

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Implementasi Bimbingan Konseling Islam Berdasarkan Pendekatan Behavioral

a. Pengertian Implementasi

Implementasi dalam kata serapan bahasa barat, implementasi berarti pelaksanaan atau penerapan.¹ Menurut Echols dan Shadly sebagaimana dikutip Poerwardaminta, kamus Inggris Indonesia, implementasi dari kata “*implementation*” yang berarti pelaksanaan atau implementasi, misalnya: pertemuan kedua ini bermaksud mencari bentuk implementasi dari apa yang telah disepakati dulu untuk melaksanakan suatu pekerjaan.² Implementasi bukan sekadar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan. Oleh karena itu, implementasi tidak berdiri sendiri tetapi dipengaruhi oleh obyek.³

Konsep implementasi dapat dibagi ke dalam dua bagian yakni implementasi merupakan persamaan fungsi dari maksud, *output* dan *outcome*. Berdasarkan deskripsi tersebut, formula implementasi merupakan fungsi yang terdiri dari maksud dan tujuan, hasil sebagai produk, dan hasil dari akibat. Selanjutnya, implementasi merupakan persamaan fungsi dari kebijakan, formator, implementor, inisiator, dan waktu. Proses implementasi baru akan dimulai apabila tujuan dan sasaran telah ditetapkan, program kegiatan telah tersusun dan dana telah siap dan disalurkan untuk mencapai sasaran.⁴

b. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu secara berkelanjutan dan sistematis, yang dilakukan oleh seorang ahli yang telah mendapat latihan

¹ Soeparno F.P dan Sri H. Raharko, *Kata Serapan Bahasa Barat* (Semarang: Media Wiyata, 2014), 80.

² WJS. Poerwardaminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2015), 337.

³ Eka Syafriyanto, “Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berwawasan Rekonstruksi Sosial”, (*Skripsi*, IAIN Raden Intan Lampung, 2018), 68.

⁴ Haedar Akib, “Implementasi Kebijakan: Apa, Mengapa, dan Bagaimana”, (*Jurnal Administrasi Publik* 1, No. 1 (2018), 2.

khusus untuk itu, dimaksudkan agar individu dapat memahami dirinya, lingkungannya serta dapat mengarahkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal untuk kesejahteraan dirinya dan kesejahteraan masyarakat.

Konseling adalah secara Etimologi berasal dari bahasa Latin “*consilium*” artinya “dengan” atau bersama” yang dirangkai dengan “menerima atau “memahami”. Menurut Bahasa Anglo Saxon sebagaimana dikutip Hanan, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”. Konseling meliputi pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan, motivasi, dan potensi-potensi yang unik dari individu dan membantu individu yang bersangkutan untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut. Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dialami oleh klien.⁵

Bimbingan dan konseling adalah suatu layanan bantuan yang dilakukan seorang konselor kepada klien atau peserta didik, agar klien dapat memahami dirinya sendiri, mengambil keputusan, memahami potensi yang dimilikinya, mengetahui cara mengembangkan potensi yang dimilikinya itu serta selalu bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambilnya.⁶ Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (anak).⁷ Fungsi bimbingan konseling di sekolah adalah pemahaman seorang individu, penyesuaian, penyaluran, dan pengadaptasian. Lalu sifat dari layanan bimbingan konseling ini meliputi pencegahan, penyembuhan, perbaikan, pemeliharaan, dan serta pengembangan.⁸

⁵ Habdul Hanan, “Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan Konseling Siswa Kelas VIII C melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016”, *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 3, No. 1 (2017), 63.

⁶ Tika Evi, “Manfaat Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa”, *Jurnal pendidikan dan Konseling* 2, no. 1, (2020), 72.

⁷ Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2015), 17.

⁸ Muh Farozin, “Peranan Bimbingan Konseling dalam Proses Belajar Mengajar”, *Dinamika Pendidikan* 2, no. 2 (2019), 84.

Bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan dari seorang pembimbing (konselor/*helper*) kepada konseli/*helpee*. Dalam pelaksanaan pemberian bantuan, seorang pembimbing/*helper* tidak boleh memaksakan kehendak mewajibkan konseli/*helpee* untuk mengikuti apa yang disarankannya, melainkan sekedar memberi arahan, bimbingan dan bantuan, yang diberikan itu lebih terfokus kepada bantuan yang berkaitan dengan kejiwaan/mental dan bukan yang berkaitan dengan material atau finansial secara langsung. Dari pengertian bimbingan Islami ini disimpulkan bahwa tugas dari konselor/*helper* itu adalah untuk mengarahkan dan menunjukkan jalan kepada konseli agar konseli dapat berjalan ke arah yang lebih baik untuk mengikuti sesuai dengan yang diinginkan oleh Allah Swt.⁹

Konseling Islam adalah layanan bantuan kepada individu untuk menerima keadaan dirinya sebagaimana apa adanya, segi-segi baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang ditetapkan Allah. Kemudian menyadarkannya bahwa sebagai manusia diwajibkan berikhtiar. Kelemahan pada dirinya bukan untuk terus menerus disesali, dan kekuatan yang ada pada dirinya bukan untuk membuatnya lupa diri. Dengan kata lain konseling Islami bertujuan untuk mendorong dan mengarahkan konseli untuk tawakkal/berserah diri kepada Allah, mengkonsultasikan segala permasalahan kepada Allah dan sekaligus memohon petunjuk dan pertolongan-Nya untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya. Konseling Islami adalah layanan bantuan kepada konseli untuk memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya saat ini. Dalam hal ini, dibantu untuk merumuskan masalah yang dihadapinya dan sekaligus mendiagnosis masalah tersebut. Selanjutnya membantu konseli untuk menemukan sendiri alternatif pemecahan masalah. Konselor hanya dalam batas menunjukkan alternatif yang disesuaikan dengan kadar intelektual konseli bersangkutan.¹⁰

c. Landasan Bimbingan Konseling Islam

Kata konseling dalam literatur Arab memiliki padanan yang tepat dengan *al-irsyad*. *Al-irsyad* merupakan bentuk

⁹ Abdurrahman, *Konseling Islam* (Medan: Perdana Publishing, 2019), 45.

¹⁰ Abdurrahman, *Konseling Islam*, 48.

mashdar dari akar kata *fi'l madhi*, *arsyada* - *yursyidu* menjadi *irsyad* yang memiliki arti *dallahu*, *allamahu*, *hadahu*, dan *asyara* alaihi yakni: menunjukkan, mengajarkan, membimbing dan memberi nasihat atau petunjuk. Dalam hal ini konselor (pembimbing) dipanggil dengan sebutan *mursyid*, sedangkan klien dengan sebutan *mustarsyid*. Di dalam Alquran kata dengan *musytaq Rasyada* terulang sebanyak 19 kali yang tersebar dalam berbagai surat dan dalam berbagai bentuk katanya.¹¹ Salah satu indikasi bahwa *Irsyad* memiliki kaitan dengan petunjuk (al huda) dalam (Q. S. Al Kahfi [18]: 66).

قَالَ لَهُ مُوسَىٰ هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَنِي مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا

Artinya: “Musa berkata kepada Khidhr: “Bolehkah aku mengikutimu supaya kamu mengajarkan kepadaku ilmu yang benar di antara ilmu-ilmu yang telah diajarkan kepadamu?” (QS. Al-Kahfi [18]: 66)¹²
(QS. Ghafir [40]: 38)¹³

وَقَالَ الَّذِي ءَامَنَ يُقَوْمِ اتَّبِعُونِ أَهْدِيكُمْ سَبِيلَ الرَّشَادِ

Artinya: “Orang yang beriman itu berkata: "Hai kaumku, ikutilah aku, aku akan menunjukkan kepadamu jalan yang benar.”
(QS. Al-Baqarah [2]: 186)¹⁴

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلَيْسَ سَجِيئُوا لِي وَلِيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”

¹¹ Abdurrahman, *Konseling Islam*, 46.

¹² Al-Qur'an, Al-Kahfi ayat 66, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Proyek Pengadaan Kitab Suci al-Qur'an, Departemen Agama, 2018), 175.

