

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK GAME
OUTBOUND UNTUK MENINGKATKAN PERCAYADIRI SISWA
KELAS X MIA 1 SMA NEGERI 2 SINGARAJA**

IGA.Agung Mega Ratnasari, Prof. Dharsana², Kadek Suranata³
^{1,2,3}Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail : (Zgeg.Mega@yahoo.com profdarsana@yahoo.com
sura@konselor.org)

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan (*Action Research In Counseling*) yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan percaya diri siswa kelas X MIA 1 SMA Negeri 2 Singaraja setelah dilaksanakan penerapan konseling behavioral dengan teknik game outbound. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X MIA 1 SMA Negeri 2 Singaraja. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus dimana masing-masing siklus melalui tahap identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling/treatment, evaluasi/follow up, dan refleksi. Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner percaya diri pola skala linkert dan dianalisis secara deskriptif serta menggunakan buku harian. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa kategori percaya diri siswa pada siklus I adalah katagori sangat baik 5 orang (26%), kategori baik 5 orang (57%), kategori cukup baik 5 orang (6%), kategori kurang baik 5 orang (10%), dan tidak ada siswa yang memiliki kategori sangat kurang baik. Jika dibandingkan dengan kategori skor percaya diri siswa pada siklus II sebagai berikut siswa dengan kategori sangat baik 10 orang (33%), 10 orang (67%) dan tidak ada siswa yang memiliki kategori cukup baik, kurang baik, dan sangat kurang baik. Ini menunjukkan sudah ada peningkatan secara signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik game outbound efektif digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X MIA 1 SMA Negeri 2 Singaraja.

Kata-kata kunci : konseling behavioral, teknik *game outbound*, percaya diri.

ABSTRAK

This study is an action research (*Action Research in Counseling*), which aims to determine the increase in confidence MIA 1 class X SMA Negeri 2 Singaraja after the application of behavioral counseling conducted with techniques outbound game. The subjects were students of class X SMA Negeri 2 MIA 1 Singaraja. The study consisted of 2 cycles wherein each cycle through the identification, diagnosis, prognosis, counseling / treatment, evaluation / follow-up, and reflection. The process of data collection in this study used a questionnaire confident linkert scale patterns and analyzed descriptively and using a diary. Based on the analysis, it was found that the category of self-confidence of students in the first cycle is very good category 5 people (26%), both categories of 5 people (57%), good enough category 5 (6%), unfavorable category 5 people

(10 %), and no students have a very poor category. When compared with the category confidence scores of students in the second cycle following categories of students with a very good 10 people (33%), 10 men (67%) and no student who has a pretty good category, poor, and extremely poor. It shows there has been significant. So it can be concluded that behavioral counseling with effective outbound gaming techniques used to increase confidence MIA 1 class X SMA Negeri 2 Singaraja.

Keywords: behavioral counseling, outbound gaming techniques, confidence.

PENDAHULUAN

Berdasarkan pengamatan peneliti dikelas X MIA 1 SMA N 2 Singaraja, gejala-gejala yang ditunjukkan oleh siswa, (1) Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, (2) susah bergaul dengan teman, (3) sering dikucilkan dengan teman-temannya, (4) siswa pesimis dalam menghadapi tantangan, (5) takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan pendapatnya. Disisi lain ada beberapa siswa yang menunjukkan Gejala positif : (1) Siswa memiliki rasa percaya diri, (2) Gampang bergaul dengan teman, (3) Di senangi teman-teman, (4) Siswa optimis dalam menghadapi tantangan, (5) Tidak pernah ragu untuk menyampaikan pendapatnya. Berdasarkan perilaku yang ditunjukkan

Tabel 0.1 Gejala yang diamati (+) dan (-)

