

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam perkembangan individu, terutama pada siswa yang sedang berada dalam fase remaja. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan individu untuk lebih berani dalam mengambil keputusan, menghadapi tantangan, serta meningkatkan kualitas hubungan sosial dan akademik mereka. Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri yang tinggi berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik serta kesiapan dalam menghadapi tantangan di dunia kerja. Lulusan SMK PGRI Sukoharjo, khususnya jurusan Teknik Otomotif, telah terbukti banyak yang langsung terserap di dunia kerja, menunjukkan bahwa pengembangan kepercayaan diri sangat relevan dalam pendidikan vokasi. Namun, tidak semua siswa memiliki kepercayaan diri yang baik, terutama mereka yang berada di lingkungan sekolah vokasional yang menuntut keterampilan teknis dan kesiapan mental yang lebih tinggi dibandingkan sekolah umum (Muhammad, 2024).

Dalam lingkungan pendidikan vokasional seperti Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), kepercayaan diri sangat dibutuhkan karena siswa tidak hanya dituntut untuk menguasai teori tetapi juga keterampilan praktik yang nantinya akan digunakan di dunia kerja. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pembelajaran yang lebih aplikatif dan teknis. Rendahnya kepercayaan diri juga dapat menghambat keberanian mereka dalam mencoba hal baru, mengikuti pelatihan industri, serta berinteraksi dengan guru, teman sebaya, maupun pihak industri yang menjadi mitra sekolah (Li, 2025).

Siswa ini kurang percaya diri ketika diminta untuk maju di kelas membacakan hasil diskusi bersama kelompoknya. Berdasarkan observasi yang saya lakukan pada bulan Oktober-November 2024, siswa tersebut

terlihat ragu-ragu, enggan berbicara di depan kelas, dan cenderung menghindari tanggung jawab untuk mempresentasikan hasil kerja kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah melalui layanan konseling individu dengan pendekatan behavioral. Pemilihan layanan konseling individu didasarkan pada karakteristik masalah kepercayaan diri yang bersifat personal dan membutuhkan pendampingan intensif untuk mengidentifikasi akar permasalahan serta memberikan pelayanan yang tepat sasaran. Pendekatan ini berfokus pada perubahan perilaku individu dengan memperbaiki pola pikir serta memberikan penguatan positif yang mendorong individu untuk lebih percaya diri dalam bertindak. Teknik-teknik dalam pendekatan ini mencakup *modeling* (meniru perilaku positif dari orang lain), *reinforcement* (penguatan dengan memberikan *reward* atas perilaku positif), serta *cognitive restructuring* (mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada berbagai kelompok individu, termasuk siswa sekolah vokasional (Petzold et al., 2024). (Petzold et al., 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian yang secara spesifik meneliti efektivitas pendekatan behavioral terhadap siswa SMK, khususnya di bidang teknik otomotif. Sebagian besar penelitian yang telah dilakukan lebih banyak berfokus pada siswa di sekolah umum atau mahasiswa perguruan tinggi, sementara siswa SMK memiliki karakteristik dan tantangan yang berbeda. Pendidikan vokasional lebih menitikberatkan pada aspek keterampilan praktis, sehingga intervensi konseling yang diberikan juga harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik mereka (Muhammad, 2024). Selain itu, lingkungan sekolah yang didominasi oleh praktik dan evaluasi berbasis

keterampilan sering kali membuat siswa merasa tertekan dan kehilangan kepercayaan diri. Mereka yang mengalami kesulitan dalam memahami konsep atau praktik tertentu sering kali merasa takut untuk bertanya karena khawatir akan dianggap kurang kompeten oleh teman sebaya maupun instruktur mereka. Dengan demikian, diperlukan intervensi yang dapat membantu mereka mengembangkan kepercayaan diri mereka tanpa rasa takut akan stigma atau penilaian negatif dari lingkungan sekitar (Li, 2025).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh layanan konseling individu melalui pendekatan behavioral terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas 10 Teknik Otomotif di SMK PGRI Sukoharjo. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai efektivitas pendekatan konseling ini dalam konteks pendidikan vokasional, yang masih jarang diteliti secara mendalam.

Selain memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu konseling pendidikan, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak, termasuk guru, konselor sekolah, dan pembuat kebijakan pendidikan. Dengan memahami efektivitas konseling individu berbasis behavioral dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMK, sekolah dapat merancang program bimbingan yang lebih tepat sasaran untuk membantu siswa mengatasi rasa tidak percaya diri mereka. Hal ini pada akhirnya akan mendukung peningkatan kualitas lulusan SMK yang lebih siap dalam menghadapi tantangan dunia kerja.

B. Identifikasi Masalah

Dari berbagai uraian telah dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahannya yaitu:

1. Siswa yang kurang percaya diri cenderung tidak optimal dalam mengerjakan tugas-tugas akademis dan praktik.
2. Kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat siswa dalam menguasai keterampilan teknis yang diperlukan di bidang otomotif, serta membuat

mereka tidak percaya diri saat berbicara di depan kelas atau di hadapan umum.

3. Siswa yang tidak percaya diri mungkin kurang siap menghadapi tantangan di dunia kerja, yang dapat memengaruhi prospek karir mereka.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian dapat lebih terarah, maka penelitian ini akan dibatasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Konseling yang diberikan menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik yang telah ditentukan, tanpa membandingkannya dengan pendekatan lain.
2. Pengukuran efektivitas dilakukan sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individu melalui instrumen skala kepercayaan diri dan observasi perilaku siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian di atas, permasalahan utama dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh layanan konseling individu pendekatan behavioral terhadap kepercayaan diri di SMK PGRI Sukoharjo?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang diharapkan dapat diambil dari penulisan ini adalah

1. Mengetahui adanya pengaruh layanan konseling individu pendekatan behavioral terhadap kepercayaan diri di SMK PGRI Sukoharjo.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dapat diambil dari penulisan ini adalah

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan teori dan pengetahuan mengenai layanan konseling berbasis pendekatan behavioral, khususnya dalam konteks pendidikan di SMK. Beberapa manfaat teoritisnya antara lain:

