

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Konseling Behavioral

###### a. Pengertian Konseling Behavioral

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan. Kesulitan didalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Sedangkan konseling adalah hubungan timbal balik antara dua orang dimana untuk mencapai pengertian tentang dirinya dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>1</sup>

Dalam perspektif pendekatan, layanan konseling kelompok maupun individu juga dapat dilaksanakan melalui pendekatan *behavioral*. Menurut aliran behavioral bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan-aturan, bisa diramalkan dan bisa dikendalikan. Untuk memahami tingkah laku diperlukan pendekatan yang objektif, mekanistik, dan materialistic sehingga perubahan perilaku dapat dikondisikan.

Pendekatan behavioral ini digunakan untuk melakukan kegiatan psikoterapi yang bersumber pada aliran behaviorisme, yaitu suatu aliran yang menitikberatkan peranan lingkungan, peranan dunia luar sebagai factor penting dimana seseorang dipengaruhi, seseorang belajar.

Konseling behavioral adalah konseling yang didasarkan pada upaya perubahan perilaku. Perilaku pada pandangan ini dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannyaberupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian perilaku manusia terbentuk dari stimulus yang diterimanya dari lingkungan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Farida, dan Saliyo, *Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*, (Kudus: STAIN Kudus, 2008), 17.

<sup>2</sup> Sulton, "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Behavioral", *Journal of Guidance and Counseling*2, no. 2 (2018): 52, diakses pada 30 Desember, 2021, [https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi/article/view/4464](https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/article/view/4464).

Komalasari dkk. Menjelaskan bahwa pendekatan *behavioristic* menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (action-oriented) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiaptingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.<sup>3</sup>

Gunarsa menjelaskan bahwa pendekatan *behavioristic* menganggap perilaku seseorang dengan semua aspeknya sekarang ini ialah hasil dari proses belajar dan hal diperoleh dalam interaksinya dengan dunia luar. Pendekatan *behavioristic* merupakan perilaku manusia dari berbagai aspek yang dipengaruhi dari proses belajar yang diperoleh dari berbagai aspek yang dipengaruhi dari proses belajar yang didapat dari lingkungan sekitar.<sup>4</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral adalah konseling yang didasarkan pada upaya merubah perilaku berdasarkan pada pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar yang dikondisikan.

Ada beberapa asumsi dalam konseling behavioral yaitu: 1) manusia baik dan buruk sebagai hasil dari pengalaman; 2) manusia mampu mengkonsepsikan dan mengendalikan perilakunya; 3) manusia mampu mendapatkan perilaku baru; 4) manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan juga dipengaruhi orang lain.<sup>5</sup>

Berdasarkan pada asumsi di atas, maka dapat dipahami bahwa manusia itu dalam hidupnya selalu belajar dari orang lain dan juga dapat membentuk perilaku orang lain. Dalam terbentuknya perilaku

---

<sup>3</sup> Gantina Komalasari, dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Pt Indeks, 2018), 141.

<sup>4</sup> Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Penerbit Libri, 2012), 202.

<sup>5</sup> Sulton, "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Behavioral"....., 52.

dikarenakan adanya stimulus dari lingkungan yang membentuknya.

**b. Hakekat Konseling Behavioral**

Dalam pandangan behavioral bahwa kepribadian manusia itu adalah perilaku, sedangkan perilaku dibentuk dari interaksi antara individu dengan lingkungannya. Dalam interaksi dengan lingkungan sesungguhnya terdapat hubungan stimulus dan respon dengan lingkungan. Dengan kata lain, pengalaman hidup setiap individu menjadi dasar dalam terbentuknya perilaku manusia.

Karena kenyataan inilah bahwa konseling behavioral pada hakekatnya adalah membentuk perilaku individu melalui modifikasi sesuai dengan perilaku yang diharapkan. Pembentukan perilaku dapat dilakukan melalui belajar dengan lingkungannya, belajar dengan kondisikan atau kebiasaan, dan belajar operan.<sup>6</sup>

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hakekat konseling behavioral adalah upaya untuk membentuk perilaku melalui pembentukan kebiasaan yang berulang-ulang melalui stimulus yang dikondisikan sehingga perilaku tersebut dapat terbentuk dalam waktu yang ditentukan.

**c. Tujuan Layanan Konseling Behavioral**

Tujuan dari konseling behavior adalah berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk.<sup>7</sup>

1. Menciptakan kondisi-kondisi yang baru dalam proses belajar
2. Menghapus hasil belajar yang tidak adaptif
3. Memberi pengalaman yang adaptif namun belum di pelajari
4. Membantu konseli untuk membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptive dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*)

---

<sup>6</sup> Sulton, "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Behavioral"....., 52.

<sup>7</sup> Gantina Komalasari,dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*....., 156.