¹³ Al-Qur'an, Ghafir ayat 38, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 251.

¹⁴ Al-Qur'an, Al-Baqarah ayat 186, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 7.

d. Tujuan dan Fungsi Konseling Islam

Tujuan konseling Islami adalah membantu seseorang untuk mengambil keputusan dan membantunya Menyusun rencana guna melaksanakan keputusan itu. Dengan keputusan itu bertindak atau berbuat sesuatu yang konstruktif sesuai dengan perilaku yang didasarkan atas ajaran Islam. Konseling Islam dalam bidang pekerjaan dan karir antara lain:¹⁵

- 1) Agar individu memiliki kemampuan intelektual yang diperlukan dalam pekerjaan dan karirnya.
- 2) Agar memiliki kemampuan dalam pemahaman, pengelolaan, pengendalian, penghargaan dan pengarahan diri.
- 3) Agar memiliki pengetahuan atau informasi tentang lingkungan.
- 4) Agar mampu berinteraksi dengan orang lain.
- 5) Agar mampu mengatasi masalahnya dalam kehidupan sehari-hari.
- 6) Agar dapat memahami, menghayati, dan mengamalkan kaidah-kaidah ajaran Islam yang berkaitan dengan pekerjaan dan karirnya.

Bimbingan konseling Islam memiliki tujuan yang secara rinci yang dapat disebutkan sebagai berikut:¹⁶

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah tuhanNya (*mardhiyah*).
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.

Secara khusus bimbingan konseling Islam bertujuan untuk membantu individu yang memiliki sikap, kesadaran, pemahaman dan perilaku yang:¹⁷

- 1) Memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk Allah.
- 2) Memiliki kasadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah.

¹⁵ Abdurrahman, *Konseling Islam*, 56.

¹⁶ Abdurrahman, *Konseling Islam*, 56.

¹⁷ Abdurrahman, *Konseling Islam*, 57.

- 3) Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri atas kelebihan dan kekurangannya secara sehat.
- 4) Memiliki kebiasaan yang sehat dalam pola makan, minum, tidur dan menggunakan waktu luang.
- 5) Menciptakan kehidupan keluarga yang fungsional.
- 6) Mempunyai komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama dengan sebaik-baiknya baik hablum minallah maupun hablum minannas.
- 7) Mempunyai kebiasaan dan sikap belajar yang baik dan bekerja yang positif.
- 8) Memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah dan sabar.
- 9) Memahami faktor yang menyebabkan timbulnya masalah.
- 10) Mampu mengubah persepsi atau minat.
- 11) Mengambil hikmah dari masalah yang dialami, mampu mengontrol emosi dan berusaha meredanya dengan introspeksi diri.

Pelaksanaan bimbingan konseling Islami dapat berjalan dengan baik, jika Bimbingan Konseling Islami dapat memerankan dua fungsi utamanya yaitu:¹⁸

- 1) Fungsi Umum
 - a) Mengusahakan agar konseli terhindar dari segala gagasan dan hambatan yang mengancam kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan
 - b) Membantu memecahkan kesulitan yang dialami oleh setiap konseli
 - c) Mengungkap tentang kenyataan psikologis dari konseli yang bersangkutan yang menyangkut kemampuan dirinya sendiri. Serta minat perhatiannya terhadap bakat yang dimilikinya yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapainya.
 - d) Melakukan pengarahan terhadap pertumbuhan dan perkembangan konseli sesuai dengan kenyataan bakat, minat dan kemampuan yang dimilikinya sampai titik optimal.
 - e) Memberikan informasi tentang segala hal yang diperlukan oleh konseli.

¹⁸ Abdurrahman, *Konseling Islam*, 59.

