

BAB IV

PELAKSANAAN TERAPI BEHAVIORAL DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANAK

A. Pelaksanaan Terapi Behavioral Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Anak

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dapat mengatakan bahwa terapi behavioral adalah cara yang tepat untuk anak-anak dalam meningkatkan rasa percaya diri, mengubah anak-anak yang tadinya memiliki sifat pesimis, penakut, tidak percaya diri ini dapat dirubah dengan terapi behavioral. Dalam melaksanakan terapi behavioral ini terlebih dahulu peneliti menidak lanjut dengan melakukan assesmen terhadap 10 anak guna untuk menganalisis tingkah laku yang bermasalah. Tahap asesmen ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini, dan asesmen juga merupakan aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli.

Dalam permasalahan ini peneliti menyimpulkan bahwa percentus perilaku maladaptif adalah teman-teman dan lingkungan masyarakatnya sehingga anak-anak menjadi malu pada saat latihan, sebab faktor dari rendahnya rasa percaya diri pada anak ini di tandai dengan faktor teman-teman dan lingkungan disekitarnya. Dalam hal ini perilaku yang dipermasalahkan oleh anak-anak adalah kemampuannya dalam mempelajari seni tari masih kurang baik dan belum bisa dipahami, kurangnya rasa percaya diri dan konsentrasi yang serius pada saat latihan menari.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa penyelesaian permasalahan di atas dapat digunakan dengan terapi behaviorial, teknik yang akan digunakan dalam terapi ini adalah teknik pencontohan (*modeling*) dan bermain peran (*role playing*), dan pelaksanaan terapi ini akan dilakukan secara tatap muka dan dua orang anak.

Dalam pelaksanaan terapi ini peneliti mencoba menjadi model agar anak-anak dapat lebih memahami dan menirukan serta memberikan nilai secara langsung. Langkah-langkah dalam modeling ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti menggerakkan anggota tubuhnya sesuai dengan irama musik.
2. Peneliti memperlihatkan reaksi kontak mata yang harus fokus dengan irama musik.
3. Peneliti memperlihatkan senyuman agar meyakinkan dirinya dalam memberikan contoh kepada anak-anak.
4. Peneliti mengekspresikan wajahnya di hadapan anak-anak.

Pada tahap selanjutnya yaitu dengan teknik bermain peran (*role playing*) proses bermain peran ini adalah salah satu anak (klien) berperan sebagai konselor belajar untuk bisa tampil dihadapan teman-temannya dengan cara yang sudah dicontohkan oleh konselor (peneliti) pada saat menari.

Pelaksanaan proses terapi behaviorial ini dilakukan secara tatap muka dan masing-masing dari 10 responden tersebut peneliti mengambil 2 anak pada setiap proses pelaksanaan terapi behaviorial ini, pelaksanaan terapi behaviorial ini dilaksanakan dalam empat tahap:

1. Pelaksanaan Terapi Behavioral Pada Anak, Minggu 17 Juli 2016

Pada pelaksanaan awal ini peneliti mencoba untuk lebih mengenal dan berkomunikasi dengan baik kepada responden guna untuk memudahkan peneliti dalam melaksanakan terapi behavioral kepada responden.

1. Responden BQ dan VN

Proses pada pelaksanaan terapi terhadap responden BQ dan VN dilaksanakan setelah kegiatan latihan menari selesai, peneliti mencoba mengajak berkomunikasi dengan baik dengan membahas kesenian tari ini, perilaku yang di munculkan dari BQ adalah malu ketika harus menjawab pertanyaan dari peneliti, sedangkan VN hanya mendiam diri dan tidak mau untuk menjawab bahkan mengeluarkan suaru pun VN sangat ragu. Hal ini di tandai dengan perilaku dari BQ dan VN ini sangat pemalu dan pendiam.

