

Vol. 42 No. 1 (2025)

EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIOR DENGAN TEKNIK REINFORCEMENT POSITIVE DALAM MENINGKATKAN SELF- CONFIDENCE MAHASISWA

Wiladatul Latifa

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Kota Surabaya, Negara Indonesia
Email: wiladatullatifa@gmail.com

Suwatah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Kota Surabaya, Negara Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling behavior dengan teknik reinforcement positif dalam meningkatkan self-confidence mahasiswa. Penelitian dilakukan pada mahasiswa BKI semester 3 UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan menggunakan metode eksperimen yang melibatkan pretes dan postes. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon, dengan hasil Asymp.Sig.(2-tailed) sebesar 0.043, yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam self-confidence mahasiswa setelah penerapan teknik reinforcement positif. Teknik ini terbukti efektif dalam membangun rasa percaya diri, karena reinforcement positif dapat memperkuat perilaku yang diinginkan dan memberi dorongan motivasi kepada individu untuk terus berkembang. Dengan demikian, konseling behavior dengan teknik reinforcement positif dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi masalah kurangnya rasa percaya diri pada mahasiswa.

Kata Kunci: *efektivitas, konseling behavioral, tehnik reinforcement positif, percaya diri*

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of behavioral counseling with positive reinforcement techniques in enhancing students' self-confidence. The research was conducted on third-semester BKI students at UIN Sunan Ampel Surabaya, using an experimental method involving pretest and posttest. The data collected were analyzed using the Wilcoxon test, with an Asymp.Sig.(2-tailed) result of 0.043, indicating a significant improvement in students' self-confidence after the application of positive reinforcement techniques. This technique has proven effective in building self-confidence, as positive reinforcement can strengthen desired behaviors and provide motivational encouragement for individuals to continue developing. Therefore, behavioral counseling with positive reinforcement techniques can be an effective approach to addressing the lack of

Keywords: *Effectiveness, Counseling Behavior, Positive Reinforcement
Techniques, Self Confidence*

PENDAHULUAN

Universitas merupakan tempat yang di dalamnya terdapat beberapa individu yang memiliki karakter yang berbeda-beda, mahasiswa sebagai individu ia memiliki karakteristik yang perlu di pahami. Karakteristik suatu individu memiliki ciri keunikan tersendiri. Keunikan tersebut terbentuk karena tiap individu memiliki potensi, minat, kebiasaan yang berbeda-beda.(Dwiawati, n.d.) Karena individu-individu itu juga hidup di dalam lingkup lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda. Suatu kenyataan yang sangat sulit dipungkiri adalah, bahwasanya mahasiswa yang timbul berbagai masalah dalam dirinya, misalnya kurangnya keaktifan mahasiswa dalam menanggapi penjelasan maupun pertanyaan yang dilontarkan oleh dosen-dosen mata kuliah disebabkan tidak adanya kepercayaan diri dari dalam mahasiswa tersebut.(T, n.d.)

Belakangan ini tidak jarang dari mahasiswa maupun mahasiswi universitas yang masih mengalami ketidak percaya diri, yang mana sebagian dari mereka terkadang hanya mengikuti instruksi dari teman-temannya saja. Apalagi yang mereka ikuti itu bukanlah dampak yang positif, yang mana terkadang mengganggu efektivitas belajarnya. Ketidak percaya diri ini sangatlah mengganggu sekali bagi seorang pelajar yang akan menyandang gelar sarjana.(Djamarah, n.d.)

Biasanya tidak percaya diri ini timbul karena individu tersebut mengira dirinya tidak akan penting bagi orang lain, dan juga penyebab dari individu yang mengalami sifat *not-confident* atau tidak percaya diri ini salah satunya faktor dari keluarga, teman, masyarakat dan juga pengalaman yang dialami oleh individu tersebut.(Ambarwati, n.d.) Yang mana faktor tersebut merupakan penghambat individu dalam membuka dirinya terhadap lingkungan luar yang menyebabkan individu tersebut tidak yakin ataupun percaya diri dalam tampil di depan publik.(Atikandari, n.d.)

