



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK HOMEWORK
ASSIGNMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PERCAYA DIRI
RENDAH PADA SISWA SMA N 1 KARANGANYAR DEMAK**

Oleh
PITRATUN NISYA'
NIM. 201531036

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2020



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK HOMEWORK
ASSIGNMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PERCAYA DIRI
RENDAH PADA SISWA SMA N 1 KARANGANYAR DEMAK**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**Oleh
PITRATUN NISYA'
NIM. 201531036**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2019**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Janagan melihat masa lampau dengan penyesalan, jangan pula lihat masa depanmu dengan ketakutan, tetapi lihatlah sekitarmu dengan penuh kesadaran.

(James Turber)

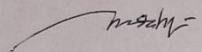
Persembahan

1. Kedua orang tua saya tercinta (Bapak Baidi dan Ibu Sunipah) serta kakak dan adik saya yang selalu mendoakan dan memotivasi saya.
2. Sahabat-sahabat saya yang menemani berjuang bersama dari awal hingga akhir yang senantiasa mendoakan dan memotivasi saya.
3. Almamater UMK

LEMBAR PERSETUJUAN

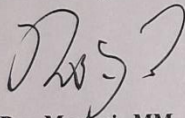
Skripsi dengan judul “Penerapan Konseling *Behavioristik* Teknik *Homework Assignment* Untuk Mereduksi Perilaku Rendahnya Percaya Diri Siswa di SMA N 1 Karanganyar Demak” oleh Pitratun Nisya’ Nim 201531036 Program Studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk disidangkan.

Kudus, Februari 2020
Pembimbing I



Indah Lestari, S.Pd., M.Pd Kons.
NIDN.0630088901

Pembimbing II



Drs. Masturi., MM
NIDN.0614055701

Mengetahui
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling
Universitas Muria Kudus



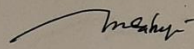
Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401



LEMBAR PENGESAHANSKRIPSI

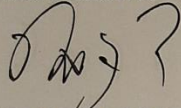
Skripsi oleh Pitratun Nisya' (2015 31 036) dengan judul "Penerapan
Konseling *Behavioristik* Teknik *Homework Assignment* untuk Mereduksi Perilaku
Percaya Diri Rendah Pada Siswa SMA N 1 Karanganyar Demak" Program studi
bimbingan dan konseling telah selesai diujikan pada tanggal 28 Febuari 2020.

Kudus, Maret 2020
Dewan Penguji



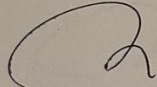
Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIDN 0610118701

(Ketua)



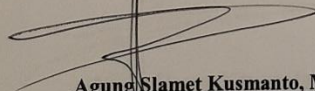
Drs. Masturi., MM
NIDN 0614055701

(Anggota)



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.
NIDN 0611116401

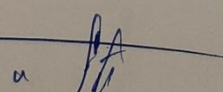
(Anggota)



Agung Slamet Kusmanto, M.Pd.,Kons.
NIDN 0624068401

(Anggota)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Slamet Utomo, M.Pd.
NIDN 0019126201

PRAKATA

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Homework Assignemet Untuk Mereduksi Perilaku Percaya Diri Rendah Pada Siswa SMA N 1 Karanganyar Demak” dengan baik dan lancar.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa bantuan dan pengarahan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. Selamat Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penulisan skripsi.
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penulisan skripsi ini.
3. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons Dosen Pembimbing I, yang telah membantu menulis dalam penyusunan proposal skripsi dengan bimbingan serta kemudahan yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.
4. Drs. Masturi, MM. Dosen Pembimbing II, dengan sesabaran yang telah memberikan bimbingan serta kemudahan sehingga skripsi ini dapat

tersusun dengan baik dan rapi. Tanpa bimbingan bliau skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

5. Dra. Sri Supeni, MM. Selaku Guru BK SMA N 1 Karanganyar Demak yang telah membantu dan membimbing penulis melaksanakan penelitian.
6. Siswa – siwa kelas X Mipa 1 SMA N 1 Karanganyar Demak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatau yang membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharaokan penulis guna untuk perbikan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Februari 2020