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

Kegunaan konseling behavior menjadi sadar akan kelemahan dan kelebihanannya, mengenali keterampilannya, keahlian dan pengetahuan serta menghargai nilai dan tindakannya sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya. Pada saat yang sama, ia belajar bagaimana membuat keputusan yang baik, mencapai jati diri dan menjadi bisa untuk mengaktualisasi diri.<sup>8</sup>

Secara umum, tujuan dari konseling behavior adalah menciptakan suatu kondisi baru yang lebih baik melalui proses belajar sehingga perilaku yang simptomatik dapat dihilangkan. Sedangkan tujuan konseling behavior secara khusus adalah mengubah tingkah laku adaptif dengan memperkuat tingkah laku yang diharapkan dan menghilangkan tingkah laku yang tidak diharapkan serta berusaha untuk menemukan cara-cara bertingkah laku yang sesuai.<sup>9</sup>

#### d. Langkah-langkah Layanan Konseling Behavioral

Dalam konseling behavioral memiliki empat tahapan yaitu: melakukan asesmen (*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*), dan evaluasi dan mengakhiri proses konseling (*evaluation-termination*).<sup>10</sup>

##### 1. Melakukan asesmen (*Assessment*)

Pada tahap melakukan asesmen ini bertujuan untuk menentuka apa yang dilakukan konseli pada saat ini. Asesmen ini dapat dilakukan dengan aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Dalam proses asesmen ada tujuh informasi yang harus didapat, yakni:

<sup>8</sup> Mungin Edi Wibowo, *Psikologi Konseling*, (Malang: UPT UMM, 2008), 137.

<sup>9</sup> Namora Lumonggo Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2011), 171.

<sup>10</sup> Gantina Komalasari, dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*..., 157-160.

- a) Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. Tingkah laku yang di analisis adalah tingkah laku yang khusus.
- b) Analisis situasi yang didalamnya terjadi masalah konseli. Analisis ini untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya (*antecedent* dan *consequence*) sehubungan dengan masalah yang dialami konseli.
- c) Analisis motivasional.
- d) Analisis *self control*, yaitu tingkatan kontrol diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan *self control*.
- e) Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga hubungannya orang tersebut dengan konseli. Metode yang digunakan untuk mempertahankan hubungan ini dianalisis juga.
- f) Analisis lingkungan fisik-sosial budaya. Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan lingkungan.<sup>11</sup>

## 2. Menetapkan tujuan (*Goal setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Pada fase *goal setting* ini disusun dengan tiga langkah, yaitu:<sup>12</sup>

- a) Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasartujuan-tujuan yang diinginkan.
- b) Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur.

<sup>11</sup> Gantina Komalasari,dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling.....*, 158.

<sup>12</sup> Gantina Komalasari,dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling.....*, 159-

- c) Memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.
3. Mengimplementasikan teknik (Technique implementation)

Sesudah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan konseli. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli. Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara baseline data dengan data intervensi.<sup>13</sup>

4. Evaluasi dan mengakhiri proses konseling (*evaluation-termination*)

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

- a) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir
- b) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan
- c) Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli
- d) Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.<sup>14</sup>

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

<sup>13</sup> Gantina Komalasari, dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*....., 160.

<sup>14</sup> Gantina Komalasari, dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*....., 160.

### e. Teknik Positif Reinforcement Konseling Behavioral

#### 1) Pengertian Penguatan positif (Positive Reinforcement)

Penguatan positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa akan datang. Reinforcement positif, yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang diulang karena bersifat disenangi.<sup>15</sup> Dalam memahami penguatan positif, perlu dibedakan dengan penguatan negatif (negative reinforcement) yaitu menghilangkan aversive stimulus (negative reinforcement) yang biasa dilakukan agar tingkah laku yang tidak diinginkan berkurang dan tingkah laku yang diinginkan meningkat. Reinforcement negatif, yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki kecil peluang untuk diulang. Reinforcement dapat bersifat tidak menyenangkan atau tidak memberi dampak pada perubahan tingkah laku tujuan.

#### 2) Prinsip-Prinsip Penerapan Penguatan Positif (Reinforcement Positif)

Dalam menggunakan penguatan positif, konselor perlu memperhatikan prinsip-prinsip reinforcement agar mendapatkan hasil yang maksimal. Prinsip-prinsip reinforcement antara lain:<sup>16</sup>

1. Penguatan positif tergantung pada penampilan tingkah laku yang diinginkan.
2. Tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan segera setelah tingkah laku tersebut ditampilkan.
3. Pada tahap awal, proses perubahan tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan setiap kali tingkah laku tersebut ditampilkan.
4. Ketika tingkah laku yang diinginkan sudah dapat dilakukan dengan baik, penguatan diberikan secara berkala dan pada akhirnya dihentikan.

<sup>15</sup> Gantina Komalasari, dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*....., 161.

<sup>16</sup> Gantina Komalasari, dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*....., 162.

