepercayaan Diri Peserta Didik .....	7
19. Definisi Operasional.....	45
20. Data Hasil Penyebaran Angket di Kelas VII SMP N 3 Bandar Lampung.....	47
21. Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban .....	49
22. Kriteria Kepercayaan diri .....	50
23. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Sebelum <i>Tryout</i> .....	51
24. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Sesudah <i>Tryout</i> .....	53
25. Uji Validitas.....	55
26. Hasil Validitas .....	56
27. Uji Reabilitas .....	57
28. Hasil Pretest Tingkat Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelompok Eksperimen.....	61
29. Hasil Pretest Tingkat Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelompok Eksperimen.....	62
30. Hasil <i>Posttest</i> rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas eksperimen .....	68
31. Hasil <i>Posttest</i> rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas Kontrol .....	68
32. Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> .....	69

## DAFTAR GAMBAR

Tabel	Hal
4. Kerangka Penelitian .....	40
5. Pola <i>Nonequivalent Control Group Design</i> .....	43
6. Variable Penelitian .....	44





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan, proses belajar, dan hasil belajar merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Oleh karena itu, pendidikan merupakan dasar dari perkembangan masyarakat, dan harus disertai dengan tujuan yang telah ditentukan agar dapat berjalan dengan baik.<sup>1</sup> Belajar memahami proses perjalanan hidup, berpengaruh pada perkembangan potensi dalam diri setiap individu, yang juga dipengaruhi oleh kemajuan zaman dan teknologi.<sup>2</sup>

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan pelatihan bagi perannya dimasa yang akan datang. Selain itu, pendidikan adalah sesuatu yang dimulai pada waktu lahir dan berlangsung seumur hidup. Disini dapat dimengerti bahwa pendidikan itu merupakan proses dimana manusia membina perkembangan manusia lain secara sadar dan sistematis. Pendidikan pada umumnya bertujuan untuk mengembangkan dan membina potensi manusia serta mencerdaskan kehidupan bangsa yang beriman, bertaqwa dan berakhlak mulia, disamping memiliki bekal keterampilan untuk masa kini maupun masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 yaitu

---

<sup>1</sup> Ema Yunita "Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik" (Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung, 2015) h.1

<sup>2</sup> Gentina Komala Sari. Eka Wahyuni Karsih "Teori dan Teknik Konseling" Jakarta Indeks 2014, h. 11

“Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia sehat berilmu cakap kreatif dan mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan pokok setiap manusia yang hidup didunia ini, karena dengan pendidikan manusia akan memperoleh arahan dan tujuan hidup. Disamping itu, pendidikan akan membawa kepada derajat kemanusiaan dan kemuliaan.<sup>3</sup> Seperti juga yang terkandung dalam ayat Al-Quran bahwasanya tempat belajar yang digambarkan ibarat suatu majelis, maka haruslah kita beramai-ramai menuntut ilmu dalam suatu lembaga pendidikan atau majelis karena orang-orang yang berilmu derajatnya akan lebih tinggi dari orang yang tidak berilmu, seperti yang dijelaskan dalam Al-quran sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ  
وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ  
دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۝ ١١

Artinya : Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majelis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.(QS. Al Mujadallah:11)<sup>4</sup>

Ayat ini menunjukkan bahwa, manusia harus selalu berkumpul dengan orang-orang yang berilmu, untuk saling berbagi pengetahuan. Dalam hal ini, majelis dalam surah al-quran itu adalah lembaga pendidikan. Selain itu, tujuan

---

<sup>3</sup>Ibid, Ema Yunita. h.2

<sup>4</sup>Penerbit Jabal, “Mushaf Muslimah, Alquran dan terjemahan untuk wanita” Cibiru, Bandung, 2010 h.543

yang ingin dicapai oleh pendidikan seperti yang dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada Bab II Pasal 3 yaitu” Berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.<sup>5</sup> Berdasarkan tujuan pendidikan nasional, maka dapat dipahami bahwa potensi seseorang dapat berpengaruh pada keimanan, kelakuan sosial, pengetahuan, dan konsep dirinya. Pengaruh itu dapat berkembang, baik sesuai dengan proses belajar atau pembelajaran yang dilaksanakan.

Belajar juga merupakan salah satu bagian dari proses pendidikan. Belajar merupakan suatu proses didalam diri individu yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Jadi proses belajar tidak tergantung pada umur, karena kita bisa saja dengan sendirinya mengakhiri waktu kita untuk belajar. Salah satu pertanda bahwaorang itu telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada dirinya yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, serta sikapnya.

Didalam pandangan Islam juga disebutkan bahwa belajar merupakan kewajiban bagi setiap orang yang beriman untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Sebagaimana yang telah dianjurkan oleh Rasulullah SAW yang dinyatakan dalam H.R Turmudzi yang berbunyi :

---

<sup>5</sup>Tim penyusun, Undang-undang *SISDIKNAS* Sistem Pendidikan Nasional (Bandung, Fokus Media 2013) Hlm.7



مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

Artinya :Dari *Abu Hurairah ra*, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :  
“barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari suatu ilmu, niscaya Allah mudahkannya ke jalan menuju syurga.”<sup>6</sup>(H.R Turmudzi)

Dari hadist tersebut dapat disimpulkan bahwa menuntut ilmu itu wajib bagi setiap muslim dan Allah akan mudahkannya jalan menuju ke surga dengan ilmu yang dia miliki. Selain itu, ilmu tersebut juga harus bermanfaat bagi kehidupan orang banyak maupun bagi kehidupannya sendiri. Belajar atau menuntut ilmu itu mempunyai peranan penting dalam kehidupan. Dengan menuntut ilmu orang menjadi pandai, ia akan mengetahui terhadap segala sesuatu yang dipelajarinya. Tanpa menuntut ilmu orang tidak akan mengetahui sesuatu apapun di luar kemampuannya. Di samping belajar dapat untuk menambah ilmu pengetahuan baik teori maupun praktik, belajar juga dinilai sebagai suatu bentuk ibadah kepada Allah SWT.

Dengan belajar, manusia dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga dapat memiliki kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan, baik lingkungan tempat dia belajar maupun lingkungan di luar tempat dia belajar. Seseorang yang belajar dengan baik akan mengetahui bakat serta kemampuan yang dimilikinya. Seseorang akan percaya diri apabila mengetahui bakat apa, serta kelemahan dan kelebihan yang dia miliki.

---

<sup>6</sup> Lihat al-Hafidz Abi Abdullah Muhammad bin Yazid al-Qarwini, *sunan Ibn Majjah*, jilid 1, h.

Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya.<sup>7</sup> Semua orang sebenarnya mempunyai masalah dengan istilah yang satu ini, termasuk peserta didik.

Rasa percaya diri akan berpengaruh terhadap perkembangan mental seseorang, dan akan berpengaruh terhadap prestasi yang diraih. Orang yang percaya diri juga tidak takut menyatakan pendapatnya didepan orang banyak. Rasa percaya diri membantu kita untuk menghadapi situasi didalam pergaulan dan untuk menangani berbagai tugas dengan lebih mudah.

Dalam kamus istilah Bimbingan dan Konseling, percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan.<sup>8</sup> Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Seseorang anak yang tidak yakin akan kemampuannya yang dimilikinya kadang akan menimbulkan rasa tidak percaya diri dan akan berpengaruh terhadap kegiatan sehari-hari yang dia lakukan.

Sedangkan kenyataan di lapangan, peserta didik biasanya mulai mengalami kebingungan dengan identitas diri mereka. Peserta didik mulai mencari tahu jati diri mereka, siapa diri mereka, seperti apa watak dan bagaimana orang lain menilai mereka. Pembentukan kepercayaan diri pada remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku dan pemahaman terhadap diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan gambaran

---

<sup>7</sup> Hakim, Trustman, "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri", Jakarta, Purwa Suara, 2002, h.6

<sup>8</sup> Thantaway, *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*, Kanisius, Yogyakarta, 2015, h. 87

individu tentang dirinya yang individu ketahui tentang dirinya, bagaimana individu memandang dan menilai dirinya.

Kepercayaan diri bukanlah sifat yang dibawa sejak lahir, melainkan terbentuk dan berkembang sepanjang rentang kehidupannya. Setiap diri individu pasti memiliki kepercayaan diri dimana percaya diri tersebut bisa berkembang menjadi kepercayaan diri positif maupun kepercayaan diri negatif. Individu yang memiliki kepercayaan diri positif akan memiliki dorongan untuk mengenal dan memahami dirinya sendiri. Dalam hal ini, individu dapat menerima dirinya secara apa adanya dan akan mampu mengintrospeksi diri atau lebih mengenal dirinya melalui kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Sedangkan individu yang memiliki kepercayaan diri negatif ia tidak akan memiliki kestabilan perasaan dan keutuhan diri, tidak mampu mengenal diri sendiri, baik kelebihan maupun kelemahan serta potensi yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri negatif akan sulit untuk memahami diri sendiri, sehingga menghambat untuk berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Peserta didik di SMP 3 Bandar Lampung masih banyak memiliki masalah percaya diri, terutama pada kelas VII. Hal ini didasarkan pada hasil observasi dan wawancara yang dilakukan penulis terhadap guru BK di SMP 3 Bandar Lampung. Guru BK mengatakan bahwa peserta didik di SMP 3 Bandar Lampung terdapat 8 peserta didik yang memiliki masalah percaya diri terutama pada kelas VII I, hal ini ditandai dengan adanya peserta didik yang malu bertanya ketika merasa tidak mampu, berdiam diri meskipun sebenarnya mereka



mampu, enggan maju kedepan saat diminta oleh guru serta ditandai dengan masih banyak berebut kursi paling belakang saat duduk.

Penulis juga melakukan wawancara dengan guru BK mengenai masalah yang terjadi pada peserta didik mengenai rendahnya rasa percaya diri diperoleh keterangan bahwa :

“Percaya diri peserta didik di SMP N 3 masih rendah. Ada satu kelas dimana peserta didiknya paling banyak yaitu 8 orang yang mengalami rasa tidak percaya diri, yaitu di kelas VII I. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya laporan dari guru mata pelajaran dan guru BK yang menyatakan bahwa peserta didik di kelas tersebut kurang memiliki rasa percaya diri, ini terlihat pada saat jam pelajaran dan pada saat dilingkungan sekolah. Terdapat beberapa peserta didik yang menutup diri, kurang berani tampil dan takut gagal, karena mereka tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Sebenarnya mereka mampu, tetapi mereka merasa takut dan salah sebelum mencoba. Terkait masalah ini, guru BK juga belum melakukan tindakan tertentu untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa peserta didik di kelas VII I tersebut rata-rata memiliki rasa percaya diri yang kurang.<sup>9</sup>

Adapun jumlah peserta didik di kelas VII I sebanyak 35 peserta didik, yang terdiri dari 19 siswa perempuan dan 16 siswa laki-laki. Untuk dapat memperkuat hasil wawancara pada guru BK SMP Negeri 3 Bandar Lampung penulis melakukan penyebaran angket pada peserta didik kelas VII I. Berikut adalah hasil penggunaan kuesioner pada masing-masing peserta didik.

**Tabel 1**  
**Gambaran Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII I**  
**Di SMP N 3 Bandar Lampung**

Kategori	Rentang Skor	Jumlah siswa	Persentase
Tinggi	104-70	14	40%
Sedang	69-35	13	38%
Rendah	35-0	8	22%
Jumlah		35	100%

Sumber : Hasil penyebaran angket pada tanggal 24 Januari 2019

<sup>9</sup> Wawancara guru BK ibu Ayu Susanti S.Pd, di SMP N 3 Bandar Lampung, Senin 14 JANuari 2019 Pukul 09.30

Tabel diatas merupakan gambaran kepercayaan diri peserta didik di kelas VII I SMP N 3 Bandar Lampung. Terdapat 14 peserta didik (40%) yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, 13 peserta didik (38%) yang mempunyai rasa percaya diri sedang dan peserta didik yang memiliki percaya diri rendah sebanyak 8 (22%) peserta didik. Data tersebut diperoleh penulis dalam kegiatan pra penelitian dengan menggunakan alat kuesioner yang diisi langsung oleh peserta didik.

