
**PERAN KONSELING INDIVIDU PENDEKATAN BEHAVIORISTIK DALAM
MENINGKATKAN SELF-IMPROVEMENT DENGAN RASA PERCAYA DIRI
RENDAH PADA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 4 KLATEN TAHUN
PELAJARAN 2024/2025**

Ananda Roshi Gita Tisnawati¹, Hera Heru², Eko Adi Putro³

^{1,2,3}BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

1tisnawatigita@gmail.com , 2heraheruyanti@gmail.com , 3icoboss@gmail.com

ABSTRACT

This study originated from the problem of a student showing symptoms of low self-confidence, such as hesitation in expressing opinions, avoidance of speaking in front of the class, and lack of courage in social interactions. The research employed a qualitative approach with a descriptive qualitative method. The subject of the study was an eleventh-grade student selected based on observations and interviews with the guidance and counseling teacher. Data collection techniques included observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis was carried out through data reduction, data display, and conclusion drawing. The results showed that individual counseling with a behavioristic approach helped the student improve self-development through the habituation of positive behaviors, reinforcement, and gradual practice to build self-confidence. Changes demonstrated by the student included increased courage to express opinions, improved learning motivation, and the ability to manage fear when speaking in public. In conclusion, individual counseling with a behavioristic approach proved effective in enhancing self-improvement for students with low self-confidence. This research is expected to serve as a reference for guidance and counseling teachers in providing appropriate counseling services, as well as a basis for future studies in the field of guidance and counseling.

Keywords: *Individual Counseling, Behavioristic Approach, Self-Improvement, Self-Confidence*

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini berawal dari adanya permasalahan siswa yang menunjukkan gejala rendahnya rasa percaya diri, seperti ragu dalam berpendapat, menghindari tampil di depan kelas, dan kurangnya keberanian dalam berinteraksi sosial.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kualitatif deskriptif. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas XI yang dipilih berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan behavioristik dapat membantu siswa dalam meningkatkan *self improvement* melalui pembiasaan perilaku positif, pemberian reinforcement, dan latihan bertahap untuk membangun kepercayaan diri. Perubahan yang ditunjukkan siswa antara lain

keberanian menyampaikan pendapat, peningkatan motivasi belajar, serta kemampuan mengelola rasa takut ketika tampil di depan umum.

Kesimpulannya, konseling individu pendekatan *behavioristik* berperan efektif dalam meningkatkan *self improvement* pada siswa dengan rasa percaya diri rendah. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam memberikan layanan konseling yang tepat, serta menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: Konseling Individu, Pendekatan *Behavioristik*, *Self Improvement*, Percaya Diri.

A. Pendahuluan

Menurut Hartini, S., & Sri Suryanti, H. H. (2019), Rasa Percaya Diri diawali dengan adanya konsep diri dan akan mempengaruhi rasa harga diri seseorang. Konsep Diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini dapat bersifat social, psikologis dan fisis. Selanjutnya Rasa Percaya Diri adalah kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri.

Menurut penelitian oleh Kausar et al. (2020), Individu yang memiliki rasa percaya diri rendah umumnya kesulitan menghadapi tantangan, menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri, dan lebih rentan terhadap stres serta kecemasan ketika harus membuat keputusan atau mengambil tindakan, merasa tidak mampu untuk mencapai tujuan, serta memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi yang memerlukan interaksi sosial atau pengambilan keputusan. Hal ini seringkali menyebabkan individu terjebak dalam lingkaran negatif, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

(Prindhinia Anugrah & Sri Suryanti, H. H. (2020) Percaya diri merupakan aspek penting di dalam kehidupan. Kepercayaan diri sangat diperlukan dalam segala situasi. Kepercayaan diri juga dapat menentukan kesuksesan seseorang. Pada hakekatnya setiap orang sudah memiliki rasa percaya diri di dalam diri masing-masing, akan tetapi kadar rasa percaya diri itu yang berbeda. Ada orang yang kepercayaan dirinya tinggi ada juga yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.

