Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling
Vol. 3, No. 2 (2023), 128-144
e-ISSN: 2808-2958 | DOI: 10.35719/sociocouns.vxix.xx

PEMANFAATAN TEKNIK KONSELING BEHAVIOR DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP SANTRI

Bahrul Ulum Zuhri[1] , Sriharini[2]
[1] Bimbingan Konseling Islam, Intersisiplinary Islamic Studies, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia
[2] Bimbingan Konseling Islam, Intersisiplinary Islamic Studies, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia
*E-mail: bahrululumzuhri1922@gmail.com

Keywords
Behavior techniques; self-confidence; Utilization.

Abstract
Humans, including students at the Tamrinut Tullab Islamic boarding school, require self confidence to perform daily tasks. this relatively new Islamic boarding school, Tamrinut Tullab, in Ngaglik, Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta, has not categorized students to learn to participate in activities, and some students have never had experience in the cottage so they experienced cultural shock that has an impact on their confidence. The main issue being researched in this journal is how to use behavior counseling techniques to help students at the Tamrinut tullab Islamic boarding school in Ngaglik, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta feel more confident about themselves. This journal aims to describe how behavior counseling techniques are used to help students feel more confident. The findings of this study demonstrate how behavior counseling techniques can be used to help students feel more confident, develop an adaptable attitude, participate fully in activities at their Islamic boarding school, and make many other positive changes.

Kata Kunci
Kepercayaan Diri; Pemanfaatan; Teknik Behavior.

Abstrak
Manusia termasuk santri di Pondok Pesantren Tamrinut Tullab memerlukan rasa percaya diri dalam menjalankan tugas sehari-hari. Pondok pesantren yang tergolong baru, Tamrinut Tullab, di Ngaglik, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, belum mengkategorikan santrinya untuk belajar mengikuti kegiatan, dan sebagian santri belum pernah mempunyai pengalaman di pondok sehingga mengalami culture shock yang berdampak pada kepercayaan diri mereka. Permasalahan utama yang diteliti dalam jurnal ini adalah bagaimana menggunakan teknik

konseling perilaku untuk membantu santri di Pondok Pesantren Tamrinut tullab di Ngaglik, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta agar merasa lebih percaya diri. Jurnal ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana teknik konseling perilaku digunakan untuk membantu siswa merasa lebih percaya diri. Temuan penelitian ini menunjukkan bagaimana teknik konseling perilaku dapat digunakan untuk membantu santri merasa lebih percaya diri, mengembangkan sikap mudah beradaptasi, berpartisipasi penuh dalam kegiatan di pesantren, dan membuat banyak perubahan positif lainnya.

Pendahuluan

Kurang percaya diri dengan kemampuan yang sudah dimiliki merupakan hal yang lumrah di kalangan generasi muda saat ini. keyakinan sangat penting dalam kehidupan, keyakinan adalah sikap mental seseorang terhadap evaluasi diri dan objek di sekitarnya. Agar seseorang memiliki kepercayaan diri dan memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu. Individu yang percaya atau percaya pada diri mereka sendiri memiliki harapan yang realistis. Sekalipun harapannya tidak sesuai, ia selalu berpikir positif dan bisa menerimanya. Pemahaman tentang kepercayaan sangat penting terutama bagi santri di Pesantren Tamrinut Tullab, dimana kepercayaan diperlukan untuk berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat memunculkan sikap yang adaptif.

Hal ini dapat dipahami dari gambaran Q.S Ali Imran ayat 139 yang di dalamnya membahas tentang kepercayaan diri. Adapun bunyi ayatnya sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا۟ وَلَا تَحْزَنُوا۟ وَأَنتُمُ ٱلْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ

Artinya : Janganlah kau bersikap lemah, dan janganlah (pula) kau bersedih hati. Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Q.S Ali Imran : 139)

