

Pengaruh Pendekatan Behavior terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa dalam Interaksi Sosial di SDN 168 Cipadung

Cintia Anisa Putri¹, Anisa Siti Nurjanah Solehah², Naaila Alifatuzzahra³, Nadisha Alifia Nandarifa⁴, Putri Abdillah Allatiifah⁵, Triana Lestari⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: cintia.putri@upi.edu¹, anisasolehah644@upi.edu², naalifatuzzahra04@upi.edu³, alifianandarifa30@upi.edu⁴, putriabdillah29@upi.edu⁵, trianalestari@upi.edu⁶

Abstrak

Kepercayaan diri siswa dalam interaksi sosial sangat penting bagi perkembangan mereka, terutama di sekolah dasar. Namun, banyak siswa menghadapi kesulitan membangun kepercayaan diri, yang mempengaruhi kualitas hubungan sosial mereka. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh pendekatan behavior terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SDN 168 Cipadung. Pendekatan ini melibatkan teknik apresiasi sederhana dan penguatan positif untuk mendorong perilaku percaya diri. Penelitian dilakukan secara kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengeksplorasi pengalaman dan perubahan siswa. Studi ini melibatkan 36 siswa kelas VI-B yang berdasarkan hasil asesmen awal, diidentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan behavior secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam interaksi sosial. Kebaruan penelitian ini adalah penerapan pendekatan behavior dalam konteks perkembangan anak sekolah dasar. Temuan ini bermanfaat bagi guru dan konselor untuk membantu siswa mengatasi masalah kepercayaan diri secara terarah.

Kata kunci: *Pendekatan Behavior, Layanan Bimbingan Konseling*

Abstract

Students' self-confidence in social interactions is very important for their development, especially in elementary school. However, many students face difficulties in building self-confidence, which affects the quality of their social relationships. This research aims to provide the influence of a behavioral approach on increasing students' self-confidence at SDN 168 Cipadung. This approach involves simple appreciation techniques and positive reinforcement to encourage confident behavior. The research was conducted qualitatively using the case study method to explore students' experiences and changes. This study involved 36 students in class VI-B who, based on the results of the initial assessment, were identified as having low levels of self-confidence. The results show that the behavioral approach significantly increases students' self-confidence in social interactions. The novelty of this research is the application of a behavioral approach in the context of elementary school children's development. These findings are useful for teachers and counselors to help students overcome self-confidence problems in a targeted manner.

Keywords: *Behavioral Approach, Guidance Counseling Services*

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dalam memenuhi tuntutan tugas, kewajiban seseorang dan sikap yang mencerminkan pemahaman individu terhadap keahlian dan kemampuan yang dimilikinya. Ini berarti bahwa seseorang menerima dan memiliki keyakinan penuh terhadap dirinya sendiri, sehingga merasa memiliki kendali atas hidupnya. Dengan kepercayaan diri yang kokoh, individu akan mengenal dirinya dengan baik. Ia menyadari kekuatan dan kelemahannya, serta memiliki pandangan positif tentang dirinya. Dalam keadaan ini, seseorang mampu menyusun ekspektasi dan tujuan yang realistis, berkomunikasi dengan baik, dan terbuka terhadap kritik yang diberikan.

Di SDN 168 Cipadung, salah satu tantangan yang dihadapi adalah rendahnya tingkat kepercayaan diri pada sebagian besar siswa saat berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Seringkali, beberapa siswa terlihat pasif dalam bergaul dengan teman sekelas dan merasa ragu untuk menyampaikan pendapat mereka dalam diskusi kelompok. Di samping itu, ada juga siswa yang cenderung menghindari interaksi dengan teman-temannya, baik dalam konteks kegiatan akademik maupun non-akademik. Kondisi ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor internal seperti perasaan tidak aman dan kecemasan, serta faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman, atau guru.