Peserta didik di SMP 3 Bandar Lampung masih banyak memiliki masalah percaya diri, terutama pada kelas VII. Hal ini didasarkan pada hasil observasi dan wawancara yang dilakukan penulis terhadap guru BK di SMP 3 Bandar Lampung. Guru BK mengatakan bahwa peserta didik di SMP 3 Bandar Lampung masih banyak memiliki masalah percaya diri terutama pada kelas VII I, peserta didik yang memiliki percaya diri rendah tersebut ditandai dengan :

- a. Masih banyak peserta didik yang malu bertanya ketika merasa tidak mampu.
- b. Sulit menerima realita diri, hal ini ditandai dengan berdiam diri meskipun sebenarnya mereka mampu.
- c. Takut gagal, ditandai dengan enggan maju kedepan saat diminta oleh guru.
- d. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, hal ini ditandai dengan masih banyak berebut kursi paling belakang saat duduk.

Tabel dibawah merupakan penjelasan dari ke delapan peserta didik yang masuk sebagai kelas eksperimen dalam penelitian ini.

**Tabel 2**  
**Kepercayaan Diri Peserta Didik Sesuai Indikator**

No	Indikator	Inisial Nama Konseli							
		AL	DM	FD	IA	MR	MA	MRA	NS
1	Menyimpan rasa takut/keawatiran terhadap penolakan.	√		√	√		√		√
2	Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar.		√		√		√	√	√
3	Kurang berani tampil/takut gagal.	√	√	√		√		√	√
4	Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu. Mempunyai <i>external locus of control</i> (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan, dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).		√		√				√

Dari tabel, dapat dilihat bahwa 8 konseli tersebut masing-masing mempunyai masalah yang berbeda-beda terkait dengan indikator yang digunakan oleh penulis dalam melakukan penyebaran angket. Angket yang digunakan tersebut berdasarkan indikator kepercayaan diri menurut Mastuti.



Layanan bimbingan dan konseling yang terdapat di sekolah mempunyai peranan penting dalam pengembangan diri siswa, khususnya kepercayaan diri siswa. Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu : fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan. Didalam bimbingan dan konseling juga terdapat empat bidang bimbingan (pribadi, sosial, belajar dan karir) dan tujuh layanan (layanan orientasi, informasi, penyaluran dan penempatan, penguasaan konten, konseling perorangan dan bimbingan kelompok) dimana semua unsur dalam bimbingan dan konseling tersebut dapat memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal terutama dalam pengembangan dan peningkatan kepercayaan diri siswa secara optimal dan ke arah yang positif.

Layanan dalam bimbingan konseling bermacam-macam salah satunya yaitu konseling *behavioral*. Konseling *behavioral* memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku yang 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.<sup>10</sup> Sedangkan secara khusus, tujuan konseling *behavioral* mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak

---

<sup>10</sup> Gantina komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta, Indeks, 2016, h. 141

diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.<sup>11</sup> Asumsi tingkah laku yang bermasalah menurut konseling *behavioral* yaitu tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif, tingkah laku yang tidak tepat yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Didalam konseling *behavioral* terdapat teknik *desensitiasi sistematis*. *Desensitiasi Sistematis* adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. *Desensitiasi sistematis* digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, *desensitiasi sistematis* ini diarahkan kepada mengajar peserta didik untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.<sup>12</sup>

Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi *Desensitiasi sistematis* hakikatnya merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan peserta didik menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.

---

<sup>11</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), h. 90

<sup>12</sup> Sapta Meiningsih, *Pengaruh Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistimatis Terhadap Pengaruh Phobia Matematika Siswa Kelas V SD Negeri Jajar Tunggal II Surabaya*, (Surabaya : JPunesa , 2007), h. 33.

Jika dilihat dari latar belakang diatas, maka dapat diketahui bahwa terdapat peserta didik di kelas VII I di SMP N 3 Bandar Lampung yang mengalami sikap tidak percaya diri. Jika masalah tersebut tidak segera diatasi, maka akan mengganggu proses pembelajaran peserta didik dikelasnya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis akan menggunakan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *desensitisasi Sistematis*.

Pendekatan konseling *behavior* dengan teknik *desensitisasi sistematis* lebih bersifat suatu pelatihan terhadap perilaku konseli. Perilaku konseli yang mengalami rasa kurang percaya diri dalam kegiatannya sehari-hari, khususnya di dalam proses pembelajaran, yang diakibatkan adanya kecemasan di dalam diri individu tersebut. Pendekatan konseling *behavioral* ini lebih mementingkan penggunaan teknik perubahan perilaku. Dimana pendekatan ini menekankan pada teknik dan prosedur untuk memfasilitasi perubahan pada diri peserta didik.

Dengan demikian, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Desensitiasi Sistematis* Untuk Mengurangi Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik Di kelas VII I SMP N 3 Bandar Lampung” Hal ini akan dilihat apakah konseling *behavioral* dengan teknik *desensitiasi sistematis* dapat mengatasi peserta didik yang mengalami tidak percaya diri.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut :

1. Terindikasi 40% atau 14 peserta didik yang masuk kedalam kategori rasa percaya diri tinggi



2. Terindikasi 38% atau 13 peserta didik yang masuk kedalam kategori rasa percaya diri sedang.
3. Terindikasi 22% atau 8 peserta didik yang masuk ke dalam kategori percaya diri rendah, yang ditandai dengan kurang berani tampil/takut gagal, sulit menerima kekurangan dan memandang rendah kemampuan diri sendiri.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penulis membatasi masalah agar permasalahan yang akan dibahas tidak meluas. Batasan masalah ini adalah :

1. Penggunaan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik
2. Penelitian hanya dilakukan pada peserta didik yang termasuk ke dalam kepercayaan diri rendah.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “apakah penggunaan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik dikelas VII I di SMP N 3 Bandar Lampung?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penulisan ini di harapkan nantinya mampu menjawab dari rumusan masalah yang telah dijelaskan diatas. Oleh karena itu, tujuan penulis di golongankan menjadi dua, yaitu :

1. Tujuan umum

Untuk melihat pengaruh bimbingan konseling *behavioral* dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui apakah teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengatasi rasa tidak percaya diri peserta didik.
- b) Untuk mengetahui tingkat kenaikan rasa percaya diri peserta didik dikelas VII I di SMP N 3 Bandar Lampung.

**F. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perkembangan ilmu khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yaitu membantu siswa mengatasi perilaku tidak percaya diri di dalam kegiatan belajar mengajar.

2. Secara Praktis

a) Bagi sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk sekolah khususnya dalam mengatasi siswa yang kurang percaya diri di dalam kelas.

b) Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi dan referensi dalam melaksanakan konseling *behavioral* di sekolah terkait dengan mengatasi siswa yang kurang percaya diri. Serta dapat dijadikan

bahan masukan guru pembimbing dalam memberikan layanan yang sesuai dengan peserta didik yang kurang percaya diri.

c) Bagi peserta didik

Diharapkan dapat mengatasi perilaku kurang percaya diri melalui konseling *behavioral* sehingga peserta didik yang tidak percaya diri menjadi lebih baik.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. *Konseling Behavioral***

##### **1. *Pengertian Konseling Behavioral***

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli. Konseling merupakan inti kegiatan bimbingan secara keseluruhan dan lebih berkenaan dengan masalah individu secara pribadi yang dilakukan secara individual antara konseli dan konselor.<sup>13</sup>

Layanan konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antar dua orang yang mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya menyediakan situasi belajar, yang mana dalam hal ini seseorang dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya demi mensejahterakan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana

---

<sup>13</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling*, CV. Andi Offset, Yogyakarta, 2005, h. 6.



memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.<sup>14</sup>

Jadi, bimbingan dan konseling yaitu suatu bantuan yang diberikan kepada orang yang bermasalah (konseli) agar mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan juga mampu mengembangkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya.

Layanan konseling dapat dilakukan secara individu dan juga secara kelompok. Layanan konseling secara kelompok yaitu suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui dinamika kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Dengan kata lain, konseling kelompok juga bisa diartikan sebagai suatu upaya pemberian layanan bantuan kepada individu (konseli) yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.<sup>15</sup>

Menurut Supriatna, konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam penyelesaian masalah, selain bersifat pencegahan, konseling kelompok juga bersifat penyembuhan. Layanan konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat

---

<sup>14</sup> Prayitno dan ermananti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2004, h. 94-5.

<sup>15</sup>Tohirin, *bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*, rajawali Press, Jakarta 2011, h. 179.

pengecahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan.<sup>16</sup>

Dalam perspektif pendekatan, layanan konseling kelompok maupun layanan konseling individu juga dapat dilaksanakan melalui pendekatan *behavioral*. Menurut pendekatan *behavioral* ini didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku yang sistematis dan terstruktur pada konseling. Dalam pandangan *behavioral*, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya.

Komalasari dkk. Menjelaskan bahwa pendekatan *behavioristik* menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Setiap tingkah laku yang dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.<sup>17</sup>

Gunarsa menjelaskan bahwa pendekatan *behavioral* menganggap bahwa perilaku seseorang dengan semua aspeknya sekarang ini adalah hasil dari proses belajar dan hal ini diperoleh dalam interaksinya dengan dunia luar.

---

<sup>16</sup> Mamat Supriatna, *bimbingan dan konseling berbasis kompetensi*, Rajawali Press, Jakarta 2011, h.104

<sup>17</sup> Wahyuni Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, penerbit Indeks Jakarta, 2011, h.141

Pendekatan *behavioral* merupakan perilaku manusia dari berbagai aspek yang dipengaruhi dalam proses belajar.<sup>18</sup>

Menurut G. Corey, pendekatan *behavioral* tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung, setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan negatif dan positif yang sama antara keduanya. Manusia pada dasarnya membentuk dan dibentuk oleh lingkungan sosial budaya, segenap tingkah laku manusia yang dipelajari.<sup>19</sup>

Jadi, dapat dilihat dari sudut pandang *behavioral*, perilaku bermasalah dapat dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan yang negatif atau dapat dikatakan sebagai perilaku yang tidak tepat dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Munculnya perilaku bermasalah disebabkan oleh beberapa hal, antara lain: adanya salah penyesuaian melalui proses interaksi dengan lingkungan, adanya pembelajaran yang salah dalam rumah tangga, lingkungan sekolah, tempat bermain dan lain-lain. Seperti halnya kehidupan di kota-kota besar pada saat ini begitu kompleks dan bervariasi. Sikap hidup menjadi individualistis, egois, apatis dan hubungan sosial menjadi renggang.

Dalam suasana hidup seperti di atas, banyak orang menggunakan mekanisme pelarian dan mekanisme pertahanan diri yang negatif. Dengan pendekatan konseling kelompok *behavioral*, konselor memberikan bantuan kepada konseli yang dilakukan melalui wawancara konseling dengan pendekatan *behavioral* yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.

---

<sup>18</sup> Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Penerbit Libri, Jakarta, 2012, h. 202

<sup>19</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, Refika Aditama, Bandung, 2005,

## 2. Tujuan Layanan Konseling *Behavioral*

Tujuan dalam layanan konseling terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari layanan konseling yaitu membantu agar individu (konseli) dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan bakat, kemampuan, minat, dan nilai-nilai serta memecahkan masalah-masalah yang dihadapi oleh individu (konseli). Jadi bimbingan dan konseling ini, membantu individu untuk menjadi manusia yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian, dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri maupun dengan lingkungannya.

Sedangkan tujuan khusus dari layanan bimbingan dan konseling langsung terkait dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan sesuai dengan masalah-masalah yang dialami. Tujuan khusus ini bersifat unik untuk masing-masing individu, jadi tujuan layanan bimbingan konseling antara individu yang satu dengan individu yang lainnya tidak boleh disamakan karena pasti berbeda antara individu satu dengan yang lainnya.

Tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling secara menyeluruh adalah agar individu dapat :

- a. Merencanakan kegiatan penyelesaian studi
- b. Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin
- c. Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat, serta lingkungan kerjanya



d. Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat maupun lingkungan kerja.<sup>20</sup>

Berdasarkan hal tersebut, maka secara umum tujuan layanan dan konseling yaitu membantu individu dalam memahami dan mengenal potensi yang dimilikinya sehingga individu tersebut dapat menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan lingkungannya dan mengembangkan segala potensi dan kekuatannya yang dimilikinya secara tepat dan teratur secara optimal dan kearah yang positif.

