

Membangun Kepribadian Unggul: Penguatan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas IX melalui Teknik Shaping di SMP Negeri 2 Patianrowo

**Heni Alfiaz¹, Sandra Prima Wati², Sulis Dwi Nurita³,
Shenina Adhila Langmui⁴, Vivi Ratnawati⁵**

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3,4,5}

henialfiaz01@gmail.com¹, sandraprimawati@gmail.com²,

sulisdwinurita@gmail.com³, shenina.adhila14@gmail.com⁴, vivi@unpkediri.ac.id⁵

ABSTRACT

This study aims to understand confidence-building strategies in students of Class IX-D at Patianrowo State Secondary School through shaping techniques. The research method used was qualitative-descriptive with an observational approach for three weeks. The results showed that shaping techniques can help students overcome low self-confidence, although improvements in some aspects of self-confidence are still needed. This positive change contributes to the development of the superior personalities of students in the adolescent phase.

Keywords : Strategy, Confidence, Shaping Techniques

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi penguatan rasa percaya diri pada siswa kelas IX-D di SMP Negeri 2 Patianrowo melalui teknik shaping. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan observasional selama 3 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik shaping dapat membantu siswa mengatasi kepercayaan diri rendah, meskipun masih diperlukan peningkatan pada beberapa aspek kepercayaan diri. Perubahan positif ini memberikan kontribusi terhadap pembangunan kepribadian unggul siswa di fase remaja.

Kata Kunci : Strategi, Percaya diri, Teknik Shaping

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap individu karena dengan alasan adanya kepercayaan diri, dapat menjadi modal utama dalam menjalani kehidupan. Kepercayaan diri adalah sifat pribadi seseorang yang didalamnya terdapat keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mampu mengembangkan dan mengolah dirinya dalam situasi apapun. Banyak orang berfikir bahwa kepercayaan diri adalah suatu hal yang mutlak yang tidak dapat dirubah padahal kepercayaan diri dapat ditingkatkan dan di dapatkan dari hasil proses belajar dan pembelajaran sehari-hari serta pembiasaan untuk menumbuhkan sikap berani. Hal ini sesuai dengan pendapat Hakim (2007) dalam Intan (2015) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada diri individu, terdapat proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terbentuk rasa percaya diri.

Kepercayaan diri identik dengan perkembangan fase remaja. Siswa sekolah menengah pertama berada pada rentang usia 12-17 tahun. fase

remaja awal siswa SMP tentunya memiliki banyak permasalahan yang dialaminya yaitu memiliki kepercayaan diri rendah. Hal ini membuat siswa menjadi tidak kreatif dan mengalami kesulitan dalam berbagai hal sehingga berimbas pada hasil belajar dan menjadikan diri menjadi seseorang yang memiliki type introvert. Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah gugup ketika mengerjakan sesuatu, kemampuan bersosialisasi rendah, tidak percaya pada kemampuannya sendiri, mudah menyerah, suka menyendiri dan merasa dirinya mempunyai banyak kekurangan.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 2 Patianrowo yang telah dilakukan sebelumnya maka hal ini dapat dilihat saat pelaksanaan proses belajar mengajar dimana masih ada siswa yang ragu-ragu ketika menjawab pertanyaan dan saat ditanya karena takut salah. Selain itu ada juga yang malu untuk bertanya ketika kurang memahami materi yang telah diajarkan. Observasi ini dilakukan selama 3 kali dalam 3 minggu. Observasi pertama dilakukan dengan cara peneliti mengamati langsung dari luar kelas saat pelajaran berlangsung dan observasi kedua dilakukan didalam kelas dengan penyebaran angket dan observasi ketiga yaitu wawancara.

Hasil wawancara dengan Ibu Nina selaku guru BK di Smp Negeri 2 Patianrowo didapatkan pula informasi bahwa terdapat siswa yang kurang aktif ketika ditanya baik oleh guru mata pelajaran, guru wali kelas, guru BK maupun staff sekolah. Dari informasi tersebut menjadi penguat peneliti untuk meneliti lebih lanjut terkait dengan kepercayaan diri khususnya pada siswa IX-D. Permasalahan yang telah dijabarkan diatas tentunya harus mendapatkan penanganan yang menyeluruh. Untuk menangani permasalahan tersebut tentunya tidak serta merta dilakukan penanganan, tetapi harus di dasari atau dilandasi sesuai dengan teori-teori analisis perubahan tingkah laku. Hal ini dilakukan untuk mempermudah Guru BK dalam memberikan alternatif penyelesaian yang tepat akan permasalahan yang dialami oleh siswa di SMP setempat.