Dalam pengertian nya malu merupakan salah satu bentuk emosi manusia yang diakibatkan pada sebuah tindakan yang terjadi sejak dahulu, rasa malu juga secara alami yaitu ingin menyembunyikan diri dari orang lain agar orang lain tidak mengetahui apa yang sedang di alaminya.¹

2. Responden NS dan VL

Proses pada pelaksanaan terapi terhadap responden NS dan VL ini dilaksanakan setelah kegiatan menari selesai, pada awal melaksanakan terapi ini peneliti mencoba memperkenalkan diri peneliti kepada responden. Selanjutnya peneliti mencoba mengajak responden NS dan VL berkomunikasi tentang dirinya dalam mengikuti kegiatan seni tari ini, dari komunikasi

¹ BQ dan VN, Pelaksanaan Terapi Behavioral, pada hari minggu 31 Juli 2016 pukul. 10.00 WIB

tersebut responden hanya menjawabnya dengan rasa malu dan gugup. Hal ini ditandai dengan perilaku responden NS dan VL dalam berkomunikasi masih belum baik.

Peneliti memberikan motivasi bahwa ketika menjawab pertanyaan kita tidak usah merasa malu dalam menjawabnya walaupun jawaban yang kita ucapkan itu salah akan tetapi dapat menghasilkan ide kreatif tersendiri dalam diri kita.²

3. Responden ND dan NH

Proses pada pelaksanaan terapi terhadap responden ND dan NH ini dilaksanakan pada jam istirahat, pada awalnya peneliti mencoba mengajak ND dan NH berkomunikasi ternyata ND dan NH merupakan anak yang mudah berinteraksi dengan baik dua-duanya memiliki semangat dan bakat yang tinggi dalam mempelajari kegiatan seni tari ini. Peneliti mencoba mengajak nya berkomunikasi dengan bertanya bagaimana latihan menari hari ini ? ND menjawab “ latihan menari hari ini senang” sedangkan NH tidak menjawab hanya memperlihatkan tingkahnya yang merasa malu. Hal ini dapat ditandai dengan perilaku responden ND dan NH yang berbeda.

Pada pelaksanaan awal ini peneliti mencoba nya menjelaskan dirinya bahwa peneliti akan merubah semangat responden ND dan NH dalam kegiatan latihan menari agar responden ND dan NH memiliki semangat yang tinggi dalam setiap kegiatan menari. Dan peneliti juga menjelaskan bahwa proses nya melalui terapi behavioral yaitu proses perubahan perilaku yang lama menjadi perilaku yang baru.³

² NS dan VL, Pelaksanaan Terapi Behavioral, pada hari minggu 31 Juli pukul. 10.00 WIB

³ ND dan NH, Pelaksanaan Terapi Behavioral, pada hari minggu 31 Juli 2016, pukul.

4. *Responden LS dan PS*

Pada proses pelaksanaan terapi terhadap responden LS dan PS ini dilaksanakan pada jam istirahat juga, perilaku responden LS dan PS ini pertama kali peneliti mengamati pada setiap kegiatan latihan menarinya bahwa LS dan PS ini tidak sungguh-sungguh dalam mempelajari seni tari dan proses latihannya. Peneliti mencoba mengajak LS berkomunikasi seputar kegiatan latihan menarinya, ternyata LS merupakan anak yang mudah berinteraksi perilaku yang ditimbulkannya sangat baik, akan tetapi LS masih merasa malu ketika setiap gerakan yang di mainkan dianggap jelek oleh temannya.

Pada tahap awal pelaksanaan terapi behavioral ini peneliti mencoba mengarahkan responden LS pada setiap kegiatan latihan menarinya dan peneliti juga mencoba responden LS ini agar dalam mempelajari seni tari ini harus dengan serius, Sedangkan responden PS adalah sosok anak yang pendiam, pemalu dan menyendiri hal ini ditandai dengan perilaku dirinya karena kurangnya rasa kasih sayang dari kedua orang tuanya. Pelaksanaan terapi behavioral pada tahap awal ini yang akan diberikan pada PS adalah perubahan perilakunya terlebih dahulu, peneliti mencoba mengajaknya berkomunikasi tentang keinginan nya dalam mempelajari seni tari dan peneliti pun mencoba responden PS ini agar mau lebih menceritakan tentang pribadi dirinya.⁴