Krumboltz tokoh beraliran *behavioral* mengelompokan tujuan konseling menjadi tiga jenis yaitu :

a) Mengubah penyesuaian perilaku salah.

Artinya disini perilaku yang salah adalah perilaku yang secara psikologis mengarah pada perilaku patologis. Penyesuaian perilaku yang salah inilah yang akan diubah menjadi perilaku sehat yang tidak mengandung indikasi adanya hambatan atau kesulitan mental. Hal ini dilakukan agar konseli memiliki perkembangan kepribadian yang baik.

b) Belajar Membuat Keputusan.

Membuat keputusan tidak mudah dilakukan oleh konseli padahal itu harus dilakukan sebagai bagian dari tujuan konseling.

c) Mencegah Munculnya Masalah.

Dalam hal ini, mencegah munculnya masalah terdiri dari tiga pengertian, yaitu 1) mencegah jangan sampai mengalami masalah di kemudian hari,

---

<sup>20</sup> Rifda El Fiah, *Dasar-dasar Bimbingan dan konseling*, Penerbit idea Press, Yogyakarta, 2014.  
h. 35

2) mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat atau berkepanjangan, dan 3) mencegah jangan sampai yang dihadapi berakibat gangguan yang menetap.<sup>21</sup>

Tujuan konseling *behavioral* adalah untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat. Terapi ini berbeda dengan tehnik lain, pendekatan ini ditandai oleh :<sup>22</sup>

- 1) Fokusnya pada perilaku yang tampak dan spesifik
- 2) Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment* (perlakuan)
- 3) Formulasi prosedur *treatment* khusus sesuai dengan masalah khusus
- 4) Penilaian objektif mengenai hasil konseling

Berdasarkan karakteristik ini sangat jelas bahwa konseling *behavioral* secara konsisten menaruh perhatian pada perilaku yang tampak. Perilaku yang tampak dan bersifat umum harus dirumuskan menjadi lebih spesifik. Tujuan konseling harus cermat, jelas dan dapat dicapai dengan prosedur tertentu. Kecermatan penentuan tujuan sangat membantu konselor dan konseli dalam memilih prosedur perlakuan yang tepat, dan sekaligus mempermudah mengevaluasi keberhasilan.

Berangkat dari uraian di atas secara singkat dapat dipahami bahwa tujuan konseling *behavioral* adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami

---

<sup>21</sup> Taty Fauzi, *Pelaksanaan Pelayanan Konseling Kelompok*, Tirasmart, Jakarta, 2018, h. 59-60

<sup>22</sup> Sofyan, S. Willis, *OP.Cit.*, h.70

kesulitan atau hambatan perilaku yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang atau mengalami masalah dengan kehidupan sosial.

Secara khusus, tujuan konseling *behavioral* mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.<sup>23</sup>

Laffleur (Burks & Steffler) menegaskan bahwa tujuan konseling dalam kerangka kerja *behavioral* tergantung pada permasalahan masing-masing anggota. Rumusan tujuan dibuat spesifik dalam bentuk apa yang konseli akan perbuat, dimana tingkah laku akan terjadi dan bagaimana sebaiknya tingkah laku itu ditampilkan<sup>24</sup>. Jadi dalam konseling *behavioral* ini tidak menetapkan tujuan konseling yang berlaku secara umum, akan tetapi sesuai dengan masalah spesifik masing-masing anggota kelompok.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioristik* adalah membantu peserta didik dalam memahami bakat dan kemampuan yang dia miliki sehingga dia bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan dapat mengentaskan masalah-masalah didalam kelompok serta mampu merubah respon-respon yang lama merusak diri atau *maladaptive* dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*).

---

<sup>23</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*. UMM Press, Malang, 2011. hal 90

<sup>24</sup> *Ibid* h.120

### 3. Tahapan Layanan Konseling *Behavioral*

Layanan konseling *behavioral* dalam pelaksanaannya melalui beberapa tahap. Tahapan-tahapan disini bukanlah suatu tahapan yang mempunyai fase yang berbeda-beda satu sama lain. Namun masing-masing merupakan fase yang saling berhubungan. Menurut Akhmad sudrajat bahwa tahap-tahap yang ditempuh dalam layanan konseling *behavioral*, adalah sebagai berikut :

- a) *Assesment*, yaitu langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan konseli (untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, perilaku penyesuaian, dan area masalahnya).
- b) *Goal Setting*, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling.
- c) *Technique impelentation*, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai perilaku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling.
- d) *Evaluation termination* (evaluasi dan pengakhiran), yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.
- e) *Feedback*, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.<sup>25</sup>

Jadi, tahap-tahap di dalam konseling *behavioral* terdiri dari 4 tahap, yaitu yang pertama melakukan *assesment* atau tahap pembentukan yang didalamnya dimulai dari pengenalan, penglibatan, dan tujuan bersama melalui dinamika

---

<sup>25</sup> Akhmad Sudrajat, *Mengatasi Masalah Siswa melalui Layanan Konseling Individual*, Paramitra Publishing, Yogyakarta, 2011, h. 47.



konseling. Kedua yaitu tahap menentukan tujuan (*goal setting*), di tahap ini merupakan tahap yang menghubungkan antara kegiatan awal sampai kegiatan berikutnya. Tahap kegiatan (*technique implementation*) merupakan tahap inti yang membahas permasalahan anggota dan tahap pengakhiran (*evaluation termination*), yaitu tahap evaluasi dan tindak lanjut.

#### 4. Teknik-teknik konseling *behavioral*

Teknik dalam konseling *behavioral* terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku. Teknik untuk meningkatkan tingkah laku antara lain: penguatan positif, *token economy*, pembentukan tingkah laku (*shaping*), pembuatan kontrak (*contingency contracting*). Sedangkan teknik konseling untuk menurunkan tingkah laku adalah: penghapusan (*extinction*), *time out*, pembanjiran (*flooding*), penjenuhan (*satiation*), hukuman (*punishment*), terapi aversi (*aversive therapy*), dan *desensitisasi sistematis*.

Teknik utama terapi tingkah laku terdiri dari beberapa jenis, yaitu sebagai berikut :

##### 1) *Desensitisasi Sistematis*

*Desensitisasi sistematis* adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. *Desensitisasi sistematis* digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan. Teknik ini diarahkan pada

mengajar konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.

2) Terapi *impulsive* dan pembanjiran

Teknik-teknik pembanjiran berlandaskan paradigma mengenai penghapusan eksperimental. Teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus yang berkondisi secara berulang-ulang tanpa pemberian perlakuan. Teknik pembanjiran berbeda dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam arti teknik pembanjiran ini tidak menggunakan agen pengondisian balik maupun tingkat kecemasan. Terapis memunculkan stimulus-stimulus penghasil kecemasan, konseli membayangkan situasi, dan terapis berusaha mempertahankan kecemasan konseli.

3) Latihan *asertif*

Pendekatan *behavioral* yang dengan cepat mencapai popularitas adalah latihan asertif yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

4) Terapi aversi

Teknik-teknik pengondisian aversi yang telah digunakan secara luas untuk meredakan gangguan-gangguan *behavioral* yang spesifik melibatkan pengasosian tingkah laku *simtomatik* dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Stimulus-stimulus aversi biasanya berupa hukuman-

hukuman dengan kejutan listrik atau pemberian ramuan yang membuat mual. Kendali aversi bisa melibatkan penarikan pemerkuat positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman.

#### 5) Pengkondisian operan

Tingkah laku operan adalah tingkah laku yang memancar yang menjadi ciri organisme aktif. Tingkah laku operan merupakan tingkah laku yang paling berarti dalam kehidupan sehari-hari, yang mencakup membaca, berbicara, berpakaian, makan dengan alat-alat makan, bermain, dan sebagainya. Prinsip perkuatan yang menerangkan pembentukan, pemeliharaan, atau penghapusan pola-pola tingkah laku merupakan inti dari pengondisian operan.<sup>26</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa di dalam konseling *behavioral* terdapat beberapa teknik yaitu teknik *desensitisasi sistematis*, latihan asertif, pengkondisian aversi, pengkondisian operan, penguatan positif, modeling, penguatan respon, penghapusan dan *home-work*. Dari beberapa teknik konseling *behavior* diatas salah satu teknik yang paling tepat untuk mengatasi masalah siswa terkait dengan sikap tidak percaya diri yaitu teknik *desensitisasi sistematis*.

---

<sup>26</sup> Gerald Corey, *Op.Cit*, h. 208-218.

## B. Teknik *Desensitisasi sistematis*

### 1. Pengertian Teknik *Desensitisasi sistematis*

Munro, menyatakan bahwa *desensitisasi* adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari pemikiran sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu.<sup>27</sup>

Charles mengatakan *Desensitisasi sistematis* seringkali cukup berhasil untuk menurunkan kecemasan. Asumsi digunakannya *desensitisasi sistematis* untuk mengatasi kecemasan adalah bahwa kemampuan stimuli, khususnya yang menimbulkan kecemasan yang dapat dikurangi dan diperlemah jika terjadi suatu respon yang *antagonistic* (berlawanan) terhadap kecemasan.<sup>28</sup>

Dari uraian diatas maka penulis mencoba untuk mengurangi rasa percaya diri peserta didik dengan cara menghilangkan kecemasan-kecemasan yang mengakibatkan timbulnya perilaku tidak percaya diri dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*. Caranya adalah dengan melakukan observasi terlebih dulu sebelum diberi perlakuan untuk melihat seberapa tinggi kecemasan yang dialami subjek, sehingga menimbulkan perilaku tidak percaya diri, setelah itu diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan maka subjek diobservasi lagi percaya dirinya apakah mengalami penurunan atau tidak.

---

<sup>27</sup>Abimanyu & Marinhu, *Teknik relaksasi dalam konseling*, Prenada Media Group, Jakarta, 1996, h. 333

<sup>28</sup>Davidoff, *Psikologi suatu pegantar*, Erlangga, Jakarta, 1991, h. 65



## 2. Konsep Dasar Teknik *Desensitisasi Sistematis*

Teknik *desensitisasi sistematis* merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan *behavioral klasikal*. Pendekatan *behavioral* memandang manusia atau kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya. Perhatian *behavioral* adalah pada perilaku yang nampak, sehingga terapi tingkah laku mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip belajar secara sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju kearah yang lebih adaptif. Untuk menghilangkan kesalahan dalam belajar dan berperilaku serta untuk mengganti dengan pola-pola perilaku yang lebih dapat menyesuaikan. Salah satu aspek yang paling penting dalam memodifikasi perilaku adalah penekanannya pada tingkah laku yang didefinisikan secara operasional, teramati dan terukur.<sup>29</sup>

### C. Kepercayaan Diri

#### 1. Pengertian kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah suatu sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Keyakinan itu meliputi yakin terhadap kemampuannya, yakin terhadap pribadinya, dan yakin terhadap keyakinan hidupnya. Pada dasarnya, batasan ini menekankan pada kemampuan individu menilai dan memahami apa yang ada pada dirinya tanpa rasa ragu-ragu dan bimbang.

---

<sup>29</sup>Fauzan Lutfi, *Konseling Individual*, Elang Mas, Malang, 1994, h. 33

Menurut 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 keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.<sup>30</sup>

Definisi percaya diri menurut para ahli, yaitu :

- a) Supriyono mengatakan bahwa percaya diri adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya, dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif, dan dinamis yang positif.
- b) Menurut Wira Negara percaya diri adalah yakin pada kemampuan sendiri, yakin pada tujuan hidupnya, dan percaya bahwa dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan.
- c) Sedangkan menurut Mastuti, percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya/situasi yang dihadapinya.<sup>31</sup>

Dari pengertian para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan mendalam yang dimiliki individu serta menyadari akan kekurangan yang ada pada dirinya, serta merasa yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal.

