

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK POSITIVE REINFORCEMENT UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS X DKV SMK NEGERI 2 SEWON

Oktaviani Linggar Sari⁽¹⁾, Makin⁽²⁾

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta

E-mail: oktaviani@gmail.com ⁽¹⁾, makinsh11@gmail.com ⁽²⁾

Abstrak

Penelitian bertujuan mendeskripsikan temuan empiris tentang efektifitas konseling kelompok dengan teknik *Positive Reinforcement* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimen jenis *one-group pretest-posttest design*. Subyek penelitian berjumlah 6 peserta didik sebagai sampel purposif dari peserta didik kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon yang teridentifikasi memiliki percaya diri yang rendah. Pengumpulan data menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan indikator percaya diri. Analisis data menggunakan metode statistik dengan teknik uji-t. Hasil penelitian menemukan bukti empiris layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon. Temuan ini berdasarkan hasil uji-t sehingga ditemukan $t = -18,602$ dengan sig 0,000 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rerata *pretest* dengan skor rerata *posttest* tentang percaya diri peserta didik. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya selisih skor rerata *pretest* dengan *posttest* sebesar 54.500 lebih tinggi pada skor rerata *posttest*, yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* berpengaruh positif terhadap peningkatan percaya diri peserta didik.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Positive Reinforcement*, Percaya Diri

Abstract

This study aims to describe empirical findings about the effectiveness of group counseling with the Positive Reinforcement technique to increase the self-confidence of class X DKV students at SMK Negeri 2 Sewon. The study used an experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The research subjects were 6 students as a purposive sample from class X DKV students at SMK Negeri 2 Sewon who were identified as having low self-esteem. Data collection uses a scale developed based on self-confidence indicators. Data analysis used statistical methods with t-test techniques. The results of the study found empirical evidence that group counseling services using positive reinforcement techniques could increase the self-confidence of class X DKV students at SMK Negeri 2 Sewon. This finding is based on the results of the t-test so that it is found $t = -18.602$ with a sig of 0.000, which means that there is a significant difference between the pretest mean score and the posttest mean score about students' self-confidence. This difference indicates that there is a difference in the pretest and posttest average scores of 54,500 which is higher in the posttest mean score, which means that group counseling services with positive reinforcement techniques have a positive effect on increasing student self-confidence.

Keywords: Group Counseling, Positive Reinforcement, Confidence

Info Artikel

Diterima Oktober 2022, disetujui November 2022, diterbitkan Desember 2022



PENDAHULUAN

Peserta didik menjadi fokus utama dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah maka karakteristik dan potensi setiap individu peserta didik merupakan faktor penting untuk diperhatikan para pendidik, disamping faktor sarana/prasarana dan lingkungan. Oleh karena itu layanan bimbingan dan konseling menjadi bagian integral dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah. Melalui kegiatan layanan bimbingan dan konseling peserta didik diharapkan dapat menjalani proses perkembangan dirinya secara wajar dan mampu mengatasi masalah-masalah yang mengganggu upaya pengembangan potensi dirinya ke arah tercapainya kemandirian.

Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu potensi peserta didik yang perlu mendapat perhatian serius dari para pendidik/guru di sekolah menengah, terutama peserta didik kelas X yang sedang menjalani penyesuaian pada masa peralihan dari SMP ke SMA/SMK. Terkait hal ini, hasil studi pendahuluan di SMK Negeri 2 Sewon Bantul juga membuktikan adanya indikasi rasa percaya diri sebagian peserta didik kelas X belum berkembang sesuai dengan yang diharapkan. Dari hasil observasi lapangan dan wawancara dengan guru wali kelas X Multimedia-2 dapat diidentifikasi gejala rendahnya rasa percaya diri peserta didik yaitu: peserta didik tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapatnya kepada guru, ketika mengalami kesulitan dalam pembelajaran tidak mau bertanya, ketika ditunjuk untuk bertanya atau berpendapat hanya diam saja, peserta didik sering menghindari ketika akan ditanya oleh guru. Walaupun secara psikologis peserta didik kelas X memang sedang berada pada periode masa remaja yang sedang dalam proses perkembangan potensi menuju kematangan, namun demikian apabila permasalahan percaya diri peserta didik tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka hal itu dapat mengganggu keefektifan proses pendidikan di sekolah.