No	Nama	Gejala yang diamati (+)	Gejala yang diamati (-)
1	AD	Siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan baik dan berhasil	
2	ACW		Siswa tidak pernah mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh
3	ARU		Siswa merenung dan bersikap pasif dalam proses pembelajar, tidak bisa menjawab apabila diberikan pertanyaan oleh guru
4	ASA	Siswa mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh dan merespon pertanyaan guru	
5	APG		Siswa tidak pernah merespon pertanyaan guru

oleh siswa tersebut di atas, maka siswa tersebut dapat dikatakan tidak memiliki percaya diri

Percaya diri adalah Percaya diri pada dasarnya adalah suatu sikap yang memungkinkan kita untuk memiliki persepsi positif dan realistis dari diri kita dan kemampuan kita. Hal ini ditandai dengan atribut pribadi seperti ketegasan, optimisme, antusiasme, kasih sayang, kebanggaan, kemandirian, kepercayaan, kemampuan untuk menangani kritik dan kematangan emosional.

Secara rinci perilaku Percaya diri siswa tersebut dapat diamati pada table berikut :

			dan nilai rendah
6	DPAL	Mau berusaha walaupun susah dikerjakan	
7	AS	Memiliki inisiatif untuk mencatat materi saat pembelajaran	
8	DA	Aktif dan memiliki inisiatif dalam bertanya kepada guru	
9	IGP		Tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru
10	KAB	Mengumpulkan tugas tepat waktu	
11	KM	Terbuka dalam menyampaikan masalahnya	Siswa sering menunda-nunda waktu dalam menyelesaikan tugasnya
12	NKM	Mampu menerima orang lain apa adanya	
13	PP	Mampu mengemukakan pendapat di depan kelas	
14	PU	Terbuka dalam menyampaikan masalahnya	
15	RNS	Mengetahui apa yang menurutnya benar dan salah	
16	RS		Mencontek hasil pekerjaan temannya
17	SA	Mempunyai pengetahuan yang sangat luas	
18	TP		Jarang mengumpulkan tugas
19	PWR		Siswa malas dalam menyelesaikan sesuatu
20	YP	Mampu menguasai materi yang diberikan oleh guru	

Behavioral (Teori Tingkah laku); Teori Kognitif Sosial (Albert Bandura); Teori Rasional Emotive *Behavioral* Counselling Albert Ellis; Teori Konsepsi George Kelly; Teori Eklektisisme; Teori Personologi Murray; Teori Pemilihan Jabatan John L.Holland; Teori Perkembangan Karir dan Perkembangan Hidup (Super); Teori Pemilihan Jabatan atau Karir menurut Anne Roe; Teori an

pendekatan Teori *Behavioral* (Teori Tingkah laku). Karena seperti yang telah diketahui bahwa "konseling *Behavioral*

Perkembangan Karir oleh Ginzberg dan Konseling Karir Trait dan Faktor", (Dharsana, 2010).

Berdasarkan teori yang telah disebutkan di atas maka dalam penelitian ini, peneliti lebih menekankan pada perubahan tingkah laku. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif yaitu dengan

adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku manusia yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh

lingkungan dan segenap tingkah lakunya itu dipelajari atau diperoleh karena proses latihan”, (Corey (dalam terjemahan E. Koswara, 1988: 198).

Teori Konseling Behavioral memiliki kelebihan dan juga kekurangan. Kelebihan dari teori konseling behavioral yaitu pendekatan behavior therapy merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat sangat populer. Dikarenakan memenuhi prinsip-prinsip kesederhanaan, kepraktisan, kelogisan, mudah dipahami dan diterapkan, dapat didemonstrasikan, menempatkan penghargaan khusus pada kebutuhan anak, serta adanya penekanan perhatian pada perilaku yang positif, sedangkan kekurangan dari teori konseling behavioral ini yaitu konseling atau terapi behavior bersifat dingin (kaku), kurang menyentuh aspek pribadi, bersifat manipulatif, dan mengabaikan hubungan antar pribadi, lebih terkonsentasi pada teknik, meskipun konseling atau terapi behavior sering menyatakan persetujuan pada tujuan klien, akan tetapi pemilihan tujuan lebih sering ditentukan oleh konselor atau terapis, meskipun konselor atau terapis behavior menegaskan bahwa setiap klien adalah unik dan menuntut perilaku yang unik dan spesifik akan tetapi masalah salah satu klien sama dengan klien lainnya dan oleh karena tidak menuntut suatu strategi konseling atau terapi yang unik, perubahan klien hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk perilaku yang lain.