5. Pada tahap awal, penguatan sosial selalu diikuti dengan penguatan yang berbentuk benda.
- 3) Hubungan Penguatan (Reinforcement) Dan Tingkah Laku
  1. Reinforcement diikuti oleh tingkah laku (Grandma's law)
  2. Tingkah laku yang diharapkan harus diberi reinforcement segera setelah ditampilkan.
  3. Reinforcement harus sesuai dan bermakna bagi individu atau kelompok yang diberi reinforcement.
  4. Pujian atau hadiah yang kecil tapi banyak lebih efektif dari yang besar tapi sedikit.<sup>17</sup>
- 4) Jenis-Jenis Penguatan (Reinforcement)
 

Terdapat tiga jenis reinforcement yang dapat digunakan untuk modifikasi tingkah laku, yaitu:<sup>18</sup>

  1. Primary reinforcer atau uncondition reinforcer, yaitu reinforcement yang langsung dapat dinikmati misalnya makan dan minum
  2. Secondary reinforcer atau conditioner reinforcer. Pada umumnya tingkah laku manusia berhubungan dengan ini, misalnya uang, senyuman, pujian, medali, pin, hadiah, dan kehormatan.
  3. Contingency reinforcement, yaitu tingkah laku tidak menyenangkan dipakai sebagai syarat agar anak melakukan tingkah laku menyenangkan, misalkan kerjakan dulu PR baru nonton TV. Reinforcement ini sangat efektif dalam memodifikasi tingkah laku.
- 5) Penerapan Penguatan Positif Yang Efektif
 

Untuk menerapkan penguatan positif yang efektif, konselor perlu mempertimbangkan beberapa syarat, diantaranya adalah :<sup>19</sup>

  1. Memberikan penguatan dengan segera.
  2. Penguatan akan memiliki efek yang lebih bermakna bila diberikan segera setelah tingkah

<sup>17</sup> Gantina Komalasari,dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling.....*, 163.

<sup>18</sup> Gantina Komalasari,dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling.....*, 163.

<sup>19</sup> Gantina Komalasari,dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling.....*, 163-



laku yang diinginkan dilakukan oleh konseli. Alasan pemberian penguatan dengan segera adalah untuk menghindari terdapat tingkah laku lain yang menyala tingkah laku yang diharapkan. Dengan demikian, tujuan pemberian penguatan terfokus pada tingkah laku yang diharapkan.

3. Memilih penguatan yang tepat.
4. Mengatur kondisi situasional.
5. Menentukan kuantitas penguatan.
6. Memilih kualitas dan kebaruan penguatan.
7. Memberikan sampel penguatan.
8. Menangani persaingan asosiasi.
9. Mengatur jadwal penguatan.
10. Mempertimbangkan efek penguatan terhadap kelompok.
11. Menangani efek kontrol kontra.

6) Langkah-Langkah Pemberian Penguatan (Reinforcement)

Adapun langkah-langkah penerapan reinforcement positif adalah sebagai berikut:<sup>20</sup>

1. Mengumpulkan informasi tentang permasalahan melalui analisis ABC
  - a) Antecedent (pencetus perilaku)
  - b) Behavior (perilaku yang dipermasalahkan)
  - c) Consequence (akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut)
2. Memilih perilaku target yang ingin ditingkatkan.
3. Menetapkan data awal (baseline) perilaku awal.
4. Menentukan reinforcement yang bermakna.
5. Menetapkan jadwal pemberian reinforcement.
6. Penerapan reinforcement positif.

**f. Langkah-langkah Konseling Kelompok behavioral**

Konseling kelompok biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:<sup>21</sup>

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok memahami kegiatan yang akan di ikuti serta menumbuhkan suasana serta minat anggota dalam

<sup>20</sup> Gantina Komalasari, dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*...., 164.

<sup>21</sup> I Putu Edi Sukranata, *Modul Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral*, (Singaraja: FIP Undiksha, 2019), 11-12.

mengikuti kegiatan kelompok. Dalam kegiatan ini dimunculkan permainan kelompok.

2. Tahap Peralihan

Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok terbebas dari perasaan atau sikap ragu, malu dan tidak percaya sehingga suasana kelompok semakin terbentuk.

3. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini terjadi kegiatan pengungkapan masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Anggota kelompok ikut serta secara aktif dan dinamis dalam pembahasan topik permasalahan. Konselor sebagai pemimpin kelompok bertugas untuk mengatur jalannya kegiatan agar tujuan kegiatan dapat tercapai dengan baik.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini terjadi pengungkapan kesan dan pesan anggota kelompok serta hasil kegiatan yang telah dicapai yang dikemukakan dengan cara tuntas dan mendalam.

**2. Percaya Diri**

**a. Pengertian Kepercayaan Diri**

Percaya diri merupakan suatu sikap dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri sehingga dalam melakukan suatu tindakan tidak terlalu cemas, merasa bebas dalam melakukan hal-hal yang diinginkan. Keyakinan ini meliputi yakin terhadap pribadinya, yakin terhadap kemampuannya dan yakin terhadap keyakinan hidupnya. Percaya diri menekankan pada kemampuan individu menilai dan memahami apa yang ada pada dirinya tanpa rasa ragu-ragu.

Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan itu membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Mengingat kepercayaan sangat penting bagi setiap manusia untuk menghadapi

segala tantangan dan masalah dalam hidupnya, serta lebih optimis dalam menghadapi masa depan.<sup>22</sup>

Lauster dalam buku M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati yang berjudul *Teori-teori psikologi* mendefinisikan kepercayaan diri di peroleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis dan bertanggung jawab. Lauster menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik.<sup>23</sup>

Mastuti berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap dalam menilai diri sehingga orang tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan kemampuannya. Seseorang dapat memiliki percaya diri yang baik apabila orang tersebut dapat menyampaikan pendapat kepada orang lain dan dapat menunjukkan sikap yakin kepada orang lain. Percaya diri sangat bermanfaat di setiap keadaan, percaya diri menyatakan seseorang mampu bertanggung jawab atas perbuatannya dan tanpa ragu-ragu.<sup>24</sup>

Maslow dalam buku Kartono dan Kartini yang berjudul *Psikologi Anak* menyatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk mengembangkan aktualisasi diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Selain itu, kurang percaya diri bisa menjadi penghambat untuk mengembangkan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi orang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan atau pendapat.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Arie Prima Usman Kadi, "Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Tahun 2013 (Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman)." *eJournal Psikologi*, 2016, 4 (4) : 463

<sup>23</sup> M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2016), 34.

<sup>24</sup> Mastuti & Asnawi, *50 Kiat Percaya Diri*, (Jakarta :PT Buku Kita,2018), 13.

<sup>25</sup> Kartono, Kartini, *Psikologi Anak*, (Jakarta : Alumni, 2000), 202.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam melakukan tindakan tidak terlalu cemas, tidak takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan. bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dan selalu optimis.

#### **b. Karakteristik Orang Yang Percaya Diri**

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan sikap-sikap percaya diri dalam setiap melakukan tindakannya. Mastuti berpendapat bahwa ada beberapa karakteristik orang yang memiliki rasa percaya diri yang proposional, diantaranya meliputi:

1. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri sehingga tidak membutuhkan pujian dari orang lain.
2. Mampu menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
3. Memiliki harapan yang realistic terhadap diri sendiri, sehingga ketidak harapan itu tidak terwujud dan dia tetap mampu melihat sisi positif pada dirinya.
4. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan) tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak menyerah pada diri sendiri atau tergantung pada orang lain.<sup>26</sup>

Orang yang percaya diri biasanya memiliki sikap kreatif dan optimis terhadap masa depan, berfikir positif, menyadari adanya kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan menganggap semua masalah itu pasti ada jalan keluarnya. Dari uraian bisa disimpulkan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri yaitu percaya pada kemampuan diri, optimis, memiliki internal locus of control, kreatif dan berfikir positif. Adapaun karakteristik individu yang kurang percaya diri, di antaranya ialah sebagai berikut:<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Mastuti & Asnawi, *50 Kiat Percaya Diri...*, 19.

<sup>27</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), 149-150.

1. Menyimpan rasa takut terhadap penolakan.
2. Sulit menerima realita diri dan memandang rendah kemampuan yang dimiliki diri sendiri
3. Pesimis
4. Takut akan kegagalan
5. Mempunyai sikap mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta rayuan dari orang lain.

**c. Aspek-Aspek Kepercayaan diri**

Sesorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak merasa takut, dan mampu memperlihatkan setiap saat bahwa dirinya memiliki kepercayaan diri. Menurut Lauster, orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah sebagai berikut:<sup>28</sup>

1. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang kemampuan diri.

3. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang ada. Bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah dilakukannya.

5. Rasional dan realistis

Analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal yang sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki

---

<sup>28</sup> M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi....., 35-37.

seseorang yang memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.<sup>29</sup>

**d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Individu**

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa factor. Berikut ini adalah factor-faktor tersebut:

1) Factor internal

a) Konsep diri

Menurut Anthony terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b) Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Harga diri akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c) Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi factor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi factor menurunnya rasa percaya diri seseorang.<sup>30</sup>

d) Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik seseorang akan mempengaruhi tingkat percaya diri seseorang. Keadaan fisik seperti kegemukan, kekurusannya, cacat anggota tubuh, kurang sempurna nya indera pada bagian tubuh akan mengakibatkan seseorang minder dan akan menghasilkan sifat tidak percaya diri, maka berakibat seseorang tidak bisa berkomunikasi secara positif dengan orang lain karena minder atau tidak percaya diri tadi.

<sup>29</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi....., 35-37.

<sup>30</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi....., 37

## 2) Factor eksternal

## a. Pendidikan

Pendidikan yang rendah maka akan lebih bergantung kepada orang lain dan Pendidikan yang tinggi akan membuat seseorang lebih mandiri dan tidak bergantung kepada orang lain dalam hal pekerjaan, hal tersebut juga akan menimbulkan rasa tidak percaya diri pada seseorang.

## b. Pekerjaan

Pekerjaan juga akan mempengaruhi tingkat percaya diri seseorang, jika seseorang mendapat pekerjaan yang tidak sinkron dengan temannya sebaya maka sikap minder akan timbul pada dirinya.