Percaya diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Jadi percaya diri dalam penulisan ini yaitu suatu sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian

---

<sup>30</sup> Lautser, P. *Test Kepribadian*. Kanisius, Yogyakarta, 1997, h.72

<sup>31</sup> *Ibid* h.18

positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Maka dengan alasan ini, ia akan mampu melakukan tindakan sesuai dengan apa yang ia inginkan, merencanakan dan harapkan. Bertitik tolak dari definisi ini penulis akan meneliti konsepsi umum tentang percaya diri dan mencari padanan kata yang terungkap dalam Al-Qur'an.

Al-Qur'an berbicara kepada akal dan perasaan manusia; mengajar mereka tentang aqidah tauhid; membersihkan jiwa mereka dengan berbagai praktek ibadah; memberi mereka petunjuk untuk kebaikan dan kepentingannya, baik dalam kehidupan individu maupun sosial; menunjukkan kepada mereka jalan terbaik, guna mewujudkan jati dirinya, mengembangkan kepribadiannya dan meningkatkan dirinya menuju kesempurnaan insani, sehingga mampu mewujudkan kebahagiaan bagi dirinya, didunia dan akhirat. Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam beberapa ayat-ayat yang mengindikasikan percaya diri seperti:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٦٦﴾

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Q.S Ali Imran: 139)<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Penerbit Jabal, “*Mushaf Muslimah, Alquran dan terjemahan untuk wanita*” Cibiru, Bandung, 2010 h.67

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا  
تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya : Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu". (Q.S Fusshilat: 30).<sup>33</sup>

Dari ayat-ayat di atas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Maka semua hal yang berkaitan dengan perbuatan dan juga sifat dari seorang mukmin sejatinya wajib mempunyai nilai-nilai positif terhadap dirinya sendiri dan tidak lupa harus berkeyakinan kuat dengan apapun yang dihadapi.

Mastuti berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap mental dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subyek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Percaya diri (*self confidence*) adalah sikap yang menunjukkan seseorang yakin terhadap sesuatu. Seseorang dapat memiliki percaya diri yang baik apabila orang tersebut dapat menyampaikan pendapat kepada orang lain dan dapat

---

<sup>33</sup>Ibid, h. 480



menunjukkan sikap yakin kepada orang lain. Percaya diri dikembangkan dengan memikirkan secara mendalam sewaktu individu menghadapi sesuatu, bertanya kepada diri sendiri apakah yang harus dilakukan dan bagaimana dalam menyampaikan kepada orang lain. Percaya diri sangat bermanfaat di setiap keadaan, percaya diri menyatakan seseorang bertanggung jawab atas perbuatannya.<sup>34</sup>

Percaya diri ini diwujudkan dengan menatap orang lain sewaktu berbicara, tidak melipat kedua tangan seperti kedinginan sewaktu berbicara, tidak mengalihkan pandangan pada saat berbicara kepada orang lain dan cepat mendengar daripada berbicara. Sikap percaya diri dibentuk dengan belajar terus, tidak takut untuk berbuat salah dan menerapkan pelajaran yang sudah diketahui sebelumnya.<sup>35</sup>

Terbentuknya kepercayaan diri seorang individu merupakan hasil dari interaksi individu dengan orang lain, kepercayaan diri sebagai perasaan, pandangan dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya. William H. Fitts yang dikutip Agustiani mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena kepercayaan diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam interaksi dengan lingkungannya.<sup>36</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu gagasan tentang diri sendiri yang mencakup tentang kemampuannya, serta penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Individu

---

<sup>34</sup>Mastuti & Aswi, *50 Kiat percaya diri*, PT buku kita, Jakarta, 2018 h. 13

<sup>35</sup>*Ibid*, h.33-34

<sup>36</sup>Hendriani Agustiani, *psikologi perkembangan*, PT. Refika Aditama, Bandung, 2009, h. 138

yang memiliki kepercayaan diri akan memahami apa yang ada pada dirinya, sehingga ia mengerti dan faham tindakan apa yang akan dilakukannya untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan.

## 2. Karakteristik Kepercayaan diri rendah

Individu yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakannya. Mastuti berpendapat bahwa ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah :

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat dari orang lain.
- b. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, dan berani menjadi diri sendiri.
- c. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketikaharapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
- d. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain.<sup>37</sup>

Sedangkan ciri-ciri individu/peserta didik yang memiliki rasa percaya diri kurang optimal menurut Mastuti antara lain :

- a. Menyimpan rasa takut/kehawatiran terhadap penolakan
- b. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar
- c. Kurang berani tampil/takut gagal
- d. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu. Mempunyai *external locus of*

---

<sup>37</sup> Mastuti h.19

*control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan, dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).<sup>38</sup>

### 3. Faktor-faktor penyebab kurang percaya diri

Secara umum ada 3 faktor yang mempengaruhi seseorang kurang percaya diri antara lain :

a. Kurang mengenal diri

Setelah mengenal diri dengan baik maka langkah selanjutnya adalah menerima diri apa adanya. Menerima diri apa adanya bukan berarti pasrah atau pesimis dengan keadaan diri, tetapi sebaliknya menerima dengan positif apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri kita.

b. Kecemasan

Kita tidak bisa membangun rasa percaya diri sebelum berhasil mengatasi kecemasan. Kunci sukses adalah dapat membangun rasa percaya diri dengan cara menghilangkan rasa cemas. Rasa cemas berbahaya dan bisa mempengaruhi semua orang disekitarnya. Untuk mengalahkan rasa cemas perlu membangun antusiasme (semangat/minat besar).

c. Kurangnya wawasan

Kita perlu membekali diri dengan berbagi ilmu pengetahuan. Semakin banyak dapat ilmu maka semakin luaslah wawasan kita serta semakin percaya diri sebaliknya bila kurang membenahi diri

---

<sup>38</sup> Septi Rahayu Purwati, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Layanan *Konseling Kelompok*", (Jurnal Skripsi Prigram Strata 1 Universitas Negeri Semarang UNNES, 2013) h.24

dan tidak mempunyai wawasan luas bisa mengakibatkan kurang percaya diri didalam bersosialisasi.<sup>39</sup>

Sedangkan menurut Lauster, individu yang mengalami kurang percaya diri disebabkan oleh berbagai faktor, berikut faktor yang menjadi penyebab individu kurang percaya diri yaitu :

a) Faktor Internal

Faktor internal adalah kemampuan individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan di cita-citakan, keinginan dapat terwujud. Faktor intern ini berasal dari dalam diri individu sendiri bukan dari lingkungan.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Contohnya yaitu lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan sosial, lingkungan tersebut dapat menyebabkan individu memiliki kepercayaan diri yang rendah. Lingkungan sosial remaja juga memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembentukan rasa percaya diri. Salah satu lingkungan sosial remaja yang memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri adalah lingkungan teman sebaya.<sup>40</sup>

#### **D. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi***

##### ***Sistematis Dalam Konseling Behavioral***

Adapun prosedur pelaksanaan teknik *desensitisasi Sistematis*, yaitu :

---

<sup>39</sup> Hakim, T, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta, Purwa Suara, 2002, h.73

<sup>40</sup> *Ibid*, h.132



- a. Analisis perilaku yang menimbulkan kecemasan (sehingga memunculkan perilaku tidak percaya diri)
- b. Menyusun jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling parah di diri konseli
- c. Memberi latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Secara rinci relaksasi otot yang dimulai dari lengan, kepala, leher, bahu, perut, dada, dan kemudian anggota bagian bawah.
- d. Konseli diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti di pantai, atau ditengah taman yang hijau ataupun hal-hal yang dianggap konseli menyenangkan.
- e. Konseli disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi mencemaskan yang menimbulkan tidak percaya diri dari yang kurang mencemaskan sampai situasi yang paling mencemaskan.
- f. Bila dalam situasi konseli cemas dan gelisah, maka konselor memerintahkan konseli agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan kecemasan yang mengakibatkan peserta didik tidak percaya diri.
- g. Menyusun jenjang kecemasan harus bersama konseli, dan konselor menuliskannya dikertas.<sup>41</sup>

#### **E. Penelitian yang Relevan**

1. Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, Irene Maya Simon yang meneliti tentang "Keefektifan Teknik *Self Instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP" bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. Data dikumpulkan menggunakan inventori kepercayaan diri dan dianalisis dengan uji Wilcoxon menggunakan SPSS. Hasil penulisan menunjukkan ada lima siswa yang mempunyai tingkat kepercayaan diri rendah. Siswa tersebut diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*, siswa diberikan *pretest-posttest* untuk mengukur keefektifan teknik yang diberikan. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa

---

<sup>41</sup> Sofyan S. Willis, *konseling individual, Teori dan Praktek*, Alfabeta, Bandung, 2004,h.72



mengubahnya dengan kondisi yang nyaman melalui relaksasi dengan proses berulang-ulang, sehingga membuat rasa cemas perlahan menurun bahkan sampai tidak mengalami kecemasan lagi.

Perbedaan penelitian ini yaitu penelitian ini untuk mengatasi kecemasan, sedangkan di penelitian penulis menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik.

#### **F. Kerangka Berfikir**

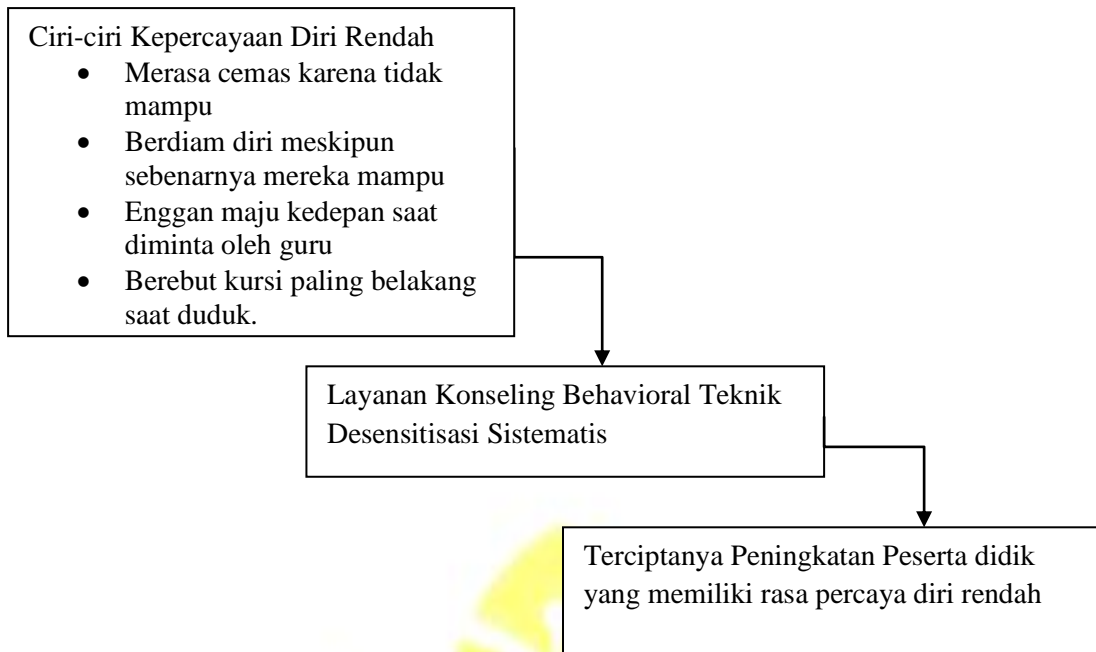
Menurut Sugiyono, “kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang di deskripsikan. Berdasarkan teori-teori yang telah di deskripsikan tersebut, selanjutnya dikritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesa hubungan antar hubungan variabel yang diteliti.”<sup>42</sup>

Kerangka berfikir dalam penulisan adalah penggunaan konseling *behavioral* untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri peserta didik dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*, diharapkan dengan teknik tersebut dapat membantu peserta didik untuk menerima dan memahami berbagai informasi berkenaan dengan pengertian, fungsi, dan manfaat penting dalam memiliki rasa percaya diri. Berikut merupakan kerangka berfikir dalam penulisan :

---

<sup>42</sup> Sugiyono, *Metode Penulisan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Bandung, Alfabeta , 2010, h.25