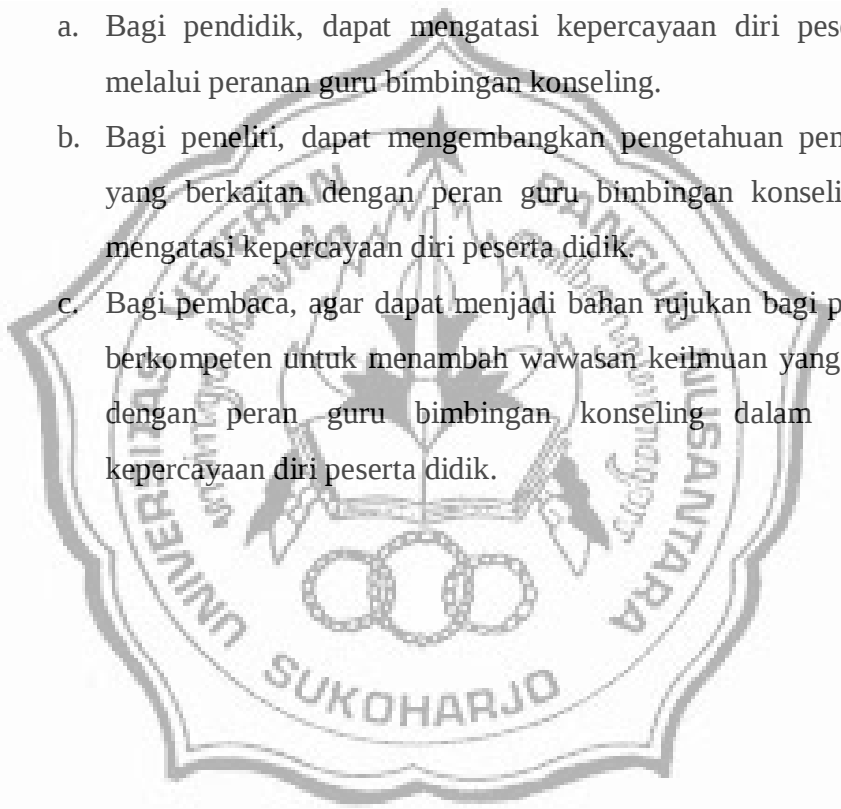
- a. Memperkaya Literatur tentang Kepercayaan Diri Siswa

- b. Kontribusi terhadap Teori Pendekatan Behavioral dalam Konseling
- c. Pengembangan Teori dalam Konteks Pendidikan Kejuruan

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini sangat relevan dalam konteks penerapan layanan konseling di lapangan, khususnya bagi para praktisi pendidikan dan konselor. Beberapa penerapan manfaat praktisnya antara lain:

- a. Bagi pendidik, dapat mengatasi kepercayaan diri peserta didik melalui peranan guru bimbingan konseling.
- b. Bagi peneliti, dapat mengembangkan pengetahuannya yang berkaitan dengan peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi kepercayaan diri peserta didik.
- c. Bagi pembaca, agar dapat menjadi bahan rujukan bagi pihak yang berkompeten untuk menambah wawasan keilmuan yang berkaitan dengan peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi kepercayaan diri peserta didik.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1.1 Pengertian Konseling Individu

Layanan konseling individual merupakan suatu bentuk bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien untuk menyelesaikan permasalahan pribadinya. Melalui pertemuan tatap muka, klien dan konselor secara langsung membahas permasalahan yang mereka hadapi. Diskusi ini mendalam, membahas topik-topik penting tentang klien (termasuk masalah rahasia), dan mencakup berbagai aspek masalah, tetapi tetap fokus pada upaya penyelesaian masalah (Prayitno, 2004).

Menurut Ahmadi, (2004) konseling individual merupakan suatu bentuk bantuan yang diberikan kepada seseorang untuk mengatasi masalah pribadi, menyesuaikan diri, memilih aktivitas yang diminati, serta kegiatan rekreasi yang bermanfaat, sekaligus mendorong kemandirian dalam menyelesaikan persoalan-persoalan yang dihadapi. Konseling individu atau konseling personal adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilaksanakan melalui sesi wawancara antara seorang ahli, dikenal sebagai konselor, dengan seseorang yang sedang menghadapi suatu permasalahan (klien), dengan tujuan akhir agar masalah tersebut dapat diatasi oleh klien (Prayitno dan Erman Anti, 2004).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, layanan konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada klien melalui pertemuan tatap muka untuk membahas dan menyelesaikan masalah pribadi yang dihadapi klien. Proses ini bersifat mendalam, mencakup berbagai aspek masalah, termasuk hal-hal yang bersifat rahasia, dan bertujuan untuk membantu klien menyesuaikan diri, memilih aktivitas yang sesuai, serta mengembangkan kemandirian dalam mengatasi persoalan-persoalan pribadi. Konseling individual dilakukan melalui wawancara antara konselor dan klien dengan fokus utama pada upaya penyelesaian masalah yang efektif.

1.2 Tujuan Konseling Individu

Tujuan konseling adalah untuk membantu klien berfungsi lebih baik, mencapai integritas diri, identitas diri, dan aktualisasi diri. Selain itu, konseling juga bertujuan untuk mengembangkan potensi secara optimal, meningkatkan keterampilan memecahkan masalah, dan beradaptasi dengan lingkungan.

Menurut Willis (Prilisa, 2024), konseling individu bertujuan untuk membantu konseli dalam meraih tujuan mereka, khususnya mengatasi masalah yang sedang dialami. Melalui proses ini, dilakukan upaya peningkatan kemampuan intelektual guna mendorong pertumbuhan kreativitas dan produktivitas konseli. Menurut Maslow, tujuan konseling adalah membantu klien mencapai aktualisasi diri, yaitu mengembangkan potensinya. Proses ini harus mempertimbangkan nilai dan norma sosial, dan melibatkan kemampuan untuk membuat keputusan terbaik dengan mempertimbangkan aspek lingkungan. (Willis, S. S. 2004).

Konseling individual bertujuan agar klien mampu memahami kondisi dirinya, lingkungannya, permasalahan yang dihadapinya, serta kekuatan dan kelemahannya, sehingga dapat mengatasi permasalahan tersebut. Singkatnya, konseling individual bertujuan untuk memecahkan masalah klien (Tohirin 2006). Selain itu, layanan ini memiliki tujuan umum dan khusus.

a. Tujuan Umum

Tujuan umum layanan konseling individual adalah menyelesaikan masalah yang dialami klien. Jika masalah klien ditandai dengan: (a) sesuatu yang tidak diinginkan, (b) sesuatu yang ingin dihilangkan, atau (c) sesuatu yang dapat menghambat atau menyebabkan kerugian, maka upaya penyelesaian masalah melalui konseling individual akan mengurangi ketidaksukaan terhadap hal tersebut, menghilangkannya, atau mengurangi dampak hambatan dan kerugian yang ditimbulkan.

Dengan demikian, fungsi utama konseling individual adalah mengatasi masalah klien.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus layanan konseling individual dapat dirinci dan dihubungkan langsung dengan fungsi-fungsi konseling yang dijalankannya.

- 1) Klien dapat memahami masalah yang dihadapi secara mendalam, menyeluruh, dan dengan cara yang positif serta dinamis melalui konseling individual (fungsi pemahaman).
- 2) Pemahaman ini mendorong pengembangan persepsi, sikap, dan tindakan untuk menyelesaikan masalah secara spesifik (fungsi pengentasan).
- 3) Potensi klien dikembangkan dan dipelihara melalui unsur-unsur positif dalam dirinya, yang menjadi dasar tercapainya pemahaman dan penyelesaian masalah (fungsi pengembangan/pemeliharaan).
- 4) Pengembangan dan pemeliharaan potensi klien, yang diperkuat oleh penyelesaian masalah, akan mencegah meluasnya masalah saat ini dan munculnya masalah baru di masa depan (fungsi pencegahan).
- 5) Jika masalah klien melibatkan pelanggaran hak-hak yang menyebabkan ketidakadilan, konseling individual dapat berfungsi sebagai advokasi (fungsi advokasi). (Thohirin, 2006).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, tujuan konseling individu dalam penelitian ini yaitu, untuk membantu klien dalam mengatasi masalah yang dihadapi, meningkatkan pemahaman diri, serta mengembangkan potensi secara optimal. Konseling bertujuan agar klien dapat mencapai integritas diri, identitas diri, dan aktualisasi diri, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan dan meningkatkan keterampilan dalam memecahkan masalah.