## c. Lingkungan dan pengalaman hidup

Lingkungan keluarga dan masyarakat yang menciptakan rasa aman dan nyaman maka akan berpengaruh pada percaya diri seseorang.

e. **Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri**

Untuk meningkatkan kepercayaan diri maka diperlukan usaha dan perjuangan yang harus dilakukan. Hal ini sangat berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar yang diperoleh. Karena akan sangat tidak mungkin bila dalam usaha meningkatkan kepercayaan diri, kita akan gampang menyerah dan pasrah ketika menemui kegagalan. Adapun beberapa cara yang dapat dijadikan bahan untuk meningkatkan kepercayaan diri, sebagai berikut:<sup>31</sup>

## 1) Bangkitkan kemauan yang keras

Kemauan merupakan pondasi utama untuk membangun kepribadian yang kuat, termasuk percaya diri. Maka dari itu jika ingin percaya diri harus memiliki kemauan yang keras.

## 2) Biasakan untuk memberanikan diri

Manfaat situasi sebagai salah satu sarana untuk berlatih dan membangun rasa percaya diri, dengan cara membangkitkan keberanian dan berusaha

---

<sup>31</sup> Hakim T, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspaswara, 2004), 171-179.

menetralisir ketegangan dengan bernapas panjang dan rileks.

- 3) Biasakan untuk memberanikan diri  
Menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berpikir yang logis dan realistis, dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dalam individu.
- 4) Selalu bersikap mandiri.  
Melakukan segala sesuatu terutama berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya dengan tidak terlalu bergantung pada orang lain.
- 5) Mau belajar dari kegagalan  
Sikap positif yang harus dilaksanakan dalam menghadapi kegagalan adalah sikap mental untuk menerimanya, untuk kemudian mengambil hikmah dan pelajaran dan mengetahui faktor penyebab dari kegagalan tersebut.
- 6) Tidak mudah menyerah  
Menguatkan kemauan untuk melangkah, bersikap sabar dalam menghadapi rintangan dan mau berpikir kritis untuk menyelesaikan masalah merupakan sikap yang harus dilakukan oleh seorang individu untuk membentuk rasa percaya diri yang kuat dalam dirinya.
- 7) Membangun pendirian yang kuat  
Pendirian yang kuat teruji jika kita dihadapkan dalam berbagai masalah dan pengaruh negatif sebagai imbas dari proses interaksi sosial. Individu yang percaya diri selalu yakin dengan dirinya dengan tidak berubah pendiriannya meskipun banyak pengaruh negatif disekitarnya.
- 8) Bersikap kritis dan objektif  
Untuk membangun rasa percaya diri yang kuat, setiap orang hendaknya selalu mengembangkan sikap kritis dan objektif Untuk membangun rasa percaya diri yang kuat, setiap orang hendaknya selalu mengembangkan sikap kritis dan objektif. Dengan demikian ia bisa menilai diri



### 3. Disabilitas Sensorik Netra

#### a. Pengertian Tunanetra

Sebelum dikenal dengan sebutan disabilitas netra, dahulunya disabilitas netra dikenal dengan sebutan tunanetra. Disabilitas netra adalah seseorang yang memiliki hambatan dalam pengelihatannya. Definisi disabilitas netra menurut Kaufman dan Hallahan adalah individu yang memiliki lemah pengelihatannya atau akurasi pengelihatannya kurang dari 6/60 setelah dikoreksi atau tidak lagi memiliki pengelihatannya.<sup>32</sup>

Dengan demikian yang dimaksud tunanetra adalah individu yang indera pengelihatannya tidak berfungsi sebagai saluran penerima informasi dalam kegiatan sehari-hari seperti halnya orang awas. Individu dengan gangguan pengelihatannya ini dapat diketahui dalam kondisi berikut :<sup>33</sup>

- 1) Ketajaman pengelihatannya kurang dari ketajaman yang dimiliki oleh orang awas.
- 2) Terjadi kekeruhan pada lensa mata atau terdapat cairan tertentu.
- 3) Posisi mata sulit dikendalikan oleh syaraf mata.
- 4) Terjadi kerusakan susunan syaraf otak yang berhubungan dengan pengelihatannya.

Dari kondisi diatas, pada umumnya yang dijadikan sebagai patokan apakah seseorang termasuk tunanetra atau tidak berdasarkan pada tingkat ketajaman pengelihatannya. Untuk mengetahui ketunannetraan dapat digunakan suatu tes yang dikenal sebagai tes Snellen Card. Perlu ditegaskan bahwa anak dikatakan tunanetra bila ketajaman pengelihatannya kurang dari 6/21. Artinya, berdasarkan tes, anak hanya mampu membaca huruf pada jarak 6 meter yang oleh orang awas dapat dibaca jarak 21 meter.

---

<sup>32</sup> Mudjito, dkk, *Pendidikan Inklusi*, (Jakarta: Badouse Media Jakarta, 2012), 26.

<sup>33</sup> Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), 65.