Dalam perspektif psikologi, kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan dan kemampuan diri sendiri. Surya (2007:56) menyebutkan percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan seseorang terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi. Dariyo (2007:26) menjelaskan lebih rinci tentang percaya diri (self-confidence) yaitu kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya, mempunyai inisiatif, kreatif, optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Berkaitan dengan hal itu, Ghufroon & Risnawita (2010:34) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Dalam konteks pendidikan, Anita (2003:4) menjelaskan kepercayaan diri



merupakan salah satu faktor untuk dapat mempertimbangkan dan membuat keputusan sendiri, terlebih dengan peserta didik yang sudah memiliki rasa percaya diri yang baik akan lebih mudah dalam meningkatkannya, merasa optimis dengan potensi yang dimiliki dan juga yakin terhadap keputusannya sendiri.

Dari beberapa pendapat yang telah dipaparkan, tidak banyak terungkap ciri-ciri percaya selain adanya keyakinan terhadap kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu, baik dalam konteks pemenuhan kebutuhan maupun dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dalam kaitan ini Leni Fitriani (2011: 18) menjelaskan ciri-ciri tidak percaya diri yaitu: tidak berani berkata “tidak”, selalu takut gagal, tidak menghargai diri sendiri atau merasa rendah dari orang lain, selalu melirik orang lain, mudah menyerah, tidak berani berpendapat, membenci orang lain yang dianggap lebih. Hal ini bisa menjadi petunjuk bahwa seseorang yang memiliki percaya diri tinggi maka tidak akan tampak pada dirinya ciri-ciri tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Mengacu pada paparan tentang rasa percaya diri maka salah satu alternatif upaya membantu meningkatkan percaya diri peserta didik melalui bimbingan dan konseling adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement*.

Menurut Sukardi (2008:68) konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengatasi permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok. Dalam konseling kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan kemampuan pemecahan masalah peserta didik yang menjadi peserta layanan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ohlsen (dalam Winkel & Hastuti, 2004) yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan pengalaman terapeutik bagi orang-orang yang tidak mempunyai masalah emosional yang serius. Dalam konseling kelompok ada hubungan antara konselor dengan anggota kelompok penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam kaitan ini Mappiare (2010:164) menegaskan “seorang konselor terlibat dalam suatu hubungan dengan sejumlah konseli dalam waktu yang sama”.

Penerapan teknik *positive reinforcement* dipandang efektif mengingat pelaksanaannya relatif mudah dan lebih cocok untuk mengubah perilaku peserta didik (remaja). Komalasari (2011:161) mengemukakan bahwa *positive reinforcement* yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang diulang karena bersifat disenangi. Lebih lanjut diungkapkan bahwa *positive reinforcement* merupakan salah satu teknik yang berkembang dalam pengkondisian operan. Dalam penerapannya teknik ini diyakini bahwa suatu peristiwa yang dihadirkan dengan segera mengikuti perilaku, menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya. Peristiwa tersebut menjadi stimulus yang mengubah motivasi ekstrinsik menjadi motivasi intrinsik. Implementasinya bisa berupa pemerkuat primer seperti makanan ataupun pemerkuat sekunder seperti pujian dan dukungan. *Positive reinforcement* mempunyai banyak keunggulan untuk meningkatkan dan memelihara perilaku. Letak



keunggulannya tidak hanya pada efektivitasnya, tetapi juga pada efek sampingannya. Subjek yang mendapat *positive reinforcement* cenderung menggeneralisasikan kepada dirinya sehingga merasa dirinya berharga. Hubungan antara penerima dan pemberi penguatan pun menjadi baik, karena pemberian penguatan diasosiasikan dengan sesuatu yang menyenangkan.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian mengacu pada *pre-eksperimental design* jenis *one group pre test post test* yaitu penelitian eksperimen dengan satu kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement*. Dengan desain ini maka dilakukan dua kali pengukuran terhadap percaya diri peserta didik. Pengukuran pertama (*pre-test*) dilakukan untuk mengetahui tingkat percaya diri peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* dan pengukuran kedua (*post-test*) dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat percaya diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement*.