2) Fungsi Khusus

- a) Fungsi penyaluran. Fungsi ini menyangkut bantuan kepada konseli dalam memilih sesuatu yang sesuai dengan keinginannya baik masalah pendidikan maupun pekerjaan sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimilikinya.
- b) Fungsi menyesuaikan konseli dengan kemajuan dalam perkembangan secara optimal agar memperoleh kesesuaian, konseli dibantu untuk mengenal dan memahami permasalahan yang dihadapi serta mampu memecahkannya.
- c) Fungsi mengadaptasikan program pengajaran agar sesuai dengan bakat, minat, kemampuan serta kebutuhan konseli.

e. Tahapan-tahapan Bimbingan Konseling Islam

Ada beberapa langkah yang dilakukan dalam praktik bimbingan dan konseling Islam, yaitu:¹⁹

- 1) Meyakinkan individu tentang beberapa hal yaitu posisi manusia sebagai makhluk ciptaan Allah Swt, status manusia sebagai hamba Allah Swt. Tujuan Allah Swt menciptakan manusia yaitu ada fitrah yang dikaruniakan kepada manusia, iman yang benar sangat penting bagi kehidupan didunia dan akhirat, iman bukan hanya pengakuan tapi juga diamalkan dalam kehidupan sehari-hari, adanya hikmah dibalik musibah, ibadah dan syariah yang terjadi, adanya keharusan menanamkan aqidah sejak dini, adanya setan yang selalu mengganggu manusia, adanya hak manusia untuk berikhtiar seoptimal mungkiin dan tugas konselor hanya membantu individu sendiri yang harus berupaya hidup sesuai tuntunan agama.
- 2) Mendorong dan membantu individu memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar. Tujuan dari langkah ini adalah agar individu selamat hidupnya di dunia dan akhirat, mengingat ajaran agama sangat luas maka individu diharapkan belajar agama secara rutin dengan memanfaatkan berbagai sumber yang ada
- 3) Mendorong dan membantu individu untuk memahami dan mengamalkan iman, Islam dan ihsan dalam kehidupan sehari-hari.

¹⁹ Amien Wahyudi, *Buku Ajar Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021), 17.

f. Teknik Pendekatan Behavioral

1) Pengertian Teknik Pendekatan Behavioral

Pendekatan behavioral adalah di dalam proses konseling membatasi perilaku sebagai fungsi interaksi antara pembawaan dengan lingkungan. Teori dan pendekatan behavioral ini menganggap bahwa pada dasarnya manusia bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol yang terbatas, hidup dalam alam deterministik dan sedikit berperan aktif dalam menentukan martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang akan membentuk kepribadian.²⁰

Konseling behavioral adalah bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku. Dalam konseling behavioral konselor memandang bahwa kelainan perilaku yang ditunjukkan oleh klien merupakan sebuah kebiasaan yang dipelajari, karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direkayasa sehingga perilaku klien yang menyimpang dapat berubah menjadi positif. Proses konseling behavioral dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang diharapkan apabila dalam pelaksanaannya tidak hanya melibatkan partisipasi konselor melainkan juga mengikutsertakan klien. Selain itu penggunaan dan pemilihan teknik yang tepat juga memiliki posisi penting terhadap keberhasilan konseling.²¹

Ciri-ciri pendekatan behavioral sebagai berikut:²²

- a) Kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari dan karena itu dapat dirubah.
- b) Perubahan khusus terhadap lingkungan individual yang dapat membantu individu atau sekelompok individu dalam merubah perilaku-perilaku yang tidak

²⁰ Sigit Sanyata, "Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling", *Jurnal Paradigma* 7, no. 14 (2018): 3.

²¹ Yuyun Nuriyah Muslih, dkk, "Konseling *Behavioral* menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dengan *Students' Logbook* untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa", *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2018): 36.

²² Dyesi Kumalasari, "Konsep *Behavioral Therapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir", *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 18.

relevan. Sehingga prosedur-prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku konseli dengan merubah lingkungan.

- c) Prinsip-prinsip belajar sosial, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling.
- d) Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan-perubahan dalam perilaku-perilaku khusus konseli diluar dari layanan konseling yang diberikan.
- e) Prosedur-prosedur konseling dapat secara khusus didesain untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah khusus.