Landasan pendidikan dapat diartikan sebagai fondasi atau dasar konseptual yang mendasari seluruh aspek pendidikan. Diskusi tentang landasan ini mencakup berbagai hal, seperti hakikat manusia sebagai pembelajar, kondisi-kondisi yang mempengaruhi pendidikan, proses pembelajaran, perubahan sosial, aliran pelaksanaan, serta berbagai masalah yang dihadapi dalam dunia pendidikan. Menurut Yatimah (2017, hlm. 354), secara leksikal, kata "landasan" merujuk pada sebuah dasar, tumpuan, atau alas. Dengan demikian, landasan pendidikan berfungsi sebagai titik pijakan dan acuan utama dalam pelaksanaan proses pendidikan (Thabroni, 2020).

Teori Behavioristik adalah pendekatan yang mengkaji perilaku manusia secara mendalam. Dari perspektif ini, perhatian utamanya terletak pada peran dan tindakan dalam memahami tingkah laku, yang terjadi akibat rangsangan (stimulus) yang menghasilkan respons berdasarkan hukum-hukum mekanistik. Asumsi dasar teori ini menyatakan bahwa tingkah laku individu sepenuhnya ditentukan oleh aturan tertentu, dan karenanya dapat diramalkan dan dikendalikan. Menurut pendekatan ini, seseorang terlibat dalam perilaku tertentu karena telah mempelajarinya melalui pengalaman masa lalu, di mana mereka mengaitkan perilaku tersebut dengan berbagai hadiah. Sebaliknya, seseorang akan menghentikan suatu perilaku bila tingkah laku tersebut tidak diiringi hadiah atau justru mendapatkan hukuman. Dengan demikian, baik perilaku yang positif maupun yang merugikan dianggap sebagai perilaku yang dipelajari. Pendekatan psikologi behavioristik lebih mengutamakan pengamatan tingkah laku individu daripada memfokuskan perhatian pada aspek dalam tubuh atau penilaian subjektif mereka. Behaviorisme berupaya menjadikan psikologi sebagai ilmu yang ilmiah, dapat diamati secara objektif. Data yang diperoleh melalui observasi diri dan introspeksi dianggap kurang obyektif. Untuk memahami jiwa manusia, sangat penting untuk menganalisis perilaku yang muncul, sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sari, 2023).

Menurut Lauster, yang dirujuk oleh Ghufron, kepercayaan diri didefinisikan sebagai hasil dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam kepribadian, yang mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri. Hal ini memungkinkan individu untuk tetap teguh dalam pendirian, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, serta bertindak sesuai dengan kehendak pribadi dengan perasaan gembira, optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Menurut Afriyanti, yang dikutip oleh Aminah, juga menjelaskan bahwa kepercayaan diri dapat diartikan sebagai sikap positif yang memungkinkan individu untuk mengembangkan penilaian yang baik, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapi. Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan merasa puas dengan dirinya sendiri. Kepercayaan diri bukanlah bakat yang diwariskan, melainkan kemampuan yang bisa dipelajari oleh siapa saja. Membangun kepercayaan diri dapat berpengaruh signifikan pada berbagai aspek kehidupan, seperti penghargaan diri, hubungan interpersonal, dinamika keluarga, pertemanan, dan kehidupan kerja.

Masalah siswa SDN 168 Cipadung kurangnya percaya diri. Di dalam lingkungan sekolah ini, beragam karakter siswa-siswi dapat ditemukan. Salah satunya adalah siswa yang kurang percaya diri, yang mengalami kesulitan dalam bergaul dengan teman-temannya. Hal ini tentu menjadi masalah yang perlu diatasi, mengingat kurangnya percaya diri dapat mengganggu interaksi sosial siswa, terutama di lingkungan sekolah yang merupakan tempat mereka belajar dan berkembang.