Populasi penelitian adalah keseluruhan peserta didik kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon yang berjumlah 31 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* karena sampel yang dijadikan subyek penelitian adalah peserta didik yang mempunyai kriteria tertentu, yaitu peserta didik yang memiliki tingkat percaya diri yang rendah sehingga perlu ditingkatkan. Dengan teknik sampling tersebut diperoleh 6 peserta didik yang kemudian ditetapkan sebagai sasaran pemberian layanan konseling kelompok dengan *positive reinforcement*.

Instrumen pengumpulan data menggunakan angket tertutup yang dikembangkan mengacu pada indikator variabel percaya diri. Data penelitian dianalisis secara statistik menggunakan uji-t untuk mengetahui adakah perbedaan tingkat percaya diri peserta didik sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok (*pretest*) dengan tingkat percaya diri peserta didik sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok (*posttest*).

HASIL PENELITIAN

Profil percaya diri peserta didik kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon

Tabel 1. Data kategori tingkat percaya diri peserta didik kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon

No.	Tingkat Percaya Diri	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	9	29,03%
2	Sedang	16	51,61%
3	Rendah	6	19,36%

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui gambaran percaya diri peserta didik kelas X yang berjumlah 31 pesereta didik. Profil percaya diri peserta didik disajikan menurut 3 kategori, yaitu sebanyak 9 peserta didik (29,03%) memiliki percaya diri



tinggi, 16 peserta didik (51,61%) memiliki percaya diri sedang, 6 peserta didik (19,36%) memiliki percaya diri rendah. Dari data tersebut diketahui mayoritas peserta didik memiliki percaya diri dalam kategori sedang, namun dalam penelitian ini yang ditetapkan sebagai subyek eksperimen adalah peserta didik yang memiliki percaya diri yang rendah yaitu 6 peserta didik. Skor hasil pengukuran percaya diri 6 peserta didik tersebut juga diidentifikasi sebagai data *pretest*.

Deskripsi data percaya diri kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Positive Reinforcement* (data *pretest*)

Hasil pengukuran percaya diri 6 peserta didik (kelompok eksperimen) sebelum diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* (data *pretest*) disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Data *pretest*

No	Tingkat Percaya Diri	Nama	Skor
1	Rendah	BNH	79
2	Rendah	ES	75
3	Rendah	MUS	77
4	Rendah	NIW	79
5	Rendah	RBR	79
6	Rendah	RHM	78

Deskripsi data percaya diri kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Positive Reinforcement* (data *posttest*)

Hasil pengukuran percaya diri peserta didik (kelompok eksperimen) setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* sebanyak 3 kali pertemuan (data *posttest*) disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Data *posttest*

No.	Tingkat Percaya Diri	Nama	Skor
1	Tinggi	BNH	128
2	Tinggi	ES	130
3	Tinggi	MUS	125
4	Tinggi	NIW	133
5	Tinggi	RBR	147
6	Tinggi	RHM	131