**Gambar 1**  
**Kerangka Berfikir**



### G. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penulisan ini yaitu :

1.  $H_0$  : Tidak adanya pengaruh yang signifikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019
2.  $H_a$  : Adanya pengaruh yang signifikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019

Hipotesis statistik

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Keterangan :

$\mu_1$  : sebelum diberikan treatment teknik *desensitisasi sistematis*

$\mu_2$  : setelah diberikan treatment teknik *desensitisasi sistematis*

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, penelitian adalah kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisa dan penyajian data dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesa yang mengembangkan prinsip-prinsip umum.<sup>43</sup> Metode merupakan suatu alat bantu yang digunakan untuk memperlancar pelaksanaan penelitian. Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>44</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat dipahami bahwa metode penelitian yaitu suatu proses yang dilakukan secara sistematis guna mencari kebenaran terhadap suatu fenomena atau fakta dalam penelitian serta mencapai tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif data berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.<sup>45</sup>

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitiannya adalah penelitian *quasi eksperimental design*. Desain ini mempunyai kelompok kontrol,

---

<sup>43</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, h. 1028

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung, 2013, h. 3

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2009, h. 13



tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.<sup>46</sup> Variabel luar (episolen) yaitu variabel yang secara teoritis mempengaruhi variabel terikat akan tetapi tidak diteliti. Desain eksperimen ini digunakan, karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Peneliti *quasi eksperimen* yang digunakan peneliti sesuai dengan tujuan dan permasalahan yaitu pengaruh layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik kelas VII I di SMP Negeri 3 Bandar Lampung

## **B. Desain Penelitian**

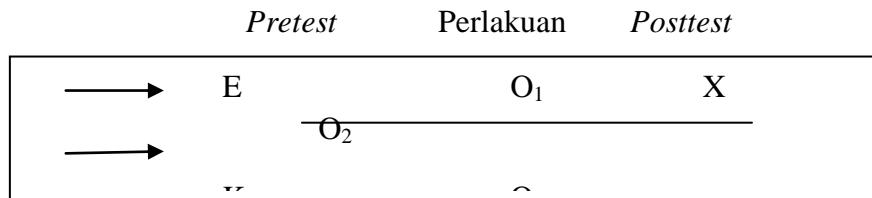
Rancangan penelitian yang dilakukan adalah *quasi eksperimen* dengan menggunakan desain *nonequivalent control grup design*. Rancangan ini menggunakan dua kelompok, satu kelompok diantaranya yang diberikan perlakuan eksperimen yaitu diberikan teknik *desensitisasi sistematis* dan yang lainnya sebagai kelompok kontrol. Dua kelompok tersebut dianggap sama dalam semua aspek yang relevan dan perbedaannya hanya terdapat pada perlakuan.

---

<sup>46</sup> *Ibid*, h. 77

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

**Gambar 2**  
**Pola Nonequivalent Control Group Design**



Keterangan :

- E : Kelompok eksperimen
- K : Kelompok kontrol
- O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub> : Pengukuran rasa tidak percaya diri peserta didik sebelum diberikan perlakuan dan diberikan *pretest*. *Pretest* merupakan cara pengumpulan data peserta didik yang memiliki rasa tidak percaya diri dan belum mendapat perlakuan.
- O<sub>2</sub> : Pemberian *posttest* untuk mengukur rasa percaya diri siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Di dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, apakah rasa tidak percaya diri siswa berkurang atau tidak.
- O<sub>4</sub> : Pemberian *posttest* untuk mengukur rasa percaya diri peserta didik pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan.
- X : pemberian perlakuan

### C. Variabel Penelitian

Dalam rumusan sederhana, variabel adalah segala sesuatu yang diteliti oleh seorang peneliti. Variabel juga sering diartikan sebagai “sesuatu yang mempunyai variasi nilai”. Variabel penelitian dibagi menjadi dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (independent) adalah variabel yang direkayasa (dimanipulasi) untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel lain. Sedangkan variabel terikat (dependet) adalah variabel yang menjadi “sasaran” dari rekayasa atau manipulasi dari variabel bebas.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> Prasetya Irawan, *Logika dan Prosedur Penelitian*, STIA-LAN Press, Jakarta, 1998, h. 41-42

Jadi yang dimaksud dengan variabel penelitian yaitu semua obyek yang akan menjadi titik perhatian dan akan diukur secara kuantitatif dalam penelitian ini. Adapun yang menjadi variabel di dalam penelitian ini yaitu :

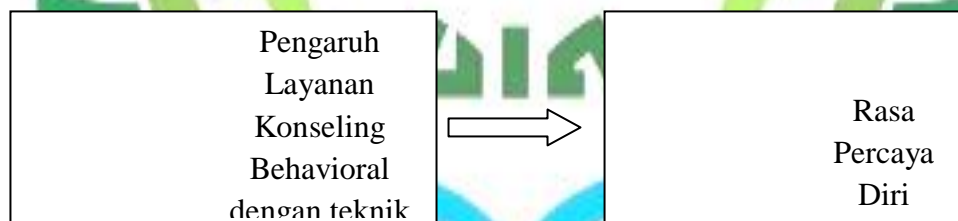
1. Variabel bebas

Variabel bebas/*independent* (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel dependent. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu layanan konseling behavior dengan teknik *Desensitisasi Sistematis*.

2. Variabel terikat

Variabel terikat/*dependent* (Y) dalam penelitian ini yaitu rasa percaya diri peserta didik kelas VII I.

**Gambar 3**  
**Variabel Penelitian**



#### **D. Definisi Operasional**

Variabel dalam penelitian ini dapat diobservasi bila dirumuskan terlebih dahulu atau diidentifikasi secara operasional. Definisi operasional merupakan uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan yaitu variabel

bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Variabel bebas disebut juga variabel eksperimen (*eksperimen variable*). Adapun variabel terikat penelitian ini yaitu peserta didik yang memiliki masalah percaya diri. Berikut di kemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional.

**Tabel 3**  
**Definisi Operasional**

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Dependen (Y) : Rasa Percaya Diri	Adapun ciri-ciri individu/peserta didik yang memiliki rasa percaya diri kurang optimal menurut Mastuti antara lain : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpan rasa takut/kehawatiran terhadap penolakan</li> <li>• Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri</li> <li>• Kurang berani tampil/takut gagal</li> <li>• Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.</li> </ul>	Angket (kuesioner) peserta didik percaya diri sejumlah 26 item pernyataan	a. SS (sangat sesuai) b. S (sesuai) c. TS (tidak sesuai) d. STS (sangat tidak sesuai)	Interval
Variabel Indenden (X) : Teknik Desensitisasi	Teknik desensitisasi sitematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan	Observasi	-	-

Sistematis	behavioral klasikal. Pendekatan behavioral memandang manusia atau kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya.			
------------	--	--	--	--

## E. Populasi & Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>48</sup> Jadi dapat disimpulkan yang dimaksud populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas VII I di SMP Negeri 3 Bandar Lampung yaitu berjumlah 35 peserta didik. Berikut data dari hasil penyebaran angket sesuai dengan angket tentang skala kepercayaan diri :

**Tabel 4**  
**Data Hasil Penyebaran Angket di Kelas Eksperimen**

Kategori	Rentang Skor	Jumlah
Tinggi	104-70	14 siswa
Sedang	69-35	13 siswa
Rendah	34-0	8 siswa
Jumlah		35 siswa

<sup>48</sup> Ibid, h. 80



**Tabel 5**  
**Data Hasil Penyebaran Angket di Kelas Kontrol**

Kategori	Rentang Skor	Jumlah
Tinggi	104-70	10 siswa
Sedang	69-35	17 siswa
Rendah	34-0	8 siswa
Jumlah		35 siswa

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan objek dalam penelitian, dan dianggap dapat mewakili seluruh populasi hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sugiyono bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel penulis menggunakan *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sesuai dengan hasil dari penyebaran angket yang dilakukan oleh penulis, maka penulis mendapatkan 8 peserta didik yang masuk kedalam kategori percaya diri rendah. Delapan peserta didik tersebut yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka ada beberapa metode pengumpul data yang akan penulis pergunakan yaitu sebagai berikut :

### 1. Wawancara

Yaitu suatu teknik pengumpulan data dengan cara tanya-jawab yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Wawancara didalam penelitian ini dilakukan dengan guru BK dan bertujuan untuk

memperoleh data tentang kepercayaan diri peserta didik kelas VII I di SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

## 2. Observasi

Yaitu pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti. Metode ini digunakan untuk mengamati perilaku percaya diri siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dengan observasi langsung. Observasi ini dilakukan di kelas SMP N 3 Bandar Lampung. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi nonpartisipan, yaitu observasi dimana peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.

## 3. Dokumentasi

Dalam prakteknya dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh data tentang sejarah berdirinya sekolah, struktur organisasi, keadaan guru, dan nama peserta didik dan data tentang kepercayaan diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

## 4. Angket percaya diri

Angket atau Kuesioner didefinisikan sebagai sejumlah pernyataan atau pertanyaan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu

dijawab oleh responden.<sup>49</sup> Dalam pelaksanaan ini penulis menggunakan angket percaya diri melalui *pretest* dan *posttest*.

Dalam hal ini penulis telah menyediakan jawaban dengan 5 pilihan yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 6**  
**Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban**

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
1	<i>Favorable</i> (positif)	4	3	2	1
2	<i>Unfavorable</i> (negatif)	1	2	3	4

Pertanyaan yang sudah disediakan peneliti yang berjumlah 30 item pertanyaan dengan menggunakan rentang skor 1-4. Adapun terlebih dahulu ditentukan interval rumus sebagai berikut :

$$Ji = (t -$$

Keterangan :

t : skor tertinggi ideal dalam skala

r : skor terendah dalam skala

jk : jumlah kelas interval

Berdasarkan rumusan tersebut, maka nilai interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

Skor tertinggi :  $4 \times 26 = 104$

Skor terendah :  $1 \times 26 = 26$

<sup>49</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2014, h.

Rentang :  $104 - 26 = 78$   
Jarak interval :  $104 : 3 = 34$

Berdasarkan rumusan tersebut, maka kriteria kepercayaan diri sebagai berikut :

**Tabel 7**  
**Kriteria Kepercayaan diri**

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Deskriptif</b>
104-70	Tinggi	Peserta didik ini dapat dikatakan masuk kategori tinggi apabila menunjukkan (1) tidak menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan dari orang-orang disekitarnya, (2) senantiasa menerima kekurangan diri, dan tidak memandang rendah kemampuan diri sendiri, (3) berani tampil dan tidak takut gagal, (4) selalu menempatkan diri sebagai posisi yang pertama.
69-35	Sedang	Peserta didik ini dapat dikatakan masuk kategori rendah apabila menunjukkan (1) kadang menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan dari orang-orang disekitarnya, (2) kadang sulit untuk menerima kekurangan diri, dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, (3) terkadang berani tampil dan tidak takut gagal, (4) terkadang menempatkan diri sebagai posisi yang pertama, maupun yang terakhir.
34-0	Rendah	Peserta didik ini dapat dikatakan masuk kategori rendah apabila menunjukkan (1) menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan dari orang-orang disekitarnya, (2) sulit menerima kekurangan diri, dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, (3) kurang berani tampil dan takut gagal, (4) selalu menempatkan diri sebagai yang terakhir.

### **G. Pengembangan instrument penelitian**

Pada prinsipnya data yang akan diungkap penulis yaitu tentang konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik. Oleh karena itu, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrument nontes dengan menggunakan angket/kuesioner. Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian yang mencakup rasa percaya diri peserta didik, yaitu sebagai berikut :

**Tabel 8**  
**Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Sebelum *Tryout***

Variabel	Indikator	No Item	
		<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Kepercayaan Diri	Menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan	12, (21), (22), 25	1, 15, 17, 20
	Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri naun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar	3, 18, 27	2, 16, 19, 29
	Kurang berani tampil/takut gagal	4, 5, 14, (23)	7, 8, 9, 10, (11)
	Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir.	13, 26, 30	

Keterangan :

( ) = Angka yang didalam kurung menunjukan bahwa no angket yang tidak valid.