Konseling behavioral memiliki berbagai teknik diantaranya desensitisasi sistematis, relaksasi, modeling, terapi imajinasi, game outbound dan pembanjjiran, latihan asertif, terapi aversi, dan pengkondisian operan. Pengkondisian operan mencakup beberapa teknik yakni perkuatan positif, pembentukan respon, perkuatan intermitten, penghapusan, percontohan, dan *token economy*. Berdasarkan teknik-teknik tersebut, peneliti memilih

menggunakan teknik game outbound untuk meningkatkan percaya diri siswa. Konseling behavioral menekankan pada percontohan (*game outbound*).

Metode pembelajaran outbound adalah permainan sebagai bentuk penyampaiannya. Dalam permainan skill, individu tidak hanya ditantang berpikir cerdas namun juga memiliki kepekaan sosial. Dalam outbound peserta akan lebih banyak dituntut mengembangkan kemampuan IQ (*intelligent quotient*). Metode outbound training memungkinkan peserta dalam aktivitasnya melakukan sentuhan-sentuhan fisik dengan latar alam yang terbuka sehingga diharapkan melahirkan kemampuan dan watak serta visi kepemimpinan yang mengandung nilai-nilai kejujuran, keterbukaan, toleransi, kepekaan yang mendalam, kecerdasan serta rasa kebersamaan dalam membangun hubungan antar manusia yang serasi dan dinamis.

Pengertian Outbound secara lengkap adalah sebuah kegiatan yang dilakukan di alam terbuka (*Outdoor*) dengan melakukan beberapa simulasi permainan (*Outbound Games*) baik secara individu maupun berkelompok. Outbound training adalah bentuk pembelajaran perilaku kepemimpinan dan manajemen di alam terbuka dengan pendekatan yang unik dan sederhana tetapi efektif karena pelatihan ini tidak sarat dengan teori-teori melainkan langsung diterapkan pada elemen-elemen yang mendasar yang bersifat sehari-hari, seperti saling percaya, saling memperhatikan serta sikap percaya diri. Alam Indonesia yang kaya menyediakan sumber belajar yang tidak akan pernah habis digali. Dimensi alam sebagai obyek pendidikan bisa menjadi laboratorium sesungguhnya dan tempat bermain yang mengasyikan dengan berbagai metodenya.

Istilah Outbound berasal dari kata *Outward Bound*. Outbound adalah sebuah ide pendidikan inovatif yang dikreasikan oleh Kurt Hahn. Kurt Hahn

adalah seorang berkebangsaan Jerman yang lahir di Berlin pada tanggal 5 Juni 1886. Ide Kurt Hahn kini telah bertahan dan berkembang selama lebih dari enam puluh tahun.

Tujuan utama kegiatan outbound ini disamping untuk mengisi waktu liburan, Outbound juga bermanfaat sebagai sarana yang dapat meningkatkan kebersamaan dan kekompakan team (*Team Building*). Selain mengembangkan kemampuan apresiasi atau kreativitas dan penghargaan terhadap perbedaan dalam sebuah kelompok juga memberikan kontribusi memupuk jiwa kepemimpinan, kemandirian, keberanian, percaya diri, tanggung jawab dan empati yang merupakan nilai dasar yang harus dimiliki setiap siswa. Yang diterjemahkan melalui *experiential learning* yang akan memberikan pengalaman langsung kepada siswa dengan simulasi permainan. Peserta langsung merasakan sukses dan gagal dalam pelaksanaan tugas.