Hasil analisis uji-t

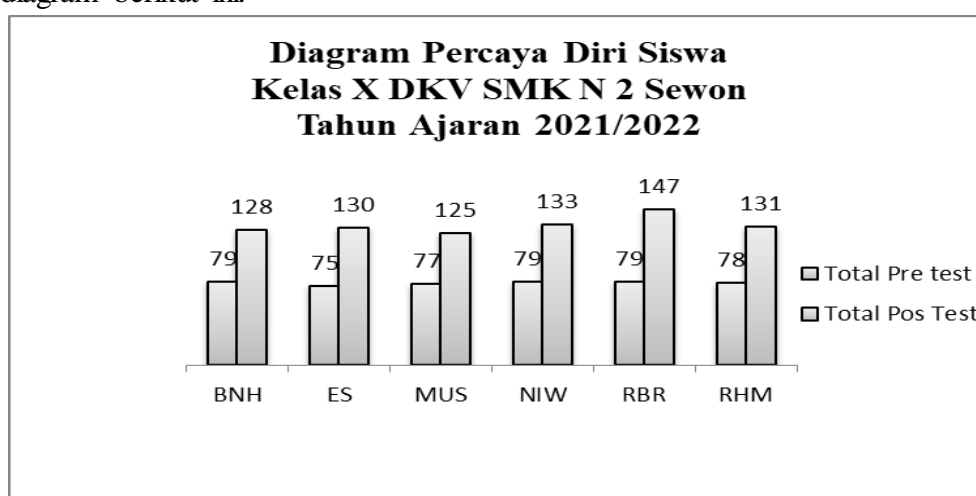
Tabel 4. Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test-Post Test	- 54.500	7.176	2.930	- 62.031	- 46.969	- 18.602	5	0.000



Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui hasil analisis uji-t diperoleh nilai $t = -18,602$ dan Sig. 0,000 berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat percaya diri peserta didik sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement*. Dengan adanya selisih skor rerata *pretest* – *posttest* sebesar - 54,500 menunjukkan bahwa percaya diri peserta didik mengalami peningkatan sebesar 54,500 setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement*.

Secara terperinci peningkatan percaya diri pada keenam peserta didik anggota kelompok sasaran pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* menunjukkan keseimbangan pada masing2 peserta didik dengan peningkatan yang cukup tinggi yaitu pada rentangan skor 75 – 79, sebagaimana terlihat pada diagram berikut ini.



Gambar 1. Peningkatan skor percaya diri 6 peserta didik (kelompok eksperimen)

Data pada diagram di atas membuktikan keunggulan konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling dalam membantu pengentasan masalah secara bersama-sama dalam suatu kelompok. Dinamika kelompok yang ditandai adanya keterlibatan secara aktif semua anggota kelompok dalam suasana hubungan yang hangat, saling menerima, saling pengertian, saling mempercayai, saling mendukung, dan saling menghargai, sehingga setiap anggota kelompok merasa bahwa kebutuhan psikologisnya terpenuhi, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri, bertukar pikiran dan berbagi perasaan. Hal ini sesuai pendapat Sukardi (2008:68) yang menyatakan pelayanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahsan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Juntika (2005:21) juga menyatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.



KESIMPULAN

Peserta didik kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon Bantul tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 31 orang, 9 peserta didik (29,03%) memiliki tingkat percaya diri dalam kategori tinggi; 16 peserta didik (51,61%) memiliki tingkat percaya diri dalam kategori sedang; dan 6 peserta didik (19,36%) memiliki tingkat percaya diri dalam kategori rendah.

Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon Bantul tahun ajaran 2021/2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Dariyo, A. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*. Jakarta: RefikaAditama.
- Dewa Ketut Sukardi. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Edi Riadi. 2016. *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*. Edisi 1. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ghifani dan Fahmi. 2010. *Kepercayaan diri*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ghufro dan Risnawati, R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Gramedia
- Ghufro Ali. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Giyono. 2015. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Media Akademi
- Hakim. 2010. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hendra Widjaja. 2016. *Berani Tampil Beda dan Percaya Diri Tutorial Lengkap Tampil Beda dan Percaya diri di segala situasi*. Yogyakarta: Araska.
- Indayani Anggi. 2014. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif Sebagai Upaya Untuk Meminimalisasi perilaku membolos padasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha*. (<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/3916/0>).
- Juntika, N.A. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan Konseling*. Bandung: Refika Aditama
- Komalasri Gantina, Eka Wahyuni, Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: indeks.
- _____. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks Cet. Ke 5.
- Leni Fitriani. 2011. *Merajut Pede (Percaya Diri)*, Jakarta: PT Nusantaralestari Ceriapratama.
- Mappiare, A. 2010. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.



Misbahuddin dan Iqbal Hassan M. 2013. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Winkel, W.S, & Hastuti, S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jogjakarta: Media Abadi