1.3 Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual adalah bentuk bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seorang klien untuk mengatasi masalah pribadi yang dihadapi klien. Menurut Brammer (1979), proses konseling merupakan suatu peristiwa yang sedang terjadi dan memiliki arti penting bagi kedua pihak yang terlibat, yaitu konselor dan klien. Dalam pertemuan tatap muka, terjadi interaksi langsung antara klien dan konselor untuk mendiskusikan berbagai aspek masalah yang dialami klien. Pelaksanaan konseling individual ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

a. Tahap Awal Konseling

Tahap awal konseling dimulai ketika klien pertama kali bertemu dengan konselor dan berlanjut hingga proses konseling berjalan, di mana konselor dan klien bersama-sama merumuskan pemahaman mengenai masalah klien berdasarkan isu, keprihatinan, atau permasalahan yang dihadapi klien. Pada tahap ini, konselor melakukan serangkaian langkah sebagai bagian dari proses konseling awal sebagai berikut:

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien;

Sebuah hubungan konseling yang bermakna terbentuk ketika klien aktif berpartisipasi dalam diskusi bersama konselor. Hubungan semacam ini sering disebut sebagai *working relationship*, yaitu suatu hubungan yang fungsional, penuh makna, dan memberikan manfaat. Keberhasilan dari keseluruhan proses konseling sangat bergantung pada pencapaian yang diperoleh pada tahap awal ini.

Keberhasilan konseling bergantung pada beberapa faktor kunci. Pertama, konselor harus bersikap terbuka. Kedua, klien juga perlu bersikap terbuka dengan mengungkapkan perasaan, pikiran, harapan, dan hal-hal lain secara jujur. Namun, keterbukaan klien ini sangat dipengaruhi oleh sikap konselor yang dapat dipercaya, yaitu konselor yang tidak berpura-pura, bersikap

tulus, memahami, dan menghargai klien. Ketiga, konselor harus mampu menjaga keterlibatan klien secara konsisten selama proses konseling berlangsung. Dengan demikian, proses konseling akan berjalan lancar dan tujuan konseling dapat tercapai dengan lebih efektif.

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Ketika hubungan konseling telah terbangun dengan baik dan klien telah aktif terlibat, kolaborasi antara konselor dan klien akan mampu mengungkap isu, keprihatinan, atau masalah yang dihadapi klien. Seringkali, klien mengalami kesulitan dalam menjelaskan masalahnya secara jelas, meskipun mereka mungkin hanya menyadari gejala-gejala yang dirasakan. Oleh karena itu, peran konselor sangat penting dalam membantu memperjelas dan mendefinisikan masalah klien. Selain itu, klien mungkin tidak menyadari potensi yang dimilikinya, sehingga konselor juga bertugas untuk membantu mengembangkan potensi tersebut, memperjelas masalah, dan bersama-sama merumuskan definisi masalah yang dihadapi (Willis, S. S. 2004).

b. Membuat penaksiran dan penjajakan

Konselor berupaya mengeksplorasi dan menilai kemungkinan pengembangan isu atau masalah, serta merencanakan bantuan yang dapat diberikan. Hal ini dilakukan dengan menggali seluruh potensi klien dan menyusun berbagai alternatif solusi yang sesuai untuk mengantisipasi masalah yang mungkin timbul.

c. Menegosiasikan kontrak

Kontrak merujuk pada kesepakatan yang dibuat antara konselor dan klien. Isinya mencakup: kontrak waktu, yaitu durasi pertemuan yang diinginkan klien dan kesediaan konselor untuk memenuhinya; kontrak tugas, yang menjelaskan peran dan tanggung jawab masing-masing pihak, baik konselor maupun klien; serta kontrak kerja sama selama proses konseling berlangsung.

Kontrak ini menjadi panduan untuk kegiatan konseling, termasuk aktivitas yang dilakukan oleh klien dan konselor. Hal ini menunjukkan bahwa konseling merupakan proses kolaboratif yang membutuhkan dukungan kedua belah pihak, bukan hanya tanggung jawab konselor sebagai ahli semata. Selain itu, kontrak juga menegaskan tanggung jawab klien dan mendorong kerja sama aktif dalam menjalani proses konseling (Willis, S. S. 2004).

d. Tahap Pertengahan/ Tahap Kerja (Inti)

Berdasarkan definisi masalah klien yang telah disepakati pada tahap awal, langkah berikutnya adalah memusatkan perhatian pada: 1) eksplorasi mendalam mengenai masalah klien; 2) menentukan bentuk bantuan yang akan diberikan berdasarkan evaluasi ulang terhadap hasil eksplorasi masalah klien.

Melalui penilaian kembali masalah klien, klien dapat memperoleh sudut pandang baru serta opsi-opsi alternatif yang mungkin belum terpikirkan sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk memfasilitasi pengambilan keputusan dan tindakan yang lebih tepat. Adanya perspektif baru menandakan adanya dinamika dalam diri klien yang mengarah pada perubahan. Tanpa adanya perspektif baru, klien akan kesulitan untuk mengalami perubahan. Tujuan dari tahap pertengahan ini adalah untuk mendorong proses perubahan tersebut (Willis, S. S. 2004).

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.

Melalui proses eksplorasi ini, konselor berupaya membantu klien memperoleh sudut pandang dan pilihan baru dalam menyikapi masalahnya. Konselor melakukan reassessment (penilaian ulang) dengan melibatkan klien secara aktif, artinya masalah tersebut dievaluasi bersama. Jika klien menunjukkan antusiasme, hal ini menandakan bahwa ia telah terlibat penuh dan bersikap terbuka. Klien akan mampu melihat masalahnya dari

perspektif yang berbeda, lebih objektif, serta mempertimbangkan berbagai alternatif solusi yang mungkin sebelumnya tidak terpikirkan.

2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara.

Kondisi ini dapat terwujud apabila: pertama, klien merasa nyaman dan antusias selama terlibat dalam percakapan atau sesi konseling, serta menunjukkan keinginan untuk mengembangkan potensi diri dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Kedua, konselor perlu menunjukkan kreativitas dengan memanfaatkan berbagai keterampilan yang dimiliki, sambil menjaga sikap ramah, empati, kejujuran, dan ketulusan dalam memberikan bantuan. Kreativitas konselor juga diperlukan untuk memandu klien dalam menemukan berbagai pilihan solusi, sebagai langkah awal dalam merancang rencana penyelesaian masalah dan pengembangan diri klien.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dirundingkan untuk memastikan kelancaran proses konseling. Oleh karena itu, baik konselor maupun klien harus senantiasa mematuhi kesepakatan yang telah dibuat dan mengingatkannya dalam pikiran masing-masing. Pada tahap pertengahan konseling, terdapat beberapa strategi yang perlu diterapkan oleh konselor, di antaranya: pertama, menyampaikan nilai-nilai inti, seperti mendorong klien untuk tetap jujur dan terbuka, serta menggali lebih dalam masalah yang dihadapi. Karena situasi sudah sangat mendukung, klien akan merasa nyaman, dekat, termotivasi, dan tertantang untuk menyelesaikan masalahnya. Kedua, memberikan tantangan kepada klien agar ia dapat merumuskan strategi dan rencana baru dengan memilih dari berbagai alternatif yang tersedia, guna meningkatkan perkembangan dirinya (Willis, S. S. 2004).

e. Tahap akhir konseling (tahap tindakan)

Tahap akhir konseling dapat dikenali melalui beberapa indikator, yaitu:

- 1) Berkurangnya tingkat kecemasan klien. Hal ini dapat diketahui setelah konselor mengevaluasi kondisi kecemasan yang dialami klien.
- 2) Perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup untuk masa depan yang disertai dengan program yang terstruktur dan jelas.
- 4) Perubahan sikap menjadi lebih positif, seperti kemampuan untuk melakukan introspeksi diri dan menghilangkan kecenderungan untuk menyalahkan faktor eksternal, seperti orang tua, guru, teman, atau situasi yang tidak menguntungkan. Klien mulai berpikir secara realistis dan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik.