Berdasarkan pemikiran tersebut serta fakta yang ditemukan di lapangan, penelitian ini mengangkat tema percaya diri dan konseling *behavioral* teknik *Game Outbound* sebagai bidang kajian, dengan judul Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Game Outbound untuk Meningkatkan Percaya diri Siswa Kelas X MIA 1 di SMA Negeri 2 Singaraja.

Konseling Behavioral

Prayitno dan Erman Amti (2004: 105) "Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien".

Menurut Winkell (2005: 34) "Konseling adalah serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/klien secara tatap muka langsung dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus maka

masalah yang dihadapi oleh klien dapat teratasi semuanya".

Sedangkan menurut Moh. Surya (dalam Sugiantari, 2011: 27) memiliki pendapat bahwa "Konseling adalah suatu proses, prosedur dan teknik yang digunakan kepada konseli supaya dia memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan olehnya dalam memperbaiki tingkah lakunya pada masa yang akan datang.

Lebih lanjut menurut Juntika (dalam Artana, 2011: 8) "Konseling adalah suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya".

Jadi berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah serangkaian proses kegiatan yang paling pokok dari bimbingan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada konseli secara tatap muka langsung baik secara kelompok maupun individu untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, sehingga individu tersebut dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Dalam pandangan tentang hakekat manusia, terapi behavior menganggap bahwa pada dasarnya manusia bersifat mekanistik dan hidup dalam alam yang deterministik, dengan sedikit peran aktif untuk memilih martabatnya. Perilaku manusia adalah hasil respon terhadap lingkungan dengan kontrol yang terbatas dan melalui interaksi ini kemudian berkembang pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Dalam konsep behavior, perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi kondisi-kondisi belajar. Dengan demikian, terapi behavior hakekatnya merupakan aplikasi prinsip-prinsip dan teknik belajar secara sistematis dalam usaha menyembuhkan gangguan tingkah laku. Asumsinya bahwa gangguan tingkah laku itu diperoleh melalui hasil belajar yang keliru dan karenanya harus diubah melalui proses belajar, sehingga dapat lebih sesuai, (Corey (dalam terjemahan E. Koswara, 1988: 197-198).

Konseling Behavioral dengan Teknik Game Outbound

Gerald Corey (dalam terjemahan E. Koswara, 1988: 196) menjelaskan bahwa "behavior adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar dengan menyertakan penerapan sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan perilaku kearah cara yang lebih adaptif". Pendekatan ini banyak memberikan sumbangan dalam bidang klinis ataupun pendidikan. Dengan dilandaskan pada teori belajar modifikasi perilaku, terapi perilaku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan perilaku.

Menurut Watson (dalam Rosjidan, 1988: 230) "Konseling behavioral adalah konseling yang dilakukan dengan pengkondisian sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidup individu".

Sedangkan menurut Winkell (dalam Arintoko, 2011: 35) "Konseling behavioristik merupakan corak konseling yang diharapkan dapat menghasilkan perubahan yang nyata dalam perilaku konseli".

Dari beberapa uraian definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Konseling behavioral adalah terapi tingkah laku dengan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur dalam membantu klien memecahkan masalah interpersonal, emosional dan pengambilan keputusan sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidup individu.

Metode pembelajaran outbound adalah permainan sebagai bentuk penyampaiannya. Dalam permainan skill, individu tidak hanya ditantang berpikir cerdas namun juga memiliki kepekaan sosial. Dalam outbound peserta akan lebih banyak dituntut mengembangkan kemampuan IQ (*intelligent quotient*). Metode outbound training memungkinkan peserta dalam aktivitasnya melakukan sentuhan-sentuhan fisik dengan latar alam yang terbuka sehingga diharapkan melahirkan kemampuan dan watak serta visi kepemimpinan yang mengandung nilai-nilai kejujuran, keterbukaan, toleransi, kepekaan yang mendalam, kecerdasan serta rasa kebersamaan dalam membangun hubungan antar manusia yang serasi dan dinamis.