Berdasarkan gradasi, tunanetra dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu:

- 1) Tunanetra ringan (*low vision*) yaitu mereka yang memiliki hambatan dalam pengelihatian, tetapi mereka masih mampu melakukan kegiatan yang menggunakan fungsi pengelihatian.<sup>34</sup>
- 2) Tunanetra berat (*totally blind*) mereka yang sama sekali tidak mampu menerima rangsangan cahaya dari luar atau sama sekali tidak bisa melihat.<sup>35</sup>

#### **b. Karakteristik Tunanetra**

Anak yang memiliki keterbatasan pengelihatian atau penyandang netra memiliki karakteristik atau ciri khas.karakteristik itu merupakan implikasi dari kehilangan informasi secara visual. Karakteristik disabilitas sensorik netra yaitu:

- 1) Rasa curiga terhadap orang lain  
Tidak berfungsinya indera pengelihatian berpengaruh terhadap penerimaan informasi visual saat berkomunikasi dan berinteraksi. Karena tunanetra tidak bisa memahami ekspresi wajah lawan bicara atau hanya bisa memahami suara. Hal ini bisa mempengaruhi saat teman bicaranya berbicara dengan orang lain secara bisik-bisik atau kurang jelas, sehingga dapat mengakibatkan rasa curiga terhadap orang lain.
- 2) Perasaan mudah tersinggung  
Perasaan mudah tersinggung juga dipengaruhi oleh keterbatasan yang mereka miliki melalui pendengaran. Seperti bercanda dan saling membicarakan saat berinteraksi dapat membuat tunanetra tersinggung.
- 3) Verbalisme  
Disabilitas netra yang mengalami keterbatasan dalam pengalaman dan pengetahuan konsep abstrak akan memiliki verbalisme,

---

<sup>34</sup> Jati Rinarki Atmaja, *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 23

<sup>35</sup> Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), 66

sehingga pemahamannya hanya berdasarkan kata-kata saja (secara verbal) pada konsep abstrak yang sulit di buat media konkret yang dapat menyerupai.

4) Perasaan rendah diri

Keterbatasan pengelihatn tunanetra berpengaruh pada perasaan rendah diri. Karena mereka malu untuk bergaul dengan orang awas.

5) Adatan

Adatan merupakan upaya rangsangan melalui indra non-visual. Bentuk adatan tersebut misalnya mengayunkan badan, menggerakkan kaki saat duduk dan menggelengkan kepala. Adatan dilakukan oleh tunanetra sebagai pengganti dalam suatu kondisi tunanetra tidak memiliki rangsangan. Sedangkan bagi orang awas melalui dari pengelihatn dalam mencari informasi dilingkungan sekitar.

6) Suka berfantasi

Implikasi dari keterbatasan pengelihatn pada tunanetra yaitu suka berfantasi.

7) Berfikir kritis

Disabilitas netra dapat memecahkan permasalahan secara fokus dan kritis berdasarkan informasi yang mereka peroleh sebelumnya serta terhindar dari pengaruh visual (pengelihatn) yang dapat dialami oleh orang awas

8) pemberani

Sikap pemberani merupakan konsep diri yang dimiliki tunanetra agar dapat mandiri dan menerima kondisi dirinya.<sup>36</sup>

**c. Faktor Penyebab Ketunanetraan**

Faktor penyebab ketunanetraan dibagi menjadi tiga yaitu terdiri atas faktor prenatal, natal, dan postnatal:

1) Pre-Natal (dalam kandungan)

Factor penyebab tunanetra pada masa prenatal sangat erat kaitannya dengan adanya

---

<sup>36</sup> Afin Murtie, *Ensiklopedia Anak Berkebutuhan Khusus*, (Jogjakarta: Maxima, 2016), 287-288

riwayat dari orangtuanya atau adanya kelainan pada saat masa kehamilan. Faktor ini meliputi:<sup>37</sup>

a) Keturunan

Pernikahan dengan sesama tunanetra akan menghasilkan keturunan yang sama yaitu tunanetra. selain itu juga dapat disebabkan jika salah satu orang tua mempunyai penyakit *Retinis Pigmentosa* yaitu penyakit pada retina yang umumnya merupakan keturunan.

b) Pertumbuhan anak didalam kandungan

Faktor ini disebabkan oleh adanya gangguan pada saat ibu hamil seperti adanya penyakit menahun seperti TBC sehingga merusak sel-sel darah tertentu selama pertumbuhan janin, infeksi atau luka yang dialami ibu hamil akibat terkena penyakit rubella, dan kekurangan vitamin tertentu yang dapat menyebabkan gangguan pada mata sehingga terjadi hilangnya fungsi pengelihatn.

2) Natal

Faktor natal merupakan masa setelah bayi di lahirkan. Tunanetra bisa terjadi pada masa ini.

a) Kerusakan pada mata atau saraf mata pada waktu persalinan yang diakibatkan dari benturan alat-alat atau benda keras.

b) Pada waktu persalinan ibu mengalami penyakit gonorrhoe sehingga baksil dari gonorrhoe menular pada bayi, yang mengakibatkan bayi lahir mengalami sakit dan berakibat hilangnya pengelihatn.

