

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *MODELING*
UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS VIII B MTs.
AL-KHAIRIYAH TEGALLINGGAH SINGARAJA TAHUN
PELAJARAN 2013/2014.**

Musrifatun Nikmah¹, Gede Sedanayasa², Ni Nengah Madri Antari³

Jurusan Bimbingan Konseling
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

Email : {musrifatunnikmah@gmail.com, gede_sedanayasa@yahoo.com¹,
madriantari@yahoo.co.id²} @undiksha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action Research in Counseling*) yang biasa disebut PTBK. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling behavioral teknik *modeling* terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa di MTs. Al-Khairiyah Tegallingga Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII B MTs. Al-Khairiyah Tegallingga Singaraja sebanyak 24 orang siswa. Setelah dilakukan penyebaran kuesioner kepada siswa diketahui 8 orang siswa yang memiliki percaya diri rendah masuk pada siklus I dan pada siklus II hanya 3 orang siswa yang masih mengalami percaya diri rendah. Hal ini 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 1 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 MTs. Al-Khairiyah Tegallingga Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.

Kata-kata kunci: *konseling behavioral dan teknik modeling, percaya diri*

Abstract

This research is a counseling action (Action Research in Counseling) commonly called PTBK. The purpose of this study was to determine the effect of behavioral counseling modeling techniques to increasing the confidence of students in MTs. Al-Khairiyah Tegallinggah Singaraja school year 2013/2014. Data collection methods used were observation, interviews and questionnaires. This study was conducted in two cycles. The subjects were students of class VIII B MTs. Al-Khairiyah Tegallinggah Singaraja as many as 24 students. After distributing questionnaires to students note 8 students who have low confidence in on the first cycle and the second cycle is only 3 students who are still experiencing low confidence. It is seen from the results of the evaluation by using questionnaires conducted before and after the action action. Increased confidence of students can be seen from the initial conditions to the first cycle an increase in the average confidence of 465.33% to 575.33% with an increase of 110% from the first cycle and second cycle to an average increase of 168.67% to 250.67% with increase in a 82%. This suggests that an increase in self-confidence after the given action in the form of behavioral counseling with modeling techniques in cycle 1 and also on the second cycle. Based on these results it can be concluded that the application of behavioral counseling with modeling techniques can increase the confidence of students of class VIII B MTs. Al-Khairiyah Tegallinggah Singaraja Academic Year 2013/2014.

Key words: *Konseling Behavioral dan Teknik Modeling, Percaya diri*

Pendahuluan

Sekolah merupakan instansi pendidikan formal yang bertanggung jawab mendidik, mengembangkan dan mengajar siswa-siswinya agar nantinya dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh peserta didik dan mampu mengaktualisasikan dirinya, baik itu dalam berkomunikasi, dalam bertingkah laku, dalam bergaul dan lain sebagainya. Dengan tujuan pendidikan tersebut sangat diperlukan percaya diri. Angelis (2001:10), menyatakan percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa kita sebagai manusia bahwa tantangan hidup apa pun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Bukan masalah berbuat sesuatu yang terpenting, namun kesediaan kita untuk melakukannya. Dari pendapat tersebut dapat diibahwa percaya diri itu sangat penting untuk

individu dalam mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Namun tidak banyak siswa mampu melakukan hal tersebut. Berbagai upaya telah dilakukan pihak sekolah untuk dapat meningkatkan keinginan siswa mengaktualisasikan dirinya seperti memberikan siswa tugas kelompok agar siswa mampu bertukar pikiran antara teman yang satu dengan teman yang lainnya dan mampu mengemukakan pendapat mereka. Akan tetapi banyak anak-anak malu untuk melakukan hal tersebut sehingga munculah rasa tidak percaya diri.