Pengertian Outbound secara lengkap adalah sebuah kegiatan yang dilakukan di alam terbuka (*Outdoor*) dengan melakukan beberapa simulasi permainan (*Outbound Games*) baik secara individu maupun berkelompok. Outbound training adalah bentuk pembelajaran perilaku kepemimpinan dan manajemen di alam terbuka dengan pendekatan yang unik dan sederhana tetapi efektif karena pelatihan ini tidak sarat dengan teori-teori melainkan langsung diterapkan pada elemen-elemen yang mendasar yang bersifat sehari-hari, seperti saling percaya, saling memperhatikan serta sikap proaktif dan komunikatif. Alam Indonesia yang kaya menyediakan sumber belajar yang tidak akan pernah habis digali. Dimensi alam sebagai obyek pendidikan bisa menjadi laboratorium sesungguhnya dan tempat bermain yang mengasyikkan dengan berbagai metodenya.

Istilah Outbound berasal dari kata *Outward Bound*. Outbound adalah sebuah ide pendidikan inovatif yang dikreasikan oleh Kurt Hahn. Kurt Hahn adalah seorang berkebangsaan Jerman yang lahir di Berlin pada tanggal 5 Juni 1886. Ide Kurt Hahn kini telah bertahan dan berkembang selama lebih dari enam puluh tahun.

Tujuan utama kegiatan outbound ini disamping untuk mengisi waktu liburan, Outbound juga bermanfaat sebagai sarana yang dapat meningkatkan kebersamaan dan kekompakan team (*Team Building*). Selain mengembangkan kemampuan apresiasi atau kreativitas dan penghargaan terhadap perbedaan dalam sebuah kelompok juga memberikan kontribusi memupuk jiwa kepemimpinan, kemandirian, keberanian, percaya diri, tanggung jawab dan empati yang merupakan nilai dasar yang harus dimiliki setiap siswa. Yang diterjemahkan melalui *experiential learning* yang akan memberikan pengalaman langsung kepada siswa dengan simulasi permainan. Peserta langsung merasakan sukses dan gagal dalam pelaksanaan tugas.

Metode pembelajaran outbound adalah permainan sebagai bentuk penyampaiannya. Dalam permainan skill, individu tidak hanya ditantang berpikir cerdas namun juga memiliki kepekaan sosial. Dalam outbound peserta akan lebih banyak dituntut mengembangkan kemampuan IQ (*intelligent quotient*). Metode outbound training memungkinkan peserta dalam aktivitasnya

melakukan sentuhan-sentuhan fisik dengan latar alam yang terbuka sehingga diharapkan melahirkan kemampuan dan watak serta visi kepemimpinan yang mengandung nilai-nilai kejujuran, keterbukaan, toleransi, kepekaan yang mendalam, kecerdasan serta rasa kebersamaan dalam membangun hubungan antar manusia yang serasi dan dinamis.

Pengertian Outbound secara lengkap adalah sebuah kegiatan yang dilakukan di alam terbuka (*Outdoor*) dengan melakukan beberapa simulasi permainan (*Outbound Games*) baik secara individu maupun berkelompok. Outbound training adalah bentuk pembelajaran perilaku kepemimpinan dan manajemen di alam terbuka dengan pendekatan yang unik dan sederhana tetapi efektif karena pelatihan ini tidak sarat dengan teori-teori melainkan langsung diterapkan pada elemen-elemen yang mendasar yang bersifat sehari-hari, seperti saling percaya, saling memperhatikan serta sikap percaya diri dan komunikatif. Alam Indonesia yang kaya menyediakan sumber belajar yang tidak akan pernah habis digali. Dimensi alam sebagai obyek pendidikan bisa menjadi laboratorium sesungguhnya dan tempat bermain yang mengasyikan dengan berbagai metodenya.