3) Post-Natal

Faktor ini menjelaskan penyebab terjadinya ketunanetraan ketika masa perkembangan atau setelah kelahiran.

a) Mengalami penyakit mata yang menyebabkan ketunanetraan, misalnya:

---

<sup>37</sup> Aqila Smart, Anak Cacat Bukan Kiamat : Metode Pembelajaran dan Terapi untuk Anak berkebutuhan Khusus, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 41.

glaukoma, xerophthalmia, trachoma, catarac, diabetic retinopathy, macular degeneration dan retinopathy of prematurity.

- b) Kerusakan mata yang disebabkan oleh kecelakaan, seperti masuknya benda keras atau tajam, cairan kimia yang berbahaya, kecelakaan dari kendaraan atau lain-lain.<sup>38</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang ditulis oleh Ni Luh Asri, dkk, dalam jurnal *ejournal undiksa*, jurusan bimbingan konseling Vol.2 No.1(2014), dengan judul “*Efektifitas konseling behavioral dengan teknik positive reinforcement untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP N 2 Singaraja tahun 2013/2014*”. Adapun hasil penelitian ini adalah ditemukan bahwa konseling behavioral teknik positif reinforcement efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar siswa yang dilihat dari hasil analisis nilai t hitung lebih besar dari t tabel ( $111,19 > 1,833$ ) dengan taraf signifikansi 5%.<sup>39</sup>

Perbedaan Ni Luh Asri, dkk dengan penelitian ini adalah terletak pada fokus penelitiannya. Pada penelitian Ni Luh Asri terfokus pada Efektifitas konseling behavioral dengan teknik positive reinforcement untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP N 2 Singaraja tahun 2013/2014. Adapun persamaan penelitian Ni Luh Asri, dkk dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan konseling behavioral dan meningkatkan rasa percaya diri.

2. Penelitian yang ditulis oleh Musrifatun, dkk, dalam jurnal *ejournal undiksa*, jurusan bimbingan konseling Vol.2 No.1(2014), dengan judul “*Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII B MTS Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja tahun 2013/2014*”. Adapun hasil penelitian ini

---

<sup>38</sup> Utomo, dan Nadiya Muniroh, *Pendidikan Anak Dengan Hambatan Pengelihatatan*, (Banjarbaru: ULM Press, 2019), 17-18.

<sup>39</sup> Ni Luh Asri, dkk, “Efektifitas konseling behavioral dengan teknik positive reinforcement untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP N 2 Singaraja tahun 2013/2014”, *ejournal undiksa*, jurusan bimbingan konseling, 2014, 2 (1) :1.

adalah dapat dilihat dari peningkatan hasil evaluasi dengan menggunakan kuesioner yang dilakukan sebelum tindakan dan sesudah tindakan. Peningkatan percaya diri siswa dapat dilihat dari kondisi awal ke siklus I terjadi peningkatan rata-rata percaya diri dari 465,33% menjadi 575,33% dengan peningkatan 110% dan dari siklus I ke siklus II peningkatan rata-rata dari 168,67% menjadi 250,67% dengan peningkatan 82%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan percaya diri setelah diberikan tindakan berupa konseling behavioral dengan teknik modeling pada siklus I dan juga pada siklus II. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik modeling dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII B.<sup>40</sup>

Perbedaan Musrifatun, dkk dengan penelitian ini adalah terletak pada fokus penelitiannya. Pada penelitian Musrifatun terfokus pada Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII B MTS Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja tahun 2013/2014. Adapun persamaan penelitian Musrifatun, dkk dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan konseling behavioral untuk meningkatkan rasa percaya diri.

3. Penelitian yang ditulis oleh Mujiyati, dkk, dalam jurnal Prosiding Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan dan Pendidikan Uneversitas (2021), dengan judul “*Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Pada Siswa Kelas VIII Tunagrahita di SLB Dharma Bakti, Piyungan Tahun 2020/2021*”. Adapun hasil penelitian ini adalah Layanan Konseling Behavioral teknik modeling dapat meningkatkan kepercayaan diri siea kelas VIII Tunagrahita SLB Dharma Bhakti, Piyungan. Sebelum dilakukan tindakan nilai rata – rata kepercayaan diri siswa sebesar 50 persen dan setelah melakukan layanan konseling behavioral teknik modeling meningkat menjadi 77,5 persen Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri siswa sebesar

---

<sup>40</sup> Musrifatun, dkk, “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII B MTS Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja tahun 2013/2014,” *ejournal undiksa, jurusan bimbingan konseling*, 2014, 2 (1) :1.

27,5 persen setelah dilakukan layanan konseling behavioral.<sup>41</sup>

Perbedaan Mujiyati, dkk dengan penelitian ini adalah terletak pada fokus penelitiannya. Pada penelitian Mujiyati terfokus pada Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Pada Siswa Kelas VIII Tunagrahita di SLB Dharma Bakti, Piyungan Tahun 2020/2021. Adapun persamaan penelitian Mujiyati, dkk dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan konseling behavioral untuk meningkatkan rasa percaya diri.

