

## **Meningkatkan Percaya Diri Konseli Melalui Pendekatan *Behaviouristik Teknik Positive Reinforcement***

Ahmad Jumanto, Indah Lestari  
Universitas Muria Kudus

ahmadjumanto9@gmail.com, [indah.lestari@umk.ac.id](mailto:indah.lestari@umk.ac.id)

### **Abstract:**

*The counselee's confident behavior is decreasing day by day due to pressure from outside and from within which makes the counselee increasingly think unworthy. The method used in this research is a case study in which data collection uses interview and observation techniques. the implementation of individual counseling in the context of increasing self-confident behavior in counselees using a behavior approach with positive reinforcement techniques is very effective because carrying out 2 meetings can have a positive effect on counselees by wanting to change their behavior to be brave in taking on various things*

**Keyword:** *Confidence, Counseling, Behavior*

### **PENDAHULUAN**

Pengertian kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam melakukan tindakan tidak terlalu sering merasa cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan, dan memiliki tanggung jawab atas keputusan dan tindakan yang dilakukan. percaya diri adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa percaya dan mengakui akan kemampuan pribadinya dalam melakukan atau menyelesaikan sesuatu. Rasa percaya diri tersebut dinilai berdasarkan pendapat pribadi dan oleh diri sendiri, percaya diri juga memegang peranan penting pada tindakan anda dalam mengambil keputusan dan dapat meningkatkan kualitas semangat anda. Banyak manfaat yang didapatkan apabila meningkatkan kepercayaan diri seperti memperlancar saat *public speaking*, terlihat meyakinkan didepan umum, mendapatkan kepercayaan dari khalayak umum dll. Percaya diri dapat dikatakan sebagai perilaku yang terjadi karena adanya kesenjangan yang dialami oleh seseorang entah itu rasa takut maupun perasaan lainnya. Dalam hal ini yang perlu ditindak adalah perilaku kurangnya percaya diri yang dialami oleh konseli, sehingga kedepannya diharapkan percaya diri konseli meningkat dan berkembang dengan berbagai pengalamannya.

Menurut Mulyadi (2020:58), konseling adalah pertemuan empat mata antara konselor (orang yang ahli) dengan klien (orang menerima bantuan) melalui wawancara profesional dalam rangka upaya membantu klien dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Konseling Perorangan (KP) merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan Konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien.

Konseling behavioral adalah proses dalam memberikan bantuan kepada orang lain untuk memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu. Pendekatan behavioral berfokus pada perubahan tingkah laku dengan menekankan pada pemberian penghargaan bagi konseli ketika melakukan suatu kegiatan yang baik dan memberi konsekuensi untuk mencegah konseli agar tidak melakukan kegiatan yang buruk. konseling behavioral adalah teori yang menekankan tingkah laku manusia yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan dan segenap tingkah lakunya itu dipelajari/diperoleh karena proses latihan. Selain itu teknik latihan asertif yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik yang dapat membantu siswa untuk mengungkapkan perasaannya. Pendekatan yang digunakan didalam mengentaskan permasalahan kurangnya percaya diri ini adalah pendekatan behaviour dengan teknik positive reinforcement.

## **METODE PENELITIAN**

Metode digunakan sebagai cara untuk mendapat suatu tujuan penelitian melalui proses berpikir. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif hasil penjabaran dari hasil pendekatan melalui studi kasus lapangan yang telah dilaksanakan. Studi kasus dimana dalam pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi didalam lingkungan karang taruna hingga mendapatkan konseli dengan permasalahan rendahnya percaya diri yang dimiliki. Didalam pelaksanaan studi kasus memiliki beberapa tahapan dari awal identifikasi konseli, sitesis, diagnosis, prognosis, treatment dan follow up. Pendekatan didalam pelaksanaan penelitian ini merupakan gambaran dalam pelaksanaan dari awal sebelum melakukan tindakan layanan konseling yang diperuntukan dari konselor untuk konseli, guna didalam pengambilan teknik pendekatan konseling sesuai dengan kasus yang sedang terjadi dan menimpa konseli.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari pelaksanaan konseling individual yang telah dilaksanakan didapatkan sebagaimana tahapan yang telah dilakukan yang mana memuat:

### **Identifikasi konseli**

Konseli berinisial DM dengan permasalahan utama adalah kurangnya percaya diri saat didalam organisasi karang taruna sehingga ia sering minder saat melakukan kegiatan didalam karang taruna.