Terlihat dari ayat di atas bahwa pesan utama Q.S. Ali Imran : 139 tentang rasa percaya diri adalah harus mempunyai rasa percaya diri yang kuat agar bisa sukses

dalam hidup. Rasa percaya diri harus dikembangkan melalui sebuah proses. Langkah awal menuju keimanan manusia terhadap keberadaan Allah SWT telah diambil. Masyarakat Islam akan merasa lebih percaya diri karena keimanan mereka karena segala sesuatu yang mereka usahakan atau lakukan akan diridhoi oleh Tuhan, asalkan dilakukan sesuai dengan keyakinan mereka. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yakin akan segala kelebihan yang dimilikinya dan merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidup. (Setyowati, 2017)

Pendekatan teknik konseling behavioral merupakan salah satu hal yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri santri. Proses belajar untuk menyelesaikan masalah interpersonal, emosional, dan pengambilan keputusan tertentu dikenal sebagai konseling perilaku (Azmi & Nisa, 2022). Perilaku manusia dapat diubah melalui manipulasi dan penciptaan kondisi belajar karena itu adalah produk pembelajaran, menurut rekayasa perilaku. Intinya, konseling adalah suatu proses untuk membantu orang dalam mengubah perilaku mereka untuk menyelesaikan masalah mereka. (Sudyana, Satria, & Winarta, 2020).

Pendekatan behavioristik dapat digunakan dengan berbagai model untuk mengubah perilaku. Model disentasi sistematis, implosif, keengganan, dan pengkondisian operan adalah model-model yang dipertanyakan. Model operant conditioning dengan teknik penguatan positif merupakan salah satu model yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan memberikan penghargaan atau penguatan segera setelah perilaku yang diinginkan terwujud, penguatan positif akan menciptakan pola perilaku. (Wahyudi & Ariyani, 2021)

Hal ini sesuai dengan penelitian Ary Asyari bahwa operant conditioning merupakan hal yang terpenting pada proses pembelajaran yaitu penguatan, baik positif ataupun negatif. Kedua penguat ini memiliki tujuan yang sama, yakni memperkuat perilaku atau respons terhadap stimulus tertentu, respons menjadi lebih kuat jika penguat itu digunakan. (Asyari, 2020)

Metode Penelitian

Teknik yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif, dan peneliti turut serta langsung dalam seluruh kegiatan di Pondok Pesantren Tamrinut Tullabi Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta pada observasi partisipatif tahap pertama. Kedua, wawancara administrasi dan pesantren. Langkah ketiga adalah dokumentasi, yang mencakup pencatatan semua tugas dan sumber daya terkait penelitian. teknis analisis data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan. Temuan tersebut dapat dikonfirmasi melalui verifikasi informan dan triangulasi data.

Hasil dan Pembahasan

A. Kepercayaan Diri

Percaya diri merupakan aspek kepribadian, percaya pada kemampuan diri sendiri untuk tidak dipengaruhi oleh orang lain dan mampu berbuat sesuka hati, ceria, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan salah satu prasyarat penting bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas untuk mencapai prestasi. Namun, rasa percaya diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan tumbuh dari proses interaksi yang sehat dalam lingkungan sosial seseorang dan berkembang secara konstan dan berkelanjutan. Rasa percaya diri tidak datang dengan sendirinya, ada proses tertentu dalam diri seseorang untuk berkembangnya rasa percaya diri.

Orang yang percaya diri harus memiliki sifat mengetahui kekuatan dan kelemahan dirinya dengan baik dan memanfaatkannya untuk keuntungannya, menetapkan standar untuk mencapai tujuan hidupnya, tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan atau kerugiannya, melainkan lebih sadar diri dan mampu menghadapi tantangan. Ketika ia mengalami depresi, kekecewaan, dan perasaan tidak mampu, ia mampu menaklukkan rasa takutnya terhadap dirinya sendiri dengan tenang memproses segala sesuatunya dan menjaga pandangan positif.

Adapun aspek-aspek percaya diri diantaranya yakni :

1) Kepercayaan diri pada keterampilan yang dimiliki khususnya sikap positif seseorang terhadap dirinya dan pemahamannya terhadap apa yang dilakukannya.
2) Orang yang berwawasan positif selalu menyikapi segala sesuatu tentang dirinya dengan baik (husnuzon).
3) Objektif atau orang yang yakin melihat suatu persoalan atau keadaan sebagaimana adanya (dengan menggunakan penalaran yang masuk akal).
4) Tanggung jawab atau kesediaan untuk menerima segala konsekuensi merupakan kualitas penting lainnya. Karena terlepas dari baik atau buruknya suatu perilaku akan selalu dimintai pertanggungjawabannya.
5) Analisis rasional yaitu mengkaji suatu keadaan, suatu objek atau peristiwa dengan menggunakan logika dan penalaran berdasarkan kenyataan (Chika Riyanti, Rudi Saorudin Darwis, 2020).