**Tabel 9**  
**Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Sesudah *Tryout***

Variabel	Indikator	No Item	
		<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>



Kepercayaan Diri	Menyimpan rasa takut dan keawatiran terhadap penolakan	11, 21	1, 14, 16, 19
	Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar	3, 17, 23	2, 15, 18, 25
	Kurang berani tampil/takut gagal		7, 8, 9, 10,
	Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir		6, 20, 24

## H. Pengujian Instrumen Penelitian

### 1. Uji Validitas Instrumen

Validitas menurut Anwar Sutoyo memandang bahwa validitas mengandung pasti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.<sup>50</sup> Untuk menghitung validitas item soal menggunakan bantuan *software SPSS 17,0 for windows*. Setelah di ujikan, ternyata terdapat 4 butir soal yang dikatakan tidak valid. Dengan jumlah

---

<sup>50</sup> *Ibid*, h. 57

peserta didik yang digunakan yaitu 35 peserta didik. Jika  $N=35$  maka  $df= 33$  dengan taraf signikasi 2% maka diperoleh  $r_{tabel} =$  sehingga dapat dinyatakan :

Valid : jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$

**Tabel 10**  
**Uji Validitas**

**Case Processing Summary**



a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Tabel 11**  
**Hasil Validitas**

<b>Nomor Angket</b>	<b><math>r_{tabel}</math></b>	<b><math>r_{hitung}</math></b>	<b>Keterangan</b>
1.	0,334	0,640	Valid

2.	0,334	0,646	Valid
3.	0,334	0,572	Valid
4.	0,334	0,611	Valid
5.	0,334	0,697	Valid
6.	0,334	0,518	Valid
7.	0,334	0,494	Valid
8.	0,334	0,471	Valid
9.	0,334	0,543	Valid
10.	0,334	0,693	Valid
11.	0,334	0,330	Tidak Valid
12.	0,334	0,572	Valid
13.	0,334	0,491	Valid
14.	0,334	0,431	Valid
15.	0,334	0,352	Valid
16.	0,334	0,737	Valid
17.	0,334	0,557	Valid
18.	0,334	0,435	Valid
19.	0,334	0,340	Valid
20.	0,334	0,387	Valid
21.	0,334	0,331	Tidak Valid
22.	0,334	0,330	Tidak Valid
23.	0,334	0,329	Tidak Valid
24.	0,334	0,363	Valid
25.	0,334	0,342	Valid
26.	0,334	0,354	Valid
27.	0,334	0,367	Valid
28.	0,334	0,361	Valid
29.	0,334	0,412	Valid
30.	0,334	5,79	Valid

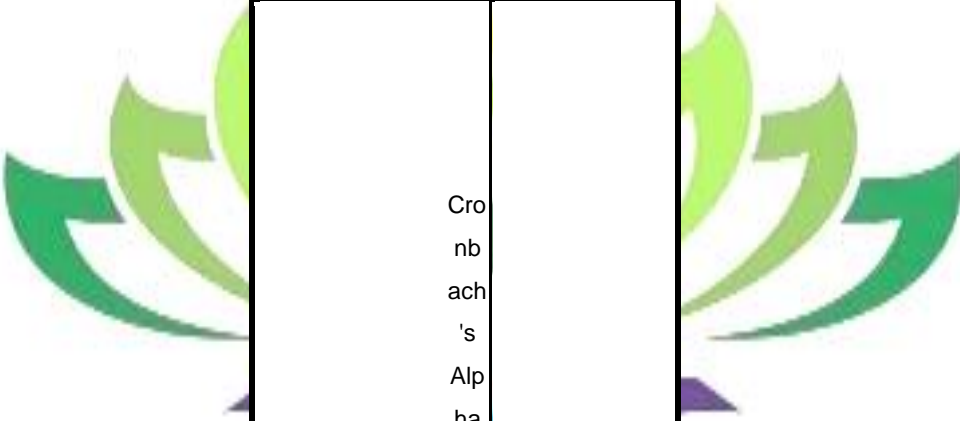
Butir angket nomor 11, 21, 22, dan 23 dinyatakan tidak valid karena nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$ . Butir angket nomor 11 menunjukkan  $0,330 < 0,334$ , butir angket nomor 21 menunjukkan  $0,331 < 0,334$ , butir angket nomor 22 menunjukkan  $0,330 < 0,334$  dan butir angket nomor 23 menunjukn  $0,329 < 0,334$ . Jadi, dapat disimpulkan bahwa sesuai dengan perhitungan validitas menggunakan bantuan *software SPSS 17,0 for windows* ternyata terdapat 4 butir soal dinyatakan tidak valid karena jumlah  $r_{hitung} < r_{tabel}$ .

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas digunakan untuk menunjukkan bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Reliabilitas digunakan untuk menunjukkan bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Pada penelitian ini, menggunakan bantuan SPSS *statistic* 17,0 sebagai alat uji reliabilitas. Dalam penelitian ini menggunakan *software* SPSS 17,0 for windows.

**Tabel 12**  
**Uji Reabilitas**  
**Reliability Statistic**

**Reliability Statistics**



Cronbach's Alpha	
.792	

Kesimpulan : output diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's*

*Alpha* = 0,792 > 0,05 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

### I. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data

#### 1. Teknik Pengelolaan Data

Menurut Notoadmojo, setelah data-data penelitian terkumpul dapat melakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*.

- a) *Editing* (pengeditan data), merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner.
- b) *Coding* (pengkodean), yaitu mengubah data dalam bentuk kalimat atau huruf yang akan menjadi data angka atau bilangan.
- c) *Data Entry* (pemasukan data) yakni jawaban dari masing-masing dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukan kedalam program software “SPSS *for windows relies* 17 yang sering digunakan untuk “*entri data*” penelitian
- d) *Cleaning* data (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode akan ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

## 2. Analisis Data

Teknik Analisis Data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengelola data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis data karena apabila data tersebut tidak dianalisis data tersebut tidak bisa menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Penulis menggunakan analisis data dengan statistik *non parametrik*, statistik *non parametrik* adalah uji yang dilakukan terhadap data yang



terdistribusi normal. Apabila syarat tersebut tidak dipenuhi maka akan terjadi penyimpangan dan hasil analisisnya tidak valid. Penulis dapat menggunakan uji *non parametrik* yang memiliki persyaratan yang lebih longgar. Data tidak harus berdistribusi normal, oleh karena itu uji ini sering disebut uji bebas distribusi.<sup>51</sup>

Untuk menguji keefektifan layanan konseling *behavior* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi perilaku tidak percaya diri peserta didik, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Match Pair Test* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon Match Pair Test* ini. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

---

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Alfabeta, (Bandung, cetakan ke 26), 2017, hal. 150

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian pada dasarnya memuat berbagai hal yang meliputi pengungkapan data dari instrument dan metode analisis data yang diperoleh untuk menjawab berbagai masalah yang diajukan. Peserta didik yang menjadi subyek penelitian yaitu peserta didik yang memiliki perilaku tidak percaya diri di kelas maupun dilingkungan sekolah di SMP Negeri 3 Bandar Lampung tahun Pelajaran 2018/2019. Data perilaku tidak percaya diri peserta didik ini diambil dari data kelas VII.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Bandar Lampung pada tahun ajaran 2018/2019 yang dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2019 sesuai jadwal yang telah disepakati dengan sasaran/objek penelitian. Sebelum melakukan observasi tentang kepercayaan di peserta didik yang akan menjadi sampel penelitian, dengan populasi keseluruhan 30 peserta didik dikelas VII I. Hasil observasi ini dijadikan sebagai analisis awal untuk perumusan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik kelas VII I yang kemudian diuji cobakan guna memperoleh keefektifan serta jawaban dari permasalahan yang ada.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru bimbingan dan konseling yang ada di SMP negeri 3 Bandar Lampung bahwa banyak peserta didik kelas VII yang mempunyai tingkat kepercayaan diri rendah. Banyak peserta didik yang kurang memiliki rasa percaya diri, ini terlihat pada saat jam pelajaran dan pada saat dilingkungan sekolah. Terdapat beberapa peserta didik yang menutup diri, kurang berani tampil dan takut gagal, karena mereka tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Sebenarnya mereka mampu, tetapi mereka merasa takut dan salah sebelum mencoba. Adapun upaya yang sudah dilakukan pihak sekolah melalui guru bimbingan dan konseling yaitu dengan cara memberikan layanan informasi dan teguran dari pihak sekolah dan guru BK akan tetapi upaya tersebut bisa dikatakan belum efektif, karena peserta didik tetap saja dengan perilaku yang ditunjukkan.

Pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik dilaksanakan dikelas VII I SMP N 3 Bandar Lampung. Penulis mencari data kepercayaan diri peserta didik melalui data dari guru BK dan dibantu dengan melakukan penyebaran angket skala percaya diri.

Pelaksanaan layanan konseling *behavior* dengan teknik *desensitisasi sistematis* yang dilaksanakan pada kelompok eksperimen berjumlah 8 peserta didik yang memiliki rasa tidak percaya diri yang tinggi. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* ini dilakukan diruang kelas di SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Gambaran pelaksanaan kegiatan layanan konseling ini adalah sebagai berikut :

## 1. Deskripsi Data *Pretest*

Dilaksanakannya *Pretest* ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran kondisi awal peserta didik yang mengalami tingkat kepercayaan diri rendah kelas VII I di SMP Negeri 3 Bandar Lampung. berikut hasil *Pretest* yang disajikan dalam bentuk tabel yaitu sebagai berikut :

**Tabel 13**  
**Hasil *Pretest* Tingkat Rasa Tidak percaya Diri**  
**Peserta Didik Kelompok Ekperimen**

No	Nama Peserta Didik	Skor Angket	Kriteria
1	AL	71	Tinggi
2	DM	70	Tinggi
3	FD	75	Tinggi
4	IA	72	Tinggi
5	MR	78	Tinggi
6	MA	80	Tinggi
7	MRA	81	Tinggi
8	NS	89	Tinggi

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan hasil *Pretest* peserta didik pada kelompok eksperimen dengan jumlah responden 8 peserta didik kelas VII I SMP Negeri 3 Bandar Lampung yang mempunyai rasa tidak percaya yang tinggi. Kelompok eksperimen ini akan diberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik desensitasi sistematis. Penulis juga mengambil 8 peserta didik sebagai kelompok kontrol yang memiliki rasa tidak percaya diri yang tinggi juga. Berikut hasil *Pretest* yang disajikan dalam bentuk tabel yaitu sebagai berikut

**Tabel 14**  
**Hasil *Pretest* Tingkat Rasa Tidak percaya Diri**  
**Peserta Didik Kelompok Kontrol**

No	Inisial Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	AP	70	Tinggi
2	AS	71	Tinggi
3	DN	70	Tinggi
4	JA	71	Tinggi
5	KBM	72	Tinggi
6	MRS	80	Tinggi
7	PM	75	Tinggi
8	RM	79	Tinggi

Tabel diatas menunjukkan hasil skor angket skala kepercayaan diri, dan ternyata kedelapan peserta didik tersebut mempunyai rasa tidak percaya diri yang tinggi. Tujuan diadakannya konseling kelompok dengan teknik diskusi agar efektif dalam mengatasi rasa tidak percaya diri yang dialami masing-masing peserta didik kelas VII G di SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

### a) Test Awal

*Pretest* dilaksanakan pada hari 29 April 2019 dikelas VII I (kelas eksperimen) dan kelas VII G (kelas kontrol) untuk mengetahui gambaran atau kondisi awal tentang bagaimana kepercayaan diri peserta didik dengan cara menyebar angket. Dari penyebaran angket tersebut didapatkan 8 peserta didik pada kategori kepercayaan diri rendah.

### b) Perlakuan

Perlakuan yang diberikan yaitu teknik *desensitisasi sistematis* pada kelas eksperimen dan teknik diskusi pada kelas kontrol. Jumlah pertemuan pada kelas eksperimen 8 kali pertemuan dan 6 kali pertemuan di kelas kontrol.