5. *Responden ZR dan RN*

Pada proses pelaksanaan terapi terhadap responden ZR dan RN ini dilaksanakan setelah jam latihan menari selesai, pada responden RN dan ZR

⁴ LS dan PS, Pelaksanaan Terapi Behavioral, pada hari minggu 31 Juli 2016, pukul. 09.00 WIB

ini peneliti mencoba bertanya pada mereka sejak kapan mereka mengikuti kegiatan menari ini dan responden RN menjawab “saya mengikuti kegiatan menari ini sejak umur 4 thn” sedangkan responden ZR menjawab “saya juga sama sejak umur 4 tahun”. Peneliti dapat mengamati dari cara mereka menjawab bahwa interaksi yang dilakukannya sangat baik mereka dapat berkomunikasi tanpa rasa malu. Hal ini ditandai dengan perilaku RN dan ZR yang memiliki semangat yang tinggi dan juga memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Pada tahap pelaksanaan ini peneliti mencoba menjelaskan tentang terapi behavioral ini, dan peneliti juga menjelaskan kepada mereka bahwa terapi behavioral ini adalah terapi yang sangat bagus untuk merubah perilaku kalian dalam hal belajar seni tari ini agar responden RN dan ZR ini terus memiliki semangat dan rasa percaya diri yang tinggi.⁵

2. Pemahaman Terapi Behavioral Pada Anak, Minggu 07 Agustus 2016

Pada pelaksanaan tahap kedua ini peneliti mencoba memberikan pemahaman kembali tentang terapi behavioral dan peneliti juga akan memberikan proses layanan bimbingan kepada responden agar lebih memahami tentang terapi behavioral ini. Peneliti juga akan mengamati responden pada setiap latihan menari.

1. Responden BQ dan VN

Pada pelaksanaan tahap kedua ini peneliti mencoba mengamati responden BQ dan VN dalam latihan menarinya, peneliti melihat bahwa responden BQ dan VN ini masih harus diberikan bimbingan agar dirinya dapat memperhatikan gurunya ketika sedang latihan.

⁵ RN dan ZR, Pelaksanaan Terapi Behavioral, pada hari minggu 31 Juli 2016, pukul 11.00 WIB

Pada jam istirahat peneliti mencoba memberikan proses bimbingan kepada responden BQ dan VN agar mereka harus fokus dan memperhatikan setiap gerakan yang dipraktikkan oleh guru pembimbingnya. Dan peneliti juga bertanya kepada mereka “apa terapi behavioral ini ? “ responden BQ menjawab “perubahan tingkah laku kak “ dan responden VN pun menjawab dengan jawaban yang sama. Dari jawaban nya tadi bahwa responden BQ dan VN sudah memahami tentang terapi behavioral.⁶

2. *Responden NS dan VL*

Pada pelaksanaan terapi behavioral sesi kedua ini peneliti melihat responden NS dan VL pada saat latihan menari. Dan pada sesi kedua ini pelaksanaan terapi yang diberikan dengan cara memberikan layanan bimbingan kepada responden NS dan VL, peneliti mencoba memberikan layanan bimbingan itu ketika jam istirahat, peneliti memberikan bimbingan kepada responden NS dan VL agar terus bersemangat dan memperhatikan setiap gerakan yang diberikan oleh guru pembimbing agar responden NS dan VL bisa ketika harus tampil sendiri. Peneliti juga memberikan pemahaman kembali tentang terapi behavioral ini, agar responden dapat merubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif.⁷

3. *Responden ND dan NH*

Pada tahap kedua ini peneliti juga mencoba melihat kegiatan latihan menari anak-anak tetapi peneliti mencoba melihat responden ND dan NH dalam latihan menari. Teknik yang diberikan oleh peneliti ini membantu responden NH dalam setiap perkembangan motorik halus nya dalam setiap kegiatan latihan menari, responden NH perlahan sudah lebih fokus

⁶ BQ dan VN, Pemahaman Terapi Behavioral, pada hari minggu 07 Agustus 2016, pukul 08.30 WIB

⁷ NS dan VL, Pemahaman Terapi Behavioral, pada hari minggu 07 Agustus 2016, pukul 09.00 WIB

memperhatikan guru pembimbingnya pada setiap gerakan yang di tampilkan.