Abraham Maslow percaya bahwa elemen dasar pertumbuhan aktualisasi diri adalah kepercayaan diri. Manusia dapat mengenal dan memahami dirinya dengan iman. Selain itu, harga diri yang rendah menghalangi seseorang untuk mencapai potensi maksimalnya. Oleh karena itu, seseorang yang kurang percaya diri menjadi pesimis terhadap hambatan, takut dan enggan mengemukakan gagasan, ragu-ragu dalam mengambil keputusan, dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. (Kartini, 2015)

Rasa percaya diri lebih erat kaitannya dengan hubungan seseorang dengan orang lain dan dapat dipahami sebagai keyakinan pada diri sendiri untuk mampu menghadapi situasi dengan tenang. Jangan pernah merasa minder atau canggung di hadapan orang lain, dan jangan pernah merasa canggung saat berinteraksi dengan banyak orang. Percaya diri berarti memiliki keyakinan terhadap keterampilan dan sikap diri serta kemampuan mengenali dan menerima kelemahan diri sendiri serta memanfaatkannya untuk keuntungan diri (muhasabah diri).

Cara meningkatkan kepercayaan diri antara lain yaitu :

1) Meningkatkan konsep diri.
2) Meningkatkan kemampuan untuk berinteraksi social.
3) Meningkatkan kemampuan diri (Andiwijaya & Liauw, 2019)

Angelis mengatakan ada tiga jenis percaya diri yakni tingkahlaku, emosional dan spiritual :

1) Perilaku percaya diri, atau kemampuan bertindak dan melaksanakan tugas dengan baik, mulai dari yang paling dasar hingga yang mempunyai cita-cita untuk sukses.
2) Kemampuan untuk menguasai seluruh aspek emosi dan mengeksplorasinya secara efektif disebut dengan kepercayaan diri emosional.
3) Kepercayaan diri secara spiritual adalah keyakinan bahwa setiap kehidupan mempunyai tujuan yang mulia dan bermakna untuk dijalani. (B,D, 2015)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, yaitu sebagai berikut (Kamil, 2017):

1) Faktor Internal
   a) Konsep Diri

      Perkembangan konsep diri yang diperoleh melalui interaksi sosial dengan kelompok mendahului terbentuknya rasa percaya diri pada individu. Konsep diri adalah persepsi terhadap diri sendiri. Penderita rasa percaya diri yang rendah biasanya memiliki konsep diri yang negatif, sedangkan penderita rasa percaya diri yang rendah biasanya memiliki konsep diri yang positif.

   b) Harga Diri

      Evaluasi diri dilakukan. Orang dengan harga diri yang tinggi akan menilai orang lain secara rasional dan akurat terhadap dirinya

sendiri serta akan membangun hubungan dengan orang lain tanpa kesulitan. Individu dengan harga diri tinggi biasanya memandang diri mereka sebagai orang sukses yang percaya bahwa upaya mereka membuat menerima orang lain menjadi mudah seperti menerima diri sendiri.

c) Kondisi Fisik

Rasa percaya diri dipengaruhi oleh perubahan kondisi fisik. Penyebab utama rendahnya harga diri dan kurang percaya diri seseorang adalah penampilan fisiknya.

d) Pengalaman Hidup

Harga diri yang rendah sering kali disebabkan oleh pengalaman yang mengecewakan. Khususnya, jika seseorang sudah bergumul dengan rasa tidak aman, kurangnya kasih sayang dan perhatian akan berdampak negatif yang signifikan terhadap kepercayaan diri orang tersebut.