Pelaksanaan layanan di laksanakan pada jam-jam tertentu sesuai dengan kesepakatan. Adapun sesi yang dilakukan yaitu sebagai berikut :

a. Kelas Eksperimen

1) Tahap pertama

Pada pertemuan pertama, peneliti menyiapkan rencana pelaksanaan layanan (RPL) bimbingan dan konseling tentang teknik yang akan dilakukan. Penulis menyiapkan rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *desensitisasi sistematis*. Pada pertemuan pertama ini peserta didik melakukan perkenalan diri terlebih dahulu. Pada kelas eksperimen ini terdapat 8 peserta didik yang menjadi sampel penelitian. Delapan peserta didik tersebut antara lain AL, DM, FD, IA, MR, MA, MRA, dan NS yang masing-masing peserta didik tersebut mempunyai masalah dengan percaya diri. Sampel pertama yang melakukan perkenalan diri terlebih dahulu yaitu AL, disini terlihat sekali bagaimana sikap AL ketika berdiri dan diperhatikan teman-temannya. AL sangat gugup dan sesekali menundukan wajahnya ketika berkenalan. Sampel kedua yaitu DM, ketika perkenalan dia melipat tanganya kedepan tanda bahwa dia sangat pemalu dan gugup. Sampel ketiga dan keempat yaitu FD dan IA mereka hampir sama, ketika berkenalan mereka tidak berani melihat teman-teman di sekitarnya. Sampel kelima yaitu MR, ketika perkenalan sikap yang ditunjukkan yaitu MR terlihat sangat gugup ketika berbicara didepan teman-temannya.

Sampel keenam dan ketujuh yaitu MA dan MRA, ketika perkenalan sikap yang ditunjukkan yaitu berbicara tidak lancar dikarenakan gugup. Sampel terakhir yaitu NS, ketika melakukan perkenalan sikap yang ditunjukkan yaitu dia berbicara sangat singkat dan menutup diri.

Setelah melakukan perkenalan, peserta didik dilatih dengan relaksasi otot, yaitu dengan cara melemaskan otot tubuh yang terasa tegang dengan cara melakukan gerakan dari lengan hingga kaki. Kemudian peserta didik diminta untuk membedakan beda rasa antara otot yang tegang dan otot yang lemas. Setelah peserta didik mampu menerapkan keadaan rileks tersebut, penulis meminta peserta didik untuk menerapkan dan melatih dirinya sendiri dirumah sebelum datang pada pertemuan berikutnya.

## 2) Pertemuan kedua

Setelah peserta didik sudah mampu melakukan relaksasi maka penulis meminta agar peserta didik membayangkan situasi yang menegangkan atau situasi yang menimbulkan rasa tidak percaya diri. Ketika peserta didik diminta untuk membayangkan situasi yang menegangkan atau menimbulkan rasa cemas semua peserta didik menutup mata dan membayangkan. Setelah itu peserta didik membayangkan situasi yang netral yang tidak menimbulkan rasa tidak percaya diri. Setelah itu, penulis meminta peserta didik berada pada keadaan rileks. Peserta yang sudah berada pada keadaan rileks ini kemudian mencari posisi duduk paling nyaman. Selanjutnya,

peserta didik diminta untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi yang menyenangkan bagi peserta didik tersebut. Setelah dirasa cukup konselor meminta peserta didik membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan dari tahap ke tahap, maksudnya membayangkan hal yang taraf keemasannya paling rendah sampai pada taraf kecemasan paling tinggi sambil konselor mengamati muka peserta didik dikelas eksperimen. Apabila peserta didik mulai merasakan kecemasan, maka konselor meminta peserta didik untuk menghentikan bayangan tentang kecemasan yang muncul kemudian peserta didik diarahkan kembali untuk membayangkan situasi yang menyenangkan. Hal ini terus diulang-ulang sampai peserta didik tersebut dapat mengatasi masalah kecemasan yang mengakibatkan perilaku tidak percaya diri.

### 3) Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga ini konselor masih melakukan hal yang sama, seperti yang dilakukan pada pertemuan yang kedua. Konselor memberikan instruksi kepada peserta didik untuk membayangkan situasi dari yang menimbulkan kecemasan dari tahap ketahap. Setelah peserta didik mulai merasakan kecemasan, konselor meminta peserta didik untuk menghentikan bayangan tentang kecemasan lalu menggantinya dengan membayangkan situasi yang menyenangkan.

### 4) Pertemuan ke empat

Pada pertemuan keempat ini, konselor mengamati, adakah perubahan yang terjadi pada masing-masing peserta didik. Lalu mengulang kembali layanan yang sudah dilakukan pada pertemuan kedua dan ketiga.

#### 5) Pertemuan kelima

Pada pertemuan ini adalah pertemuan terakhir dalam pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis*. Pada tahap ini, konselor dan peserta didik merangkum semua yang telah dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. Konselor meminta peserta didik mengulas kembali berbagai pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya. Pada tahap akhir ini juga konselor meminta peserta didik untuk membuat rencana dan keputusan yang dapat mencapai perilaku yang diharapkan. Konselor juga memberi penguatan kepada peserta didik agar berani dan percaya diri untuk mewujudkan tindakan dan keputusan yang sudah dibuatnya. Dipertemuan terakhir ini terlihat sekali perubahan yang dialami oleh kedelapan sampel kelompok eksperimen.

#### b. Kelas Kontrol

##### 1) Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama penulis melaksanakan bimbingan dan konseling dengan teknik diskusi. Sampel dikelompok kontrol ini berjumlah 8 peserta didik. Pada pertemuan ini kedelapan peserta didik diajak untuk membentuk 2 kelompok kecil. Dua kelompok

kecil tersebut terdiri dari masing-masing 4 peserta didik. Kelompok pertama yaitu AP, AS, DN, dan JA, sedangkan kelompok kecil kedua yaitu KBM, MRS, PM, dan RM. Setelah konselor dan peserta didik selesai membuat kelompok, konselor meminta setiap anggota kelompok untuk memperkenalkan diri, menyebutkan namanya, hobinya, dan alamat rumahnya. Hal ini bertujuan agar peserta didik lebih saling mengenal antara satu kelompok dengan kelompok lainnya. Untuk selanjutnya konselor meminta peserta didik untuk menuliskan masalah-masalah yang mereka rasakan. Konselor juga mengajak peserta didik untuk membahas tujuan dari diskusi ini. Konselor dan peserta didik juga menetapkan waktu yang diperlukan secara bersamaan ketika melaksanakan layanan diskusi ini.

## 2) Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua layanan dilakukan yaitu konselor kembali mengajak peserta didik membentuk dua kelompok kecil sesuai dengan kelompok sebelumnya. Kemudian konselor menjelaskan tentang tujuan pada pertemuan ini. Konselor juga menjelaskan sedikit mengenai kepercayaan diri dan menjelaskan mengenai teknik diskusi. Setelah konselor selesai menjelaskan tujuan dalam pertemuan ini, konselor menyebutkan salah satu permasalahan yang sudah peserta didik tulis pada pertemuan pertama. Kemudian konselor meminta peserta didik untuk mendiskusikan permasalahan masing-masing untuk mendapatkan jawaban permasalahan tersebut bersama



kelompoknya. Setelah waktu yang diberikan konselor dirasa cukup, konselor meminta perwakilan masing-masing mempresentasikan hasil diskusi yang sudah mereka diskusikan. Setelah setiap kelompok sudah selesai mempresentasikan hasil diskusinya, konselor mengajak peserta didik untuk menyimpulkan secara keseluruhan hasil dari pertemuan ini.

### 3) Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga layanan dilakukan dan merupakan pertemuan terakhir dalam pelaksanaan teknik diskusi. Pada pertemuan pertemuan ini konselor mengajak kembali peserta didik untuk mengulas kembali pertemuan-pertemuan sebelumnya. Mengulas kembali kesimpulan yang sudah di bahas pada pertemuan ke2. Konselor memberikan kesempatan peserta didik untuk bercerita terkait dengan pengalaman mereka sesuai dengan materi yang sudah di bahas. tahap ini konselor dan peserta didik merangkum semua yang dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. Pada tahap ini konselor meminta peserta didik untuk membuat rencana dan keputusan yang dapat mencapai prilaku sesuai dengan yang diharapkan. Dan tak lupa konselor juga memberi penguatan agar peserta didik berani dan berkemampuan untuk merealisasikan rencana tindakan dan keputusan yang sudah dibuatnya.

### c) Tes Akhir (*Posttest*)

*Posttest* dilaksanakan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Penulis melaksanakan penelitian mulai dari tanggal 14 Mei 2019 sampai dengan 10 Juni 2019. Pada tahap ini merupakan tahap akhir yaitu *Posttest*. Pada tahap ini peserta didik diajak untuk mengisi kembali angket tentang skala kepercayaan diri. Kegiatan ini selesai pada waktu yang telah ditentukan.

### 3. Deskripsi Data *Posttest*

*Posttest* digunakan untuk mengetahui kondisi anggota kelompok setelah diberikan layanan. Peneliti mengukur menurunnya rasa tidak percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Bandar Lampung melalui angket *Posttest*, adapun hasil *Posttest* adalah sebagai berikut :

**Tabel 15**  
**Hasil *Posttest* rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas eksperimen**

No	Inisial Nama	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	AL	34	Rendah
2	DM	29	Rendah
3	FD	28	Rendah
4	IA	30	Rendah
5	MR	32	Rendah
6	MA	28	Rendah
7	MRA	33	Rendah
8	NS	31	Rendah

**Tabel 16**  
**Hasil *Posttest* rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas Kontrol**

No	Inisial Nama	Skor Angket	Kriteria
1	AP	34	Rendah
2	AS	31	Rendah
3	DN	30	Rendah
4	JA	34	Rendah
5	KBM	30	Rendah
6	MRS	32	Rendah
7	PM	32	Rendah
8	RM	31	Rendah

Berdasarkan hasil tabel diatas, terdapat hasil *Posttest* setelah diberikan layanan berupa layanan konseling dengan teknik *desensitisasi sistematis* terjadi penurunan rasa tidak percaya diri. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavior* dengan teknik *desensitisasi sistematis* efektif untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas VII I SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

Setelah diberikannya layanan konseling dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas VII I maka didapatkan hasil *Pretest*, *Posttest* dan *gain score* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 17**  
**Hasil Perbandingan *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score***

Kelompok Eksperimen			Gain Score	Kelas Kontrol			Gain Score
No	Pretest	Posttest		No	Pretest	Posttest	
1	71	34	37	1	70	34	40
2	70	29	41	2	71	31	40
3	75	28	47	3	70	30	40
4	72	30	42	4	71	34	37
5	78	32	46	5	72	30	42
6	80	28	52	6	80	32	48
7	81	33	48	7	75	32	43
8	89	31	58	8	79	31	48
Σ	616	245	371	Σ	588	254	338
Rata-rata	77	30.6	46.4	Rata-rata	69.7	31.7	42.2

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *Pretest* dan *Posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami penurunan, pada kelas eksperimen skor *Pretest* 616 dengan rata-rata 77 dan di skor *postestnya* dengan jumlah 245 dengan rata-rata 30.6 . sedangkan pada kelas kontrol skor *Pretest* 588 dengan rata-rata 69.7 turun di skor *Posttest* dengan jumlah 254 dengan rata-rata 31.7.

Meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih rendah dibandingkan kelas kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik kelas VII I SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

#### 4. Uji Hipotesis *Wilcoxon*

Uji *Wilcoxon* merupakan salah satu uji statistik *nonparametik*. Uji ini dipakai ketika suatu data tidak terdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya yang berasal dari populasi yang sama.<sup>52</sup>

Dalam penelitian ini menguji masing-masing 8 sampel pada kelas eksperimen (VII I) dengan kelas kontrol (VII G) yang diberikan treatment di kelas kontrol berupa teknik *desensitisasi sistematis* dan kelompok kontrol berupa teknik diskusi. Sebelum diberikan treatment, sampel-sampel tersebut diberikan *Pretest* untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri rendah. Kemudian setelah diberikan treatment berupa teknik *desensitisasi sistematis* diberikan tes kembali yaitu *Posttest* untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri rendah peserta didik.

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk

---

<sup>52</sup> Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametik*, (Jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115

mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019:

Ho : Tidak adanya pengaruh yang signifikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

Ha : Adanya pengaruh yang signifikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

Ho :  $\mu_1 = \mu_0$

Ha :  $\mu_2 = \mu_0$

Keterangan :

$\mu_1$  : Sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis*

$\mu_2$  : Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis*

a. Analisis Proses perhitungan kelas eksperimen

Pengujian hipotesis ini menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Uji ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari perlakuan yang peneliti berikan. Berikut ini hasil uji yang telah dilakukan.