Menurut Arijati (2013:34) menyatakan bahwa percaya diri merupakan sikap menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan. Dengan kelebihan dan kekurangan itu, kita berusaha

seoptimal mungkin mengembangkan kelebihan yang kita miliki sehingga dapat menutupi kekurangan yang dimiliki. Lindenfield dalam (Kamil, 1997:12), menerangkan ada individu yang memiliki rasa percaya dirinya yang tinggi, tetapi tidak dapat menunjukkan rasa percaya diri mereka kepada mereka. Orang lain mungkin tidak tahu dengan jelas pendapat dan gagasan individu tersebut, karena mereka jarang menunjukkannya, atau tidak pernah mendapat "kesempatan" untuk menunjukkannya, karena kemampuan mereka tidak diperhatikan orang lain. Bagi individu yang mengalami rasa kurang percaya diri lahir maupun batin memerlukan adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak agar dapat memulihkan rasa percaya dirinya atau setidaknya dapat terpecahkan masalah yang sedang dihadapinya.

Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara. Tetapi dapat menimbulkan banyak masalah. Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya. Ketika tingkat percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, atau kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul dapat menjadi lebih meningkat.

Sedangkan Lindenfield (dalam Kamil 1997:15), menerangkan bahwa individu tersebut membutuhkan orang yang menjadi tempat berlatih bagi mereka, agar mereka lebih percaya diri dan terampil. Orang yang memberikan kepada mereka umpan balik yang jujur dan membangun, baik mereka berhasil, maupun gagal. Dukungan juga merupakan faktor utama dalam membantu anak memiliki kembali

rasa percaya diri yang menurun disebabkan oleh trauma, luka dan kekecewaan. Dalam hal ini siswa akan lebih dapat terbuka dengan kelompok sebaya untuk membicarakan masalah pribadinya.

Selama ini rasa percaya diri hanya dipandang sebelah mata oleh beberapa pihak yang kurang peka terhadap pentingnya percaya diri yang harus dimiliki oleh semua individu pada umumnya dan siswa pada khususnya dan tanpa mereka sadari bahwa rasa percaya diri sangat penting dalam menunjang proses pembelajaran disekolah karena dengan munculnya percaya diri, siswa mampu mengembangkan potensi-potensi yang ia miliki secara maksimal sehingga mereka mampu berprestasi baik dalam bidang akademik maupun non-akademik dan dilingkungan sosial dimana mereka berada.

Kenyataannya, di lapangan masih banyak siswa yang terkesan tertutup dan malu untuk mengungkapkan pendapatnya dalam proses pembelajaran di kelas sehingga ini membuat siswa tidak dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimilikinya.

Rendahnya percaya diri siswa dapat mempengaruhi prestasi belajar dan interaksi sosialnya. Siswa yang kurang percaya diri adalah siswa yang menunjukkan rasa takut, rasa malu, cemas menghadapi kondisi yang berpengaruh terhadap emosi yang dimilikinya, pada saat mengikuti pelajaran di kelas biasanya siswa mau aktif apabila dipaksa oleh guru, dan siswa tidak ada usaha untuk bersaing dengan teman di kelasnya. Untuk bersosialisasi, siswa yang kurang percaya diri tidak pandai dalam berkomunikasi dan tidak mampu dalam menarik perhatian orang lain untuk mendengarkan serta tidak mampu memahami bermacam-macam karakter orang, siswa akan mengalami kesulitan untuk

beradaptasi atau berinteraksi dalam berbagai situasi sosial dan sering mengalami penolakan oleh lingkungan sosialnya sehingga siswa menjadi anak yang tertutup, labil emosinya dan mengalami kesukaran dalam hubungannya dengan orang lain.

Butler & Tony Hope (2001:90) menyatakan bahwa tanpa kita sadari orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah dapat mempengaruhi empat aspek kehidupan yaitu pikiran, perasaan, perilaku dan tubuh anda.