Menurut (Willis, S. S. 2004) tahap akhir ini sebagai berikut,

- 1) Menentukan perubahan sikap dan perilaku yang tepat

Klien mampu membuat keputusan ini karena sejak awal telah merancang berbagai alternatif solusi dan mendiskusikannya dengan konselor, kemudian memilih alternatif yang paling sesuai. Keputusan tersebut diambil berdasarkan pertimbangan objektif, baik dari dalam diri maupun faktor eksternal. Pada tahap ini, klien sudah berpikir secara realistis dan memahami keputusan mana yang dapat diwujudkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

- 2) Terjadi transfer of learning pada diri klien

Klien belajar dari proses konseling tentang perilakunya sendiri serta faktor-faktor yang memungkinkannya untuk mengubah perilaku di luar sesi konseling. Dengan kata lain,

klien mengambil pelajaran dari hubungan konseling untuk memenuhi kebutuhan akan perubahan dalam hidupnya.

3) Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir proses konseling, klien menyadari perubahan sikap dan perilaku yang telah terjadi. Kesadaran ini muncul karena klien datang meminta bantuan atas dasar keinginan untuk mengubah diri menjadi lebih baik.

4) Mengakhiri hubungan konseling

Pengakhiran konseling harus disepakati oleh klien. Sebelum menutup sesi, klien memiliki beberapa tugas, yaitu: pertama, menyimpulkan hasil dari proses konseling; kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling; ketiga, membuat kesepakatan untuk pertemuan lanjutan jika diperlukan.

Beberapa indikator keberhasilan konseling antara lain, Tahap terminasi dalam layanan konseling memiliki manfaat penting, yakni membantu klien merefleksikan perubahan perilaku yang telah terjadi serta mempersiapkan diri untuk mempertahankan perilaku baru tersebut secara mandiri. Dalam pendekatan behaviorial, tahapan ini juga berfungsi untuk memperkuat perilaku adaptif yang telah dibentuk selama proses konseling dengan memberikan reinforcement positif secara verbal serta menyusun rencana keberlanjutan.

1.4 Komponen Layanan Konseling Individual

a. Konselor

Konselor merupakan seorang profesional di bidang konseling yang memiliki wewenang dan tanggung jawab secara profesional untuk menyelenggarakan layanan konseling. Dalam konseling individual, konselor berperan sebagai pihak yang secara aktif memandu proses konseling dengan menerapkan berbagai pendekatan, teknik, dan prinsip-prinsip konseling kepada klien.

b. Klien

Klien merupakan individu yang sedang menghadapi masalah atau setidaknya memiliki sesuatu yang ingin ia ungkapkan kepada orang lain. Klien membawa beban pikiran, keresahan, atau merasakan kekurangan yang ingin ia atasi atau kembangkan dalam dirinya. Tujuannya adalah agar ia dapat merasakan ketenangan pikiran dan perasaan, memperoleh nilai tambah, serta menjalani hidup yang lebih bermakna dan positif dalam kesehariannya, demi mencapai keseimbangan hidup secara menyeluruh. (Sukardi, D. K. 2008).

B. Konseling Behavioral

2.1 Pengertian Konseling Behavioral

Pendekatan behavioral menyatakan bahwa perilaku manusia seharusnya dipahami melalui pengalaman yang dapat diamati, bukan melalui proses mental yang tidak terlihat. Aliran ini berpendapat bahwa pemikiran, emosi, dan motivasi bukanlah objek yang ideal untuk studi ilmiah tentang perilaku karena ketiganya tidak dapat diobservasi secara langsung (Santrock, J. W., 2011).

Konseling behavioral merupakan salah satu pendekatan terapi dalam bidang konseling yang didasarkan pada prinsip-prinsip teori belajar. Pendekatan ini berfokus pada perilaku individu dan bertujuan membantu klien mempelajari respons atau kebiasaan baru untuk mengatasi masalah mereka. Hal ini dilakukan melalui serangkaian teknik yang menekankan pada tindakan konkret (Monica, M. A., & Gani, R. A., 2016).

Menurut Prayitno dan Erman Amti, konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilaksanakan melalui sesi wawancara antara seorang profesional (disebut konselor) dengan seseorang yang sedang menghadapi masalah (disebut konseli). Tujuan utama dari proses ini adalah untuk menemukan solusi atau jalan keluar dari masalah yang dialami oleh klien (Prayitno & Erman Amti, 1994).

Menurut Suwanto (2016:3), konseling behavioral merupakan sebuah pendekatan dalam konseling yang didasarkan pada teori belajar, dengan

fokus pada perilaku individu untuk membantu konseli menguasai perilaku baru dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, pendekatan behavioral dalam konseling menekankan pada pemahaman perilaku manusia melalui pengalaman yang dapat diamati, bukan melalui proses mental yang tidak terlihat. Pendekatan ini berfokus pada perilaku individu dan bertujuan membantu klien mempelajari respons atau kebiasaan baru untuk mengatasi masalah mereka. Konseling behavioral didasarkan pada prinsip-prinsip teori belajar dan menggunakan teknik-teknik yang menekankan pada tindakan konkret.

Menurut Krumboltz yang dikutip oleh Gantina Komalasari, ada ciri-ciri utama konseling Behavioral adalah sebagai berikut :

- a. Proses pendidikan, konseling membantu konseli mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya.
- b. Teknik dirakit secara individual, teknik konseling pada setiap konsel berbeda-beda tergantung pada masalah dan karakteristik konseli
- c. Metodologi ilmiah, konseling Behavioral di landasi oleh metode ilmiah dalam melakukan assesment dan evaluasi konseling (Komalasari, G. 2015).

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

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar;
- b. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif;
- c. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
- d. Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*)
- e. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptive memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.
- f. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran

dilakukan bersama antara konseli dan konselor. (Komalasari, G., dkk. 2011).

Konseling Behavioral, sering juga disebut sebagai modifikasi perilaku, merujuk pada upaya sistematis untuk mengubah atau memperbaiki perilaku individu. Modifikasi perilaku ini didasarkan pada penerapan prinsip-prinsip pembelajaran yang berasal dari hasil eksperimen psikologis terhadap perilaku manusia.

Penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral adalah suatu proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada klien melalui sesi wawancara konseling dengan menggunakan pendekatan behavioral. Tujuan utamanya adalah untuk membantu klien mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

2.2 Hakikat Manusia dalam Pendekatan Konseling Behavioral

Pendekatan konseling behavioral hakikat manusia dipandang sebagai individu yang perilakunya dibentuk oleh lingkungan melalui proses pembelajaran. Perilaku bukanlah bawaan lahir atau hasil dorongan bawah sadar, melainkan merupakan respons yang dipelajari terhadap stimulus tertentu (Skinner, 1953). Menurut pandangan ini, manusia tidak dilahirkan dengan sifat-sifat tertentu, melainkan belajar melalui interaksi dengan lingkungan (Corey, 2017).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling behavioural memandang manusia sebagai makhluk yang perilakunya dapat dibentuk dan dirubah melalui proses belajar. Perilaku yang tidak adaptif bukanlah sesuatu yang melekat secara permanen.

2.3 Peran dan Fungsi Konselor dalam Konseling Behavioral

Konselor dalam pendekatan behavioral memiliki peran aktif sebagai fasilitator perubahan perilaku. Fungsi utamanya adalah membantu klien mengidentifikasi perilaku yang tidak diinginkan, menetapkan tujuan perilaku baru, dan menerapkan Teknik yang tepat untuk mencapainya,

seperti reinforcement, desesintisasi sistematis, modelling, dan latihan perilaku. (Corey, 2017).

Fungsi utama konselor adalah merancang pelayanan berdasarkan prinsip-prinsip belajar, seperti penguatan positif, penghapusan perilaku, *modelling*, dan latihan perilaku. Konselor juga berperan dalam memantau kemajuan, memberikan umpan balik, serta menyesuaikan strategi agar proses konseling berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan klien.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, peran dan fungsi konselor dalam konseling behavioural juga berpijak pada prinsip-prinsip teori pembelajaran. Dengan demikian, peran konselor bukan hanya sebagai pendengar, melainkan juga sebagai pembimbing yang aktif mengarahkan proses perubahan perilaku secara bertahap, terukur, dan berdasarkan data.

2.4 Karakteristik Konseling Behavioral

Pendekatan konseling behavioral berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan spesifik, dengan penekanan pada ketepatan dalam merumuskan tujuan terapi. Prosesnya melibatkan penyusunan langkah-langkah terapi yang spesifik dan sesuai dengan masalah yang dihadapi, serta evaluasi hasil terapi secara objektif. (Corey, 2013).

Pada hakikatnya, proses konseling adalah serangkaian langkah atau pengalaman yang dirancang untuk membantu seseorang mengubah perilakunya guna menyelesaikan masalah yang dihadapi. Menurut George, Christiani, dan Latipun (2012), konseling Behavioral memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu:

- a. Fokus pada perilaku yang dapat diamati dan bersifat spesifik;
- b. Membutuhkan ketelitian dalam merumuskan tujuan terapeutik;
- c. Mengembangkan metode intervensi yang spesifik sesuai dengan masalah klien;
- d. Evaluasi objektif terhadap pencapaian tujuan terapeutik (Latipun, 2008, h. 137).

Berdasarkan karakteristik tersebut, terlihat jelas bahwa konseling Behavioral secara konsisten menekankan pada perilaku yang dapat diamati. Sementara itu, perilaku yang tidak terlihat atau bersifat umum perlu dirumuskan ulang menjadi lebih konkret dan spesifik sebelum dapat ditangani.

2.5 Tujuan Konseling Behavior

Terapi perilaku pada intinya bertujuan untuk mengembangkan perilaku baru, menghilangkan perilaku yang tidak adaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diharapkan. Corey (2005) mengatakan bahwa pendekatan behavioral bertujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Berdasarkan pemaparan di atas, terapi perilaku memiliki tujuan utama untuk mengembangkan perilaku baru, menghilangkan perilaku yang tidak adaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diharapkan. Seperti yang diungkapkan oleh Corey (2005), pendekatan behavioral bertujuan untuk memperoleh perilaku baru, menghapus perilaku yang maladaptif, dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Tujuan terapi perilaku dengan orientasi kearah kegiatan konseling menurut George dan Christiani dalam Gunarsa (2008) adalah:

- a. Mengubah perilaku menyesuaikan pada klien;
- b. Membantu klien belajar dalam proses pengambil keputusan secara efisien;
- c. Mencegah munculnya masalah di kemudian hari;
- d. Mencegah masalah perilaku khusus yang dimintai oleh klien;
- e. Mencapai perubahan perilaku yang dapat dipakai dalam kegiatan
- f. kehidupannya. (Gunarso, 2004, h. 206).

Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat di rumuskan beberapa tujuan penting konseling Behavioral. Tujuan tersebut antara lain ialah :

- a. Mengubah perilaku maladaptif;

- b. Membantu klien belajar dalam proses pengembangan keputusan secara efisien;
- c. Memperkuat perilaku yang diharapkan dan meniadakan perilaku dan tidak diharapkan;
- d. Membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat;
- e. Mencegahnya munculnya masalah di kemudian hari;
- f. Mencegah masalah perilaku khusus yang diminta oleh klien;
- g. Mencapai perubahan perilaku yang dapat dipakai dalam kegiatan kehidupan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, tujuan utama konseling behavioral adalah membantu klien mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih positif dan fungsional. Konseling ini berfokus pada pengembangan perilaku baru, menghilangkan perilaku tidak diinginkan, dan memperkuat perilaku yang diharapkan. Selain itu, konseling behavioral bertujuan membantu klien dalam pengambilan keputusan yang efektif, mencegah masalah di masa depan, serta mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan. Pendekatan ini juga membantu klien menemukan pola perilaku yang lebih adaptif, sehingga mereka dapat hidup lebih seimbang dan terhindar dari konflik sosial. Secara keseluruhan, konseling behavioral bertujuan menciptakan kehidupan yang bebas dari perilaku simptomatik dan mendorong kesejahteraan psikologis serta sosial klien.

2.6 Tahap-tahap Konseling Behavior

Menurut (Pujosuwarno, 1993, h. 82-83). proses konseling behavioral dapat dibagi menjadi lima tahapan Di sisi lain, Rosjidan, seperti yang dikutip oleh Gantina, menyatakan bahwa konseling behavioral mencakup empat tahap, salah satunya adalah tahap asesmen atau penilaian awal. Dalam pendekatan cognitive behavior therapy, terdapat beberapa tahapan yang melibatkan berbagai teknik, sebagaimana dijelaskan oleh Corey (2012).

Menurut Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011:157), konseling behavioral terdiri dari empat tahap utama, yaitu melakukan asesmen

(*assessment*), menetapkan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*), serta melakukan evaluasi dan mengakhiri sesi konseling (*evaluation termination*).

a. Melakukan asesmen (*assessment*)

Tujuan dari asesmen adalah untuk memahami situasi yang sedang dihadapi klien pada saat itu. Konselor membantu klien dalam mengungkapkan pengalaman atau kondisi yang sebenarnya mereka alami pada waktu tersebut.

b. Menentukan Tujuan (*goal setting*)

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis, konselor bersama klien menyusun tujuan yang ingin dicapai selama proses konseling berlangsung.

c. Mengimplementasikan teknik (*technique implementation*)

Hal ini melibatkan penentuan strategi pembelajaran yang akan digunakan untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan.

d. Evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*).