Self-improvement atau pengembangan diri merupakan salah satu langkah penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup, termasuk dalam meningkatkan rasa percaya diri. Salah satu metode yang efektif untuk mencapai hal ini adalah melalui konseling individu dengan pendekatan *behavioristik*. Pendekatan *behavioristik* menekankan perubahan perilaku melalui teknik-teknik yang dapat

diamati dan diukur, dengan tujuan menggantikan perilaku negatif dengan perilaku yang lebih adaptif dan positif. Dalam konteks tersebut, konseling behavioristik menyediakan strategi yang konkret untuk membantu individu meningkatkan rasa percaya diri, melalui penerapan teknik penguatan dan pembiasaan yang sistematis dan efektif.

Self-improvement sering dianggap sebagai jalan menuju pertumbuhan pribadi dan kesuksesan. Namun, jika tidak dilakukan dengan bijak, ada beberapa dampak negatif yang perlu diwaspadai.

1. Perfeksionisme dan Stres Berlebih Tekanan untuk terus berkembang dapat memicu perfeksionisme, yang justru meningkatkan stres dan kecemasan. Kecenderungan untuk selalu merasa tidak cukup baik bisa menghambat kesejahteraan mental.
2. Overload Informasi dan Kebingungan Konsumsi berlebihan terhadap buku, podcast, dan seminar tentang pengembangan diri bisa menyebabkan overload informasi. Hal ini malah membuat bingung dan sulit fokus pada langkah konkret.
3. Kecenderungan untuk Membandingkan Diri Terpapar terus menerus pada kisah sukses orang lain dapat memicu perasaan tidak puas dan rendah diri, terutama jika tidak ada pencapaian yang sebanding.
4. Mengabaikan Keseimbangan Hidup Fokus berlebihan pada pengembangan diri bisa membuat seseorang mengabaikan aspek lain dalam hidup, seperti hubungan sosial, kesehatan fisik, dan waktu istirahat.
5. Kecanduan Produktivitas Terjebak dalam budaya hustle dan produktivitas tanpa henti dapat menyebabkan kelelahan mental dan fisik, serta mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan.
6. Kurangnya Autentisitas Terlalu fokus pada pencapaian eksternal bisa membuat seseorang kehilangan jati diri dan menjalani hidup yang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi.

Seiring dengan berkembangnya pemahaman tentang peran konseling dalam meningkatkan *self-improvement* individu, Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam peran konseling individu dengan pendekatan behavioristik dalam meningkatkan rasa percaya diri pada individu yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan

kontribusi pada pengembangan strategi konseling yang lebih efektif, sehingga dapat membantu individu mencapai perbaikan diri secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil observasi pada jumat 7 Februari 2025 di SMK Negeri 4 Klaten di dapatkan bahwa terdapat 1 siswa di kelas XI yang memiliki rasa percaya diri rendah. Rasa percaya diri rendah ini ditandai dengan siswa merasa minder ketika berhadapan dengan orang lain, bahkan dengan teman sebaya. Hasil dari wawancara pada kamis 13 februari 2025 rasa percaya diri rendah pada anak tersebut juga ditandai dengan siswa tidak berani mengemukakan pendapatnya di muka umum atau didepan kelas, yang dapat diasumsikan rasa percaya diri kurang baik dan tidak baik. Oleh karena itu masalah rasa percaya diri rendah pada siswa harus segera diatasi, apabila tidak segera diatasi dan ditangani secara serius, maka akan mempengaruhi perkembangan pada diri siswa.

Melalui peran guru bimbingan dan konseling dari pihak sekolah diharapkan hambatan rasa percaya diri rendah pada siswa dapat segera diatasi secara optimal sehingga prestasi belajar siswa dapat dicapai sesuai dengan kemampuan siswa. Rasa percaya diri rendah dapat diupayakan melalui *selfimprovement* atau pengembangan diri siswa dan melakukan aktivitas yang mengarah pada peningkatan kepercayaan diri siswa.