Sejumlah akibat rasa percaya diri yang rendah meliputi beberapa aspek yaitu:

1. Aspek pikiran, meliputi:
 - a. Saya tidak dapat
 - b. Itu terlalu sulit
 - c. Saya tidak tahu bagaimana
 - d. Mungkin saya tidak ingin dapat menangani hal ini
 - e. Hal itu tidak akan cukup baik; orang lain akan melakukannya lebih baik
2. Aspek perasaan, meliputi:
 - a. Kecemasan
 - b. Kebingungan antisipatoris
 - c. Kekhawatiran, khususnya tentang kesulitan yang akan datang
 - d. Frustrasi dan marah terhadap diri sendiri
 - e. Takut akan sesuatu yang tidakdiketahui, atau takut akan situasi baru
 - f. Kebencian-tampaknya mudah bagi orang lain
 - g. Tidak merasa didorong dan merasa kurang bermoral
3. Aspek perilaku, meliputi:
 - a. Lebih pasif ketimbang aktif; membuat diri anda sendiri tetap dibelakang
 - b. Menemukan bahwa sulit membuat saran, atau membuat diri anda sendiri maju

- c. Mencari-cari alasan; menjadi orang yang lambat memulai sesuatu

- d. Menghindari melakukan sesuatu yang baru atau membuat perubahan dalam kehidupan

- e. Mencari bantuan dan nasihat bahkan ketika anda mengetahui jawabannya

- f. Ragu-ragu dan secara terus menerus memerlukan dorongan

- g. Menyembunyikan diri

- h. Meminta jaminan

4. Aspek tubuh, tanda-tanda tubuh rasa percaya diri yang rendah meliputi:

- a. Postur tubuh: cenderung membungkuk, atau bersembunyi dalam diri sendiri

- b. Tidak melihat orang lain tepat pada matanya

- c. Meraba-raba dan gelisah

- d. Merasa tegang dan gugup

- e. Kemalasan dan kelemahan

Hal ini menunjukkan betapa pentingnya percaya diri yang dapat menghambat tumbuh kembang siswa sehingga ia tidak dapat mengembangkan potensi, bakat dan minat yang dimiliki.

Permasalahan-permasalahan yang kerap timbul pada diri siswa dikarenakan kurang efektifnya pelayanan bimbingan konseling yang ada di sekolah, berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di MTs. Al-Khairiyah Tegallingsah, bahwa guru BK tidak memberikan pelayanan secara optimal dan guru BK disekolah bukan dari dibidangnya yakni guru BK di ambil alih oleh guru bidang study fiqih dan aqidah akhlak sehingga siswa kurang optimal mendapatkan informasi-informasi dan pemahaman-pemahaman yang terkait dengan bimbingan konseling. Selain itu juga kurangnya peran serta guru BK dalam tumbuh kembang siswa sehingga siswa tidak dapat

mengembangkan potensi, bakat dan minat yang dimilikinya. Melalui hasil wawancara yang telah dilakukan pada siswa diperoleh bahwa siswa masih menunjukkan percaya diri rendah seperti ragu-ragu saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, diam saat proses pembelajaran di kelas dan siswa menunjukkan perilaku kurang percaya diri saat proses pembelajaran. Hal seperti inilah yang membuat siswa terhambat dalam tumbuh kembangnya sehingga terjadi kurang percaya diri pada siswa. Untuk mengatasi hal itu perlu adanya proses perbaikan dalam pemberian layanan bimbingan konseling secara klasikan berupa konseling behavioral teknik *modeling*.

Konseling behavioral dengan teknik *modeling* yaitu pemberian layanan konseling berupa penguatan-penguatan yang dianggap dapat mengubah atau menghapus pola-pola tingkah laku yang ingin dirubah. Dalam konseling behavioral dengan teknik *modeling* adalah salah satu teknik dalam terapi behavioral, yang memusatkan pada hubungan tingkah laku dan konsekuensinya. *Modeling* merupakan suatu teknik yang menggunakan konsekuensi menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam merubah tingkah laku. Teknik *Modeling* digunakan untuk membentuk perilaku baru pada klien dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang perilaku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang mudah dipahami oleh klien untuk mengubah perilaku yang diinginkan. Perilaku yang berhasil dicontohkan memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran social, konsekuensi menyenangkan akan memperkuat tingkah laku, sementara konsekuensi tidak menyenangkan akan memperlemah tingkah laku.

