

LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN BEHAVIOR UNTUK MENGATASI RENDAHNYA PERCAYA DIRI SISWA KELAS XI B SMA N 1 KALIBAWANG

Muhamat Erik Setiawan

Dra. Wahyu Murti Utami M.Pd.

Dr. Edy Cahya Saputra M.Pd.

Bimbingan dan Konseling, IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) *Assesment* yang dilakukan adalah dengan melihat gejala-gejala konseli yang menunjukkan sikap takut gagal, kecemasan sosial, enggan bertanya walaupun tidak memahami materi pelajaran, dan tidak berpartisipasi dalam diskusi kelas yaitu menunjukkan bahwa siswa mempunyai masalah rendahnya percaya diri. (2) *Goal setting* atau penentuan tujuan adalah mengamati siswa dan konseling individu dengan pendekatan behavior yang bertujuan agar siswa menyadari bahwa perilaku yang salah dapat diubah perilaku yang lebih baik. (3) *tehniq ue implementation* yang diterapkan dalam masalah rendahnya percaya diri adalah dengan konseling individu pendekatan behavior dengan pembentukan perilaku bertahap, pembentukan perilaku bertahap yang dikombinasikan dengan penguatan positif, penguatan positif, penguatan positif yang dikombinasikan dengan role-play. (4) *Evaluasi dan follow up*, evaluasi yaitu dengan wawancara hasil yang diperoleh setelah teknik yang sudah diterapkan dalam mencapai tujuan yang diharapkan, dan dari hasil wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan siswa teknik konseling individu dengan pendekatan behavior ini tepat digunakan untuk mengatasi masalah rendahnya percaya diri. Dari evaluasi yang dilakukan maka dapat dilihat bahwa konseling individu dengan pendekatan behavior ini sudah dapat memberikan perubahan pada siswa menjadi pribadi yang lebih percaya diri.

Kata Kunci: Layanan konseling individu, Pendekatan behavior, Rendahnya percaya diri

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi diri, termasuk kekuatan spiritual, pengendalian diri, dan rasa percaya diri. Pendidikan berperan penting dalam membentuk pribadi manusia secara utuh, menghasilkan individu berkualitas yang memiliki budi pekerti luhur dan moral baik. Namun, saat ini banyak siswa menghadapi masalah, terutama dalam hal rasa percaya diri, yang mengganggu proses pembelajaran mereka. Konseling behavior ada tahapan-tahapan yang harus dilaksanakan agar proses konseling dapat terlaksana dengan baik dan benar. Tahapan tersebut meliputi: *Assesmen, goal setting, tehniq ue implementation, evaluasi termination*, dan *feedback*. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa konseling dapat memberikan hasil yang optimal bagi konseling.

Berdasarkan hasil observasi penelitian ditemukan terjadinya perilaku rendahnya percaya diri di sekolah, salah satunya di SMA Negeri 1 Kalibawang Kulon Progo. Perilaku rendahnya percaya diri yang terjadi meliputi siswa merasa takut gagal, siswa yang mengalami kecemasan sosial, siswa yang enggan bertanya meskipun tidak memahami materi, dan siswa yang tidak berpartisipasi dalam diskusi kelas. Perilaku rendahnya percaya diri di sekolah tersebut disertai dengan kurangnya kesadaran siswa tentang pentingnya perilaku percaya diri, ketidakpedulian guru serta siswa terhadap perilaku rendahnya percaya diri dan penerapan percaya diri siswa.

KAJIAN TEORI

Kajian Tentang Konseling Individu

Menurut Achmad Juntika (2005: 10) konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli. Menurut Andi Setiawan & Karyono (2021: 73) layanan konseling individu didefinisikan sebagai kegiatan terapeutik yang dilakukan secara perseorangan untuk membantu konseli yang sedang mengalami masalah atau kepedulian tertentu yang bersifat pribadi. Dalam pelaksanaannya, konseli dibantu oleh konselor untuk mengidentifikasi masalah, penyebab masalah, menemukan alternatif masalah, pemecahan masalah, dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya. Tujuan konseling individu adalah memperbaiki sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan konseli yang irasional, dan tidak logis menjadi logis, mengembangkan diri, dan meningkatkan aktualisasi dirinya secara seoptimal mungkin perilaku kognitif dan afektif yang positif.