Penelitian ini menemukan solusi untuk masalah ini dengan menggunakan pendekatan behavior, yang menggunakan teknik apresiasi sederhana dan penguatan positif untuk membantu siswa membangun perilaku percaya diri. Metode ini diterapkan dengan memberikan penghargaan

langsung kepada perilaku positif siswa, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan mendorong siswa secara bertahap untuk mencoba hal-hal baru. Pendekatan ini relevan karena perhatian utamanya terletak pada peran dan tindakan dalam memahami tingkah laku, yang terjadi akibat rangsangan (stimulus) yang menghasilkan respons berdasarkan hukum-hukum mekanistik (Sari, 2023).

Kepercayaan diri adalah komponen penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak, yang secara langsung memengaruhi bagaimana mereka berkomunikasi, bekerja sama, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Namun, banyak siswa di kelompok ini memiliki kepercayaan diri yang rendah, yang membuat mereka sulit berinteraksi dengan baik di sekolah. Maka, tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan mengevaluasi pengaruh pendekatan behavior terhadap peningkatan kepercayaan diri nya dalam interaksi sosial siswa kelas VI-B di SDN 168 Cipadung serta untuk mengidentifikasi perubahan perilaku yang terjadi setelah penerapan pendekatan behavior yang melibatkan penggunaan teknik apresiasi sederhana dan penguatan positif.

Penelitian ini juga bertujuan untuk mendapatkan pemahaman baru tentang bagaimana teori behavior dapat diterapkan dalam pendidikan, khususnya untuk siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini tidak hanya berfokus pada hasil langsung peningkatan kepercayaan diri siswa, itu juga berfokus pada pengembangan metode yang lebih luas untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional anak-anak di sekolah dasar, serta pada strategi pembelajaran atau bimbingan yang efektif untuk membantu siswa mengatasi rasa tidak percaya diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengevaluasi pengaruh pendekatan behavior terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VI-B dalam interaksi sosial di SDN 168 Cipadung. Fokus penelitian ini adalah memahami perubahan perilaku siswa melalui observasi langsung dan analisis data secara deskriptif.

Data primer yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian melalui berbagai metode pengambilan data, seperti kuesioner, observasi, dan dokumentasi. Analisis data adalah proses mengolah data yang diperoleh di lapangan untuk menghasilkan informasi. Metode yang digunakan untuk menganalisis data akan sangat mempengaruhi hasil akhir penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pendekatan behavior diterapkan, kepercayaan diri siswa meningkat. Ini ditunjukkan berdasarkan hasil observasi siswa selama empat pertemuan, yang menunjukkan perubahan perilaku. Perubahan ini ditunjukkan oleh tiga indikator, yaitu keberanian mengungkapkan pendapat, mampu berinteraksi dengan baik, dan berani berbicara di depan kelas.



Grafik 1. Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa

Dari grafik tersebut, terlihat bahwa semua indikator mengalami peningkatan nilai dari pertemuan pertama hingga pertemuan keempat. Indikator 1 menunjukkan tren yang lebih stabil, tetapi terus meningkat pada pertemuan terakhir. Di sisi lain, Indikator 2 meningkat secara konsisten, dan indikator 3 menunjukkan peningkatan terbesar, terutama dari pertemuan kedua ke pertemuan ketiga.

Menurut Rusli (2013: 63-64, sebagaimana dikutip dalam Harahap & Suyadir, 2020) menyatakan bahwa teori behaviorisme hanya melihat karakter yang dapat diukur, dilukiskan, dan diprediksi. Behaviorisme tidak mempersoalkan apakah manusia rasional atau emosional; sebaliknya, ia berfokus pada bagaimana faktor lingkungan mengendalikan perilaku seseorang. Pendekatan behavior ini merupakan jenis pembelajaran di mana makhluk belajar untuk menghubungkan, atau mengasosiasikan, stimulus sehingga stimulus netral menjadi terkait dengan stimulus yang relevan dan belajar untuk menghasilkan respons yang serupa (Santrock, 2011).