Berkenaan permasalahan yang telah dipaparkan, melalui penelitian ini akan diungkap peran konseling behavioral dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Melalui data-data dari hasil penelitian akan dikaji secara cermat tentang besarnya peningkatan percaya diri siswa melalui bimbingan belajar berbantuan media audiovisual.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dalam penelitian ini akan diangkat judul yaitu: “penerapan konseling behavioral dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII B MTs. Al-Khairiyah Tegallinggah Singaraja tahun pelajaran 2013/2014”.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan konseling (*Action Research in Counseling*) yang sering disingkat dengan PTBK. Rancangan penelitian bimbingan konseling terdiri dari tahap-tahap sebagai berikut tahap identifikasi, tahap diagnosis, tahap prognosis, tahap konseling/treatment/training, tahap evaluasi dan tahap refleksi. Pemaparan masing-masing tahap akan diuraikan pada rancangan penelitian.

1) Subjek dan Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTs. Al-Khairiyah Tegallinggah Singaraja dengan subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII B MTs. Al-Khairiyah Tegallinggah Singaraja dengan jumlah siswa 24 orang. Alasan kelas ini digunakan sebagai sampel adalah banyaknya terdapat siswa yang memiliki percaya diri rendah, hal ini dapat diketahui dari hasil penyebaran kuesioner dan wawancara kepada guru bk, wali kelas, guru mata pelajaran, dan observasi langsung di dalam kelas.

2) Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah percaya diri dan konseling behavioral teknik *modeling*. Variabel tersebut dikelompokkan menjadi dua yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat yaitu percaya diri dan variabel bebas konseling behavioral teknik *modeling*. Dari variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini memiliki definisi operasional yaitu percaya diri dalam penelitian ini adalah suatu sikap yang mampu memahami dirinya sehingga dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya dan sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Dalam hal ini percaya diri akan diukur dengan menggunakan kuesioner skala Likert dengan kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Jadi semakin tinggi percaya diri siswa maka semakin berhasil tindakan yang diberikan. Sebaliknya,

Hasil Penelitian

1) Refleksi Awal

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII B MTs. Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja yang berjumlah 24 orang dengan tujuan untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui konseling behavioral dengan teknik *modeling* kelas VIII B MTs. Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Untuk mendapatkan data mengenai percaya diri siswa, menggunakan kuesioner percaya diri dengan jumlah 30 butir pertanyaan yang terdiri dari tiga aspek yaitu tingkah laku, emosi dan spiritual. Dari hasil penyebaran kuesioner percaya diri diperoleh data bahwa 8 orang siswa yang

apabila semakin rendah percaya diri siswa maka semakin rendah pula tingkat keberhasilan tindakan yang diberikan dan konseling behavioral teknik *modeling* adalah pemberian bantuan berupa penguatan-penguatan yang dianggap dapat mengubah pola-pola tingkah laku yang ingin diubah berupa model dalam bentuk model langsung maupun tidak langsung dan bahwasanya jika perilaku yang dikehendaki muncul maka diberikan penguatan positif sedangkan jika perilaku yang tidak diinginkan muncul maka diberikan penguatan negatif, sehingga perilaku yang diinginkan akan tetap menetap pada diri seseorang.

3) Desain Penelitian

Penelitian ini dirancang dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari enam tahap kegiatan, yaitu: (1) Tahap Identifikasi, (2) Tahap diagnosa, (3) Tahap prognosa, (4) Tahap konseling, (5) Tahap Evaluasi dan (6) Refleksi, yang dilanjutkan pada siklus ke-2.

menunjukkan perilaku percaya diri rendah.