Konseling individu adalah proses interpersonal antara konselor dan konseli yang bertujuan untuk membantu konseli memahami dan mengatasi masalah pribadinya. Proses ini bersifat terapeutik dan dilakukan secara tatap muka, di mana konselor menggunakan keterampilan tertentu untuk menciptakan suasana yang mendukung. Dalam proses ini, konseli dibantu untuk mengidentifikasi masalah, mencari alternatif solusi, dan mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Konseling individu juga berfokus pada pengembangan diri konseli agar mampu menghadapi permasalahan.

Proses konseling menurut Achmad Juntika (2005: 10) secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan (tahap kerja), dan tahap akhir konseling. Pada tahap awal konseling, konselor membangun hubungan dengan klien, memperjelas dan mendefinisikan masalah, menjajaki alternatif bantuan, serta mengasosiasikan kontrak agar proses konseling berjalan terarah. Tahap pertengahan merupakan tahap kerja yang berfokus pada penjelajahan dan eksplorasi masalah klien, pemeliharaan hubungan konseling, serta pelaksanaan konseling sesuai kontrak sehingga klien memperoleh pemahaman dan alternatif solusi baru. Tahap akhir konseling ditandai dengan adanya perubahan positif pada diri klien, seperti berkurangnya kecemasan.

Menurut Suci Amaliya, Mudjiran, & Dina Sukma (2023: 122) keterampilan dasar konseling merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki konselor agar proses konseling berjalan efektif. Keterampilan ini mencakup kemampuan membangun hubungan dengan klien melalui *attending, opening*, dan *acceptance*; memgolah pesan klien dengan *restatement, paraphrasing, refelction*, dan *clarification*; mengatur jalannya konseling dengan *structuring, leading*, dan *silence*; memberikan dukungan serta arahan melalui *reassurance*,

advice, information giving, dan rejection; menghadapi dinamika konseling dengan konforntasi dan interpretasi; serta menutup proses konseling dengan *summary* dan *termination*. Serta keseluruhan, keterampilan ini memungkinkan konselor untuk menciptakan hubungan yang mepatik, membantu klien memahami dirinya, serta memfasilitasi perubahan positif dalam kehidupannya.

Kajian Tentang Pendekatan Behaviorisme

Pendekatan behaviorsme merupakan pendekatan yang lahir dan dipelopori oleh Ivan Pavlov, namun pada waktu yang bisa dikatakan hampir bersamaan di Amerika behaviorisme muncul dengan salah satu tokoh utama John B. Watson. Menurut Gerald (2010: 197) terapi behavior atau tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku kerarah cara-cara yang lebih adaptif. Menurut Sayekti Pujisuwarno (1993: 81) tujuan dari terapi behavior adalah untuk membantu konseli untuk mendapatkan tingkah laku baru. Behavior dirumuskan sebagai aplikasi metode eksperime masalah tingkah laku abnormal.

Menurut Gantiana Komalasari (2016: 157) menyatakan tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavior adalah tingkah laku yang berlebihan seperti: merokok, terlalu banyak main *game*, dan sering memberi komentar dikelas dan tingkah laku yang kurang seperti: terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas, dan bolos sekolah. Tingkah laku yang berlebihan dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk mengurangi atau menghilangkan tingkah laku, sedangkan tingkah laku yang kurang dirawat dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku. Macam-macam teknik behavior yang relevan antara lain desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan, shapig untuk membentuk perilaku bertahap, reinforcement untuk memperkuat perilaku positif, modeling melalui contoh nyata, floding untuk mengurangi ketakutan, role-play, cognitive restructuring, hingga self-management.