Kepercayaan diri adalah aspek kepribadian yang mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk bertindak dengan bebas, merasa bahagia, optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan kunci utama dalam meraih prestasi. Namun, rasa percaya diri tidak muncul secara instan; ia berkembang melalui proses interaksi yang sehat dalam lingkungan sosial. Perkembangannya melibatkan hubungan seseorang dengan orang lain dan mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi tertentu dengan tenang.

Sementara, sebagian siswa-siswi kelas VI-B di SDN 168 Cipadung memiliki kepercayaan diri yang rendah. Oleh karena itu, peneliti menggunakan pendekatan behavior agar membentuk perilaku positif, termasuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Perkembangan sosial dan emosional anak bergantung pada kepercayaan diri pada usia sekolah dasar. Anak-anak dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, yang dapat mempengaruhi proses belajar mereka dan kesehatan psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian ini relevan karena menjawab kebutuhan mendesak untuk merumuskan metode untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VI-B di SDN 168 Cipadung merupakan keefektifan dari implementasi pendekatan behavior. Hal ini terlihat dari kenaikan nilai pada indikator keberanian mengungkapkan pendapat, kemampuan berinteraksi dengan baik, dan keberanian berbicara di depan kelas selama empat pertemuan. Temuan ini menjawab masalah utama, yaitu rendahnya kepercayaan diri siswa, yang berdampak pada kualitas interaksi sosial mereka. Pendekatan behavior memberikan solusi praktis untuk mendorong perilaku positif dengan penghargaan dan penguatan positif. Metode ini memungkinkan siswa untuk secara bertahap membangun kepercayaan diri mereka dalam lingkungan yang mendukung.

Pertama, siswa yang percaya diri cenderung memiliki kemampuan untuk menyampaikan pendapat mereka tanpa khawatir akan ditolak atau ditolak. Studi ini menunjukkan bahwa memberikan apresiasi yang sederhana membuat siswa merasa dihargai atas apa pun yang mereka lakukan, terlepas dari seberapa kecil kontribusi mereka. Ini mendorong keberanian siswa untuk berbicara dan menyampaikan ide mereka dalam diskusi kelas atau kelompok. Kedua, kemampuan siswa dalam berinteraksi dengan guru dan teman sebaya juga menunjukkan kepercayaan diri mereka. Siswa yang biasanya introvert mulai menunjukkan keinginan untuk berbicara, bekerja sama, dan berteman setelah menerima penguatan positif. Terakhir, salah satu indikator paling signifikan adalah keberanian siswa untuk berbicara di depan kelas, seperti saat presentasi atau menjawab pertanyaan. Teknik penguatan positif, seperti memberikan pujian langsung atas keberanian mereka, membantu siswa mengatasi rasa takut dan percaya pada kemampuan mereka sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori behaviorisme, yang menekankan bahwa penguatan dan observasi dapat mengubah perilaku. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penguatan positif dalam membangun keterampilan sosial berhasil, tetapi penelitian ini memberikan informasi baru tentang teori behaviorisme pada siswa sekolah dasar, khususnya tentang meningkatkan kepercayaan diri dalam interaksi sosial (Zuhri & Sriharini, 2023).

Teori-teori sebelumnya tentang pentingnya penguatan positif dalam pembelajaran, seperti teori behavioristik BF Skinner, didukung oleh penelitian ini. Hasil ini mendukung argumen bahwa

lingkungan yang mendukung dengan memberikan penghargaan dan pengakuan dapat mendorong perilaku positif, seperti kepercayaan diri. Selain itu, temuan penelitian melengkapi kekurangan literatur tentang bagaimana menerapkan pendekatan behavior pada perkembangan anak usia sekolah dasar. Penelitian ini, dengan fokus pada aspek kepercayaan diri, memberikan bukti empiris tentang seberapa efektif teknik apresiasi dan penguatan untuk mengubah perilaku sosial yang positif (Santrock, 2011).