4. Penelitian yang ditulis oleh Wiwiek Zainar Sri Utami, dkk, dalam jurnal Seminar Nasional Pendidikan Inklusif PGSD UNRAM 2020, P.ISSN 2723-3634, (2020), dengan judul “*Peningkatan Kepercayaan diri Anak Tunanetra Melalui Konseling Client Centered di Sekolah Inklusi SMA N 6 Mataram*”. Adapun hasil penelitian ini adalah Hasil analisis diperoleh nilai thitung sebesar 5,962 dan nilai ttabel pada taraf Signifikansi 5% dengan  $d.b (N-1) = 3-1 = 2$  sebesar 4,303. Hasil analisis nilai thitung lebih besar dari pada nilai t pada tabel ( $5,962 > 4,303$ ), berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berbunyi: Ada Peningkatan Kepercayaan Diri Anak Tuna Netra Melalui Konseling Client Centred Di Sekolah Inklusi SMAN 6 Mataram, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini “signifikan”.<sup>42</sup>

Perbedaan Wiwiek Zainar Sri Utami , dkk dengan penelitian ini adalah terletak pada fokus penelitiannya. Pada penelitian Wiwiek Zainar Sri Utami terfokus pada Peningkatan Kepercayaan diri Anak Tunanetra Melalui Konseling Client Centered di Sekolah Inklusi SMA N 6 Mataram. Adapun persamaan penelitian Wiwiek Zainar Sri Utami, dkk dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang kepercayaan diri tunanetra.

---

<sup>41</sup> Mujiyati, dkk, “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Pada Siswa Kelas VIII Tunagrahita di SLB Dharma Bakti, Piyungan Tahun 2020/2021,” Prosiding Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan dan Pendidikan Uneversitas (2021): 1.

<sup>42</sup> Wiwiek Zainar Sri Utami, “Peningkatan Kepercayaan diri Anak Tunanetra Melalui Konseling Client Centered di Sekolah Inklusi SMA N 6 Mataram,” Seminar Nasional Pendidikan Inklusif PGSD UNRAM, 2020 : 1.

5. Penelitian yang ditulis oleh Luh Warmeni, dalam jurnal *Bimbingan dan Konseling Indonesia*, Vol 3. No. 9, (2019), dengan judul “*Studi Komparatif Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Penguatan Positif dan Teknik Percontohan Terhadap Penyesuaian Diri dan Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan*”. Adapun hasil penelitian ini adalah Berdasarkan hasil analisis, ditemukan hasil sebagai berikut (1) terdapat perbedaan penyesuaian diri dan kepercayaan diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan.  $F_{hitung} = 101,602$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) (2) terdapat perbedaan penyesuaian diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan”.  $F_{hitung} = 48.004$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). (3) terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan”,  $F_{hitung} = 203.447$  dengan taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ).<sup>43</sup>

Perbedaan Luh Warmeni dengan penelitian ini adalah terletak pada fokus penelitiannya. Pada penelitian Luh Warmeni terfokus pada Studi Komparatif Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Penguatan Positif dan Teknik Percontohan Terhadap Penyesuaian Diri dan Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan. Adapun persamaan penelitian Luh Warmeni dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang kepercayaan diri dan konseling behavioral.

### C. Kerangka Berfikir

Konseling behavioral memiliki asumsi konseling yang didasarkan pada upaya perubahan perilaku. Perilaku pada pandangan ini dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan

---

<sup>43</sup> Luh Warmeni, “Studi Komparatif Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Penguatan Positif dan Teknik Percontohan Terhadap Penyesuaian Diri dan Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 2019, 3 (9) : 1.



sekitar. Dengan demikian perilaku manusia terbentuk dari stimulus yang diterimanya dari lingkungan. Tujuan konseling behavioral mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan. Konseling behavioral dapat memberikan nilai positif bagi disabilitas sensorik netra dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian seseorang yang memiliki peranan penting yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki seseorang tersebut. Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai suatu yang diinginkan. Hasil dari percaya diri bisa yakin pada kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional dan realistis.

Berdasarkan uraian diatas maka keterkaitan antara konseling behavioral dengan kepercayaan diri dapat dirumuskan dalam kerangka berfikir yang digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berfikir**



Dari kerangka berfikir tersebut terbentuklah pola, dimana variabel X (konseling behavioral) mempengaruhi variabel Y (kepercayaan diri).

#### D. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara bimbingan konseling menggunakan pendekatan behaviorisme terhadap meningkatnya kepercayaan diri disabilitas sensorik netra di PPSDN Pendowo Kudus”. Sedangkan hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

- Ha : Konseling Behavioral berpengaruh terhadap meningkatnya kepercayaan diri disabilitas sensorik netra di PPSDN Pendowo Kudus.
- Ho : konseling Behavioral tidak berpengaruh terhadap meningkatnya kepercayaan diri disabilitas sensorik netra di PPSDN Pendowo Kudus.