Evaluasi bertujuan untuk menilai tindakan yang telah dilakukan oleh klien serta mengecek efektivitas proses konseling dan kesesuaian teknik yang diterapkan. Jika konseling dinyatakan selesai, tahap terminasi dimulai, yaitu menghentikan proses untuk memastikan apakah klien telah mampu bertindak secara tepat.

e. *Feedback*

Feedback diperlukan untuk meningkatkan kualitas proses konseling. Jika hasil konseling belum terlihat atau belum ada kemajuan dari konseli, konselor dapat memberikan intervensi tambahan. Hal ini diharapkan dapat respons dari konseli sehingga tujuan konseling yang diharapkan dapat terwujud.

Berdasarkan pemaparan di atas, konseling behavioral melibatkan beberapa tahapan penting, yaitu asesmen (*assessment*), menetapkan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*), evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*), serta *feedback*.

Pendekatan ini bertujuan untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan melalui langkah-langkah terstruktur dan terukur.

2.7 Teknik-teknik Konseling Behavioral

Teknik konseling *Behavioral* terbagi menjadi dua jenis, yakni teknik untuk meningkatkan perilaku tertentu dan teknik untuk mengurangi perilaku (Komalasari, G, Ibid, h. 157-161). Menurut Latipun (2008:144) kontrak perilaku merupakan persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Menurut Gilbert dalam Ray Colledge, hal yang paling penting adalah mengajarkan teknik *Behavioral* kepada klien agar mereka dapat mengendalikan perilakunya sendiri dan mampu menjadi konselor bagi dirinya. Tujuannya adalah agar klien memiliki kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang mungkin muncul di masa depan setelah proses konseling selesai (Rosita, Y. 2008, h. 27). Berikut ini adalah Teknik-teknik utama dalam Konseling *Behavioral*:

a. Latihan *asertif*

Teknik ini digunakan untuk melatih konseli yang kesulitan dalam mengekspresikan bahwa tindakan mereka pantas atau benar. Latihan semacam ini sangat bermanfaat bagi individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan saat merasa tersinggung, kesulitan mengatakan "tidak," atau memberikan respons positif dalam berbagai situasi.

b. *Desensitisasi sistematis*

Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik dalam konseling *Behavioral* yang bertujuan membantu klien mengurangi ketegangan dengan melatih mereka untuk mencapai kondisi rileks. Inti dari teknik ini adalah menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif dan menggantikannya dengan respons yang berlawanan dari perilaku yang ingin dihilangkan.

c. Pengondisian aversi

Teknik ini dapat diterapkan untuk mengatasi kebiasaan buruk. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran klien dalam mengenali respons terhadap stimulus yang disukai dan membandingkannya dengan stimulus yang berlawanan. Melalui pengondisian ini, diharapkan perilaku yang tidak diinginkan dapat diubah dengan menghubungkannya pada stimulus yang tidak menyenangkan.

d. Pembentukan tingkah laku model.

Teknik ini dapat diterapkan untuk mengembangkan perilaku baru pada klien serta memperkuat perilaku yang telah ada sebelumnya. (Sulistyarani dan Muhammad Jauhar, Op. Cit, h. 203-204).

e. Shaping

Teknik untuk membentuk perilaku baru secara bertahap melalui penguatan (reinforcement) setiap kemajuan kecil menuju perilaku yang diharapkan.

f. *Rpleplaying*

Digunakan untuk melatih keterampilan sosial dan menumbuhkan kepercayaan diri melalui simulasi situasi nyata. Klien diajak memainkan peran tertentu yang sesuai dengan masalah yang dihadapi dan kemudian dievaluasi bersama.

g. *Token Economy*

Teknik ini menggunakan sistem penghargaan berupa *token* (bintang, poin, stiker, dsb) yang dapat ditukar dengan hadiah atau aktivitas yang disukai klien. Token diberikan setiap kali klien menunjukkan perilaku yang diharapkan.

Berdasarkan kajian teoritis, pendekatan behavioral menerapkan beberapa metode terstruktur untuk memfasilitasi perubahan perilaku klien. Teknik shaping digunakan untuk membentuk perilaku target secara bertahap melalui penguatan diferensial, sementara roleplaying memungkinkan klien berlatih keterampilan sosial dalam situasi simulasi yang aman. Token economy sebagai

sistem penguatan positif juga diterapkan dengan memberikan reward simbolik atas pencapaian perilaku yang diharapkan..

C. Kepercayaan Diri

3.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Vandebos (dalam Muhammad S, 2019), kepercayaan diri secara bahasa diartikan sebagai keyakinan terhadap kapasitas dan kemampuan diri sendiri, yang tercermin sebagai sifat positif dalam kepribadian seseorang. Sementara itu, dalam bahasa Inggris, kepercayaan diri dikenal dengan istilah *self-confidence*, yang bermakna keyakinan terhadap kemampuan, kekuatan, serta penilaian diri sendiri. Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung memiliki keyakinan untuk meraih kesuksesan.

Kepercayaan diri adalah fondasi penting yang seharusnya dimiliki setiap individu. Dengan memiliki rasa percaya diri, seseorang akan lebih mampu meraih berbagai tujuan dan impian dalam kehidupannya (Hidayat & Wijaya, 2017; Sitio, 2001). Kepercayaan diri adalah bagian penting dari kepribadian seseorang yang mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Dengan memiliki kepercayaan diri, seseorang dapat bertindak sesuai keinginannya tanpa mudah terpengaruh oleh orang lain, serta memiliki sikap positif seperti bahagia, optimis, toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron dan Risnawari, 2010).

Menurut Lauster (2003), kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, yang memungkinkan mereka bertindak tanpa rasa cemas berlebihan. Individu yang percaya diri merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang diinginkan, bertanggung jawab atas tindakannya, bersikap sopan dalam berinteraksi, memiliki motivasi untuk berprestasi, serta mampu mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya. Proses terbentuknya kepercayaan diri merupakan hasil pembelajaran dalam merespons berbagai rangsangan dari lingkungan melalui interaksi dengan dunia sekitarnya.

Berdasarkan berbagai kajian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan fondasi psikologis yang memungkinkan seseorang meyakini kompetensi dirinya secara positif. Dalam konteks siswa SMK, khususnya di program keahlian Teknik Otomotif, aspek ini menjadi krusial karena karakteristik pembelajaran vokasional yang menuntut.

3.2 Karakteristik Kepercayaan Diri Individu

Menurut Gani (2016), seseorang yang memiliki karakteristik kepercayaan diri biasanya ditandai dengan sikap mandiri, tanggung jawab, optimis, kemampuan menyelesaikan tugas dengan baik, tidak bersikap egois, tidak selalu bergantung pada orang lain, mampu beradaptasi dengan baik, serta selalu berpikir positif dalam berbagai situasi.