Self-Confidence sendiri memiliki arti percaya diri menurut kamus besar bahasa indonesia. Yang memiliki makna bahwasanya sikap atau rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri sehingga yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal-hal yang disukainya, dan bertanggung jawab atas

tindakannya, hangat dan santun dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk unggul dan mengenali kekuatan dan kelemahan mereka.(Andayani, n.d.)

Di sini kepercayaan diri dalam diri individu sangatlah dibutuhkan, sebab, individu yang terkadang mengunci diri sendiri itu yang nantinya akan menimbulkan penyakit pada diri sendiri. Yang mana individu tersebut akan merasa bahwa dia di dunia yang luas ini sendirian, dan mungkin akan menyebabkan hal-hal yang sangat tidak diinginkan. Seluruh mahasiswa pasti mendambakan kesuksesannya masing-masing, maka dari itu rasa percaya diri sangatlah penting, karena rasa percaya diri yang baik akan berpengaruh dengan terbentuknya prestasi dalam belajar.(Asri, n.d.)

Salah satu cara dalam meningkatkan kepercayaan diri individu adalah dengan menggunakan konseling behavioral dengan teknik *Positive Reinforcement*. Yang mana konseling behavioral ini merupakan salah satu teknik konseling yang dapat meningkatkan tingkah laku kita salah satunya yaitu kepercayaan diri individu.

Konseling behavioral merupakan konseling yang berfokus pada perubahan tingkah laku individu dari yang kurang baik menjadi lebih baik. Pendekatan behavioral berfokus pada pengubahan tingkah laku dengan menekankan pada pemberian penghargaan bagi konseli ketika melakukan suatu kegiatan yang baik dan memberi konsekuensi untuk mencegah konseli agar tidak melakukan kegiatan yang buruk. Sama halnya dengan tingkat kepercayaan individu dapat diasah melalui konseling behavioral, yang mana konseling behavioral ini dapat dijadikan acuan dalam menambahkan kepercayaan diri suatu individu.

Berdasarkan berbagai pengertian yang telah dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bila pendekatan konseling behavioral adalah teknik pendekatan dalam konseling yang diberikan kepada siswa agar mampu belajar merubah tingkah laku bermasalah menjadi sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif sendiri ialah penelitian yang meyakini bahwa ilmu yang valid adalah ilmu yang didasarkan atas pengalaman yang diolah oleh akal pikiran.(Ridha, n.d.) . Penelitian ini bertujuan menjawab pertanyaan tentang efektivitas teknik positive Reinforcement untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan menguji hasil penelitian secara empiris sesuai fakta dari data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Penelitian kuantitatif juga bersifat objektifitas sehingga tidak dapat dimanipulasi dalam proses penelitiannya.(Subagyo, n.d.) Oleh karena

itu, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif untuk membuktikan bahwa teknik positive reinforcement efektif meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa BKI

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari reinforcement positif dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Pada penelitian ini dilakukan pretes untuk mengetahui sejauh mana Tingkat kepercayaan diri yang dialami oleh mahasiswa dan pengisian postes untuk mengetahui apakah ada perubahan setelah dilakukannya proses terapi. Hasil pretes lima sampel mahasiswa dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil pretest

Responden	Prestest
1	275
2	320
3	250
4	210
5	250

Selanjutnya mahasiswa diberi perlakuan dengan terapi menggunakan teknik relaksasi. Setelah beberapa pertemuan secara bertahap dan berulang, diberikannya postes dengan hasil postes dengan data hasil postes di bawah ini:

Tabel. 2 Hasil Postest

Responden	Prestest
1	195
2	240
3	160
4	151
5	179

Setelah diketahui hasil pretes dan postes, kemudian data dianalisis dengan menggunakan uji t-paired. Data yang telah dianalisis melalui SPSS dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Paired Samples Statistics					
		M	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
air 1	Sebelum Treatment	1 85.00	5	35.15 0	15.719
	Sesudah Treatment	2 61.00	5	40.37 3	18.055

Paired Samples Correlations				
		N	Co rrelation	Sig.
air 1	Sebelum Treatment & Sesudah Treatment	5	.96 2	.009

	M ean	Std . dev iation	Std error mean	interval	
				Low er	upp er
Pair 1 Sebelum- Sesudah	- 76.000	11. 640	5206	- 90.454	

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.(Ghufron et al., n.d.)

