

## Efektifitas Layanan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk Mengurangi Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik (Studi Eksperimen pada Peserta Didik Kelas XI MAN 5 Agam)

Chana Indika<sup>1</sup>, Fitria Kasih<sup>2</sup>, Citra Imelda Usman<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Sumatera Barat

Email: [chanaindika08@gmail.com](mailto:chanaindika08@gmail.com)<sup>1</sup>, [dra.hjfitriakasih@gmail.com](mailto:dra.hjfitriakasih@gmail.com)<sup>2</sup>, [citraimelda08@gmail.com](mailto:citraimelda08@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi adanya ditemukan permasalahan tentang rasa ketidak percaya diri siswa di kelas XI MAN 5 Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan: 1.) Gambaran kepercayaan diri peserta didik sebelum dilakukannya konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. 2.) Gambaran kepercayaan diri peserta didik sesudah dilakukan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. 3.) Efektivitas konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik kelas XI di MAN 5 Agam. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan populasi 4 orang peserta didik yang memiliki rasa tidak percaya diri, sedangkan teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah 2 orang peserta didik yang benar mempunyai rasa tidak percaya diri tinggi. Instrumen yang digunakan yaitu angket. Sedangkan untuk analisis data menggunakan interval dengan analisis uji t serta hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul efektifitas konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik kelas XI MAN 5 Agam kabupaten Agam 1) Kepercayaan diri peserta didik sebelum dilakukannya konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori tinggi 2) Kepercayaan diri peserta didik sesudah dilakukan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori rendah. 3) Adanya penurunan rasa tidak percaya diri peserta didik. Penelitian ini direkomendasikan untuk Guru BK diharapkan mampu untuk memberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis atau pun menggunakan teknik-teknik yang lain dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada di sekolah dengan sebaik mungkin serta diharapkan bisa rutin dalam memberikan layanan konseling khususnya dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis

**Kata kunci:** *Konseling Behavioral, Teknik Desensitisasi Sistematis, Kepercayaan Diri*

### Abstract

The background of this research was that there were problems regarding students' lack of confidence in class XI MAN 5 Agam. The purpose of this study is to describe: 1.) Description of students' self-confidence prior to behavioral counseling using systematic desensitization techniques. 2.) Description of students' self-confidence after behavioral counseling using systematic desensitization techniques. 3.) The effectiveness of behavioral counseling by using systematic desensitization techniques to reduce the insecurity of class XI students at MAN 5 Agam. This study uses an experimental method with a population of 4 students who have low self-confidence, while the sampling technique is carried out

using the purposive sampling technique with 2 students who have high self-confidence. The instrument used is a questionnaire. Meanwhile, for data analysis using intervals with t-test analysis and the results of pretest and posttest. Based on the results of a study entitled the effectiveness of behavioral counseling using systematic desensitization techniques to reduce students' insecurity in class XI MAN 5 Agam, Agam district 1) The students' self-confidence before behavioral counseling using systematic desensitization techniques is in the high category 2) Trust Students' self-esteem after behavioral counseling using systematic desensitization techniques is in the low category. 3) There is a decrease in students' self-confidence. This research is recommended for BK teachers who are expected to be able to provide behavioral counseling services by using systematic desensitization techniques or using other techniques by utilizing the existing facilities and infrastructure in schools as well as possible and are expected to be routine in providing counseling services, especially by using this technique systematic desensitization

**Keywords :** *Behavioral Counseling, Technique Systematic Desensitization, Self-Confidence*

## **PENDAHULUAN**

Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari keseluruhan kegiatan pendidikan di sekolah, untuk mencapai perkembangan peserta didik yang optimal sesuai dengan potensinya. Mengingat bahwa bimbingan dan konseling adalah suatu kegiatan bantuan yang di berikan kepada individu dan peserta didik khususnya di sekolah dalam rangka untuk pembebasan masalah-masalah yang mengganggu peserta didik dalam belajar dan mutu pendidikan adalah untuk membantu peserta didik menemukan pribadinya, dalam hal mengenai kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Guru bimbingan konseling merupakan guru yang bertugas membantu, membimbing dan mengarahkan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan melalui program bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling yang terdapat di sekolah mempunyai peranan penting dalam pengembangan diri peserta didik, khususnya kepercayaan diri peserta didik. Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu: fungsi pemahaman, preventif, pengembangan, perbaikan, penyaluran, adaptasi, dan penyesuaian. Ada beberapa jenis pendekatan atau pelayanan yang diberikan oleh bimbingan dan konseling komprehensif, yaitu layanan dasar bimbingan, layanan peminatan dan perencanaan karier, layanan responsif, layanan perencanaan individual, dan dukungan sistem. Dimana semua unsur dalam bimbingan dan konseling tersebut dapat memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi peserta didik secara optimal terutama dalam pengembangan dan peningkatan kepercayaan diri peserta didik secara optimal dan ke arah yang positif.

Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling adalah layanan konseling individual, menurut Helen layanan konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Holipah menjelaskan bahwa Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara ber tatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan- peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

Gantina (2011:141) menjelaskan bahwa layanan dalam bimbingan konseling bermacam-macam salah satunya yaitu konseling behavioral. Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat di pelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku yang baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur

serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain. Sedangkan secara khusus, tujuan konseling behavioral mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang di harapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak tepat yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Latipun (2008:52) menerangkan bahwa konseling behavioral adalah konseling yang didasarkan pada upaya perubahan perilaku. Perilaku dalam pandangan ini dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian perilaku manusia terbentuk dari stimulus yang diterimanya dari lingkungan. Dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Sapta (2007:33) menjelaskan bahwa di dalam konseling behavioral terdapat teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas di gunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, desensitisasi sistematis ini di arahkan kepada mengajar peserta didik untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

Karakteristik konseling behavioral merupakan berfokus pada tingkah laku yang tampak dan spesifik, memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan konseling, mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien, dan penilaian yang objektif terhadap tujuan konseling. Konseling behavioral merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu bimbingan konseling behavioral pada dasarnya untuk mengatasi tingkah laku bermasalah dimana tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat, yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan. Tingkah laku yang salah hakikatnya terbentuk dari cara belajar atau lingkungan yang salah. Manusia bermasalah itu mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari lingkungannya. Seluruh tingkah laku didapat dengan cara belajar dan juga tingkah laku tersebut dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Konseling behavioral adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku yang dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Bimbingan konseling behavioral berfungsi untuk membangun moral peserta didik di sekolah. Moral disini diartikan sebagai ajaran tentang baik buruk perbuatan dan kelakuan, akhlak, kewajiban, dan sebagainya. Salah satu pola perilaku yang membentuk kepribadian adalah kepercayaan terhadap diri sendiri.

Menurut Hakim (2002:47) percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya. Semua orang sebenarnya mempunyai masalah dengan istilah yang satu ini, termasuk peserta didik. Rasa percaya diri akan berpengaruh terhadap perkembangan mental seseorang, dan akan berpengaruh terhadap prestasi yang diraih. Orang yang percaya diri juga tidak takut menyatakan pendapatnya di depan orang banyak. Rasa percaya diri membantu kita untuk menghadapi situasi di dalam pergaulan dan untuk menangani berbagai tugas dengan lebih mudah. Dalam kamus istilah bimbingan dan konseling (Thantaway,2015:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau

melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Seorang anak yang tidak yakin akan kemampuannya yang dimilikinya kadang akan menimbulkan rasa tidak percaya diri dan akan berpengaruh terhadap kegiatan sehari-hari yang dia lakukan.

Menurut Angelis (2003:1-9) Aspek kepercayaan diri ada tiga macam, yakni kepercayaan diri tingkah laku dengan ciri-ciri percaya atas kemampuan diri untuk melakukan sesuatu, menindaklanjuti segala prakara secara konsekuen, mendapat bantuan dari orang lain, dan menanggulangi segala kendala. Kepercayaan diri emosional dengan ciri- ciri percaya diri untuk memahami perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, menyatukan diri dengan orang lain, memperoleh kasih sayang dan perhatian disaat mengalami kesulitan, memahami manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain, dan kepercayaan diri spiritual dengan ciri-ciri bahwa alam semesta adalah sebuah misteri, meyakini takdir Tuhan, dan mengagungkan Tuhan. Kusumadewi (2003:13) menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri tinggi adalah orang yang percaya pada kemampuan yang dimiliki, dapat menempatkan diri sesuai keadaan dimana dia berada, mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, menyadari bahwa setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan. Sedangkan ciri-ciri orang mempunyai kepercayaan diri rendah adalah gugup ketika mengerjakan sesuatu, kemampuan bersosialisasinya rendah, tidak percaya kepada kemampuannya sendiri, mudah menyerah atas kegagalan yang dihadapi, merasa dirinya mempunyai banyak kekurangan, suka menyendiri.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 09 Februari 2022 di MAN 5 AGAM Kabupaten Agam pada kelas XI, peneliti melihat bahwa ada peserta didik yang kurang mempunyai percaya diri yang tinggi, seperti gugup dalam mengerjakan sesuatu hal, mempunyai kemampuan sosialisasi yang rendah, tidak percaya akan kemampuan diri sendiri, mudah menyerah atas kegagalan yang dihadapi, merasa banyak memiliki kekurangan, suka menyendiri, dan adanya peserta didik yang sudah pernah di beri bimbingan tetapi tidak ada perubahan di dalam dirinya sendiri.