Teknik-teknik ini memungkinkan konseli berlatih perilaku baru secara bertahap dalam situasi aman hingga terbiasa menghadapi kondisi nyata. Menurut Agus Slamet (2016: 214-218) pendekatan ini bertujuan menghilangkan tingkah laku suai, tidak sekedar mengganti simptom yang dimanifestasikan dalam tingkah laku tertentu. Dengan pendekatan behavior, diharapkan konseli memiliki tingkah laku baru yang terbentuk melalui proses *conditioning*, hilangnya *symptom* dan mampu merespon terhadap stimulus yang dihadapi tanpa menimbulkan masalah baru. Behavior merupakan salah satu teknik guna merubah tingkah laku yang *adaptif*. Pendekatan ini dirasa lebih efektif untuk menangani kasus-kasus dalam dunia pendidikan, khususnya yang notabene *maladaptif*.

Kajian Tentang Rendahnya Percaya Diri

Menurut Mirhan & Jeane (2016: 87) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan diriya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri merupakan sikap positif individu yang membuatnya mampu menilai diri dan lingkungan secara baik serta menghadapi berbagai situasi dengan keyakinan, dimana rasa percaya diri tercermin melalui tindakan sehari-hari. Rendahnya rasa percaya diri dapat dipengaruhi berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti ketakutan akan kegagalan, penolakan, atau kekhawatiran berlebihan, pengalaman masa lalu yang penuh kegagalan dan kekecewaan, lingkungan

sosial yang sering memberikan kritik atau meremehkan, kurangnya pengalaman ataupun pengetahuan, serta minimnya dukungan dari orang tua dan orang-orang terdekat.

Dengan demikian, rendahnya rasa percaya diri bukan hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis seseorang, tetapi juga sangat erat kaitannya dengan pengalaman hidup serta lingkungan keluarga dan sosialnya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri rendah umumnya menunjukkan ciri-ciri berupa kecemasan sosial, takut gagal, enggan bertanya meskipun tidak memahami materi, serta tidak berpartisipasi dalam diskusi kelas. Selain itu, rendahnya percaya diri juga ditandai dengan tidak memiliki tujuan atau target yang jelas, kurang termotivasi, canggung dalam berinteraksi dengan orang lain, serta tidak mendemonstrasikan keterampilan berbicara dan mendengarkan secara meyakinkan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, seperti yang dinyatakan Sugiyono (2024: 3) metode kualitatif adalah penelitian yang melakukan analisis dan interpretasi teks dan hasil interview dengan tujuan untuk menemukan makna dari suatu fenomena. Penelitian kualitatif digunakan untuk menguji hipotesis, sedangkan penelitian kuantitatif digunakan untuk menemukan hipotesis. Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Kalibawang waktu penelitian dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan. Menurut Hadari Nawawi (2005: 14) menyatakan bahwa subyek penelitian berupa manusia, benda, hewan. Tumbuhan, gejala atau peristiwa. Subyek adalah yang dituju untuk diteliti. Penentuan subyek penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Menurut Nasution (2006: 98) *purposive sampling* adalah sampel yang dipilih dengan cermat sehingga relevan dengan desain peneliti akan berusaha agar dalam sampel itu terdapat wakil-wakil dari segala lapisan populasi.

Sedangkan Sugiyono (2024: 96) *snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data, yang awalnya jumlahnya sedikit, lama-lama menjadi besar. Hal ini dilakukan karena dari jumlah sumber data yang sedikit itu tersebut belum mampu memberikan data yang memuaskan, maka mencari orang lain lagi yang dapat digunakan sumber data

Dalam penelitian ini yang akan menjadi subyek sekaligus menjadi sumber data adalah,

Petugas Bimbingan dan Konseling

Petugas Bimbingan dan Konseling dijadikan sebagai subyek penelitian karena merupakan pihak yang menguasai masalah-masalah yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling, sehingga diharapkan dapat mencari masalah yang dihadapi siswa. Adapun data yang akan di dapat dari petugas bimbingan dan konseling adalah:

- a. *Assesment*,
- b. *Evaluation termination*
- c. *Feedback*

Wali kelas

Wali kelas merupakan seseorang yang mengajar bidang studi pada kelas yang diampu. Wali kelas bertugas memberikan informasi tentang kondisi peserta didik yang dijadikan objek penelitian. Adapun data yang akan di dapatkan dari guru kelas adalah:

- a. *Assesment*,
- b. *Evaluation termination*
- c. *Feed back*

Siswa

Siswa dijadikan informasi karena menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Siswa yang dilibatkan adalah siswa yang diidentifikasi memiliki masalah *rendahnya percaya diri* di sekolah berdasarkan indikator sebagai berikut:

- a. Takut gagal,
- b. Kecemasan sosial,
- c. Enggan bertanya meskipun tidak memahami materi pelajaran, dan
- d. Tidak pernah berpartisipasi dalam diskusi kelas

Adapun data yang akan didapat dari siswa yaitu:

- a. *Assesment*
- b. *Goal setting*
- c. *Tehnique implementation*
- d. *Evaluasi termination*
- e. *Feedback*

Sugiyono (2024: 104) menyatakan pengumpulan merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan data dapat dilakukan berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Bila dilihat dari settingnya, data dapat dikumpulkan pada setting alamiah (*natural setting*).

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah obeservasi, wawancara, dan dokumentasi.

Observasi

Sugiyono (2024: 106) menyatakan bahwa, observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuan hanya dapat bekerja berdasarkan data; peneliti belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut.

Wawancara

Menurut Sanasitani (2020: 216) wawancara adalah percakapan antara peneliti dengan informasn, dengan maksud dan tujuan tertentu. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam wawancara ini adalah untuk memperoleh konstruksi yang terjadi tentang orang, kejadian, aktifitas organisasi, perasaan, motivasi, serta pengetahuan seseorang.

Dokumentasi

Menurut Deni Damayanti (2013: 132) dokumen adalah berupa buku harian, notulen rapat, laporan berkala, jadwal kegiatan, peraturan pemerintah, anggaran dasar, rapor siswa, surat-surat resmi, dan lain sebagainya. Selain bentuk dokumen tersebut, bentuk lainnya adalah foto dan bahan statistik.

Teknik Analisi Data

Menurut Sugiyono (2024: 130) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dokumentasi, sehingga dapat mudah difahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

Menurut Agus Subagyo dan Indra Kristian (2023: 120) prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Reduksi Data

Setelah data primer dan sekunder terkumpul dilakukan dengan memilah data, membuat tema-tema, mengkategorikan, memfokuskan data sesuai dengan bidangnya, membuang, menyusun data dalam suatu cara dan membuat rangkuman-rangkuman dalam satuan analisis.

2) Penyaian Data

Bentuk analisis ini dilakukan dengan menyajikan data dalam bentuk narasi

3) Menarik kesimpulan verifikasi

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, bahwa konseli mengalami masalah rendahnya rasa percaya diri yang tampak dalam berbagai aspek perilaku belajar di sekolah. Masalah ini ditunjukkan oleh empat gejala utama, yaitu takut gagal, kecemasan sosial, enggan bertanya meskipun tidak memahami materi pelajaran, dan tidak berpartisipasi dalam diskusi kelas. Dari hasil pengamatan, konseli menunjukkan perilaku seperti ragu-ragu menjawab pertanyaan guru, menghindari kontak mata, gugup saat berbicara di depan kelas, serta cenderung pasif dalam kegiatan kelas. Data tersebut di perkuat melalui wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan konseli sendiri yang menggambarkan adanya perasaan cemas, malu, takut salah, minder, dan khawatir dianggap bodoh oleh teman. Hal ini menindikasikan bahwa konseli memiliki efikasi diri yang rendah serta persepsi negatif terhadap kemampuan dirinya.

