

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Positive Reinforcement* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa

Oktaviani Linggar Sari

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta

E-mail : oktavianilinggarsari@gmail.com

Artikel diterima: 19 Juli 2022; direvisi 31 Desember 2022; disetujui 7 Januari 2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik Teknik *Positive Reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 6 siswa dari kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon yang teridentifikasi memiliki rasa percaya diri yang rendah. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* dapat meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji-t diperoleh bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dengan skor *posttest* tentang percaya diri. Hal ini ditunjukkan t hitung = -18,602 sig 0,000 < 0,0. Dengan demikian dapat disimpulkan adanya peningkatan percaya diri siswa sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement*. Sehingga ini menunjukkan bahwa H_a diterima.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; *Positive Reinforcement*; Percaya Diri Siswa

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the Positive Reinforcement Technique group counseling technique to increase the self-confidence of class X students. The type of research used is experimental research with a one-group pretest-posttest design. The sample used in this study were 6 students from class X DKV SMK Negeri 2 Sewon who were identified as having low self-esteem. Data collection techniques using a questionnaire. The results of the study can be concluded that group counseling services with positive reinforcement techniques can increase self-confidence. This is shown from the results of the t-test obtained that there is a significant difference between the pretest score and the posttest score about self-confidence. This is shown t arithmetic = -18.602 sig 0.000 < 0.0. Thus it can be concluded that there is an increase in student self-confidence after being given treatment in the form of positive reinforcement technique group counseling services. So this shows that H_a is accepted.

Keywords: Group Counseling; Positive Reinforcement; Student Confidence



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses pembudayaan dan pemberdayaan manusia yang sedang berkembang menuju kepribadian mandiri untuk membangun dirinya sendiri dan tentunya masyarakat. Pendidikan itu sendiri memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan perkembangan dan perwujudan dari seorang individu. Salah satu peran penting dalam pendidikan yaitu sekolah. Sekolah merupakan sarana untuk memperoleh berbagai ilmu pengetahuan dan keterampilan. Sekolah juga sebagai lembaga formal yang dapat meningkatkan kualitas belajar peserta didiknya, sehingga menciptakan individu yang menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi. Dunia pendidikan diharapkan dapat mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional. Seperti halnya tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensinya menjadi actual dan terbentuk dalam sikap kepribadiannya. Namun dalam proses mengembangkan potensinya menjadi actual peserta didik harus memiliki kepercayaan diri yang baik. Tentunya hal tersebut harus mendapatkan dukungan dari semua pihak yaitu guru mata pelajaran, guru wali kelas, guru bimbingan konseling dan tentunya orang tua yang memberikan dukungan ketika berada di rumah. Apabila dukungan yang diberikan ini maksimal secara perlahan akan menumbuhkan dan membentuk rasa percaya diri yang optimal pada siswa.

Rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi (Surya, 2007:56). Menurut Anita (2003:4) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor seseorang untuk dapat mempertimbangkan dan membuat keputusan sendiri, terlebih dengan Siswa yang sudah memiliki rasa percaya diri yang baik akan lebih mudah dalam meningkatkan perkembangannya, baik oleh dirinya dan juga lingkungan yang tentunya akan mendukung pencapaiannya. Jadi orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan optimis dengan potensi yang dimiliki dan juga yakin terhadap keputusan besar dalam hidupnya. Sesuai kondisi yang ada di lapangan ditemukan bahwa masih banyak kalangan remaja yang memiliki tingkat rasa percaya diri yang rendah, tidak hanya di lingkungan masyarakat tetapi dalam kelompok belajarpun masih belum memiliki kepercayaan diri dalam mengutarakan pendapat atau argument yang akan diutarakan kepada guru, teman, dan sebagainya. Perilaku tidak percaya diri tersebut harus segera ditangani, agar peserta didik dapat meningkatkan rasa percaya dirinya terutama di lingkungan sekolah. Dalam hal ini upaya atau peran dari guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa. Alternatif bantuan untuk permasalahan ini yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik menggunakan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* yaitu mengubah perilaku peserta didik untuk bisa lebih percaya diri.

Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok (Sukardi, 2008:68). Dalam konseling kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dengan menggunakan konseling kelompok dapat menolong individu untuk dapat memahami bahwa orang lain ternyata mempunyai kebutuhan-kebutuhan dan masalah-masalah yang sama berhubungan dengan aspek kepercayaan diri peserta didik dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik penguatan positif (*Positive Reinforcement*).

Positive reinforcement merupakan salah satu teknik yang berkembang dalam pengkondisian operan. Dalam penerapannya teknik ini diyakini dimana suatu peristiwa yang dihadirkan dengan segera yang mengikuti perilaku menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya. Peristiwa tersebut menjadi stimulus yang mengubah motivasi ekstrinsik menjadi motivasi intrinsik. Kemudian 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 pemberi penguatannya diasosiasikan dengan sesuatu yang menyenangkan. Demikian pula halnya yang terjadi di SMK Negeri 2 Sewon yang masih banyak ditemui siswa yang mengalami masalah mengenai percaya diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara dengan guru wali kelas X Multimedia 2 mengatakan bahwa jika dalam proses pembelajaran pada kelas X Multimedia 2 ada beberapa siswa tidak begitu aktif, banyak peserta yang pasif, ketika pembelajaran berlangsung guru menunggu untuk peserta didik mengangkat tangan bertanya atau memberikan pendapat akan tetapi hanya beberapa peserta didik saja yang berani. Adapun gejala yang diperoleh yaitu (1) Peserta didik tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapat nya kepada guru, (2) Ketika mengalami kesulitan dalam pembelajaran tidak mau bertanya, (3) Ketika ditunjuk untuk bertanya atau berpendapat hanya diam saja, (4) Peserta didik sering menghindari ketika akan di tanya oleh guru. Hal ini dikarenakan masa peralihan dari SMP ke SMK dan ada rasa takut tidak yakin dalam dirinya jika apa yang dilakukan itu salah serta tidak mampu menyesuaikan diri dilingkungan yang baru. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membantu peserta didik meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan konseling kelompok, sedangkan teknik pendekatan konselingnya menggunakan pendekatan konseling *behavior* teknik penguatan positif.