Manusia mempunyai potensi positif dan negatif yang bias jadi terbentuk karena faktor lingkungan sosial budaya. Adapun ciri behavioral dapat dilihat dari:

- a) Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak.
- b) Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment.
- c) Perumusan prosedur treatment yang spesifik sesuai dengan masalah.
- d) Penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi.²³

Dari penjelasan tersebut dapat dipahai bahwa perilaku menurut pendekatan behavioral merupakan keadaan yang terbentuk karena lingkungan. Ketika bentuk perilaku tersebut negatif, maka dapat dirubah menggunakan prosedur-prosedur konseling. Perilaku-perilaku khusus konseli diluar dari layanan konseling yang diberikan.²⁴

Ada dua hal yang sangat penting untuk dikembangkan dalam *Behaviorisme* adalah:

- a) *cognitive behavioral therapy* sebagai kekuatan utama,

²³ Muchamad Agus Slamet Wahyudi, "Pendekatan *Behavioral* dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa Korban Perceraian di SMP Diponegoro Yogyakarta", *Analisis* 16, no. 2 (2018), 215.

²⁴ Dyési Kumalasari, "Konsep *Behavioral Therapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir", *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, No. 1 (2018), 18.

- b) mengaplikasikan teknik terapi behaviorial untuk mencegah dan memberi perlakuan pada *medical disorders*.²⁵

Teori behaviorial berasumsi bahwa perilaku konseli adalah hasil kondisi konselor, oleh karena itu, konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi konseli adalah akibat dari situasi (stimulus) yang diberikannya. Konseling behaviorial dalam pengambilan keputusan adalah secara nyata membuat keputusan.

2) Tujuan Pendekatan Behaviorial

Konselor behaviorial bersama konseli bersepakat menyusun urutan prosedur perubahan perilaku yang akan diubah, dan selanjutnya konselor menstimulasi perilaku konseli. Konselor behaviorial memiliki peran yang sangat penting dalam membantu konseli. Tujuan konseling behaviorial berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli yang di antaranya menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*). Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang *maladaptive*, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.²⁶

3) Manfaat Pendekatan Behaviorial

Pendekatan ini bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku salah satu, tidak sekedar mengganti *symptom* yang dimanifestasikan dalam tingkah laku tertentu. Dengan pendekatan behaviorial, diharapkan konseli memiliki tingkah laku baru yang terbentuk melalui proses *conditioning*, hilangnya *symptom* dan mampu

²⁵ Sigit, "Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling", 2.

²⁶ Dyési, "Konsep *Behavioral Therapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir", 19.

merespon terhadap stimulus yang dihadapi tanpa menimbulkan masalah baru.²⁷

Teknik modeling juga memiliki berbagai manfaat sebagai berikut:

- a) Pengambilan respons atau ketrampilan baru dan memperlihatkan dalam perilaku baru.
- b) Hilangnya respons takut setelah melihat tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif.
- c) Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan.²⁸

g. Langkah-Langkah Konseling Behavioral

Langkah-langkah konseling behavioral meliputi:²⁹

1) *Assesment*

Memberikan kesempatan pada klien untuk mau menyampaikan apa yang dialaminya dengan sejujurnya tentang kegagalan, kelebihan, kekurangan, dan kehidupan kejiwaan yang dihadapi secara terbuka tanpa ada yang ditutup-tutupi. Konselor memberikan penguatan pada klien tentang data yang diberikan dan berjanji untuk merahasiakan semua data klien. Informasi yang disampaikan klien akan berguna dalam menentukan teknik mana yang akan ditempuh untuk merubah perilaku pada klien.

2) *Goal Setting*

Goal setting yaitu merumuskan masalah dalam konseling, pada langkah asesmen sudah ditentukan tujuannya yang ingin dicapai. Perumusan tujuan konseling dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- a) Konselor dan klien mendefinisikan masalah yang dihadapi klien;

²⁷ Muchamad, “Pendekatan *Behavioral* dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa Korban Perceraian di SMP Diponegoro Yogyakarta”, 214.

²⁸ Ni Md Sumarni, “Penerapan Model Konseling *Behavioral* Teknik Modeling untuk Meningkatkan *Self Intraception* Siswa”, *Journal of Education Action Research* 3, no. 4 (2019), 473.

²⁹ Sulthon, “Mengatasi Kenakalan pada Siswa melalui Pendekatan Konseling *Behavioral*”, *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2018): 54.