Perkembangan motorik merupakan semua gerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh seluruh tubuh, perkembangan motorik ini erat kaitannya dengan sistem syaraf otak yang berfungsi untuk mengatur dan mengontrol semua aktivitas dan mental seseorang. Sedangkan responden ND juga menunjukkan bahwa dirinya sudah memiliki semangat yang lebih tinggi.

Pada pelaksanaan ini peneliti mencoba memahami responden ND dan NH dalam terapi behavioral ini, peneliti memberikan layanan bimbingan kepada responden NH agar dirinya dapat menghilangkan perasaan malunya dan juga harus lebih memiliki semangat yang tinggi, sedangkan pada responden ND peneliti juga memberikan bimbingan bahwa ND harus terus yakin dan semangat dalam mempelajari seni tari ini agar ND dapat lebih percaya diri.⁸

4. Responden LS dan PS

Pada sesi kedua ini peneliti memberikan pemahaman kembali tentang terapi behavioral kepada responden LS, peneliti mencoba memberikan nya dalam proses layanan bimbingan bahwa LS ini harus terus memiliki semangat yang tinggi agar rasa percaya dirinya dapat terwujud dengan niat dan semangat pada setiap latihan menari. Sedangkan pada responden PS peneliti juga memberikan layanan bimbingan bahwa PS ini harus sering melakukan interaksi dengan teman-temannya agar dirinya tidak merasa sendiri lagi dan juga harus memiliki semangat yang tinggi agar rasa percaya diri dapat terbentuk dengan sendirinya. PS pun harus bisa belajar untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman yang lain. Penyesuaian diri merupakan suatu

⁸ ND dan NH, Pemahaman Terapi Behavioral, pada hari minggu 07 Agustus 2016, pukul 09.00 WIB

keadaan psikologi yang sangat luas dan melibatkan reaksi individu terhadap dirinya baik di lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri melalui interaksi sosialnya.⁹

5. *Responden ZR dan RN*

Pada tahap kedua ini responden ZR dan RN semakin membaik bahkan ZR dan RN pun sudah mulai diminta untuk mengajarkan tarian yang dulu-dulu yang sudah pernah diajarkan sebelumnya oleh guru pembimbing agar ZR dan RN mempraktekannya kepada anak-anak yang belum mengetahui tarian yang awal. Peneliti mencoba bertanya kepada mereka tentang latihan menari hari ini ? mereka menjawab “ latihan menari hari ini cukup senang karena kami disuruh mengajarkan kepada anak-anak yang belum mengetahui tarian yang sejak awal sudah diajarkan karena dengan seperti ini kami merasa lebih berani”. Peneliti mencoba menjelaskan kepada mereka bahwa rasa percaya diri dan semangat yang tinggi harus selalu ditanamkan dalam jiwa kita masing-masing agar kita merasa bangga dengan apa yang sudah kita pelajari selama ini.¹⁰

3. Perkembangan Terapi Behavioral Pada Anak, Minggu 28 Agustus 2016

Pada pelaksanaan tahap ketiga ini peneliti mencoba kembali untuk memberikan layanan dan terapi behavioral kepada para responden agar para responden lebih merasa yakin dan percaya diri bahwa dirinya dapat menghasilkan perubahan perilaku yang baik dan menghilangkan perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif. Peneliti juga melihat perkembangan anak pada proses terapi behavioral ini.