Layanan konseling individu Teknik behavioristik dapat dijadikan Solusi, karena konseling ini dapat membantu mereka untuk mengenali perilaku-perilaku yang menghambat kepercayaan diri, seperti penghindaran atau kecemasan berlebihan, dan menggantinya dengan perilaku yang lebih adaptif. Proses ini dilakukan secara bertahap, dan setiap kemajuan dapat diukur sehingga siswa dapat melihat perkembangan positif mereka secara langsung.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini mengambil judul “Peran Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioristik Dalam Meningkatkan *SelfImprovement* dengan Rasa Percaya Diri Rendah pada Siswa Kelas XI DI SMK Negeri 4 Klaten Tahun Pelajaran 2024/2025”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif** untuk mengetahui peran konseling individu dengan pendekatan behavioristik dalam meningkatkan *self-improvement* pada siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah.

Penelitian dilaksanakan di **SMK Negeri 4 Klaten** pada bulan Januari–Mei 2025. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas XI yang dipilih berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK).

Data dikumpulkan melalui **observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi**, kemudian diuji keabsahannya menggunakan **teknik triangulasi**. Analisis data dilakukan dengan model interaktif Miles & Huberman, yaitu melalui tahapan **reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan**.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa **konseling individu dengan pendekatan behavioristik** efektif dalam meningkatkan *self-improvement* pada siswa dengan rasa percaya diri rendah. Siswa yang sebelumnya pasif, pemalu, dan menghindari interaksi sosial mulai menunjukkan perubahan positif setelah mengikuti enam kali sesi konseling. Perubahan yang tampak antara lain keberanian mengemukakan pendapat, peningkatan motivasi belajar, keterlibatan dalam diskusi kelompok, serta kemampuan mengendalikan rasa takut saat tampil di depan kelas.

Perubahan tersebut terjadi karena penerapan teknik-teknik behavioristik, seperti **shaping (latihan bertahap), reinforcement positif, modeling, repetition, dan roleplay**. Melalui latihan yang konsisten dan pemberian penguatan positif setiap kali siswa berhasil menunjukkan perilaku adaptif, siswa mampu membentuk kebiasaan baru yang lebih percaya diri.

Temuan ini sejalan dengan teori B.F. Skinner yang menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk melalui penguatan (*reinforcement*) yang diberikan secara terstruktur. Hasil penelitian juga mendukung temuan Mujiyati, Wahyudi, & Utomo (2020) yang membuktikan bahwa konseling behavioristik dengan teknik modeling mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan. Dengan demikian, konseling individu berpendekatan behavioristik dapat menjadi strategi efektif bagi guru BK dalam membantu siswa mengatasi rasa percaya diri rendah serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa **konseling individu dengan pendekatan behavioristik** efektif dalam meningkatkan *self-improvement* pada siswa dengan rasa percaya diri rendah. Melalui teknik shaping, reinforcement positif, modeling,

repetition, dan roleplay, siswa mengalami perubahan positif berupa meningkatnya keberanian dalam menyampaikan pendapat, bertambahnya motivasi belajar, serta kemampuan mengendalikan rasa takut saat tampil di depan umum. Dengan demikian, konseling individu berpendekatan behavioristik dapat dijadikan strategi layanan konseling yang relevan untuk membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri dan potensi dirinya secara optimal.

Saran

1. **Bagi Guru BK** – Disarankan menggunakan pendekatan behavioristik sebagai salah satu alternatif dalam menangani siswa dengan masalah rendahnya rasa percaya diri, terutama dengan memanfaatkan reinforcement positif dan latihan bertahap.
2. **Bagi Sekolah** – Diharapkan mendukung program konseling dengan menyediakan sarana, waktu, dan lingkungan yang kondusif agar siswa dapat berlatih membangun kepercayaan diri.
3. **Bagi Penelitian Selanjutnya** – Dapat dilakukan pada subjek yang lebih banyak, dengan variasi metode seperti kuantitatif atau *mixed methods*, serta menguji efektivitas konseling behavioristik pada masalah lain, misalnya kecemasan sosial atau rendahnya motivasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindar, Firoasad, A., Safri. (2024). *Konseling Individual*. Bandung: Widina Media Utama. Hal 41
- Cintia A.P, Anisa S, Naaila A, Nadisha A, Putri A, Triana L. (2025). *Pengaruh Pendekatan Behavior terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa dalam Interaksi Sosial di SDN 168 Cipadung*. Jurnal Pendidikan Tambusai. 9(1), 2866-2871.
- Dewi, S., & Mugiarto, M. (2020). *Implementasi Konseling Individu Berbasis Kognitif untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa*. Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling, 2(2), 119–132.
- Gunawan, Imam. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara. Hal 82