2) Faktor Eksternal

a) Pendidikan

Salah satu faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang adalah pendidikan. Orang yang berpendidikan lebih rendah cenderung merasa lebih memegang kendali, sedangkan orang yang berpendidikan lebih tinggi cenderung mandiri dan tidak perlu bergantung pada orang lain. Dengan melihat situasi dari sudut pandang realitas, seseorang akan berada pada posisi yang lebih kuat dan percaya diri dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

b) Lingkungan dan Pengalaman Hidup

Lingkungan yang dimaksud adalah yang terdapat pada keluarga dan masyarakat. Didukung dengan baik oleh lingkungan keluarga, seperti ketika anggota keluarga rukun satu sama lain, akan memberikan rasa aman yang baik dan rasa percaya diri yang tinggi. Begitu pula dengan harga diri yang lebih mudah tumbuh dalam

lingkungan sosial. Di sisi lain, masyarakat memiliki kecenderungan untuk merasakan hal yang sama ketika berada di lingkungan yang buruk.

Menurut Hakim, kepribadian seseorang melalui proses tertentu yang membangun rasa percaya diri, bukan hanya muncul secara alami dalam dirinya. Empat proses berikut ini secara umum menyebabkan seseorang mengembangkan rasa percaya diri yang kuat yakni (Hakim, 2022):

1) Proses perkembangan yang memunculkan kekuatan tertentu sejalan dengan terbentuknya kepribadian yang baik.
2) Kesadaran seseorang akan kelebihan dirinya, yang menumbuhkan keyakinan yang kuat bahwa ia dapat mencapai apa pun dengan memanfaatkan kelebihan yang dimilikinya.
3) Mengakui dan menyikapi secara positif kekurangan seseorang guna mencegah perasaan rendah diri atau kesulitan menyesuaikan diri (sikap maladaptif).
4) Pengetahuan bagaimana menggunakan seluruh kelebihan yang dimilikinya untuk menjalankan berbagai aspek kehidupan.

Keyakinan adalah kemampuan untuk menghadapi emosi yang kuat dengan cara tertentu memungkinkan individu untuk memecahkan masalah dengan cepat. Hal-hal yang berpotensi mempengaruhi harga diri termasuk hubungan dekat keluarga, sekolah, teman sebaya dan tempat kerja. Hubungan apa pun di mana seseorang merasa terjebak atau tidak berdaya mengikis kepercayaan diri (Simamora, 2016).

B. Teknik Konseling Behavior

Teknik konseling perilaku adalah teknik konseling terapeutik teori belajar yang berfokus pada perilaku baru sambil memecahkan masalah dengan bantuan teknik berorientasi tindakan. Teknik perilaku adalah prinsip kepekaan sistematis, impulsif, persuasi, penolakan, dan pengkondisian operan dan semuanya menggunakan prinsip pembelajaran dalam perubahan perilaku. Tujuan konseling perilaku adalah menghilangkan perilaku maladaptif dari konselor, mempelajari perilaku konstruktif, membantu konselor menguji keputusan awal dan membuat keputusan baru berdasarkan kesadaran mereka. (Pieter & Lubis, 2017).

Tidak ada teknik yang dapat digunakan terus menerus untuk semua kasus, kecuali mempertimbangkan teknik alternatif lain untuk membantu konseli mengubah perilakunya. Sebaliknya penggunaan teknik konseling dapat dan harus disesuaikan dengan kebutuhan konseli. Penting untuk diingat bahwa teknik perilaku ini merupakan komponen untuk mengubah perilaku pada tingkat di mana hal-hal tersebut masih dapat didefinisikan secara operasional, dapat diamati, dan mungkin diukur. Karena faktor sosial budaya dan lingkungan, manusia mempunyai potensi berperilaku baik dan buruk. (Muslih & Wibowo, 2017)

Untuk menghilangkan perilaku maladaptif dan perilaku yang mungkin berhubungan dengan perilaku yang terlihat dan terfokus pada saat ini, teknik konseling perilaku terutama bertujuan untuk membantu klien memperoleh perilaku baru yang lebih adaptif. Semua perilaku, baik dan buruk, bisa dipelajari.