### **Sintesis**

Berdasarkan analisis data yang dilakukan kepada konseli menunjukkan bahwa DM memiliki permasalahan kurang percaya diri didalam melakukan kegiatan karang taruna.

### **Diagnosis**

1. Faktor eksternal
  - Adanya ejekan dari teman membuat minder
2. Faktor internal
  - Merasa tidak pantas
  - Banyaknya kekurangan

### **Prognosis**

Dalam kasus ini klien mengalami permasalahan kurang percaya diri didalam organisasi karang taruna. Konseli tidak percaya diri saat melakukan tugas dan berbagai aktivitas didalam organisasi karena banyaknya kekurang didalam dirinya. Maka direncanakanlah alternatif bantuan yang akan diberikan kepada subyek kasus secara bertahap dan berlanjutan untuk mengatasi masalah pada perilaku tidak percaya diri konseli.

### ***Treatment***

#### ***Assesment***

Memberikan kesempatan pada klien untuk mau menyampaikan apa yang dialaminya dengan sejujur-jujurnya 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. Konselor mendapatkan informasi dari konseli bahwa memang benar dia kurang dalam percaya diri.

#### ***Goal Setting***

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; (b) Klien mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling; (c) Konselor dan klien mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan klien : (a) apakah merupakan tujuan yang benar-benar dimiliki dan diinginkan klien; (b) apakah tujuan itu realistis; (c) kemungkinan manfaatnya; dan (d) kemungkinan kerugiannya; (e) Konselor dan klien membuat keputusan apakah melanjutkan konseling dengan menetapkan teknik yang akan dilaksanakan, mempertimbangkan kembali tujuan yang akan dicapai, atau melakukan referral.

#### *Technique Implementation*

memberikan konsekuensi yang menyenangkan saat suatu perilaku yang diharapkan muncul dengan tujuan agar perilaku tersebut dilakukan lagi secara konsisten

#### *Evaluation Termination*

menilai kegiatan yang dilakukan apakah sudah berhasil atau tidak pelaksanaan konseling yang dilakukan.

#### *Feedback*

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

#### *Follow up*

Mengevaluasi terhadap layanan yang telah dilaksanakan oleh konseli dan menjaga perilaku konseling yang telah berhasil diubah setelah dilakukannya konseling individual. Usaha bantuan yang telah dilakukan tidak hanya dibiarkan saja tetapi harus ditindak lanjuti. Tindak lanjut dari usaha bantuan yang telah dilaksanakan ialah:

- a. Melakukan pengamatan secara berkala terhadap kegiatan konseli
- b. Memantau hasil belajar setelah mendapat layanan konseling individual
- c. Wawancara dengan konseli, guru, maupun pihak lainnya yang terkait.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling individual dengan konteks meningkatkan perilaku percaya diri kepada konseli menggunakan pendekatan behaviour dengan teknik reinforcement positive sangat efektif dikarenakan dengan melaksanakan 2 kali pertemuan dapat memberikan efek positif kepada konseli dengan mau

berubah perilakunya menjadi berani dalam mengambil berbagai hal. Dalam pelaksanaan ini diberikan sebuah pemantauan apakah perubahan yang dialami konseli dapat bertahan secara lama dengan diberikan pemantauan oleh konselor secara berkala.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Jumanto, Ahmad. (2022). Konseling Individual Pengentasan permasalahan rendahnya percaya diri menggunakan pendekatan behaviour.
- Mulyadi. (2020). Konseling Individual dalam konteks diluar pendidikan. *repository UNAIR*, 1.
- Sudarsono. (2022). Perkembangan Konseling behaviour dalam mengentaskan permasalahan self concept. *Journal UNNES*, 15-17.
- Sugiyanto. (2022). Konseling individual behaviour dengan teknik positif reinforcement. *Journal UNNES*, 12-14.