METODE

Penelitian ini dilakukan di kelas X MIA 1 SMA Negeri 2 Singaraja dengan jumlah siswa 20 orang terdiri dari 8 laki-laki dan 12 perempuan. Dalam penelitian subjek yang diteliti hanya siswa yang kurang memiliki percaya diri dalam belajar. Selain itu juga adapun data yang diperoleh diantaranya:

Informasi dari guru mata pelajaran yang bersangkutan, menyatakan bahwa siswa sulit untuk percaya diri dalam belajarnya, kurangnya perhatian siswa kepada guru pada saat jam pelajaran, bahkan siswa sering mengerjakan PR/Pekerjaan Rumah di

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dipusatkan pada percaya diri belajar siswa melalui konseling Behavioral. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan bulan Mei 2014. Yang menjadi subjek. Setelah disebarkan kuesioner, diperoleh 6 orang siswa yang memperoleh skor kurang dari 70% yang berarti siswa tersebut memiliki

sekolah, berdasarkan keterangan yang didapat bahwa kebanyakan siswa mengerjakan PR di sekolah karena takut jawabannya salah, sehingga harus meniru jawaban temannya di kelas. (2) Pengamatan secara langsung, dan (3) Penyebaran tes terhadap populasi. Berdasarkan hasil analisis data dari kuesioner yang disebarkan ke siswa terdapat beberapa orang siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.MIA 1 SMA Negeri 2 Singaraja dengan jumlah 6 orang dari 20 siswa.

Dari hal tersebut dapat dikatakan siswa kurang memiliki percaya diri dalam belajar. Hal ini akan berdampak negatif pada prestasi siswa karena di bawah percaya diri belajar siswa, maka skor hasil penyebaran kuesioner setelah teknik *game outbound* tersebut dilaksanakan akan dianalisis secara deskriptif.

Untuk mengetahui persentase peningkatan percaya diri siswa digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{X}{SMI} \times 100 \%$$

(Nurkencana, 1990: 126)

Keterangan:

P = Persentase pencapaian

X= Skor Mentah

SMI = Skor Maksimal Ideal

HASIL

percaya diri yang rendah. Siswa yang dijadikan subyek dalam penelitian tindakan bimbingan konseling ini, secara umum dapat digambarkan sebagai berikut :

Secara rinci data kuesioner kemandirian 6 orang siswa kelas X MIA 1 SMA Negeri

2 Singaraja yang rendah, dapat dilihat

pada tabel di bawah ini:

Tabel 01 Data awal Percaya diri siswa

No	Nama	Skor pertemuan 1 siklus 1 Bimbingan Klasikal
1	I Gede Agus Citra Windrawan	50
2	Made Agus Ridwan Utama	50
3	I Gede Ananddipta Pasha	50
4	Luh Dwi Ariani	60
5	Putu Kahlil Arif Budiawan	50
6	Sinta Angreni	60

Ke enam siswa ini di dapat dari hasil analisis kuesioner dan dari buku harian yang telah siswa buat dalam kesehariannya tentang percaya diri belajar yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa indikator yang tampak pada siswa tersebut diantaranya:

Setelah dilakukannya tindakan pada siklus I yaitu melakukan konseling kelompok pada pertemuan ke dua dapat dilihat siswa mengalami peningkatan percaya diri

Data hasil peningkatan kemandirian belajar pada siswa dapat dilihat sebagai berikut:

belajarnya. Dalam melakukan konseling kelompok siswa sangat antusias dalam menyampaikan permasalahan yang dialaminya sehingga proses konseling kelompok berjalan secara efektif dan efisien. Dari ke enam siswa yang telah mengikuti konseling kelompok pada pertemuan dua dan tiga masih terdapat dua siswa yang belum bisa meningkatkan percaya diri belajarnya. Sehingga akan di berikan tindak lanjut pada siklus dua.