Hasil penelitian ini memberikan perubahan pada teori tentang perkembangan sosial-emosional anak dalam pendidikan dasar. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan tindakan yang diterapkan secara sistematis tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri siswa tetapi juga meningkatkan hubungan sosial mereka. Ini menunjukkan bahwa pendekatan tindakan dapat berfungsi sebagai dasar untuk membangun strategi pendidikan yang lebih inklusif dan berbasis bukti untuk menangani masalah kepercayaan diri siswa. Ini menunjukkan bahwa penguatan positif dan penghargaan yang sederhana dapat diubah untuk sesuai dengan berbagai konteks pendidikan.

Penelitian ini juga meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana pentingnya melakukan intervensi dengan konsistensi. Peningkatan bertahap yang ditunjukkan oleh setiap indikator menunjukkan betapa pentingnya menggunakan metode yang sistematis dan berkelanjutan untuk mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk membangun program bimbingan konseling di sekolah dasar yang berfokus pada meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa guru dan konselor dapat menggunakan teknik perilaku untuk membantu siswa mengatasi masalah kepercayaan diri. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menemukan metode lain yang dapat memperkuat hasil ini, dan metode ini dapat diterapkan pada siswa yang lebih luas. Hasil ini tidak hanya memperkaya literatur akademik tentang metode perilaku tetapi juga menawarkan bantuan praktis untuk meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat efektivitas signifikan antara pendekatan behavior terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VI-B SDN Cipadung. Setelah melakukan observasi selama 4 pertemuan, terdapat perubahan perilaku siswa yang pada mulanya sebagian dari siswa-siswi kelas VI-B di SDN 168 Cipadung memiliki kepercayaan diri yang rendah hingga terlihat peningkatan nilai pada indikator keberanian mengungkapkan pendapat, kemampuan berinteraksi dengan baik, dan keberanian berbicara di depan kelas.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sekolah dasar perlu menggunakan metode pendekatan behavior dalam program bimbingan konseling. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut, berfokus pada mekanisme yang mendasari bagaimana pendekatan behavior dapat meningkatkan perilaku positif siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. (2019). Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen dengan Kelas Heterogen di Sekolah Menengah Atas. IAIN Kediri Repository.
- Batubara, H. H., & Ariani, D. N. (2018). Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* Volume: 3 Nomor: 4 Bulan April Tahun 2018 Halaman: 447 - 452.
- Dianawuri, L. (2022). Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri Menurut Ahli Psikologi. *tirto.id*.
- Harahap, Z. M. R., & Suyadir. (2020). Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Pendekatan Behaviorisme Berbasis Neurosains di SD Muhammadiyah Purbayan. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Volume 05 Nomor 01, 2020.
- Hasibuan, A. D., Dalimunthe, D., Harahap, M. S., Ramadhan, M. F., & Siregar, S. I. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SD di Kelurahan Brandan Timur Baru. *Journal on Education*, Volume 06, No. 03, Maret-April 2024, hal. 16799-16805.

- Kurnia, I. R., Adelia, A., Nurul, F., Rahmawati, L., Dewi, N., Salma, S., & Suryanti. (2024). Terapan Layanan Konseling pada Siswa yang Kurang Percaya Diri di SDIT Azzahiriyah. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Volume 7 Nomor 4, 2024.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA*, Vol. 5, No. 1, 2016.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology (5th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Sari, N. W. (2023). Regulasi Emosi Mahasiswa Dewasa Muda yang Pernah Terlibat Toxic Relationship (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Kediri). IAIN Kediri Repository.
- Srijayarni, E., et al. (2023). Problematika Kepercayaan Diri Rendah Siswa dan Penanganan (Studi Kasus pada Siswa di SMA Negeri 1 Pangkep). Universitas Negeri Makassar Repository.
- Thabroni, G. (2020). Landasan Pendidikan: Pengertian, Fungsi, Tujuan, Jenis, dsb. Serupa.id.
- Zuhri, B. U., & Sriharini. (2023). Pemanfaatan Teknik Konseling Behavior dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Santri. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 3, No. 2 (2023), 128-144.