⁹ LS dan PS, Pemahaman Terapi Behavioral, pada hari minggu 07 Agustus 2016, pukul 09.30 WIB

¹⁰ RN dan ZR, Pemahaman Terapi Behavioral, pada hari minggu 07 Agustus 2016, pukul 10.30 WIB

1. Responden BQ dan VN

Pada tahap ketiga ini peneliti mencoba memberikan layanan bimbingan kepada BQ tentang dirinya yang sudah melakukan dua kali dalam pelaksanaan terapi behaviorial ini, peneliti juga mengamati BQ pada saat latihan menari bahwa dirinya sudah memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan semangat yang tinggi karena peneliti melihatnya pada setiap latihan menari, sedangkan pada responden VN peneliti juga mengamati pada setiap latihan menari bahwa VN ini sudah cukup membaik yang tadinya merasa malu dan kurang percaya diri tetapi setelah melakukan terapi behaviorial dan peneliti memberikan layanan bimbingan kepadanya VN merasa lebih semangat dalam mempelajari seni tari.¹¹

2. Responden NS dan VL

Pada tahap ketiga ini peneliti mengamati dan melihat perkembangan responden NS dan VL pada setiap gerakan menarinya peneliti melihat perkembangannya bahwa responden NS ini sudah memberikan peningkatan yang baik dalam mempelajari seni tari dan pada setiap kegiatan latihan menari, NS juga sudah menunjukkan aura wajahnya ketika latihan menari dan NS juga sudah memiliki semangat yang tinggi serta rasa percaya diri yang baik pada saat tampil dihadapan teman-temannya, sedangkan responden VL mengalami perubahan perilaku yang sangat baik sekali VL sudah lebih akrab dengan teman-temannya dan berinteraksi serta bersosialisasi dengan teman-temannya. Peneliti dapat mengamati nya pada setiap VL melakukan kegiatan latihan menari bahwa perubahan perilakunya menjadi lebih positif setelah melaksanakan terapi behaviorial dan layanan bimbingan.¹²

¹¹ BQ dan VN, Perkembangan Terapi Behaviorial, pada hari minggu 28 Agustus 2016, pukul 08.30 WIB

¹² NS dan VL, Perkembangan Terapi Behaviorial, pada hari minggu 28 Agustus 2016, pukul 09.00 WIB

3. *Responden ND dan NH*

Pada tahap ketiga ini peneliti juga mengamati responden ND dan NH dalam kegiatan latihan menarinya, responden ND sudah menunjukkan semangat yang tinggi dan rasa percaya diri yang tinggi setelah melaksanakan dan diberikan layanan bimbingan oleh peneliti dirinya merasa yakin bahwa setiap apa yang kita pelajari akan menghasilkan hasil yang bagus dengan kita tanamkan rasa percaya diri dan semangat yang positif. Sedangkan peneliti melihat perkembangan responden NH pada setiap kegiatan latihan menarinya pun sudah cukup baik NH juga sudah mampu untuk lebih berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman-temannya bahkan dirinya sudah tidak merasa malu lagi ketika harus tampil dihadapan teman-temannya, hal ini ditandai dengan perubahan perilaku NH yang sudah cukup membaik.¹³

4. *Responden LS dan PS*

Pada tahap ketiga ini peneliti juga mengamati dan melihat perkembangan responden LS dan PS pada saat kegiatan latihan menari, peneliti melihat responden LS pada saat menari bahwa dirinya sudah merasa lebih semangat dan lebih lentur dalam memainkan anggota tubuhnya pada saat menari dan peneliti juga melihat bahwa responden LS ini sudah lebih memperhatikan gurunya dan perubahan perilaku LS juga menghasilkan hasil yang positif bagi dirinya dengan dibantunya terapi behavioral ini dan teknik yang sudah ditentukan. Sedangkan responden PS juga sudah menunjukkan bahwa dirinya sudah merasa lebih semangat dan percaya diri bahkan PS juga merasa bahwa dirinya sudah bisa berinteraksi dengan baik, terapi behavioral yang sudah membantu dirinya sudah menghasilkan hasil yang positif dan baik bagi dirinya, PS juga merasa bahwa kedua orang tuanya juga memiliki rasa