Lautser (2006), menyebutkan beberapa karakteristik dalam menilai kepercayaan individu, antara lain :

- a. Kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri merupakan keyakinan individu dalam menghadapi berbagai fenomena yang terjadi. Keyakinan ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menilai serta mengatasi situasi yang dihadapinya.
- b. Mengambil keputusan secara mandiri berarti bertindak tanpa adanya campur tangan dari orang lain. Selain itu, individu juga memiliki keyakinan terhadap keputusan yang diambil dan percaya pada tindakan yang dilakukan.
- c. Memiliki konsep diri yang positif berarti adanya persepsi dan penilaian yang baik terhadap diri sendiri, baik dalam cara berpikir maupun dalam tindakan yang dilakukan, sehingga menumbuhkan perasaan positif terhadap diri sendiri.
- d. Keberanian dalam menyampaikan pendapat merupakan sikap yang memungkinkan seseorang mengutarakan pemikiran atau perasaannya kepada orang lain secara bebas, tanpa tekanan atau hambatan yang menghalangi perasaan tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri dapat dikenali melalui berbagai ciri dan karakteristik yang tercermin dalam perilakunya. Ciri-ciri tersebut juga memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, yang memengaruhi cara mereka merespons berbagai situasi yang dihadapi.

3.3 Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2006) menyebutkan lima aspek dari kepercayaan diri yaitu:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri, di mana ia benar-benar memahami dan menyadari setiap tindakan yang dilakukan.
- b. Optimis adalah sikap positif seseorang yang selalu melihat segala sesuatu dengan cara yang baik, baik terkait dirinya sendiri, harapan, maupun kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi.
- c. Objektif adalah sikap seseorang yang percaya diri dalam menilai suatu permasalahan atau situasi berdasarkan fakta dan kebenaran yang ada, tanpa mudah dipengaruhi oleh faktor di luar kebenaran tersebut.
- d. Bertanggung jawab merupakan kesediaan individu untuk menerima dan menanggung segala konsekuensi yang timbul dari tindakan yang telah dilakukannya.
- e. Rasional dan realistis mengacu pada kemampuan dalam menganalisis suatu masalah, peristiwa, atau situasi dengan pemikiran yang logis serta sesuai dengan kenyataan yang ada.

Berkaitan dengan aspek-aspek kepercayaan diri, Kumara (Muhammad S, 2019) menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu:

- 1) Kemampuan menghadapi masalah
- 2) Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya
- 3) Kemampuan dalam bergaul
- 4) Kemampuan menerima kritik

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek-aspek kepercayaan diri di atas, dapat disimpulkan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan diri

yang tinggi dapat dikenali melalui interaksi sosialnya. Orang yang percaya diri memiliki keyakinan kuat dalam meraih tujuan dan ambisinya, bersikap mandiri, optimis, serta bertanggung jawab penuh atas setiap tindakannya.

3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Geukens (2022) juga menyebutkan bahwa terdapat sejumlah faktor yang berperan dalam membentuk tingkat kepercayaan diri seseorang. Menurut Vandini (2015)) faktor – faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri diantaranya dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, dimana faktor internal, meliputi:

a. Faktor Internal

- 1) Konsep Diri. Awal mula terbentuknya rasa percaya diri seseorang dimulai dari perkembangan konsep diri yang didapatkan melalui interaksi dalam suatu kelompok sosial.
- 2) Harga Diri. Konsep diri yang baik akan menghasilkan harga diri yang juga positif. Harga diri merupakan penilaian yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri. Individu dengan harga diri tinggi cenderung menilai diri mereka secara objektif dan realistis, serta lebih mudah menjalin hubungan dengan orang lain.
- 3) Kondisi Fisik. Perubahan pada kondisi fisik seseorang juga dapat memengaruhi tingkat kepercayaan dirinya. Penampilan fisik seringkali menjadi faktor utama yang menyebabkan seseorang merasa kurang percaya diri atau memiliki harga diri yang rendah.
- 4) Pengalaman Hidup. Pengalaman yang dialami di masa lalu memegang peranan penting dalam membentuk kepribadian yang sehat dan berkembang.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pendidikan. Tingkat pendidikan seseorang memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan dirinya. Individu dengan tingkat pendidikan yang rendah seringkali merasa inferior di hadapan mereka yang lebih berpengetahuan. Sebaliknya, mereka yang

berpendidikan tinggi cenderung lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Mereka mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dengan percaya diri dan kekuatan sendiri, sambil mempertimbangkan situasi secara realistis.

- 2) Pekerjaan. Aktivitas bekerja dapat meningkatkan kreativitas, kemandirian, serta rasa percaya diri. Bagi mereka yang telah bekerja di kantor, perusahaan, atau tempat lainnya, lingkungan kerja menjadi lingkungan kedua setelah rumah. Secara alami, hal ini akan berdampak besar pada kondisi mental seseorang secara keseluruhan.
- 3) Lingkungan. Lingkungan, baik keluarga maupun masyarakat, memainkan peran penting dalam membentuk kepercayaan diri. Dukungan positif dari keluarga, seperti interaksi yang harmonis antaranggota, dapat menciptakan rasa nyaman dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri kepercayaan diri seseorang merupakan bagian dari aspek pengembangan diri yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Oleh karena itu, layanan konseling individu dapat menjadi sarana strategis dalam membantu klien meningkatkan kepercayaan diri secara menyeluruh.

D. Penelitian Yang Relevan

Untuk memperkuat landasan teoritis dan mendukung keabsahan penelitian ini, peneliti mengacu pada beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan, antara lain:

1. Nova Erlina dan Lael Anisa Fitri (2016)

Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behaviora untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahhul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus

Konseling individu memiliki beberapa macam pendekatan yang dapat digunakan untuk usaha penanganan kasus yang dihadapi peserta didik. Hal

ini sejalan dengan pemikiran behavioral yang menekankan pada cara perubahan perilaku. Behavioristik menyatakan bahwa tingkah laku manusia dapat diubah atau dimanipulasi, dengan cara mengendalikan tingkah laku manusia, yaitu dengan mengontrol perangsang- perangsang yang ada di lingkungan. Penelitian ini bertujuan Untuk Mengetahui layanan konseling individu dalam mengurangi perilaku membolos peserta didik kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III dan Untuk mengetahui pelaksanaan pendekatan behavioral. Penelitian dalam skripsi ini termasuk dalam penelitian lapangan. Menurut Kartini Kartono, penelitian lapangan yaitu penelitian yang dilakukan dalam kancah kehidupan yang sebenarnya. Penelitian ini dilakukan di MTs Miftahul Ulum Merabung 3, dan penelitian ini juga dilakukan dengan melihat hal-hal yang berkaitan dengan masalah yang diteliti yakni pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan behavioral dalam menanggulangi peserta didik yang membolos di MTs Miftahul Ulum Merabung 3. Dalam penelitian ini Analisis data kualitatif adalah suatu cara penelitian yang menghasilkan data deskriptif analisis, yaitu apa yang dinyatakan oleh responden secara tertulis atau lisan dan juga perilakunya yang nyata, diteliti dan dipelajari sebagai sesuatu yang utuh. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model analisa data mengalir dan dilakukan sepanjang kegiatan penelitian. Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dari penelitian terhadap guru BK di MTs Miftahul Ulum Merabung III pemberian layanan konseling individu hanya menggunakan dengan keterampilan dasar konseling untuk mengurangi siswa yang membolos sesuai dengan proses dan langkah-langkah dalam pelaksanaan layanan konseling individu.