- b) Klien mengkhuskan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling;
- c) Konselor dan klien mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan klien:
 - (1) Apakah merupakan tujuan yang benar-benar dimiliki dan diinginkan klien;
 - (2) Apakah tujuan itu realistis;
 - (3) Kemungkinan manfaatnya; dan
 - (4) Kemungkinan kerugiannya;
 - (5) Konselor dan klien membuat keputusan apakah melanjutkan konseling dengan menetapkan Teknik yang akan dilaksanakan, mempertimbangkan kembali tujuan yang akan dicapai, atau melakukan referal.

3) *Technique Implementation*

Technique implementation yaitu menentukan teknik yang akan dilakukan dalam pelaksanaan konseling behavioral dalam rangka mencapai perubahan perilaku yang dikehendaki dalam konseling.

4) *Evaluation Termination*

Evaluation termination yaitu, menilai kegiatan yang dilakukan apakah sudah berhasil atau tidak pelaksanaan konseling yang dilakukan.

5) *Feedback*

Feedback yaitu menganalisis kekurangan yang dialami dalam konseling dan memperbaiki dalam rangka mencapai hasil yang lebih maksimal.

2. Rasa Percaya Diri

a. Pengertian Rasa Percaya Diri

Percaya diri adalah salah satu aspek dari sebuah kepribadian yang penting pada seseorang tanpa adanya rasa percaya diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang.³⁰ Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memilikitekad untuk melakukan apapun, sampai

³⁰ M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2015), 33.

tujuan yang ia inginkan tercapai. Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.³¹

Faktor proses terbentuknya kepercayaan diri yaitu pertama, ialah terbentuknya kepribadian sesuai dengan tahap perkembangannya, yang Kedua pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya. yang ketiga, yaitu melalui pengalaman pengalaman yang telah dilaluinya dan yang terakhir adalah sebuah keyakinan dan tekad untuk melakukan suatu usaha agar tujuan hidupnya tercapai.³²

Percaya diri seseorang ditandai dengan harapan keberhasilan yang tinggi. Hal ini dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, menetapkan tujuan, meningkatkan usaha, fokus strategi permainan, dan mempertahankan momentum. Pada intinya, kepercayaan diri dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi. Adapun manfaat percaya diri antara lain percaya diri membangkitkan emosi positif, percaya diri memfasilitasi

³¹ Asrullah Syam dan Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Kaderisasi IMM terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa", *Jurnal Biotek* 5, no. 1 (2018), 91.

³² Danti Marta Dewi, dkk, "Kepercayaan Diri ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua pada Siswa Kelas VII", *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 2, no. 4 (2018), 10.

konsentrasi, percaya diri mempengaruhi tujuan, percaya diri meningkatkan upaya. Berapa banyak usaha yang dikeluarkan seseorang dan berapa lama individu akan bertahan dalam mengejar tujuan sangat tergantung pada kepercayaan/keyakinan. Percaya diri mempengaruhi strategi permainan. Percaya diri mempengaruhi momentum psikologis. Percaya diri mempengaruhi aktivitas.³³

b. Indikator Rasa Percaya Diri

Ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut:³⁴

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- 2) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- 3) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.
- 4) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

c. Tingkatan Percaya Diri

Tingkatan kepercayaan diri dapat dibedakan menjadi empat, yakni:³⁵

- 1) Sangat percaya diri, yaitu memiliki kepercayaan diri yang berlebihan dengan keyakinan bahwa ia mampu mengatasi dan mengalahkan situasi sesulit apapun. Bahkan merasa mampu menghadapi resiko yang bahkan orang lain tidak mampu melakukannya;

³³ Mirhan dan Jeane Betty Kurnia Jusuf, “Hubungan Antara Rasa Percaya Diri dan Kerjakeras dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup”, *Jurnal Olahraga Prestasi* 12, no. 1 (2018), 89-91.

³⁴ Asrullah dan Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Kaderisasi IMM terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa”, 93.

³⁵ Syaipul Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu”, *Jurnal Pendidikan Matematika Rafflesia* 3, no. 2, (2018), 161.

