

ABSTRAK

Noviyanti Pratiwi. Pendekatan Terapi Behavioral Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Santri di Pondok Pesantren Nurul Huda

Penelitian ini dilihat dari pengalaman pribadi yang dulunya sebagai santri Nurul Huda, dulu para santri mengalami percaya diri rendah yang perlu mendapatkan dorongan dan motivasi dari seorang konselor atau guru, agar dapat menjadi manusia yang memiliki kepribadian dengan aspek emosional yang matang dalam menghadapi masa remajanya yang penuh dengan konflik yang disebut dengan masa "Strom & Stress". Masalah kurangnya kepercayaan diri banyak di alami khususnya oleh para remaja. Dijelaskan bahwa kurangnya rasa percaya diri pada remaja disebabkan oleh faktor-faktor psikologik dan sosiologik. Faktor psikologik berkaitan dengan masa perkembangan remaja yang sedang mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, psikis, dan sosial. Faktor sosiologik yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri pada remaja berkaitan dengan tuntutan sosial di luar diri remaja. Pada umumnya orang tua dan guru lebih memberikan perhatian dan penghargaan pada remaja dengan prestasi akademik yang baik).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) Apa saja bentuk-bentuk dan penyebab ketidak percaya diri? 2) Bagaimana proses pelaksanaan Terapi Behavioral Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri? 3) Bagaimana hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan Terapi Behavioral Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Santri?

Terapi behavioral adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berkaitan dengan pengubahan tingkah laku. Pendekatan, teknik, dan prosedur yang dilakukan berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi behavior adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif, lalu mampu menanggapi situasi dan masalah dengan cara yang lebih efektif dan efisien.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Dengan tehnik yang dipakai adalah tehnik Keterampilan Sosial Pelatihan, yang memakai Pelatihan asertif. Salah satu bentuk khusus dari pelatihan keterampilan sosial yang populer adalah mengajarkan orang bagaimana untuk bersikap tegas dalam berbagai situasi sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi behavioral/tingkah laku ini dapat meningkatkan rasa percaya diri di kalangan remaja/santri dan alhasil santri menjadi lebih percaya diri atas apa yang mereka lakukan, mereka berani bertindak sesuai dengan apa yang mereka inginkan, berani tampil didepan orang banyak, dan banyak lagi perubahan yang didapat.