2. Haslindah, Andi Jaya Alam Passalowongi, dan Jamal Passalowongi (2021)

Pendekatan Konseling Behavioral dalam Penanganan Remaja Bermasalah

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni metode

dokumentasi. Sumber data yang digunakan adalah buku, jurnal dan situs internet. Teknik dan instrument pengumpulan data adalah dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah metode analisis isi (Content Analysis). Untuk menjaga ketepatan kajian dan mencegah kesalahan informasi dalam analisis data maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka. Hasil Penelitian ini adalah setiap item penelitian dengan kesimpulan bersifat khusus yang terkait dengan Konseling Behavioral dalam penanganan remaja bermasalah. Adapun hasil pembahasan setiap item sebagai berikut: Keberhasilan penerapan konseling behaviorial dalam penanganan remaja bermasalah. Prosedur implementasi konseling behaviorial dalam penanganan remaja bermasalah. Metode atau teknik yang digunakan konseling behaviorial dalam penanganan remaja. Ruang lingkup dan sasaran penerapan konseling behaviorial.

3. Chana Andika (2022)

Efektifitas Layanan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik (Studi Eksperimen pada Peserta Didik Kelas XI MAN 5 Agama)

Penelitian ini dilatar belakangi adanya ditemukan permasalahan tentang rasa ketidak percaya diri siswa di kelas XI MAN 5 Agama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan: 1.) Gambaran kepercayaan diri peserta didik sebelum dilakukannya konseling behaviorial dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. 2.) Gambaran kepercayaan diri peserta didik sesudah dilakukan konseling behaviorial dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. 3.) Efektivitas konseling behaviorial dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik kelas XI di MAN 5 Agam.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan populasi 4 orang peserta didik yang memiliki rasa tidak percaya diri, sedangkan teknik pengambilansampelnya dilakukan dengan teknuK Purpositive Sampling dengan jumlah 2 orang peserta didik yang benar mempunyai rasa tidak

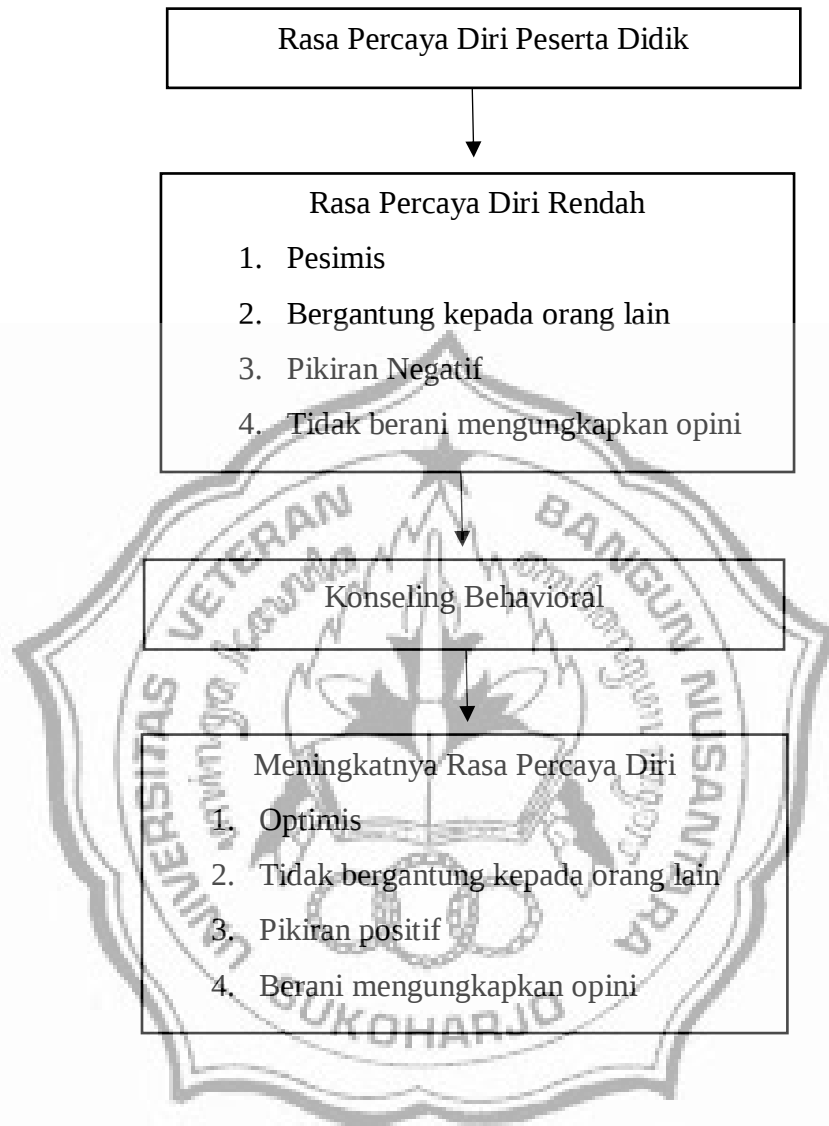
percaya diri tinggi . instrumen yang digunakan yaitu angket. Sedangkan untuk analisis data menggunakan interval dengan analisis uji t serta hasil pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul efektifitas konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik kelas XI MAN 5 Agama kabupaten Agam 1) Kepercayaan diri peserta didik sebelum dilakukannya konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori tinggi 2) Kepercayaan diri peserta didik sesudah dilakukan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori rendah. 3) Adanya penurunan rasa tidak percaya diri peserta didik. Penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis atau pun menggunakan teknik-teknik yang lain dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada di sekolah dengan sebaik mungkin serta diharapkan bisa rutin dalam memberikan layanan konseling, khususnya dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

E. Kerangka Berpikir

Menurut Uma Sekaran menjelaskan bahwa, kerangka berfikir merupakan suatu model konseptual yang menjelaskan tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. (Sugiyono, 2016, h. 90). Berdasarkan beberapa faktor yang melatar belakangi adanya rasa percaya diri peserta didik rendah, dalam penelitian ini menggunakan layanan konseling individu dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam pengupayaan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik agar peserta didik dapat mengembangkan dirinya karena mereka percaya terhadap dirinya dan menerima dirinya. Berikut dapat digambarkan alur kerangka berfikir dalam penelitian ini.

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Menurut Rogers (1966), hipotesis merupakan suatu dugaan sementara yang bersifat tunggal, digunakan untuk merumuskan teori atau eksperimen, dan kemudian diuji kebenarannya. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan kepercayaan diri antara siswa yang menerima pengaruh layanan konseling individu pendekatan behavioral dan yang tidak menerima layanan konseling individu. Siswa yang menerima layanan konseling behavioral memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, walaupun perbedaan tersebut tidak terlalu signifikan. Dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud

dengan hipotesis adalah pernyataan sementara. Maka peneliti dapat merumuskan hipotesis H_a dan H_0 sebagai berikut:

1. **H_a :** Terdapat pengaruh yang signifikan layanan konseling dengan pendekatan behavioral terhadap kepercayaan diri siswa SMK.
2. **H_0 :** Tidak terdapat pengaruh yang signifikan layanan konseling individu dengan pendekatan behavioral terhadap kepercayaan diri siswa SMK.