- 2) Cukup percaya diri, yaitu suatu keyakinan pada diri bahwa dengan kemampuan jasmaniah dan akal budi yang dimilikinya, ia merasa mampu menghadapi situasi, mampu meraih apa saja yang diinginkan, direncanakan dan diusahakannya.
- 3) Kurang percaya diri, yaitu suatu kerguan yang ada pada diri ketika menghadapi situasi tertentu, yang bahkan kalau boleh memilih, akan cenderung menghindari suatu yang penuh resiko dan tantangan; dan.
- 4) Rendah diri, yaitu suatu keyakinan pada diri yang menganggap diri sendiri tidak memiliki kemampuan yang berarti, atau kurang berharga yang ditimbulkan karena ketidakmampuan psikologis, atas keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Ciri ciri orang yang memiliki ras apercaya diri adalah orang yang percaya pada kemampuan yang telah dimilikinya dapat menempatkan dirinya sesuai keadaan di mana dia berada, lalu mempunyai cara sudut pandang yang positif terhadap dirinya sendiri, menyadari bahwa setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan.³⁶ Tingkatan kepercayaan diri dapat dibedakan menjadi empat, yakni:

- 1) Sangat percaya diri, yaitu memiliki kepercayaan diri yang berlebihan dengan keyakinan bahwa ia mampu mengatasi dan mengalahkan situasi sesulit apapun. Bahkan merasa mampu menghadapi resiko yang bahkan orang lain tidak mampu melakukannya;
- 2) Cukup percaya diri, yaitu suatu keyakinan pada diri bahwa dengan kemampuan jasmaniah dan akal budi yang dimilikinya, ia merasa mampu menghadapi situasi, mampu meraih apa saja yang diinginkan, direncanakan dan diusahakannya
- 3) Kurang percaya diri, yaitu suatu kerguan yang ada pada diri ketika menghadapi situasi tertentu, yang bahkan kalau boleh memilih, akan cenderung menghindari suatu yang penuh resiko dan tantangan

³⁶ Danti, dkk, "Kepercayaan Diri ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua pada Siswa Kelas VII", 10.

B. Penelitian Terdahulu

Adapun penelitian terdahulu-terdahulu yang peneliti maksud adalah:

1. Penelitian Eli Endarwati (2019) yang berjudul 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. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung kelas eksperimen lebih besar dari z tabel yaitu sebesar Dari hasil pretest kelas eksperimen dan kelas control 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.³⁷
2. Penelitian Siti Nur Kholisa (2021) yang berjudul Implementasi Pendekatan *Behavioristik* melalui Bimbingan Islam dalam Menumbuhkan Kemandirian pada Anak Pecandu Miras di TPQ Al-Ikhlas Umbulsari Jember. Peneliti ini menemukan bahwa 1) implementasi pendekatan *behavioristik* melalui bimbingan Islam pada anak pecandu miras di TPQ Al-Ikhlas Umbulsari yaitu di metode bimbingan Islam yang bertujuan untuk membentuk perilaku anak menjadi lebih baik. 2) Hasil implementasi pendekatan *behavioristik* melalui bimbingan Islam dalam menumbuhkan kemandirian pada anak pecandu miras di TPQ Al-Ikhlas Umbulsari, yaitu anak mampu untuk menjadi lebih baik lagi dan tidak mengkonsumsi miras. 3) Kendala dalam menumbuhkan kemandirian pada anak pecandu miras di TPQ Al-Ikhlas Umbulsari Jember yaitu meliputi berbagai faktor seperti faktor keluarga dan juga faktor pertemanan.³⁸

³⁷ Eli Endarwati, "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*, UIN Raden Intan Lampung, 2019), iii.

³⁸ Siti Nur Kholisa, "Implementasi Pendekatan Behavioristik melalui Bimbingan Islam dalam Menumbuhkan Kemandirian pada Anak Pecandu Miras di TPQ Al-Ikhlas Umbulsari Jember", (*Skripsi*, IAIN Jember, 2021), viii.