¹³ ND dan NH, Perkembangan Terapi Behavioral, pada hari minggu 28 Agustus 2016, pukul 10.00 WIB

kasih sayang kepada dirinya. Perkembangan PS juga terlihat ketika dirinya sudah mampu menyesuaikan diri pada lingkungan barunya. ¹⁴

5. Responden ZR dan RN

Pada tahap ketiga ini peneliti juga mengamati ZR dan RN bahwa peningkatan nya sangat bagus sekali dan menghasilkan perubahan perilaku yang lebih positif hal ini ditandai dengan dirinya yang memiliki semangat dan rasa percaya diri yang tinggi dalam mempelajari seni tari. ZR dan RN sudah bisa mengajarkan kepada anak-anak yang lain dalam mempelajari tarian yang sudah ada sejak dia masih berumur 5 tahun. Peneliti juga bertanya kepada RN “ bagaimana perkembangan RN dalam mempelajari seni tari ini ? RN menjawab “ saya merasa lebih bisa dan lebih percaya diri karena ini merupakan awal saya untuk melatih mental dihadapan teman-temannya” dan peneliti juga bertanya pada ZR dengan pertanyaan yang sama dengan RN, ZR menjawab “ saya belajar tari ini ingin lebih bisa menari seperti para penari dahulu dengan kekhasan nya yang bagus dan dengan gerakan yang gemulai dan lentur pada saat ditampilkan”. Hal ini ditandai dengan peneliti memberikan layanan bimbingan dan terapi behaviorial agar RN dan ZR lebih merasa percaya diri lagi dan memiliki semangat yang lebih tinggi lagi dalam mengembangkan potensi nya dibidang seni tari. ¹⁵

¹⁴ LS dan PS, Perkembangan Terapi Behavioral, pada hari minggu 28 Agustus 2016, pukul 08.30 WIB

¹⁵ RN dan ZR, Perkembangan Terapi Behavioral, pada hari minggu 28 Agustus 2016, pukul 10.00 WIB

4. Hasil Terapi Behavioral Pada Anak, Minggu 04 September 2016

Pada tahap keempat ini peneliti melihat hasil perubahan perilaku para responden setelah diberikan layanan bimbingan dan terapi behavioral. Agar dapat menghasilkan hasil penelitian yang positif bagi peneliti. Dan peneliti juga terus mengamati para responden ketika latihan menari apakah mereka sudah mampu untuk menyesuaikan dirinya.

1. Responden BQ dan VN

Pada tahap keempat ini peneliti mengamati dan melihat perubahan perilaku responden BQ dan VN pada setiap latihan menari dan berinteraksi dengan teman-temannya. Peneliti juga sudah melihat bahwa BQ dan VN ini sudah memiliki perubahan perilaku yang lebih positif lagi, hal ini ditandai dengan cara melaksanakan terapi behavioral dan memberikan layanan bimbingan kepada BQ dan VN untuk merubah perilaku yang baru.¹⁶

2. Responden NS dan VL

Pada tahap keempat ini peneliti juga mengamati responden NS dan VL dalam kegiatan latihan menari, peneliti dapat melihatnya ketika NS dan VL dengan semangat memperhatikan gurunya dengan menggerakkan anggota tubuhnya dengan lincah, peneliti juga melihat bahwa perubahan perilaku NS dan VL sudah cukup baik yang tidak nya NS merasa malu, pendiam bahkan tidak suka memperhatikan gurunya sekarang NS sudah lebih menunjukkan semangat yang tinggi dan lebih percaya diri.