Sedangkan hasil wawancara dengan guru BK yaitu Bapak Onky Pratama S.Pd menyatakan bahwa masih ada peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah seperti gugup dalam mengerjakan sesuatu hal, mempunyai kemampuan sosialisasi yang rendah, tidak percaya akan kemampuan diri sendiri, mudah menyerah atas kegagalan yang dihadapi, merasa banyak memiliki kekurangan, suka menyendiri, sehingga terkadang mengganggu pada hasil belajarnya. Guru BK sudah berusaha untuk memberikan masukan-masukan kepada peserta didik baik berupa konseling maupun bimbingan kelompok bahkan melakukan pemanggilan terhadap orang tua dari peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah ini. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul efektivitas layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di MAN 5 AGAM Kabupaten Agam.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen Yusuf (2005:94) “penelitian eksperimen merupakan satu-satunya tipe penelitian yang lebih akurat/teliti dibandingkan dengan tipe penelitian yang lain dalam menentukan relasi sebab akibat”. dengan populasi 4 orang peserta didik yang memiliki rasa tidak percaya diri, sedangkan teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah 2 orang peserta didik yang benar mempunyai rasa tidak percaya diri tinggi. instrumen yang digunakan yaitu angket. Sedangkan untuk analisis data menggunakan interval dengan analisis uji t serta hasil *pretest* dan *posttest*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data di atas dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan atau pengurangan rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas XI MAN 5 Agam sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis Berdasarkan hasil penelitian dapat diungkapkan bahwa rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas XI MAN 5 Agam mengalami penurunan yang digambarkan sebagai berikut:

### **Gambaran Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik Kelas XI MAN 5 Agam Sebelum Mendapatkan Layanan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik *Desensitisasi sistematis***

Berdasarkan hasil pengolahan data yang peneliti lakukan dapat diungkapkan rasa tidak percaya diri peserta didik sebelum diberikan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori tinggi dengan persentase 100%.

Menurut Syaipul, Amri (2018:157) Individu yang memiliki latar belakang yang mendukung akan memperoleh tingkat percaya diri yang tinggi sehingga mampu bersosialisasi dengan baik. Percaya diri atau self confidence adalah aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri maka akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada di dalam dirinya. Sifat percaya diri ini juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki sifat percaya diri yang tinggi akan mudah berinteraksi dengan mahasiswa lainnya, mampu mengeluarkan pendapat tanpa ada keraguan dan menghargai pendapat orang lain, mampu bertindak dan berpikir positif dalam pengambilan keputusan, sebaliknya mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan sulit untuk berkomunikasi, berpendapat, dan akan merasa bahwa dirinya tidak dapat menyaingi mahasiswa yang lain.

Setiap siswa/mahasiswa bersaing untuk memperoleh prestasi yang sesuai dengan ekspektasi yang telah mereka tentukan. Namun, tidak semua individu dapat memperoleh prestasi belajar yang baik, bahkan tidak jarang pula seorang individu demi memperoleh prestasi yang baik, dapat melakukan tindakan yang tidak diharapkan, misalnya saja memperoleh nilai yang baik dengan cara menyontek. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satu diantaranya adalah tingkat percaya diri yang merupakan aspek pribadi yang melekat pada diri individu itu sendiri. Perbedaan tingkat percaya diri yang dimiliki individu tentu akan mempengaruhi perolehan prestasi belajar. Individu yang memiliki percaya diri yang tinggi akan memperoleh prestasi yang baik karena selalu beranggapan positif dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki percaya diri yang rendah akan memiliki prestasi belajar yang kurang memuaskan karena selalu beranggapan negatif dan tidak percaya akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