Berdasarkan dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa kepercayaan diri siswa difase remaja termasuk dalam kategori percaya diri rendah, maka tujuan kegiatan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi penguatan rasa percaya diri pada siswa kelas IX-D di SMP Negeri 2 Patianrowo.

METODE

Menurut Sugiyono (2013:2) menyatakan bahwa metode penelitian merupakan teknik yang rasional untuk memperoleh data dengan tujuan tertentu. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2012:7) menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan sistem analisis berdasarkan pada prinsip postpositivisme, penggunaannya untuk analisis dalam keadaan obyek yang saintifik yaitu

peneliti sebagai instrumen utama, teknik pengumpulan data diperoleh secara triangulasi analisis data bersifat induktif/kualitatif, serta hasil analisis kualitatif lebih terfokus pada makna daripada generalisasi. Penelitian kualitatif pada pengumpulan data diperoleh dari kondisi yang alamiah. Sedangkan sumber data dan teknik pengumpulan data lebih banyak kepada observasi berperan serta, wawancara, dan dokumentasi.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Desain penelitian bersifat observasional dengan pengumpulan data selama 3 minggu. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Patianrowo dan berlangsung selama 3 minggu pada semester ganjil tahun Pelajaran 2023/2024. Selain itu, sampel penelitian terdiri dari siswa kelas IX-D yang dipilih sesuai dengan kriteria yaitu memiliki rasa percaya diri yang rendah.

Data yang diperoleh bersumber dari literatur-literatur yang relevan seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan topik. Prosedur pengumpulan data lainnya dilakukan melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan pada proses pemberian angket atau kuesioner kepada kelas IX-D, observasi juga melibatkan pencatatan perilaku verbal dan non-verbal siswa selama proses pembelajaran. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan siswa yang terpilih untuk mendapatkan pemahaman yang lebih tentang faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri siswa. Pada analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan postpositivisme dan triangulasi. Hal ini guna hasil observasi, wawancara, dan analisis dokumen akan di bandingkan untuk menemukan konsistensi atau perbedaan dalam gambaran rasa percaya diri siswa. Data kualitatif dianalisis secara induktif, dengan fokus pada makna daripada generalisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menyatakan bahwa subjek yang diteliti hanya siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Alasan pengambilan subjek ini adalah terlihat dari hasil analisis angket atau kuesioner yang disebar diawal kegiatan dan pengamatan secara langsung. Kondisi siswa ditunjukkan secara umum dapat ditunjukkan seperti tidak percaya diri ketika ditunjuk guru untuk tampil di depan teman-temannya, rasa takut karena sering mendapatkan ejekan dari teman-teman sekelas, malu, dan tidak konsentrasi pada saat guru menjelaskan pelajaran di kelas.

Proses analisis setelah observasi selesai, maka observer memilih siswa berinisial C yang akan menjadi subjek dalam kegiatan observasi ini. C merupakan siswa kelas IX-D yang memiliki kepercayaan diri rendah. Hal ini dapat dibuktikan pada saat kegiatan wawancara hari Minggu, 02 Desember 2023, pukul 15.00. Subjek mengatakan bahwa ia sering mendapatkan bullyan

atau ejekan dari teman-temannya, termasuk teman laki-lakinya. Ejekan tersebut mengarah pada kondisi tubuhnya yang melebar (Gemuk). Contoh ejekan: Pada saat jam olahraga semua kelas 9D diminta untuk lari lari keliling lapangan. Ketika C lari maka teman laki-lakinya akan mengejek bahwa saat ini sedan gada Gajah Lari.

Selain itu C juga merupakan sosok anak yang tidak banyak bicara(pendiam). Lagi-lagi dari sikap C yang pendiam tersebut menjadikan ia mendapatkan ejekan/ bullyan kembali yaitu sering mendengar kata-kata ejekan "BISU". Lantas hal tersebut membuat C menjadi pribadi yang tertutup, baik kepada teman-temannya maupun kepada guru-guru yang mengajarnya, termasuk juga tertutup kepada guru BK.