Tabel 02 Data awal Percaya diri siswa

No	Nama	Skor pertemuan 1 siklus 1 Bimbingan Klasikal
1	I Gede Agus Citra Windrawan	85
2	Made Agus Ridwan Utama	85
3	I Gede Ananddipta Pasha	50
4	Luh Dwi Ariani	85
5	Putu Kahlil Arif Budiawan	50
6	Sinta Angreni	60

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa percaya diri belajar siswa dapat meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok dan konseling individu. Ini menunjukkan bahwa konseling kelompok maupun konseling individu efektif untuk membantu siswa meningkatkan percaya diri belajarnya. Dalam hal ini dapat dipetik manfaat bahwa bila konseling kelompok maupun konseling kelompok digunakan secara tepat dalam membantu siswa memecahkan masalahnya, akan nampak hasilnya dengan segera. Proses konseling ini membantu siswa untuk mengubah perilaku yang kurang baik, kebiasaan belajar yang kurang terutama pada siswa yang memiliki percaya diri belajarnya yang rendah, karena dalam proses konseling kelompok dan konseling individu menggunakan cara-cara interaktif saling tukar gagasan dan pengalaman antara sesama anggota kelompok untuk membahas masalah bersama-sama. Berdasarkan kenyataan tersebut, sangatlah tepat konseling kelompok dikembangkan untuk memberikan layanan konseling kepada siswa melalui interaktif yang dinamis dalam suasana kelompok maupun individu.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, maka dapat ditarik simpulan :

- 1.1 Konseling Behavioral dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X MIA 1 SMA Negeri 2 Singaraja. Peningkatan rasa percaya diri tersebut dapat diketahui melalui hasil tes dan observasi keseharian siswa disekolah baik di dalam kelas maupun di luar kelas.
- 1.2 Dengan memberikan konseling Behavioral, rasa percaya diri siswa kelas X MIA 1 SMA Negeri 2 Singaraja sudah mengalami peningkatan sesuai dengan perilaku yang diharapkan.

Perilaku yang dimaksud ialah, (1) Jika diberi pekerjaan rumah siswa segera mengerjakannya, (2) Siswa sudah mulai aktif menjawab pertanyaan dan membahas materi yang diberi oleh guru, (3) Bersemangat dalam belajar, dan (4) Usaha bersaing dengan teman di kelas sudah tampak.

Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tindakan yang dilakukan, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa
Siswa perlu belajar untuk lebih percaya diri lagi dalam menghadapi pelajaran di kelas. Yaitu dengan mulai membiasakan diri untuk tidak malu, tidak takut, tidak cemas serta berani mengambil resiko untuk menerima kritikan dari guru maupun teman di kelas. Dengan demikian siswa mampu belajar dari suatu kesalahan yang dilakukan sebelumnya untuk membuat diri lebih percaya lagi.
2. Bagi pembimbing (Guru BK)
Diharapkan untuk dapat menerapkan konseling secara berkelanjutan dengan tujuan mengetahui perkembangan siswa baik yang bermasalah maupun yang tidak bermasalah
3. Bagi sekolah
Terkait dengan prestasi siswa di sekolah rasa percaya diri yang ada pada siswa keharmonisan serta rasa kekeluargaan dilingkungan sekolah supaya terus ditingkatkan dan selalu mengadakan pantauan terhadap perkembangan siswa.
4. Bagi keluarga