Setelah gejala-gejala tersebut diidentifikasi, peneliti kemudian menetapkan tujuan konseling berdasarkan masing-masing indikator permasalahan. Tujuan dari proses konseling ini adalah untuk membantu konseli mengembangkan rasa percaya diri, mengubah pola pikir negatif menjadi positif, serta menumbuhkan keberanian untuk berpartisipasi aktif di lingkungan sosial dan akademik. Secara rinci, tujuan yang ingin dicapai meliputi: 1) konseli

mampu memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses belajar dan tidak perlu ditakuti; 2) konseli dapat mengurangi kecemasan sosial dan membangun keberanian untuk berinteraksi serta tampil di depan kelas; 3) konseli berani bertanya ketika tidak memahami materi pelajaran sebagai bentuk tanggung jawab terhadap pembelajarannya; 4) konseli mampu berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, mengemukakan pendapat, serta menghargai pandangan orang lain.

Dalam pelaksanaan konseling, peneliti menggunakan pendekatan behavior yang berfokus pada perubahan perilaku nyata melalui proses pembelajaran bertahap dan penguatan positif. Pendekatan ini dinilai efektif karena menekankan latihan, pembiasaan, serta pemberian penghargaan atas usaha siswa, bukan hanya hasilnya. Beberapa teknik konseling yang diterapkan antara lain: *reinforcement positif*, yaitu memberikan penghargaan atas usaha siswa agar termotivasi untuk berani mencoba dan tidak takut gagal; *desensitisasi sistematis*, yaitu menghadapi situasi sosial secara bertahap untuk mengurangi kecemasan sosial; *shaping*, yaitu membangun kebiasaan berani bertanya secara bertahap dari tahap sederhana hingga mampu bertanya di depan kelas; *role-play*, yaitu latihan bermain peran untuk membangun keberanian berbicara dan keterampilan komunikasi dalam suasana yang aman dan mendukung.

Selain itu, guru BK dan wali kelas juga berperan aktif dengan menciptakan lingkungan belajar yang suportif, aman secara emosional, dan inklusif, sehingga siswa tidak takut untuk mengekspresikan diri.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan guru BK, wali kelas, serta siswa bahwa permasalahan utama yang dialami konseli adalah rendahnya rasa percaya diri, yang ditandai dengan takut gagal, kecemasan sosial, enggan bertanya meskipun tidak memahami materi, serta tidak berpartisipasi dalam diskusi kelas. Penyebab utama masalah tersebut berasal dari faktor internal, seperti ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan sendiri, pengalaman negatif di masa lalu (diejek atau direndahkan), serta ketidakmampuan mengelola stres. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, konselor menggunakan pendekatan behavior dengan berbagai teknik pembentukan perilaku bertahap, penguatan positif, dan *role-play*. Pendekatan ini bertujuan membentuk perilaku baru secara bertahap melalui latihan, bimbingan, dan pemberian penguatan positif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perkembangan positif pada diri konseli. Konseli mulai berani bertanya, aktif berdiskusi, lebih percaya diri, dan mampu mengelola rasa takut serta kecemasan sosial. Konseli juga menunjukkan semangat belajar yang meningkat, keterbukaan terhadap lingkungan sosial, serta kesadaran untuk memperbaiki perilaku lama.

Secara keseluruhan, penerapan konseling individu dengan pendekatan behavior terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan perilaku adaptif konseli di lingkungan belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Untuk Mengatasi Rendahnya Percaya Diri Siswa Kelas XI B Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kalibawang Tahun Ajaran 2024/2025, dapat disimpulkan bahwa rendahnya percaya diri siswa ditunjukkan melalui berbagai gejala seperti takut gagal, cemas

dalam situasi sosial, enggan bertanya walaupun tidak memahami materi, serta tidak berpartisipasi dalam diskusi kelas. Faktor penyebab dari kondisi tersebut sebagian besar berasal dari dalam diri siswa, antara lain kurang yakin terhadap kemampuan sendiri, ketidakmampuan mengelola stres, perasaan rendah diri akibat pengalaman negatif seperti diejek atau direndahkan, serta ketidakterbiasaan dalam budaya bertanya. Untuk mengatasi hal ini, konseling individu dengan pendekatan behavior digunakan sebagai strategi utama, dengan tujuan agar siswa mampu menyadari perilaku yang salah, mengubahnya, dan membangun kepercayaan diri yang lebih baik.