Perubahan tingkah laku yang ada pada diri C sebelum dan sesudah pengaplikasian teknik shaping adalah sebagai berikut:

No	Sebelum	Sesudah
1.	Pada saat ditunjuk C malu untuk maju kedepan	C sudah lebih berani untuk maju kedepan
2.	Pada saat jam olahraga, C merasa malu untuk melakukan praktik lari karena sering mendapat bullyan	C lebih enjoy untuk melakukan praktik lari dan sudah tidak merasa malu
3.	C enggan berbaur dengan teman sekelasnya karena insecure dengan kondisi fisiknya	C sudah tidak merasa insecure dengan fisiknya dan lebih bersyukur dengan apa yang ada

Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas IX-D di SMP Negeri 2 Patianrowo berada pada kategori "rendah" hal ini dibuktikan dengan adanya hasil instrumen yang telah dianalisis.

Meskipun berada dalam kategori tersebut, masih ada beberapa poin aspek indikator yang mesti perlu ditingkatkan kembali. Adapun aspek dan indikator sebagai berikut:

- 1) Faktor penghambat kepercayaan diri
Membicarakan terkait dengan kepercayaan diri, adapun beberapa faktor yang dapat berdampak pada rasa percaya diri diantaranya sebagai berikut:
 - a. Penampilan diri, status sosial dan ekonomi
 - b. Masalah kesehatan mental
 - c. Hubungan percintaan yang tidak berhasil
 - d. Ketidaktepatan fisik yang dimiliki
- 2) Ciri-ciri percaya diri
Ciri-ciri percaya diri pada siswa (C) masih termasuk dalam golongan rendah, hal ini terlihat dari ciri-ciri yang tertuang sebagai berikut:
Beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut Fatimah (2006):
 - a) Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak

mebutuhkan pujian, pengakuan penerimaan ataupun hormat dari orang lain. b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok. c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri. d) Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosi stabil). e) Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain). f) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya. g) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

3) Keyakinan akan kemampuan diri

Keyakinan akan kemampuan diri siswa (C) tergolong katagori rendah, hal ini terlihat dari masih rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri, mengatasi dan mengevaluasi masalah, dan memiliki kemampuan untuk membangun hubungan sosial.

Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Bandura dalam Aziz (2014, p.20) ciri-ciri keyakinan akan kemampuan diri peserta didik sebagai berikut: a) Yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah atau rintangan, b) Masalah dipandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi, c) Gigih dalam usaha menyelesaikan masalah, d) Cepat bangkit dari kegagalan dan suka mencari suatu yang baru.

4) Bersikap optimis

Sikap optimis siswa (C) tergolong dalam kategori rendah. Namun hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Murdoko dan Presetya dalam Suseno (2013, p.7) bahwa ciri-ciri optimis yakni sebagai berikut: a) Memiliki visi pribadi yang berhubungan dengan cita-cita ideal seseorang, b) Bertindak kongkret yang mana tidak pernah merasa puas jika yang diinginkan Cuma sebatas kata, c) Berfikir realistis dan menjalin hubungan sosial, serta, d) Berpikir proaktif dan berani melakukan trial and error artinya memiliki kemampuan untuk mencoba dan mencoba lagi.

5) Bersikap tanggung jawab

Sikap tanggung jawab (C) tergolong dalam kategori rendah. Hal ini sejalan dengan pendapat yang telah dikemukakan oleh Zubaedi (dalam Ulfa, 2014) menyatakan bahwa tanggung jawab juga ditandai dengan adanya sikap yang rasa memiliki, disiplin, dan empati. Rasa memiliki maksudnya seseorang itu mempunyai kesadaran akan memiliki tanggung jawab yang harus dilakukan; disiplin berarti seseorang itu bertindak yang menunjukkan perilaku yang tertib dan patuh pada berbagai peraturan; dan empati berarti seseorang itu mampu mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan dan pikiran yang

sama dengan orang atau kelompok lain dan tidak merasa terbebani akan tanggung jawabnya itu.

Pembahasan

Artikel ini membahas penggunaan Teknik shaping untuk membangun kepribadian unggul dan meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Patianrowo. Kepribadian unggul tidak hanya mencakup aspek dinamis, tetapi juga kemampuan sosial, emosional, dan ketrampilan. Pada fase kelas IX, siswa menghadapi tantangan yang signifikan, dan rasa percaya diri memainkan peran kunci dalam menghadapi tekanan tersebut.