**Descriptive Statistics**



	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre_test	8	30.38	1.685	28	33
post_test	8	85.13	6.468	78	94

**Tabel Kelas Eksperimen**  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**  
**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4.50	36.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	8		

a. post\_test < pre\_test

b. post\_test > pre\_test

c. post\_test = pre\_test

Dari tabel diatas, dijelaskan bahwa data hasil uji *Wilcoxon signed rank* terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikannya treatment. *Positif rank* dengan nilai N 8 artinya seluruh sampel tersebut mengalami penurunan hasil nilai dari *Pretest* ke *Posttest*. Mean rank atau rata-rata penurunan sebesar 4.50 dan Sum Of Rank atau jumlah rangking positifnya sebesar 36.00 serta nilai test adalah 0 berarti tidak ada kesamaan nilai *Pretest* dan *Posttest*.

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	post_test - pre_test
Z	-2.524 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui Z hitung yang diperoleh yaitu sebesar 2.524 dan signifikan yang diperoleh sebesar nilai sig 0,012

menunjukkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0.05.

b. Analisis Proses perhitungan kelas Kontrol

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *software SPSS 17.0 for windows* dengan menggunakan uji *nonparametik*. Berikut ini hasil dari uji *Wilcoxon* :

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest - Pretest</i>	Negative Ranks	8 <sup>a</sup>	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. *Posttest < Pretest*

b. *Posttest > Pretest*

c. *Posttest = Pretest*

Dari tabel diatas, dijelaskan bahwa data hasil uji *Wilcoxon signed rank* terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikannya treatment. *Positif rank* dengan nilai N 8 artinya seluruh sampel tersebut mengalami penurunan hasil nilai dari *Pretest* ke *Posttest*. *Mean rank* atau rata-rata penurunan sebesar 4.50 dan *Sum Of Rank* atau jumlah rangking positifnya sebesar 36.00 serta nilai test adalah 0 berarti tidak ada kesamaan nilai *Pretest* dan *Posttest*.

Test Statistics<sup>b</sup>

	Posttest - Pretest	-
Z		-2.527 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.012

a. Based on positive ranks.

Test Statistics<sup>b</sup>

	Posttest	-
	Pretest	
Z	-2.527 <sup>a</sup>	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012	

a. Based on positive ranks.

b. *Wilcoxon* Signed Ranks Test

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui bahwa Z hitung yang diperoleh sebesar 2.527 dan signifikamyang diperoleh yaitu 0.012 yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima karena nilai signifikan lebih kecil dari 0.05

## B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang membandingkan hasil *Posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar  $245 \leq 254$  dengan nilai rata-rata  $30.6 \leq 31.7$ , sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *Posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol hal tersebut dapat menyatakan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengurasi rasa tidak percaya diri peserta didik kelas VII I SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

Percaya diri bisa dikatakan sebagai sikap yang positif, dimana seorang individu mampu untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan ataupun situasi yang telah dihadapinya. Hal ini bukan berarti seorang individu bisa melakukan segala kegiatannya sendiri. Kepercayaan diri yang terlalu tinggi akan menyebabkan adanya degradasi sifat yang sesungguhnya atau yang ada dalam dirinya tanpa melihat baik dan buruknya sifat tersebut.

Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.<sup>53</sup> Orang yang percaya diri akan selalu merasa mampu memandang positif setiap sesuatu yang dimilikinya yang sebenarnya berasal dari dalam diri serta mampu memanfaatkannya secara positif demi ketercapaian suatu tujuan, terlepas dari hasil akhir dari dorongan tersebut.

Salah satu tanda rendahnya kepercayaan diri pada individu, adalah mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu dan sulit menetralisasi timbulnya ketegangan didalam suatu situasi.<sup>54</sup> Kecemasan yang dialami peserta didik juga bisa terjadi karena ada pengalaman dimasa lalu yang berdampak pada masa sekarang yang membuat peserta didik merasa cemas dalam hal-hal tertentu. Perasaan cemas tersebut sangat berpengaruh terhadap rasa percaya diri di dalam diri peserta didik.

Pada dasarnya, kita sebagai makhluk Allah SWT harus tetap berusaha atas segala permasalahan yang terjadi di dalam kehidupan kita. Kecemasan yang kita rasakan dapat dikurangi dengan meminta pertolongan kepada Allah. Hal ini sesuai dengan Al-Quran surah Ali-Imron ayat 160

إِن يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۗ وَإِن يَخَذِلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٦٠﴾

---

<sup>53</sup> Trustman Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta, Purwa Suara, 2005, h.6

<sup>54</sup> *Ibid*, h. 8-9

Artinya : Jika Allah menolong kamu, maka tak adalah orang yang dapat mengalahkan kamu; jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal.<sup>55</sup>

Berdasarkan ayat tersebut dapat dipahami bahwasanya ketika Allah sudah menolong umatnya, maka tidak ada satu kekuatan pun yang dapat mengalahkannya. Keyakinan ini akan menghilangkan rasa cemas, khawatir, was-was yang mengakibatkan rasa kurang percaya dirin yang bisa datang dari mana saja. Kita yakin jika di dalam naungan dan lindungan Allah tidak ada satu kekuatanpun yang dapat menyelakainya. Apabila kita yakin dengan pertolongan Allah, maka kita akan bisa mengatasi berbagai masalah yang hadir dihadapannya. Bersama dengan Allah pula tidak akan ada masalah yang tidak bisa diatasi.

Pada penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas eksperimen diberikan treatment atau perlakuan dengan teknik *desensitisasi sistematis*, sedangkan kelompok kontrol diberikan treatment menggunakan teknik diskusi. Layanan bimbingan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* pada kelas eksperimen diberikan 8 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*, sesi layanan diberikan sebanyak 5 kali pertemuan. Sedangkan pada kelas kontrol dengan menggunakan teknik diskusi diberikan 6 kali pertemuan termasuk

---

<sup>55</sup> Penerbit Jabal, "Mushaf Muslimah, Alquran dan terjemahan untuk wanita" Cibiru, Bandung, 2010 h.67



*pretest* dan *posttest*, sesi layanan diberikan sebanyak 3 kali pertemuan. Angket skala kepercayaan diri juga diberikan kepada kedua kelas, kelas kontrol maupun kelas eksperimen. Hasil *posttest* yang akan menjadi pembanding antara dua kelompok tersebut.

Berdasarkan hasil *posttest* yang telah diberikan ternyata terjadi penurunan rasa kurang percaya diri peserta didik yang diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Tetapi pada kelas eksperimen mengalami penurunan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelas kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* berpengaruh untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas VII I SMP Negeri 3 Bandar Lampung.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* dapat memberikan pengaruh untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas VII SMP Negeri 3 Bandar Lampung, hal ini dapat dibuktikan sebagai berikut :

Rasa tidak percaya diri peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* kelas eksperimen didapatkan skor 616 dengan rata-rata skor 77. Setelah diberikan treatment peserta didik mengalami penurunan rasa tidak percaya diri yang didapatkan dari hasil *posttest* yaitu dengan skor 245 dengan rata-rata skor sebesar 30,6. Pada kelas kontrol juga mengalami penurunan walaupun tidak lebih rendah dibandingkan dengan kelas eksperimen. Hasil *pretest* kelas kontrol mendapatkan skor dengan jumlah 588 dengan rata-rata 69,7, sedangkan hasil *posttest* sebesar 254 dengan rata-rata 31,7. Hasil uji Wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 17 didapatkan z hitung pada kelas eksperimen 2,524 dan kelas kontrol 2,527. Hasil Asymp. Sig. (2-tailed) angka probabilitas  $0.012 < 0.05$ , hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

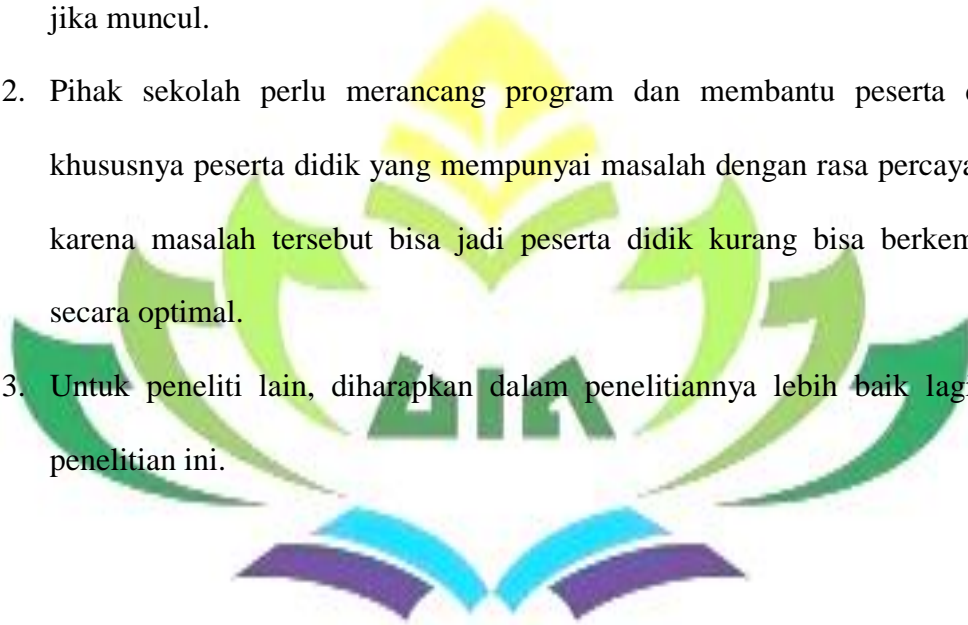
Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* berpengaruh untuk

mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas VII SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan yaitu :

1. Peserta didik diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang percaya diri sehingga peserta didik diharapkan dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan mampu mengatasi ketika rasa tidak percaya diri tersebut jika muncul.
2. Pihak sekolah perlu merancang program dan membantu peserta didik, khususnya peserta didik yang mempunyai masalah dengan rasa percaya diri, karena masalah tersebut bisa jadi peserta didik kurang bisa berkembang secara optimal.
3. Untuk peneliti lain, diharapkan dalam penelitiannya lebih baik lagi dari penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu & Marinhu. 1996. *Teknik Relaksasi dalam Konseling*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Agustiani, Hendriann. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Damayanti, Nidya. 2013. *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Araska.
- Davidoff. 1991. *Psikologi Suatu Pegantar*. Jakarta: Erlangga.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desmita, Ayu. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT. Remaja Rosdkarya. Cetakan kelima.
- Ema Yunita "Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik" (Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung, 2015)
- Fauzi, Taty. 2018. *Pelaksanaan Pelayanan Konseling Kelompok*. Jakarta: Tirasmart.
- Gentina Komala Sari. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Ghufron , M. Nur. Rini Risnawita S. 2010. *Teori –teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, Singgih. 2012. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Penerbit Libri.
- Irawan, Prasetya. 1998. *Logika dan Prosedur Penelitian*. Jakarta: STIA-LAN Press.
- Komalasari, Wahyuni. dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Penerbit Indeks.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press.
- Mastuti & Aswi. 2008. *50 Kiat percaya diri*. Jakarta: PT buku kita.

Prayitno dan Ermananti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sofyan, S. Willis. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*.

Bandung : Alfabeta.

Sudrajat, Akhmad. 2011. *Mengatasi Masalah Siswa melalui Layanan Konseling Individual*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.

Sugiyono. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

..... 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Supriatna, Mamat. 2011. *Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Rajawali Press.

Sutoyo, Anwar. 2014. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka

Pelajar

Thantaway. 2015. *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Kanisius.

Tim penyusun. 2013. *Undang-undang SISDIKNAS Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung: Fokus Media.

Tohirin. 2011. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, Jakarta: Rajawali Press.

Undang-undang SISDIKNA.2013. (*Sistem Pendidikan Nasional*). Bandung : Fokus Media.

Walgito, Bimo. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: CV. Andi

Offset.



L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N