Adapun macam-macam teknik behavior antara lain :

1) Desensitisasi sistematik

Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik paling populer dalam konseling perilaku. Ini digunakan untuk menghentikan perilaku yang diperkuat secara negatif dengan memasukkan munculnya perilaku yang tidak diinginkan. Klien diinstruksikan untuk bertindak dengan cara yang tidak sesuai dengan kecemasan dalam situasi ini. Teknik desensitisasi

yang pertama mengkaji tindakan atau rangsangan yang mungkin menimbulkan kecemasan pada area tertentu, seperti penolakan atau kebencian. Latihan untuk bersantai adalah yang kedua. Terakhir, minta klien menutup matanya untuk menimbulkan relaksasi.

2) Asertif

Klien belajar membedakan perilaku agresif, pasif, dan asertif dengan menggunakan teknik ini. Tujuannya adalah agar klien mengembangkan perilaku asertif.

3) Aversi

Cara ini digunakan untuk membedakan perilaku asertif, pasif, dan agresif. Hukuman berfungsi sebagai stimulan karena tujuannya adalah mengubah perilaku sesuai keinginan.

4) Skedul penguatan

Agar klien merasa nyaman dengan perilaku barunya, perkuat setiap perilaku positif yang muncul. kemudian, setelah perilaku tersebut terbentuk, dilakukan pengurangan penguatan secara berkala.

5) Shapping

Perilaku tersebut diperiksa selangkah demi selangkah dengan menggunakan pendekatan sekuensial, sehingga konselor dapat menjelaskannya secara detail sehingga klien dapat mempelajarinya secara detail dan mandiri sehingga dapat menyelesaikan permasalahannya.

6) Teknik Relaksasi

Metode ini melibatkan latihan untuk mengendurkan otot dan memvisualisasikan skenario yang menyenangkan sambil mengendurkan otot untuk membantu klien mengurangi ketegangan fisik dan mental serta mencapai keadaan rileks baik fisik maupun mental.

7) Teknik flooding

Dengan berulang kali memaparkan klien pada situasi yang membuat mereka cemas, konselor dapat membantu klien mengatasi ketakutan dan

perasaan cemasnya. Teknik ini membantu klien merasa tidak terlalu cemas terhadap situasi yang ada.

8) Reinforcement technique

Dengan menawarkan dorongan konstruktif terhadap perilaku yang diinginkan, konselor dapat menggunakan teknik ini untuk meningkatkan perilaku tersebut.

9) Modelling

Menggunakan model agar klien dapat meniru perilaku bermanfaat tersebut, teknik ini bertujuan untuk memfasilitasi perubahan perilaku klien.

10) Cognitive restructuring

Metode ini berfokus pada transformasi proses berpikir, penalaran, dan sikap klien yang tidak logis menjadi logis dan rasional.

11) Self management

Melalui pemantauan diri, pengendalian diri, dan penghargaan diri, teknik ini dimaksudkan untuk membantu klien dalam mengubah dan mengendalikan perilaku mereka sendiri.

12) Behavioral rehearsal

Teknik ini memanfaatkan latihan atau pengulangan untuk membantu klien mempelajari perilaku yang sesuai atau keterampilan interpersonal yang efektif.

13) Kontrak

Suatu teknik untuk membantu pencapaian tujuan konseling yang melibatkan persetujuan tertulis atau lisan antara konselor dan konseli. Dengan bantuan teknik ini, konseli diberikan tugas untuk diselesaikan di sela-sela sesi dengan konselor, serta batasan motivasi dan penghargaan untuk mengikuti kontrak.

14) Pekerjaan Rumah

Metode ini melibatkan pemberian tugas atau kegiatan kepada konseli untuk diselesaikan di antara sesi-sesi, seperti mencoba suatu perilaku

baru, meniru perilaku orang lain, atau membaca buku-buku yang relevan dengan masalah yang sedang mereka hadapi.

15) Extinction

Menghentikan penguatan atas perilaku yang sebelumnya mendapat penguatan disebut teknik terminasi.

16) Punishment

Konselor menggunakan metode hukuman sebagai intervensi pengkondisian operan untuk menghentikan perilaku bermasalah.