Teknik yang diterapkan meliputi pemberian penguatan positif dalam bentuk pujian, dukungan verbal, maupun penghargaan untuk mengurangi rasa takut gagal; latihan bermain peran atau role-play untuk membantu mengurangi kecemasan sosial; penerapan teknik shaping dengan tahapan yang konsisten untuk melatih keberanian bertanya; serta kombinasi penguatan positif dan role-play untuk meningkatkan partisipasi dalam diskusi kelas. Evaluasi yang dilakukan melalui wawancara dengan guru BK, wali kelas, maupun siswa menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dan mampu membantu siswa menjadi pribadi yang lebih percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. A. (2021). *Layanan-layanan bimbingan dan konseling pendekatan qur'ani; mempertahankan urutan surah*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Amin, A. (2018). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada remaja. *Jurnal Psikologi*. September. Vol. 5,, 80.
- Cory, G. (2010). *Teori dan praktek konseling & psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dede Parida, E. A. (2024). Penerapan konseling individu dengan komunikasi terapeutik islami dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Vol. 7, No. 2, pp., 106-122.
- Gantiana Komalasari, E. W. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT INDEKS.
- Husni, M. (2017). Layanan konseling individu remaja: pendekatan behaviorisme. *Al-ibrah* 2, 64.
- Jamaludin, U. &. (2022). *Bimbingan dan konseling teori dan praktik*. Jakarta: KENCANA.
- Kartini, S. (2019). 2019. Semarang: Mutiars Aksara.
- Kristian, A. S. (2023). *Modul keterampilan dasar konseling*. Jawa Barat: Aksara Global.
- Kurnia, D. (2024). *Bimbingan dan konseling*. Yogyakarta: PUSTAKA BARUS PRESS.
- Lubis, N. L. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Jakarta: KENCANA.
- Nawawi, H. (2018). *Metode penelitian bidang sosial*. Yogyakarta: UGM Press.
- Nuihsan, A. J. (2005). *Strategi layanan bimbingan dan konseling*. Bandung: RAFIKA ADITAMA.
- Prabowo, A. B. (2021). *Modul keterampilan dasar konseling*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.

- Pranoto, H. (2016). Upaya meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal lentera pendidikan um metro*, Vol. 1 No. 1, Juni 2016:105.
- Pujosuawarno, S. (1993). *Berbagai pendekatan dalam konseling*. Yogyakarta: Menara Offset.
- Sanasitani. (2021). *Teori dan aplikasi pendekatan behavior dalam konseling*. Malang: SELARAS.
- Sanataya, S. (Juli 2012). Teori dan aplikasi pendekatan behavior dalam konseling. *Jurnal paradigma*, No. 14 th. Vii, hlm 5.
- Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-pendekatan konseling (teori dan aplikasi)*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Soemardji, H. &. (2015). *Psikologi konseling*. Jakarta: PERNADAMEDIA.
- Sofyan. (2011). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Suci Amalia Fardinta, M. D. (Juli 2023). Keterampilan dasar konseling dalam melakukan konseling individu. *Jurnal ilmu pendidikan dan sosial Vol. 2,* hlm 122.
- Sudrajat, A. (2016). *Mengatasi masalah melalui layanan konseling individu*. Yogyakarta: PARAMITHA PUBLISHING.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: ALFABETA.
- Winkel, W. d. (2007). *Bimbingan dan konseling di Institut*. Bandung: Journal of cristian eduaction and leadeship. Vol 3 No. 2.