Sedangkan responden VL juga sudah menunjukkan perubahan perilaku yang positif, hal ini ditandai pada saat peneliti mengenal VL VL termasuk anak yang sulit mengeluarkan pendapat bahkan dirinya masih

¹⁶ BQ dan VN, Hasil Terapi Behavioral, pada hari minggu 04 September 2016, pukul 09.00 WIB

merasa malu ketika harus tampil dan berinteraksi dengan teman-temannya. Perubahan perilaku ini di berikan kepadanya melalui terapi behavioral.¹⁷

3. *Responden ND dan NH*

Pada tahap keempat ini peneliti juga mengamati responden ND dan NH dalam latihan menari, peneliti dapat menyimpulkan bahwa perubahan perilaku pada responden ND ini jauh lebih meningkatkan dari awal peneliti mengenal ND, semangat dan rasa percaya diri serta keyakinan ingin mempelajari seni tari ini sudah mulai terlihat dengan dirinya selalu memperhatikan gurunya pada saat latihan, ND termasuk orang yang pemalu tetapi setelah melaksanakan terapi behavioral dan diberikan layanan bimbingan ND merasa lebih percaya diri, sedangkan pada responden NH peneliti melihat bahwa perubahan perilaku nya jauh lebih baik dari yang awal peneliti mengenal NH, awalnya NH termasuk anak yang pemalu bahkan berinteraksi dengan teman-temannya pun NH merasa tidak enak, tetapi peneliti mencoba merubah itu semua dengan bantuan terapi behavioral dan layanan bimbingan yang diberikan kepada responden NH dan perubahan perilakunya sampai saat ini sudah memberikan hasil yang positif dan baik bagi dirinya, NH pun sudah merasa percaya diri dan mampu berinteraksi dengan baik terhadap teman-temannya.¹⁸

4. *Responden LS dan PS*

Pada tahap keempat ini peneliti juga mengamati responden LS dan PS dalam perubahan perilakunya setelah melakukan terapi behavioral dan layanan bimbingan kepada mereka. Responden LS sudah lebih percaya diri dalam latihan menari dan ketika tampil dihadapan temannya, LS juga sudah

¹⁷ NS dan VL, Hasil Terapi Behavioral, pada hari minggu 04 September 2016, pukul 08.30 WIB

¹⁸ ND dan NH, Hasil Terapi Behavioral, pada hari minggu 04 September 2016, pukul 08.30 WIB

mampu untuk berinteraksi dengan teman-temannya, LS pada awalnya teramsuk anak yang pemalu tetapi setelah melakukan terapi behavioral dan layanan bimbingan dirinya merasa yakin dan percaya diri dalam segala kegiatan yang dijalannya.

Sedangkan responden PS juga menunjukkan perubahan perilaku yang sangat baik, awal peneliti mengenal PS PS termasuk anak yang pemalu suka menyendiri karena keadaan orang tuanya yang selalu sibuk, tetapi perlahan-lahan setelah melaksanakan terapi behavioral dan diberikan layanan bimbingan oleh peneliti PS sudah merasa bahwa dirinya tidak sendiri bahkan PS pun sudah mampu berkomunikasi dengan teman-temannya berkat terapi behavioral. PS pun juga sudah lebih semangat dan percaya bahwa keadaan orang tuanya yang seperti itu untuk keperluan keluarga dan juga dirinya.¹⁹

5. *Responden RN dan ZR*

Pada tahap keempat ini peneliti juga mengamati responden RN dan ZR dalam kegiatan latihan menari, sikap perubahan dari kedua nya sangat positif dan semakin membaik, hal ini ditandai dengan adanya jiwa kepercayaan diri mereka pada setiap latihan menari dan tampil dihadapan teman-temannya bahkan ketika disuruh mengajarkan anak-anak yang belum mengetahui tarian sejak dulu. Responden ZR dan RN merasa lebih percaya diri setelah melakukan terapi behavioral dan diberikan layanan bimbingan oleh peneliti, mereka merasa senang bisa mengenal terapi behavioral ini karena dapat membantu dirinya dalam perubahan perilaku.²⁰

¹⁹ LS dan PS, Hasil Terapi Behavioral, pada hari minggu 04 September 2016, pukul 09.00 WIB

²⁰ RN dan ZR, Hasil Terapi Behavioral, pada hari minggu 04 September 2016, pukul 10.00 WIB

B. Hasil Analisa

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada setiap minggunya secara bergantian dan masing-masing 2 orang anak saling bertatap muka dengan peneliti, dapat diketahui bahwa dari 10 anak yang kurang memiliki rasa percaya diri yang tinggi mengalami peningkatan setelah diberikan arahan dan terapi behavioral. Kegiatan terapi behavioral ini merupakan salah satu terapi dalam psikoterapi yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan dengan memanfaatkan teknik-teknik terapi behavioral.