17) Time-out

Menyisihkan peluang individu demi peluang individu untuk menerima penguatan positif adalah teknik yang dikenal sebagai "time-out". (Wahyudi M. , 2017)

Pengkondisian operan, menurut Margareth E. dan Bell Gradler, adalah metode yang digunakan untuk mengubah perilaku seseorang dengan memberi penghargaan pada respons yang ditunjukkan subjek dengan adanya stimulus yang sesuai. Menurut teori operant conditioning B.F. Skinner, suatu stimulus mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perilaku seseorang. Rumus Skinner adalah sebagai berikut:

- B : Behavior
- F : Fungsi
- R : Respon

Respon akan muncul sebagai reaksi terhadap S (Stimulus), respon yang dimaksud merupakan respon yang berkondisi dikenal dengan sebutan *respons operant* sedangkan stimulusnya adalah *stimulus operant.* (Sudjana, 2018)

Untuk mendorong atau mengubah perilaku, harus dilakukan melalui penguatan, yang disebut dengan penguatan dalam teori operant conditioning. Dalam hal ini ada dua jenis penguatan, positif dan negatif. Dalam penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan pada penguatan positif, yaitu segala sesuatu yang

memperkuat hubungan antara stimulus dan respon. Penerapan teori pengkondisian operan memang sangat terbatas, Skinner menunjukkan bahwa kontrol positif yang diberikan melibatkan sikap yang bermanfaat karena pembelajaran memberikan tanggapan yang bertingkat dan berkesinambungan. (Dimyati & Mudjiono, 2018)

Pondok Pesantren adalah lembaga pendidikan agama islam dengan sistem asrama, salah satu peran pendidikan adalah menciptakan kondisi agar tingkah laku peserta didik atau santri berubah, dari yang semula belum baik menjadi baik, dari semula belum tahu menjadi tahu, dan dari yang sebelumnya tidak percaya diri karena belum memiliki pengalaman di pesantren menjadi percaya diri untuk mengikuti kegiatan-kegiatan di pondok pesantren.

Cara meningkatkan kepercayaan diri santri dengan teknik behavior operant conditioning menggunakan penguatan postif yaitu :

A. Meningkatkan Konsep Diri
   1) Pengelola atau guru pondok pesantren seperti Afredo Fauzi Akbar dan Luluk Azizah mengoreksi kesalahan ketika santri kesulitan memahami pelajaran yang diberikan
   2) Guru pondok pesantren mengapresiasi santri dengan membuat daftar kegiatan yang kemudian harus dilakukan. Setiap kali anak berhasil menyelesaikan kegiatan sesuai dengan set list, mereka diberi ucapan selamat atau pujian

B. Meningkatkan Kemampuan untuk berinteraksi social

   Di Pondok Pesantren Tamrinut Tullab, setiap hari Minggu diadakan kegiatan pengabdian masyarakat atau kerja bakti. Untuk anak laki-laki, mereka membersihkan lingkungan pesantren di Tamrinut Tullab, sedangkan anak perempuan membantu menyiapkan hidangan untuk dimakan bersama. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, santri dan santriwati dapat belajar mendahulukan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi, dan pengabdian merupakan salah satu cara bagi santri dan santriwati untuk

membangun kekompakan serta berpartisipasi dalam kegiatan bersantai dan berolahraga.

C. Meningkatkan Kemampuan Diri
   1) Saat mengikuti kegiatan di pondok pesantren, para guru dan pengurus pondok pesantren selalu menyemangati para santri karena telah berusaha semaksimal mungkin dalam proses pembelajaran. Jika mereka termotivasi, maka akan memiliki antusiasme dalam prosesnya.
   2) Selain memotivasi santri untuk meningkatkan self efficacy, pondok pesantren juga memberikan kesempatan untuk meningkatkan self efficacy bagi putra dan putri melalui kegiatan seni musik islami seperti hadrah dan seni lukis khususnya khat.

Berdasarkan teori yang digunakan peneliti di lapangan, beberapa santri pernah mengalami culture shock hingga tidak percaya diri menggunakan teknik konseling perilaku untuk meningkatkan kepercayaan diri. Santri yang pernah mengikuti pesantren sekolah di Tamrinut Tullab, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri. Model yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode operator conditioning dengan penguatan positif. Cara ini merupakan cara yang mungkin dilakukan untuk mengubah perilaku Santri Tamrinut Tullab untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Pemanfaatan teknik konseling behavior dalam meningkatkan kepercayaan diri santri Tamrinut Tullab Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta menggunakan pengkondisian operant oleh pengurus pondok pesantren untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri santri. Cara membantu pengkondisian dengan penguatan positif, seperti santri secara mandiri mengikuti kegiatan-kegiatan di pondok pesantren sampai selesai dengan tertib maka pengurus-pengurus pondok pesantren memberikan respon memuji santri dan santriwati karena sudah mengikuti dan berusaha dengan baik.