Teknik Shaping

Shaping merupakan suatu prosedur yang dapat digunakan untuk membentuk suatu perilaku yang belum pernah ditampilkan oleh individu di dalam modifikasi perilaku (Martin et al, 2010). Di dalam shaping pembentukan perilaku baru dilakukan dengan cara memberikan reinforcer pada setiap tahapan perilaku sehingga semakin lama semakin mendekati target perilaku yang diinginkan (Martin et al, 2010). Lima aspek atau dimensi dari perilaku yang bisa dibentuk melalui shaping (Martin et al, 2010) yaitu Topografi (bentuk), frekuensi, durasi, latensi, dan intensitas.

Berdasarkan pendapat Komalasari dkk (2011:169), shaping adalah membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum di tampilkan dengan memberikan reinforcement secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan. Martin & Pear (2015) mengatakan bahwa Teknik Shaping merupakan pengembangan tingkah laku baru dengan memberikan penguatan (reinforcement) pada perilaku yang diinginkan tampil. Konselor yang terlibat membentuk tingkah laku yang lebih yang lebih menyesuaikan (adaptif) dengan memberikan penguatan primer dan penguatan sekunder.

Teknik shaping, yang melibatkan pemberian umpan balik positif secara bertahap, dapat diterapkan untuk membentuk perilaku yang diinginkan. Guru dapat mengimplementasikan Teknik ini dengan memberikan tugas atau proyek yang dapat diselesaikan, memberikan umpan balik positif secara teratur dan mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan kelas.

Observer memberikan penguatan dengan menggunakan teknik shapping, yaitu dengan cara:

1. Membuat analisis ABC
 - Antecedent (A)
Identifikasi faktor-faktor yang memicu atau memberikan dorongan awal terhadap perilaku yang diinginkan. Diketahui, penyebab sikap ialah sering mendapat bullyan dari teman-temannya).
 - Behavior (B)

Tentukan perilaku yang ingin ditingkatkan kepercayaan dirinya. Sikap yang dipermasalahkan ialah kepercayaan diri.

Consequence (C)

Mengatur reinforcement atau konsekuensi positif secara bertahap saat siswa mendekati perilaku yang diinginkan. Akibat yang diperoleh dari sikap tersebut ialah menjadi tidak percaya diri.

2. Mengajak C melakukan hal-hal yang disenangi seperti hobi yang digemari yaitu menggambar
3. Observer dapat memberikan dukungan positif dengan cara memberikan kata-kata penguat atau dukungan emosional agar percaya diri pada C meningkat.
4. Merencanakan tahapan pencapaian akhir dari sekarang hingga sikap akhir yang diinginkan (awalnya tidak percaya diri akan fisiknya menjadi percaya diri dan bersyukur atas fisik yang dimiliki)

Artikel ini juga membahas mengenai rasa percaya diri, dimana rasa percaya diri itu perlu dikembangkan dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam penelitian yang telah dilaksanakan masih ditemukan rendahnya kepercayaan diri pada siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Patianrowo. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis angket atau kuesioner yang sudah diisi oleh siswa.

Rasa Percaya Diri

Menurut Fatimah (2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Sedangkan menurut Guilford (dalam Hakim, 2004) bahwa kepercayaan diri adalah pengharapan umum tentang keberhasilan. Branden (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya. Bandura (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.

Selanjutnya Radenbach (1998) menyatakan bahwa percaya diri bukan berarti menjadi keras atau seseorang yang paling sering menghibur dalam suatu kelompok, percaya diri tidak juga menjadi kebal terhadap ketakutan. Percaya diri adalah kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan, dengan demikian biarkan rasa percaya diri setiap orang digunakan pada kemampuan dan pengetahuan personal untuk memaksimalkan efek. McClelland (dalam Luxori, 2005) bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal, perasaan akan adanya sumber kekuatan dalam diri, sadar akan kemampuan-kemampuan dan bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah ditetapkannya. Menurut Tosi dkk