Menurut Willis (1985) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Loekmono mengemukakan bahwa kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam individu sendiri.

Norma dan pengalaman keluarga, tradisi kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga itu berasal.(Alsa, n.d.)

Kepercayaan diri menurut Zakiah Darajat adalah percaya kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Orang yang percaya pada diri sendiri dapat mengatais segala faktor-faktor dan situasi, bahkan mungkin frustrasi, bahkan mungkin frustrasi ringan tidak akan terasa sama sekali. Tapi sebaliknya orang yang kurang percaya diri akan sangat peka terhadap bermacam-macam situasi yang menekan.(Zakiah, n.d.)

Inge mendefinisikan Rasa percaya diri (*self-confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana merasakan tentang diri sendiri, dan perilaku akan merefleksikan tanpa disadari(Adywibowo, n.d.).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atau *self-confident* adalah kepercayaan akan kemampuan terbaik diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, dapat memanfaatkannya secara tepat untuk menyelesaikan serta menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang dan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal pengalaman-pengalaman sejak kecil diri dalam individu sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terapi dengan teknik relaksasi cukup efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa BKI semester 3 UIN Sunan Ampel Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan dari hasil pretes dan postes yang dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan menghasilkan $\text{Asymp.Sig.}(2\text{-tailed})$ adalah $0.043 > 0.05$.

Teknik relaksasi dapat digunakan dengan mudah tanpa bimbingan sehingga bisa digunakan kapanpun dan dimanapun. Teknik relaksasi sendiri memiliki beberapa manfaat antara lain: 1.) Memberikan ketenangan batin bagi individu. 2.) Mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah. 3.) Mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa. 4.) Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak. 5.) Memberikan ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit. 6.) Kesehatan mental dan daya ingat menjadi lebih baik, dan masih banyak lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur serta ucapan terimakasih kepada Allah SWT, jika tidak berkah nikmat yang Allah berikan, artikel ini mungkin tidak akan pernah selesai, kepada orang tua tentunya, berkat mereka saya bisa merasakan dunia perkuliahan hingga dapat menghasilkan artikel ini, juga kepada teman-teman yang selalu mensupport saya secara terang terangan, dan yang paling utama saya berterimakasih kepada diri saya sendiri, terimakasih wahai diri karena telah mau mencoba untuk membuat artikel ini, meski tak sempurna semoga para pembaca dapat mengambil hikmahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adywibowo, I. P. (n.d.). Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial. In *Jurnal Pendidikan Penabur - No.15/Tahun ke-9/Desember 2010*.
- Alsa, A. dkk. (n.d.). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik. Semarang. *Jurnal Psikologi*, 1, 47–58.
- Ambarwati, P. A. (n.d.). *Skripsi: “Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik Reinforcement Positif Untuk Meningkatkan Minat Belajar Anak Broken Home Di Desa Semambung Sidoarjo*. UINSA.
- Andayani. (n.d.). “Membangun Self-confident Siswa Melalui Pembelajaran Matematika.” *Home*, 2(2).
- Asri, N. luh. (n.d.). Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Ejurnal Undhisa*, 2, Vol. 1.
- Atikandari, M. Y. (n.d.). *Skripsi: “Bimbingan Individu Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Disleksia Di Griya Baca Pelangi Sukoharjo*.” IAIN Surakarta.
- Djamarah, S. B. (n.d.). *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif Suatu Pendekatan Teoritis Psikologis*. PT Rineka Cipta.
- Dwiarwati. (n.d.). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Assertive Training dan Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Ditinjau Dari Kecenderungan Pola Asuh Orang Tua Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sukasada. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 4(2).
- Ghufron, N., Risnawita, & Rini. (n.d.). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ridha, N. (n.d.). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1).
- Subagyo, P. J. (n.d.). *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- T, H. (n.d.). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Purwa Swara.
- Zakiah, D. (n.d.). *Kesehatan mental*. Cv. Haji masagung.