Peneliti

Pitratun Nisya'
201531036

ABSTRACT

Nisya', Pitratun. 2019. The Application of Behavioristic Counseling Homework Assignment Techniques to Reduce Low Confidence Behavior in Students of senior high school 1 Karanganyar Demak. Final project. Guidance and Counseling Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Advisor (i) Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons. (ii) Drs. Masturi, MM

Key words : Behavioristic Counseling, Homework Assignment Techniques, Low Confidence

The purpose of this study is 1. To find the factors that cause the low confidence behavior students of senior high school 1 Karanganyar Demak, 2. To overcome low confidence behavior through the Behavioristic Approach of Homework Assignment Techniques in students of senior high school 1 Karanganyar Demak.

Behavioristic Counseling is a process of provision help to the client by the counselor to study deviant behavior that originates from the learning outcomes of the environment. In this research low confidence behavior in which students have characteristics in the learning process at school such as being alone, not daring to self-perceive, always daydreaming, difficult to adjust, and negative thinking. By using Behavior Counseling it is hoped that there will be changes in behavior towards low confidence. In this study, using Behavioristic Counseling is also assisted by the Homework Assignment technique, which is a way to train clients by being given homework assignments to familiarize themselves and to internalize certain value systems that determine certain patterns as expected.

The type of this research is case study research with a qualitative research approach. The subjects in this research were students of senior high school 1 Karanganyar Demak who had a low level of confidence of 2 students. In this study the data analysis was done by describing the results of collecting data by researchers, methods of collecting data using by interviews, observation, documentation, and in-depth home visits so that later they would get accurate data on the problem under study, namely the problem of low confidence.

The result of this research showed the factors that cause the low confidence behavior is negative thinking, introvert, rarely get along, and affraid of failure and refusal. But, on this research that Approach of Homework Assignment Techniques, the students of senior high school 1 Karanganyar Demak showed good result, although not maximal. It can be seen by three steps counseling that have implemented.

The three steps is, first step changes of the behavior, the second step changes the attitude, and the third step changes not only evaluates by while the judgment, it can be seen how the students interact and have a certain attitude to another student, in the class as well as out of the class. Moreover, the student also starts to have interact with friends and neighbours.

ABSTRAK

Nisya', Pitratun. 2019. **Penerapan Konseling *Behavioristik* Teknik *Homemork Assignment* Untuk Mereduksi Perilaku Percaya Diri Rendah Pada Siswa SMA N 1 Karanganyar Demak.** Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing : (i) Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons. (ii) Drs. Masturi, MM.

Kata Kunci : Konseling *Behvioristik*, Teknik *Homework Assigment*, Tidak Percaya Diri

Tujuan Penelitian ini adalah 1. Untuk menemukan faktor-faktor yang menyebabkan perilaku tidak percaya diri pada siswa SMA N 1 Karanganyar Demak, 2. Untuk teratasinya perilaku tidak percaya diri melalui pendekatan *Behavioristik* Teknik *Homework assignment* pada siswa SMA N 1 Karanganyar Demak.

Konseling *Behavioristik* adalah proses pemberian bantuan kepada klien oleh konselor untuk mempelajari tingkah laku yang menyimpang yang bersumber dari hasil belajar lingkungan dalam penelitian ini tingkah laku tidak percaya diri dimana siswa memiliki ciri-ciri dalam proses pembelajaran disekolah seperti selalu menyendiri, tidak berani mengespesikan diri (pemalu), selalu melamun, sulit menyesuaikan diri, berfikiran negative. Dengan menggunakan konseling *behavior* diharapkan ada perubahan tingkah laku terhadap percaya diri rendah. Dalam penelitian ini menggunakan konseling *behavioristic* juga dibantu dengan teknik *homemork assignment*, yaitu cara untuk melatih klien dengan cara di beri tugas rumah untuk malatih membiasakan diri serta menginternalisasikan system nilai tertentu yang menentukan pola tertentu sesuai dengan yang di harapkan.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus dengan pendekatan penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Karanganyar Demak yang memiliki tingkat percaya diri rendah sebanyak 2 siswa. Dalam penelitian ini analisis data yang dilakukan dengan cara mendeskripsikan hasil dari mengumpulkan data oleh peneliti yaitu pengumpulan data dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dokumentasi, sehingga mendapatkan data yang akurat terhadap permasalahan yang diteliti yaitu permasalahan tentang tidak percaya diri.