3. Penelitian Muhammad Agung Budiarmo yang berjudul Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Islam sebagai Penunjang Karakter Sosial Islami pada Remaja Penghuni LKSA Izzatul Jannah (Studi Kasus di Desa Dawuhan Lor Kecamatan Sukodono Kabupaten Lumajang). Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa layanan bimbingan dan konseling Islam sebagai proses penunjang karakter sosial Islam sangat mempengaruhi karakter anak di LKSA Izzatul Jannah dibuktikan bahwa dengan layanan bimbingan dan konseling Islam serta penerapan nilai-nilai ke-Islaman dapat merubah karakter anak yang awalnya tidak baik menjadi lebih baik dari sebelumnya. Karakter yang dibentuk adalah karakter religious (jujur, disiplin, kerja keras), adaptif (toleransi), dan keahlian bakat minat. Adapun layanan yang diampuh adalah orientasi, layanan individu dan kelompok, layanan penempatan dan penyaluran, layanan informasi, layanan pribadi, layanan bimbingan belajar.³⁹
4. Penelitian Sri Handayani yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen $>$ z kontrol ($2,807 > 2,805$), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* pada kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol ($97,50 > 84,20$). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian dinyatakan bahwa pendekatan *rational emotive behaviour therapy* efektif meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.⁴⁰
5. Penelitian Sadikin Zohri, dkk yang berjudul Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri. Hasil penelitian ini yaitu: (1) Rasa percaya diri seorang remaja dapat meningkat dengan memberi kesempatan kepada individu untuk mencoba

³⁹ Muhammad Agung Budiarmo, "Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Islam Sebagai Penunjang Karakter Sosial Islami pada Remaja Penghuni LKSA Izzatul Jannah (Studi Kasus di Desa Dawuhan Lor Kecamatan Sukodono Kabupaten Lumajang)", (*Skripsi*, UIN KH Achmad Siddiq Jember, 2021), viii.

⁴⁰ Sri Handayani, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019", (*Skripsi*, UIN Raden Intan Lampung, 2018), ii.

sesuatu, memberi pujian dan harapan, tidak diejek dan dicemooh, memberikan kepercayaan pada individu, serta adanya peran serta keluarga dalam proses perkembangannya. (2) Upaya bimbingan konseling Islam yang dilakukan oleh konselor melalui beberapa langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, tritmen, evaluasi dan *follow up* (3) Hasil bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja yang dinyatakan berhasil dengan prosentase 80% dan standart uji 75%-100%. Hasil ini dapat dilihat dengan adanya perubahan-perubahan perilaku klien, yang mana gejala-gejala penyebab klien kurang percaya diri sudah berkurang setelah adanya *treatment* dengan bimbingan konseling Islam.⁴¹

Penelitian tentang Implementasi Bimbingan Konseling Islam melalui Pendekatan Behavioral Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Santri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ndholo Kusumo Pati mengembangkan dari penelitian terdahulu. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan bimbingan pembentukan rasa percaya diri dengan berdasarkan pendekatan behavioral di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ndholo Kusumo Pati. Dengan pengembangan dalam penelitian ini menerapkan konseling behaviour teknik pembentukan tingkah laku.

C. Kerangka Berfikir

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling dengan menggunakan pendekatan behavioral bertindak sebagai pelaksana kegiatan, berguna untuk setiap individu dituntut agar bisa memiliki sebuah kepercayaan diri yang tinggi supaya dia bisa tampil dalam mengembangkan rasa percaya diri dan potensi yang dimilikinya.

⁴¹ Sadikin Zohri, dkk, "Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri", *M@ddah* 1, no. 2 (2019): 94.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

Pendekatan behavioral adalah salah satu teknik konseling yang menekankan pada aspek pemikiran individu mengenai berbagai cara yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku individu sebab tingkah laku manusia dapat dipelajari dan tingkah laku lama dapat diubah dengan tingkah laku baru serta manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.

Self confidence (Kepercayaan diri) adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak mudah terpengaruh terhadap orang lain dan kemampuan diri sendiri serta dapat mengambil keputusan sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan, dan merupakan modal utama bagi seseorang guna mewujudkan dan dapat mengembangkan potensi dirinya.