Sebelum melaksanakan kegiatan pemberian tindakan pada siswa, terlebih dahulu membawa surat izin pelaksanaan kegiatan penelitian kepada kepala MTs. Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja kemudian menyampaikan maksud dan tujuan serta memohon izin untuk mengadakan kerjasama di dalam mengadakan penelitian tindakan bimbingan konseling ini. Kegiatan selanjutnya mengadakan pertemuan dan koordinasi dengan guru BK atau pihak – pihak yang terkait dalam pengelolaan kelas untuk mengumpulkan siswa – siswa yang memiliki permasalahan di dalam percaya diri yang rendah. Kerjasama ini dilakukan atas pertimbangandari

kepala sekolah bahwa guru BK sudah berpengalaman di dalam memberikan layanan BK kepada siswa, sehingga diharapkan memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini. Sedangkan guru mata pelajaran dan wali kelas berperan membantu untuk memantau perkembangan perilaku siswa sebelum dan sesudah pemberian tindakan.

Untuk mendapatkan data mengenai rendahnya percaya diri siswa, maka dilakukan kerjasama dengan guru BK, guru mata pelajaran dan wali kelas. Berdasarkan informasi yang diperoleh menyatakan bahwa masih terdapat banyak siswa yang memiliki percaya diri rendah. Dalam penelitian ini tidak seluruh siswa kelas VIII B yang dijadikan subjek penelitian. Namun yang dijadikan subjek penelitian, hanya siswa kelas VIII B yang memiliki percaya diri rendah untuk selanjutnya diberikan tindakan yang berupa konseling behavioral dengan teknik *modeling*. Untuk menentukan siswa yang memiliki percaya diri rendah di kelas VIII B, maka digunakan kuesioner tentang percaya diri yang mencakup tiga aspek yaitu tingkah laku, emosi dan spiritual.

2) Pengujian Validitas Dan Reliabilitas

Pengujian Validitas dan Reliabilitas adalah proses menguji kuesioner dalam penelitian ini, apakah isi dari butir pertanyaan – pertanyaan tersebut sudah valid dan reliable. Analisis dimulai dengan menguji validitas isi, lalu diikuti oleh uji reliabilitas.

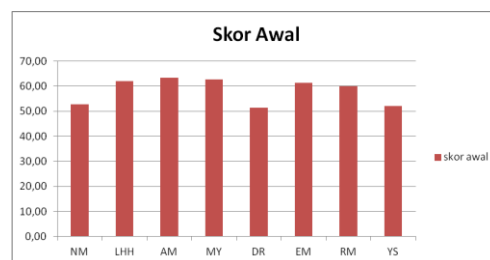
Dari hasil penilaian oleh dua pakar terhadap kuesioner percaya diri sebanyak 30 butir pertanyaan, dan diperoleh skor validitas isi sebesar = 0,83. Maka kuesioner percaya diri dinyatakan valid karena skor validitas isi $\geq 0,80$. Selanjutnya dari hasil pengujian validitas dengan menggunakan 30 butir pertanyaan

yang diujicobakan kepada 24 siswa, dari output analisis dengan memakai program *Microsoft Office Excel 2007* maka dari 30 butir pertanyaan dinyatakan valid. Jadi 30 butir pertanyaan tersebut dapat dijadikan instrument dalam penelitian. Kemudian dari hasil pengujian reliabilitas output analisis program *Microsoft Office Excel 2007*, instrument tersebut dinyatakan reliable karena r Alpha = 0,892 lebih besar dari r tabel = 0.413 di dapat dari $N = 30$ dengan taraf signifikan 5%. Jadi instrument tersebut layak dan dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