(dalam Lie, 2003) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam diri.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri bukan hanya tentang tekad untuk beraksi, melainkan juga kesadaran bahwa setiap tindakan membawa kita menuju tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Kepercayaan diri bersifat internal, sangat relatif, dan dinamis, dan banyak ditentukan oleh kemampuan untuk memulai, melaksanakan, dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Orang yang percaya diri memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan sistematis, terencana, efektif, dan efisien. Kepercayaan diri juga selalu ditunjukkan oleh ketenangan, ketekunan, kegairahan, dan kemantapan dalam melakukan pekerjaan. Dengan memiliki kepercayaan diri, seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan mampu membuat keputusan sendiri. Selanjutnya ditegaskan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahap perkembangannya dengan baik atau setidaknya memiliki kemampuan untuk belajar cara-cara menyelesaikan tugas tersebut. Orang yang percaya diri mempunyai keberanian dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini fokus pada pembangunan kepribadian unggul dengan menguatkan rasa percaya diri siswa kelas IX melalui teknik shaping di SMP Negeri 2 Patianrowo. Kepercayaan diri, sebagai kunci utama dalam menghadapi kehidupan, dapat ditingkatkan melalui proses pembelajaran dan pengembangan pribadi.

Observasi dan wawancara di SMP Negeri 2 Patianrowo mengungkapkan adanya siswa dengan kepercayaan diri rendah, terutama di kelas IX-D. Faktor-faktor seperti pengalaman bullying, kurangnya partisipasi dalam kelas, dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik menjadi penyebab rendahnya kepercayaan diri pada siswa ini.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data. Teknik shaping, yang melibatkan pemberian umpan balik positif secara bertahap, diaplikasikan untuk membentuk perilaku yang diinginkan pada siswa.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

- 1) Penerapan teknik shaping di lingkungan pendidikan, menyarankan agar teknik shaping ini dapat diterakan di sekolah-sekolah lain sebagai alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
- 2) Pelibatan orang tua dan guru, menyarankan keterlibatan orang tua dan guru dalam mendukung siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri. Komunikasi terbuka antara pihak sekolah dan orang tua dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan kepercayaan diri.
- 3) Pelatihan bagi guru untuk menerapkan teknik shaping, hal ini dapat memastikan bahwa pendekatan ini dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran sehari-hari dengan baik dan dapat memaksimalkan layanan konselingnya terutama yang berkaitan dengan masalah kepribadian sehingga siswa yang kesulitan dalam menemukan rasa percaya diri terbantu dan sampaikan informasi-informasi tentang masalah pribadi dalam media BK.
- 4) Kepada siswa hendaknya dapat lebih meningkatkan kepercayaan diri dan mencoba lebih membaaur terhadap lingkungannya sehingga mampu berinteraksinya meningkat hingga dapat menimbulkan rasa percaya diri yang lebih pada dirinya.

DAFTAR RUJUKAN

- Agha, A. M. (n.d.). *75 Cara Menjadi Percaya Diri Saatnya Menjadi Pribadi Optimis, Pantang Menyerah, Sukses Dan Bahagia* . Checklist.
- Kurniati, H. M. (n.d.). Analisis Perilaku Percaya Diri Peserta Didik Kelas IX Madrasah Aliyah Islamiyah Pontianak. *Bimbingan Konseling Untan Pontianak*.
- Redenbach, R. (1998). *Tampil penuh dengan percaya diri*. Jakarta: PT. Handal Niagara Pustaka.
- Fatmawati, A. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SMA . *Skripsi, S-1 Psikologi Universitas Semarang* .
- I Wayan Andika Sari Putra, K. S. (2014). Penerapan konseling behavioral dengan teknik shaping untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa kelas X MIA 4 di SMA NEGERI 2 SINGARAJA . *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*

- Rahmatika Septina Chairunnisa, C. N. (2020). Penerapan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Durasi Perilaku On-Task Anak Dengan Masalah Atensi. *Jurnal Psikologi Insight*.
- Ni kadek Juwi Damayanti, I. k. (2018). Perbedaan Efektivitas Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Shaping Terhadap Self-Intrasepcion Siswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin Siswa Kelas IX SMA NEGERI 1 TABANAN. *Jurnal Bimbingan dan konseling Indonesia*.
- Mujiyati, A. w. (2020/2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling behavioral dengan teknik modeling pada siswa kelas VIII tunagrahita di SLB Dharma Bakti, Piyungan tahun pelajaran 2020/2021. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru, Universitas Ahmad Dahlan*.
- Kumalasari, D. (2017). KONSEP BEHAVIORAL THERAPY DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA SISWA TERISOLIR. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*.