### **Gambaran Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik Kelas XI MAN 5 Agam Setelah Mendapatkan Layanan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik *Desensitisasi Sistematis***

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rasa tidak percaya diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* di kelas XI MAN 5 Agam yaitu berada pada kategori rendah dengan persentase 100%. Artinya rasa tidak percaya diri peserta didik sudah berkurang, dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan rasa tidak percaya diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi*

*sistematis,*

Menurut Sudrajat (2011:46) “pendekatan konseling behavioristik berangkat dan didasari aliran behavioral yaitu salah satu aliran psikologi yang mengkaji perilaku individu dari setiap aktivitas individu yang dapat diamati, bukan pada peristiwa hipotesis yang terjadi dalam diri individu”. Behavioral memandang bahwa pola-pola perilaku itu dapat dibentuk melalui proses pembiasaan dan penguatan (reinforcement) dengan mengkondisikan atau menciptakan stimulus-stimulus (rangsangan) tertentu dalam lingkungan.

Perbedaan tingkat percaya diri yang dimiliki individu tentu akan mempengaruhi perolehan prestasi belajar. Individu yang memiliki percaya diri yang tinggi akan memperoleh prestasi yang baik karena selalu beranggapan positif dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki percaya diri yang rendah akan memiliki prestasi belajar yang kurang memuaskan karena selalu beranggapan negatif dan tidak percaya akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

### **Gambaran Keefektifan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik di Kelas XI MAN 5 Agam**

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan melalui program SPSS dapat diketahui bahwa adanya penurunan rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas XI MAN 5 Agam. Terlihat bahwa rata-rata rasa tidak percaya diri peserta didik sebelum diberikan konseling behavioral menggunakan teknik desensitisasi sistematis adalah 221.50 dan rata-rata rasa tidak percaya diri peserta didik setelah diberikannya layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis adalah 131.50. artinya ada penurunan rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas XI MAN 5 Agam dengan diberikannya layanan konseling behavioral dengan menggunakan desensitisasi sistematis.

Dilihat dari pengolahan data dapat terlihat bahwa tingkat rasa tidak percaya diri peserta didik sebelum dan sesudah dilakukan layanan konseling behavioral menggunakan teknik desensitisasi sistematis dengan peserta didik sebanyak 2 orang tidak terdapat korelasi yang signifikan dari tingkat rasa tidak percaya diri peserta didik artinya tidak adanya hubungan antara rasa tidak percaya diri peserta didik dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis di kelas XI MAN 5 Agam.

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa mean dari pengaruh konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik adalah 90.000 dengan *std deviation* 2.828 kemudian *std error mean* nya 2.000. dilihat dari *confidence interval of the difference* atau perbedaannya dari *lower* terdapat 64.588 dan *upper* 115.412 kemudian *t* nya 45.000 *df* 1. Artinya adanya signifikansi dari pengaruh model konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas XI MAN 5 Agam.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan mengenai efektifitas konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik di kelas XI MAN 5 Agam.

Temuan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran rasa tidak percaya diri peserta didik sebelum diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis di kelas XI MAN 5 Agam, berada pada kategori tinggi.

2. Gambaran rasa tidak percaya diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis di kelas XI MAN 5 Agam, berada pada kategori rendah.
3. Efektifitas konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis di kelas XI MAN 5 Agam, terlihat bahwa rata-rata tingkat rasa tidak percaya diri peserta didik sebelum diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis adalah 221.50 dan rata-rata rasa tidak percaya diri peserta didik setelah diberikannya layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis adalah 131.50. Artinya adanya penurunan rasa tidak percaya diri peserta didik kelas XI MAN 5 Agam dengan diberikannya layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Angelis, Barbara D. 2003. *Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Hakim, Trust Men. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Purwa Kanisius.
- Komalasari, Dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Sapta. 2007. Pengaruh Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Pengaruh Phobia Matematika Peserta didik Kelas V SD Negeri Jajar Tunggal II Surabaya, Surabaya : *Jurnal Punesa* vol 2 no 3 hal. 33
- Suhardita, Kadek. 2011. Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia*. Edisi Khusus No.1, Agustus.
- Gantina, komalasari. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks : Jakarta.
- Singgih Gunarsa. 2012. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : libri
- Thantaway. 2015. *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : indeks