Simpulan

Dengan bantuan terapi perilaku, klien yang menghadapi berbagai tantangan dapat mengatasi permasalahannya. Metode konseling ini didasarkan pada banyak eksperimen. Kritik yang ditujukan pada metode ini dibantah oleh terapi ini. Dan menekankan bahwa konseling perilaku dapat mengubah perilaku dalam jangka panjang dan mengatasi permasalahan yang lebih dalam dari permukaan.

Penguatan positif dan negatif dianggap sebagai faktor paling krusial dalam proses pembelajaran dengan teknik perilaku berdasarkan operant conditioning. Tujuan dari kedua bentuk penguatan tersebut sama: untuk memperkuat perilaku atau respon terhadap stimulus. Jika penguatan diberikan maka responnya akan semakin kuat.

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan teknik behavior dalam meningkatkan kepercayaan diri santri Pondok Pesantren Tamrinut Tullab Kecamatan Nganglik Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dengan operant conditioning model penguatan positif berdampak signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan keberhasilan penerapan teori operant conditioning dalam program kegiatan di Pondok Pesantren para pengurus dengan sabar dan terus memberikan reinforcement positive kepada para santri dan santriwati. Para santri juga dapat meningkatkan kepercayaan diri menjadi lebih percaya diri, memiliki sikap adaptif, mengikuti kegiatan-kegiatan pondok pesantren dengan optimal, dan banyak perubahan positif lainnya.

Daftar Pustaka

Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2019). *Pusat pengembangan kepercayaan diri .* Jakarta: Tarumanagara.

Asyari, A. (2020). , Implementasi teori operant conditioning dalam pembelajaran tahfidzul Qur'an di PPTQ Muhammdiyah Ibnu Juraini Yogyakarta. *Pendidikan*, 14.

Azmi, K. R., & Nisa, S. L. N. (2022). the Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling Approach Through Thought Stopping Technique As an Alternative Solution To Perfectionism. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, *2*(1), 83–94. https://doi.org/10.35719/sjigc.v2i1.10

B,D, A. (2015). *Confidence : percaya diri sumber sukses dan kemandirian.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Dimyati, & Mudjiono. (2018). *Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Rineka Cipta.

Hakim. (2022). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri.* Jakarta: Purwa Swara.

Kamil, E. (2017). *Mendidik anak agar percaya diri .* Jakarta: Arcan.

Kartini, K. (2015). *Psikologi Anak.* Jakarta: Alumni.

Muslih, Y., & Wibowo, M. (2017). Konseling behavioral menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dengan Students' logbook untuk meningkatkan minat membaca siswa. *Jurnal Pendidikan*, 18.

Pieter, H., & Lubis, N. (2017). *Pengantar psikologi dalam keperawatan .* Jakarta: Kencana.

Setyowati, E. (2017). Upaya meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum melalui layanan penguasaan konten dengan media kartu bicara pada siswa kelas VII.E Semester Ganjil SMP Negeri 6 Wonogiri Tahun 2017/2018. *Jurnal Pendidikan*, 16.

Simamora, R. (2016). *Kiat-kiat Pede.* Jakarta: Gramedia.

Sudjana, N. (2018). *Teori teori belajar untuk pengajaran .* Jakarta: Fakultas Ekonomi UI.

Sudyana, K., Satria, I., & Winarta, I. (2020). *Konseling Behavior Pengutan Dalam Meningkatkan Perilaku Social Peserta Didik.* Denpasar: Widyanatya.

T, H. (2022). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri.* Jakarta: Purwa Swara.

Wahyudi, A., & Ariyani, Y. (2021). *Modul Digital Strategi Belajar Mengajar.* Bandung: Media Sains.

Wahyudi, M. (2017). Konsep Pendekatan Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Pada Siswa Korban Perceraian. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4-6.