Penggunaan terapi behavioral dianggap efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada anak . karena dalam terapi behavioral ini peneliti mencoba mengajaknya berkomunikasi dan bertanya tentang dirinya dalam mempelajari seni tari. Kegiatan terapi ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri pada anak yang dilaksanakan secara bertahap setiap minggu nya dengan bertatap muka secara bergantian dan masing-masing 2 orang anak, sehingga dapat diketahui apakah terapi behavioral dapat meningkatkan rasa percaya dirinya dalam mempelajari seni tari.

Dari hasil observasi di atas tersebut anak Sanggar Tari Wijaya Laras mengungkapkan bahwa setelah mengikuti terapi behavioral anak-anak menjadi lebih percaya diri ketika harus latihan dan gerakannya diperlihatkan kepada teman-temannya. Di bawah ini merupakan hasil wawancara dari beberapa anak yang telah mengikuti terapi dan diberikan arahan oleh peneliti:

1. Menurut Responden BQ dan VN, setelah mengikuti terapi behavioral dan diberikan arahan oleh peneliti mereka merasa senang dan sangat ceria bahkan dirinya sudah tidak merasa malu ketika harus tampil dihadapan teman-temannya, bahkan rasa percaya diri yang dimilikinya pun mendorong dirinya untuk terus belajar menari.

2. Menurut Responden NS dan VL terapi behavioral dan arahan dari peneliti sangat memuaskan sekali karena kita jadi lebih percaya diri dan bahkan sudah tidak merasa gugup lagi dalam latihan menari, dan perubahan perilakunya pun sudah sangat baik.
3. Menurut responden ND dan NH, dalam kegiatan terapi behavioral ini ND dan NH sangat bangga karena telah mendapatkan ilmu baru dalam dirinya tentang perubahan tingkah lakunya terhadap proses kegiatan menari serta menjadikan dirinya lebih percaya diri dan semangat yang tinggi.
4. Menurut responden LS dan PS, setelah kami melakukan kegiatan ini dan arahan dari peneliti PS dan LS merasa menjadi anak yang lebih baik lagi dan bahkan PS pun sudah tidak merasa bahwa dirinya itu hanya hidup sendiri.
5. Menurut RN dan ZR, setelah kami diberikan arahan dan terapi behavioral ini kami merasa yakin bahwa dengan kita memiliki rasa percaya diri dan semangat yang tinggi akan membuat kita merasa lebih senang.

Dari hasil wawancara di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam kegiatan terapi behavioral ini sangat membantu anak-anak untuk meningkatkan rasa percaya dirinya dan membantu menghilangkan tingkah laku yang maladaptif dan memunculkan tingkah laku yang baru atau tingkah laku yang adaptif.

Dalam kegiatan terapi behavioral ini anak-anak merasa lebih senang dan nyaman, walaupun pada awal mula dilaksanakan terapi anak-anak masih belum memahami tentang materi terapi behavioral itu seperti apa. Dalam kegiatan terapi behavioral ini dapat lebih meningkatkan semangat dan rasa percaya diri yang tinggi bagi anak-anak dalam setiap proses latihannya.

Hal ini di tunjukkan dengan sikap dan perubahan anak-anak yang mulai lebih saling berinteraksi satu sama lain tanpa adanya rasa malu diantara mereka. Dan juga dapat memberikan perubahan yang positif terhadap dirinya agar bisa lebih mengembangkan bakat dan keseriusan dalam mempelajari seni tari dan pada setiap proses latihannya.