3) Hasil Penyebaran Kuesioner

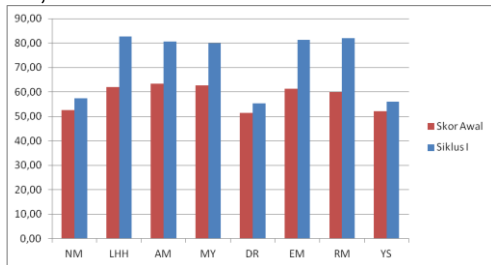
Penyebaran kuesioner percaya diri seluruh kelas VIII B MTs. Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja dilakukan pada tanggal 26 april 2014. Jumlah butir kuesioner yang digunakan untuk mengetahui percaya diri siswa yang rendah adalah tiga puluh (30) buah, dengan 5 (lima) alternatif pilihan. Penskoran jawaban siswa bergerak dari 1-5 sehingga skor terendah adalah 30 sedangkan skor tertinggi 150. Skor percaya diri kemudian dipersentasekan dengan membagi skor yang dicapai dengan skor tertinggi (150) dan hasilnya kemudian dikalikan 100%. Siswa yang menunjukkan persentase di bawah 80% dikategorikan memiliki percaya diri yang rendah.

Pada pra siklus diketahui bahwa persentase skor awal 465,33%.



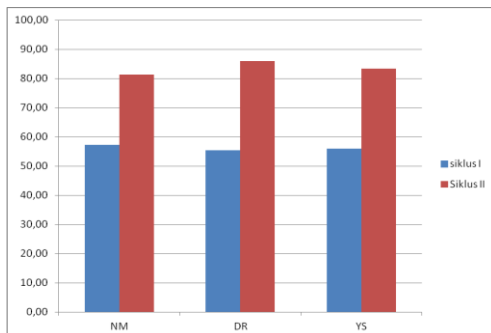
Gambar 02. Grafik Presentase Skor Awal Percaya diri Siswa

Pada siklus I percaya diri siswa meningkat yaitu dapat dilihat pencapaian rata-rata percaya diri siswa yaitu dari 465,33% menjadi 74,67% dan peningkatannya adalah 21,25%.



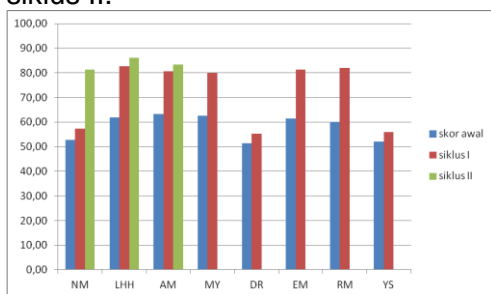
Gambar 03. Grafik Presentase Skor Percaya diri Siswa Siklus I

Pada siklus II pencapaian percaya diri siswa yaitu dari 74,67% menjadi 86,83% dan peningkatannya adalah 12,17%.



Gambar 04. Grafik Persentase Skor Percaya diri Siswa Siklus II.

Adapun skor perbandingan peningkatan dari skor awal hingga siklus II.



Gambar 05. Grafik Presentase Perbandingan Skor Awal hingga siklus II

Dari delapan siswa yang diberikan tindakan ternyata semuanya dapat ditangani secara tuntas, dan dari tiga

orang siswa yang menunjukkan percaya diri rendah pada siklus I ternyata secara perlahan-lahan menunjukkan peningkatan setelah diberikan tindakan pada siklus II. Karena siswa sudah mampu mencapai skor di atas kriteria yaitu di atas 80%. Dari hasil observasi dan evaluasi yang dilaksanakan selama dua siklus telah terjadi peningkatan terhadap percaya diri pada kesemua subjek penelitian yaitu 8 orang siswa yang berakhir pada siklus II. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa konseling behavioral teknik *modeling* mempunyai dampak positif dan memiliki peranan yang sangat penting di dalam meningkatkan percaya diri siswa di sekolah.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri dengan konseling behavioral teknik *modeling* dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII B MTs. Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Peningkatan percaya diri siswa dapat dilihat dari hasil observasi pada saat percaya diri berlangsung. Selain itu peningkatan percaya diri siswa dapat dilihat dari hasil penyebaran kuesioner. Adapun skor yang diperoleh dari peningkatan tersebut diketahui dari pencapaian percaya diri siswa yaitu 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%. Kedelapan orang siswa yang dijadikan subjek sudah mencapai skor lebih dari 80%. Peningkatan yang dicapai oleh 8 orang siswa tersebut dikarenakan percaya diri dengan konseling behavioral teknik *modeling* mempunyai dampak yang positif terhadap percaya diri siswa. Hal ini