- Hartini, S., & Sri Suryanti, H. H. (2019). *Membangun Rasa Percaya Diri Remaja Putri Di Panti Asuhan Aisyiyah Kota Barat Surakarta Tahun 2019*. Adi Widya : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), 133–135.
- Jawandi, A., & Putro, E. A. (2019). *Peran Keluarga Dalam Menumbuhkan Perilaku Positif Anak Melalui Pendekatan Behavior*. Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1),
- Jumanto, A., Lestari, I., (2023). *Meningkatkan Percaya Diri Konseli Melalui*
- Kausar, R., Raza, S. H., & Jamil, A. (2020). Impact of self-esteem and social support on psychological well-being among adolescents. *Journal of Mental Health*, 29(4), 435-441.
- Mujiyati, Amin Wahyudi, Nurbowo Budi Utomo. (2020) *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Pada Siswa Kelas VIII Tunagrahita di SLB Dharna Bhakti, Piyungan Tahun Pelajaran 2020/2021*.
- Muti'in, C., & Suryanti, H. H. S. (2023). *Hubungan antara tingkat hardiness dengan academic burnout pada siswa kelas IX di SMP Budi Utomo Surakarta tahun pelajaran 2023/2024*. Jurnal Afeksi, 10(2), 112–123.
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2020). Keefektifan Konseling Kelompok CBT dengan Teknik Modeling Simbolik dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 105-114.
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/156>
- Nurkhalipah, N., Kurnia, A., Ramadani, D., & Fatimah, F. (2022). BIMBINGAN DAN KONSELING BELAJAR. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(9), 1278–1285.
- Pendekatan Behaviouristik Teknik Positive Reinforcement*. Shine : Jurnal Bimbingan dan Konseling. 4(1), 20-24
- Peneliti Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. (2021). *Pengembangan Self Improvement Book untuk Menemani Rasa Loneliness pada Siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 14(1), 1-10.
- Rifda Rihhadatul, P. A., & Sri Suryanti, H. H. (2020). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Media Games Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri*

-
- Siswa Kelas X IPS 5 Di MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1).
- Rohmah, S., Priyatni, S., & Suwignyo, S. (2021). *Penerapan Penilaian Diri dan Sejawat untuk Meningkatkan Kemampuan Kritis Siswa dalam Pembelajaran Apresiasi Drama*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(1), 1-10.
- Safitri, N., Sugiyo, S., & Awalya, A. (2022). *The Effectiveness of Behavioristic Individual Counseling with an Operant Conditioning Technique to Improve Study Attitudes and Study Habits in Students*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 329–335.
- Sari, D. P. (2021). *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. *Liberosis*, 6(1), 45–60.
- Sri Suryanti, H. H., Hartini, S., (2020) *Kolaborasi Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Dalam Membentuk Karakteristik Mental Yang Sehat Mahasiswa*. *Research Fair Unisri 2019 : Vol 4, Number 1, Januari 2020*
- Suryana, A. (2019). *Pendekatan behavioristik dalam konseling: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Suryanti, H. H. S., & Kusumaningtyas, L. E. (2023). *Pelatihan keterampilan menjaga kesehatan mental melalui strategi psiko-edukasi remaja panti asuhan Putri Aisyiah II Kadipiro, Banjarsari, Surakarta*. *Jurnal Faedah*, 5(1), 45–55.
- Zuhri Bahrul, Sriharini. (2023). *Pemanfaatan Teknik Konseling Behavior Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Santri*. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3(2), 128-144.