Hubungan dalam keluarga supaya ditingkatkan. Sehingga dengan

demikian akan menjadi cerminan bagi perkembangan perilaku anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, B. 2003. *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Cetakan ketujuh. Jakarta : Gramedia pustaka utama.
- Ardana, I Kt. 2003. *Sikap Terhadap Perilaku Spiritual Para Siswa SMU Negeri Di Kabupaten Klungkung (Tahun 2002/2003)*. Tesis Program Pascasarjana, IKIP Singaraja.
- Corey, Gerald, (E. Koeswara. Penerjemah) 1998. *Teori Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung : PT.Refika Aditama.
- Drgatz Jan. 2004. *Membangun Harga Diri Dan Percaya Diri Anak*. Jakarta : Pustaka Tangga.
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi ke-3. Jakarta : Balai Pustaka.
- Gunawan, Yusuf. 1992. *Pengantar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : Prenhallindo.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Statistik Jilid 3*. Penerbit Andi. Yogyakarta.
- Hadi, Sutrisno dan Pamardiningsih, Yuni. 1988. *Program Komputer Dan Manual Program SPS*. Yogyakarta : UGM.
- <http://www.e-psikologi.com/remaja/101106.htm>.
- http://myshandy.multiply.com/journal/item/6/Jangan_Putus_Asa_Bangun_lah_Percaya_Diri
- Iswidharmanjaya Derry dan Agung. 2004. *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri. Panduan Bagi Remaja Yang Masih Mencari Jati Dirinya*. Jakarta : Gramedia.
- Lindenfield Gael. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta : Arcan.
- Mastuti Indari dan Aswi. 2008. *50 Kiat Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri*. Surabaya : Gramedia.
- Nurkancana. 1990. *Pemahaman Individu*. Surabaya : PT Usaha Nasional.
- Nurkancana dan Sunarta. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya. PT Usaha Nasional.
- Prayitno dan Erman Amti. 1990. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rosjidan. 1988. *Pengantar Teori-Teori Konseling*. Jakarta : Depertemen Pendidikan Dan

- Kebudayaan
Direktoral Jendral
Pendidikan Tinggi
Proyek
Pengembangan
Lembaga
Pendidikan Tenaga
Kependidikan.
Sedanayasa. 2007. *Teknik
Dan Ketrampilan
Konseling*.
Singaraja.
Universitas
Pendidikan
Ganesha.
- UU RI No 20, 2003.
*Undang-Undang
Sistem Pendidikan
Nasional*. Jakarta :
Sinar Garfika.
- Widiastuti Fika. 2008.
*Kontribusi Konsep
Diri Dan Rasa
Percaya Diri
Terhadap
Kemampuan
Bersosialisasi Pada
Masa Pueral Di
Kalangan Remaja
Siswa Di Kelas VII
SMP Negeri Di Kota
Singaraja Tahun
Ajaran 2008/2009*.
Skripsi. Singaraja.
Jurusan Bimbingan
Konseling FIP
UNDIKSHA
Singaraja.
- Angelis, B. 2003. *Confidence
(Percaya Diri) Sumber
Sukses dan Kemandirian*.
Cetakan Ketujuh. Jakarta:
Gramedia Pustaka Utama.
- Ardana, I Kt. 2003. *Sikap
Terhadap Perilaku Spiritual
Para Siswa SMU Negeri di
Kabupaten Klungkung
(Tahun 2002/2003)*. Tesis
Program Pascasarjana, IKIP
Singaraja.
- Erman Amti Marjohan,
1992/1993. *Bimbingan
dan Konseling*.
Singaraja :
Departemen
Pendidikan dan
Kebudayaan. Direktorat
Jenderal Pendidikan
Tinggi Proyek
Pembinaan Tenaga
Kependidikan.
- Gerald Corey. 2003. *teori dan
Praktek Konseling dan
Psikoterapi*. Bandung :
PT. Refika Aditama.
- H. Prayitno, Erman Amti. 2004.
*Dasar-dasar Bimbingan
dan Konseling*. Jakarta
: Rineka Cipta.
- Iswidharmanjaya, Derry dan
Agung, Gregorius, 2004.
*Satu Hari Menjadi lebih
Percaya Diri. Panduan Bagi
Remaja yang Masih Mencari
Jati Dirinya*. Jakarta:
Gramedia.
- Liche Seniati, Aries Yulianto,
Bernadette N. Setiadi, 2005.
Psikologi Eksperimen.
Jakarta : PT. Indeks
- Margono. S, 2005. *Metodologi
Penelitian Pendidikan*.
Jakarta : Rineka Cipta
- Nurkancana, Wayan. 1993.
Pemahaman Individu.
Surabaya: Usaha Nasional.

e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling

Volume: 2 No 1, Tahun 2014