menunjukkan bahwa percaya diri dengan konseling behavioral teknik *modeling* efektif untuk membantu siswa di dalam meningkatkan percaya dirinya.

Saran

Dari simpulan diatas dapat disampaikan beberapa saran mengenai konseling behavioral teknik *modeling* untuk meningkatkan percaya diri siswa:

1) Kepada Siswa

Kepada siswa, sebaiknya sebagai seorang pelajar lebih meningkatkan percaya dirinya untuk pencapaian prestasi belajar secara akademik maupun non akademik secara maksimal.

2) Kepada Guru BK

Kepada guru BK, sebaiknya lebih aktif dalam pemberian tindakan bimbingan konseling karena dengan demikian dapat membantu siswa yang mengalami masalah maupun yang tidak memiliki masalah sehingga siswa dapat mengembangkan potensi, bakat dan minat yang mereka miliki.

4) Kepada Kepala Sekolah

Kepada kepala sekolah, sebaiknya mencari guru BK yang ahli dibidangnya sehingga dapat memberikan layanan secara profesional, efektif dan efisien, karena diharapkan guru BK dapat membantu tumbuh kembang anak dalam mengembangkan potensi, bakat, dan minat yang ia miliki sehingga dapat bermanfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

5) Kepada Peneliti Lain

Kepada peneliti lain, karena peneliti masih merasa jauh dari kesempurnaan maka diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih efektif dalam proses pemberian layanan sehingga hasil yang diperoleh akan lebih maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih, ditujukan kepada Bapak Prof. Dr. Gede Sedanayasa, M.Pd., selaku pembimbing I atas bimbingan terutama dari segi substansial, nasihat, dan motivasinya. Kepada Ibu Ni Nengah Madri Antari., M.Erg selaku pembimbing II atas bimbingan terutama dari segi redaksional, nasihat, dan motivasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, Barbara De. 2001. *Confidence (Percaya Diri)* sumber Sukses dan Kemandirian Cetakan Kelima. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anthony, Robert.1993. *Rahasia Membangun Percaya Diri*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Agung, A. A. Gede. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Singaraja: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Butler, Gillian & Tony Hope, 2001. *Manage Your Mind Hidup dengan Menata Pikiran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Clark, Silvana. 2003. *Langkah-langkah teruji mengembangkan kepercayaan diri anak anda*. Jakarta: Elex media Komputindo.
- Corey, Gerald (E. Koswara. Penerjemah). 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Gilbert, Paul. 2010. *The Confident Factors Tip & Trik Menjadi Orang Yang Percaya Diri*.

Jakarta: Prestasi Pustaka
Publisher.

Gilbert, Paul. 2010. *The Confident Factors Tip & Trik Menjadi Orang Yang Percaya Diri*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.

Lindenfield, Gael. 1997. *Seri Keluarga Mendidik Anak Agar Percaya Diri Pedoman Bagi Orangtua*. Jakarta: Arca.

Perry, Martin. 2006. *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Jakarta: Erlangga.

Prayitno & Erman Amti. 1997. (Edisi kedua 2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sedanayasa, Gede & Suranata, Kadek. 2010. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Singaraja: Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Undiksha.

Taylor, Ros. 2008. *Mengembangkan Kepercayaan Diri*. 2009: Indonesia

Tracy, Brian. 2013. *The Power Of Self-Confidence*. Surabaya: Menuju Insan Cemerlang