Hasil penelitian menunjukkan faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku tidak percaya diri adalah berfikiran negatif, menutup diri, jarang bergaul, dan takut terhadap kegagalan dan penolakan. Akan tetapi dalam penanganan kasus yang peneliti laksanakan kepada peserta SMA N 1 Karanganyar demak terkait perilaku percaya diri yang rendah menggunakan pendekatan *behavioristik* teknik *homework asigment* telah menunjukka hasil yang baik, walaupun tidak dapat maksimal. Hal tersebut dapat dilihat dari tiga tahap konseling yang telah dilaksanakan.

Tiga tahap tersebut meliputi yang pertama telah menunjukkan adanya perubahan sikap, yang kedua perubahan sikap dan perilaku, dan yang ketiga

konseli telah menunjukkan perubahannya tidak hanya dari sekedar penilaian sekilas, akan tetapi dapat dilihat dari bagaimana dia bergaul dan bersikap terhadap teman-temannya di kelas, maupun di luar kelas. Bahkan di rumahpun konseli telah mulai aktif berinteraksi dengan teman dan keluarganya yang sebelum diberikan stimulus dari konselor secara total menutup diri.



DAFTAR ISI

LOGO	ii
SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHANSKRIPSI	vii
PRAKATA	viii
ABSTRACT.....	x
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
Lampiran Halaman	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian.....	5
1.2.1 Fokus Penelitian.....	5
1.2.2 Lokus Penelitian.....	6
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	7
1.5.1 Kegunaan Teoritis.....	7
1.5.2 Kegunaan Praktis	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.2 Percaya Diri	10
2.2.1 Definisi Percaya Diri.....	10
2.2.2 Pembentukan Percaya Diri	11
2.2.3 Jenis-jenis percaya diri.....	13
2.2.4 Ciri-ciri percaya diri rendah	16

2.2.5	Faktor-faktor penyebab kurang percaya diri	18
2.2.6	Upaya Menumbuhkan Percaya Diri	20
2.3	Konseling <i>Behavioristik</i> Dengan Teknik <i>Homework Assignment</i>	22
2.3.1	Pengertian Konseling <i>Behavioristik</i>	22
2.3.2	Konsep Dasar Konseling <i>Behavioristik</i>	23
2.3.3	Karakteristik Konseling <i>Behavioristik</i>	25
2.3.4	Tujuan Konseling <i>Behavioristik</i>	26
2.3.5	Asumsi Tingkah Laku Bermasalah	27
2.3.6	Tahap-tahap Konseling <i>Behavioristik</i>	28
2.3.7	Teknik-Teknik Konseling <i>Behavioristik</i>	31
2.3.8	Kelebihan Konseling <i>Behavioristik</i>	32
2.4	Teknik <i>homework assignment</i>	32
2.4.1	Pengertian Teknik <i>homework assignment</i>	32
2.4.2	Tujuan <i>Homework Assignment</i>	33
2.4.3	Tahap-tahap tehnik <i>homework assignment</i>	34
2.5	Penerapan Konseling <i>Behavioristik</i> Teknik <i>Homework Assignment</i> untuk Mereduksi Perilaku Percaya Diri Rendah	37
2.6	Penelitian Relevan	40
2.7	Kerangka Berfikir	42
BAB III	METODE PENELITIAN	45
3.1	Rancangan Penelitian	45
3.2	Data dan Sumber Data	47
3.2.1	Subjek Penelitian	50
3.3	Pengumpulan Data	51
3.3.1	Metode Wawancara	52
3.3.1	Observasi	63
3.4	Metode Dokumentasi	68
3.5	Analisis Data	69
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	131
DAFTAR PUSTAKA	136
Lampiran 8	150





DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 3.1 Rancangan Jadwal Penelitian Penerapan Konseling <i>Behavioristik</i> Teknik <i>Homework Assignment</i> Untuk Mereduksi Perilaku Tidak Percaya Diri Pada Siswa SMA N 1 Karanganyar Demak.....	47
Tabel. 3.2 Daftar Subjek Penelitian Penerapan Konseling Behaioistik Teknik <i>Homework Assignment</i>	51
Tabel 3.3 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Klien.....	59
Tabel 3.4 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Guru BK.....	60
Tabel 3.5 Pedoman Wawancara Penelitian terhadap Wali Kelas.....	61
Tabel 3.6 Pedoman Wawancara Penelitian terhadap Teman Siswa.....	62
Tabel 3.7 Pedoman Observasi sebelum Konseling Pedoman Observasi Sebelum Konseling.....	67
Tabel 3.8 Pedoman Observai Sesudah Konseling Pedoman Observasi Sesudah Konseling.....	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir..... 44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Klien.....	139
2. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Guru BK.....	141
3. Hasil Wawancara Penelitian Terhadap Wali Kelas	143
4. Hasil Wawancara Penelitian Terhadap Teman Siswa	145
5. Hasil Observasi Terhadap Klien Sebelum Konseling	147
6. Hasil Observasi Terhadap Klien Saat Konseling.....	148
7. Hasil Observasi Terhadap Klien Sesudah Konseling	149
8. Data Study Kasus.....	150
9. Persiapan Penelitian Konseling Individu Klien I (ASAD).....	152
10. Rancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pertemuan I Konseli I (ASAD).....	156
11. Verbatim Konseling Pada Klien (I) ASAD	158
12. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Pertemuan I Klien I (ASAD)	171
13. Rancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pertemuan Ke II Konseli I (Asad).....	175
14. Verbatim Konseling Pada Klien (I) ASAD	178
15. Hasil Tugas	183
16. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Pertemuan Ke II Klien I (ASAD)	186
17. Rancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pertemuan Ke Iii Konseli I (ASAD)	200
18. Verbatim Konseling Pada Klien (I) ASAD	203
19. Hasil Tugas	Error! Bookmark not defined.
20. Foto Dokumentasi Klien I Pertemuan I.....	214
21. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Guru BK.....	218
22. Hasil Wawancara Penelitian Terhadap Wali Kelas	219
23. Hasil Wawancara Penelitian Terhadap Teman Siswa	221
24. Hasil Observasi Terhadap Klien Sebelum Konseling	223

25.	Hasil Observasi Terhadap Klien Saat Konseling.....	223
26.	Hasil Observasi Terhadap Klien Sesudah Konseling	224
27.	Data Study Kasus.....	225
28.	Persiapan Penelitian Konseling Individu Klien II (AES).....	228
29.	Rancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pertemuan I Konseli II (AES).....	232
30.	Verbatim Konseling Pada Klien (Ii) Aes.....	235
31.	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Pertemuan I Klien II (Aes).....	249
32.	Rancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pertemuan Ke II Konseli II (AES).....	253
33.	Verbatim Konseling Pada Klien (II) AES.....	256
34.	Hasil Tugas	183
35.	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Pertemuan Ke II Klien II (AES).....	270
36.	Rancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pertemuan Ke III Konseli II (AES).....	274
37.	Verbatim Konseling Pada Klien (II) Aes.....	277
38.	Hasil Tugas	190
39.	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Pertemuan Ke III Klien II (AES).....	286
40.	Foto Dokumentasi	290