METODE

Rancangan penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental design* dengan jenis *one group pre test post test* yaitu penelitian eksperimen dengan satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan melakukan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement*. Desain ini dilakukan sebanyak dua kali pengukuran terhadap percaya diri siswa. Pengukuran pertama (*pre-test*) dilakukan untuk melihat kondisi sampel sebelum diberikan perlakuan yaitu rendahnya tingkat percaya diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* dan pengukuran kedua (*post-test*) dilakukan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon yang berjumlah 31 siswa. Teknik sampling yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Non-probability Sampling* dengan jenis sampling *purposive* karena sampel yang diambil adalah siswa yang mempunyai kriteria tertentu, yaitu siswa kelas X SMK Negeri 2 Sewon tahun ajaran 2021/2022 dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah dan diperoleh 6 siswa. Untuk instrumen dan pengumpulan data menggunakan angket tertutup. Dalam hal analisis data, peneliti menggunakan uji T. Uji T tersebut digunakan untuk mengetahui adakah perbedaan skor *pretest* dan skor *posttest* setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keadaan Siswa sebelum mendapatkan layanan Konseling Kelompok Teknik *Positive Reinforcement*

Tabel 1. Percaya Diri Siswa

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

Pada table 1. Sebanyak 9 siswa (29,03%) memiliki rasa percaya diri tinggi, sebanyak 16 siswa (51,61%) yang memiliki rasa percaya diri yang sedang, dan sebanyak 6 siswa (19,36%) yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Dari data tersebut menginformasikan bahwa rasa percaya diri dalam kategori yang sedang, namun dalam penelitian ini yang diteliti adalah siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah yaitu 6 siswa. Sebelum diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* akan dilakukan *pretest* dengan tujuan untuk melihat kondisi awal percaya diri siswa. Kemudian keenam siswa tersebut diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement*. *Treatment* tersebut dilakukan sebanyak 3 kali. Kemudian setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* akan dilakukan evaluasi yaitu *posttest*.

Tabel 2. Keadaan Rasa Percaya Diri Siswa Sebelum diberikan layanan konseling kelompok

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

Pada tabel 2. Skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa BNH sebesar 79, skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa ES sebesar 75, skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa MUS sebesar 77, skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh NIW sebesar 79, skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa RBR sebesar 79, dan skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa RHM sebesar 78. Maka dapat disimpulkan tingkat percaya diri sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* dalam kategori rendah.

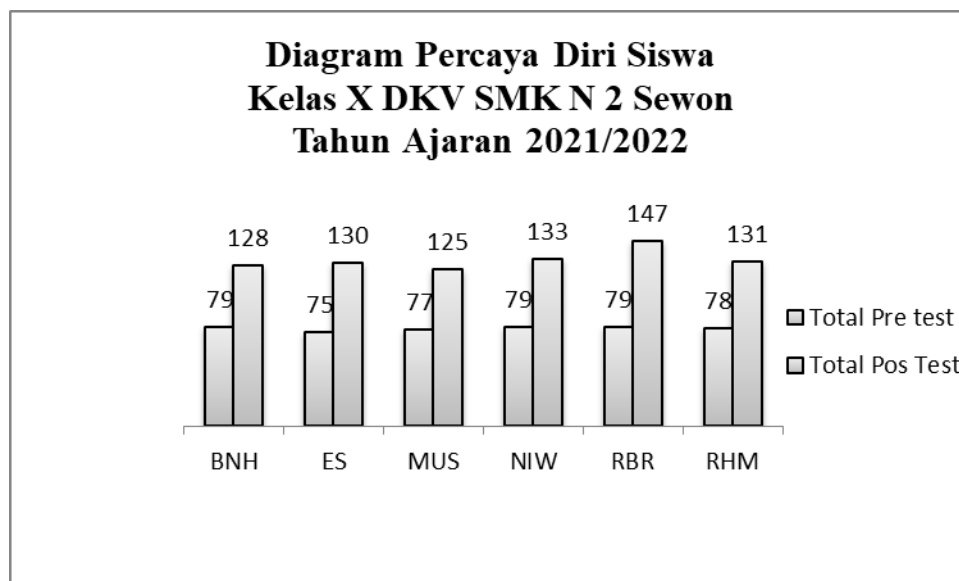
Keadaan Siswa setelah diberikan layanan Konseling Kelompok Teknik *Positive Reinforcement*

Seperti diutarakan pada bagian metode penelitian bahwa perlakuan siswa dirancang menjadi dua, yaitu keadaan siswa awal yaitu keadaan dimana semua siswa belum diberikan layanan konseling kelompok, seperti penjelasan table-table tersebut diatas. Dan selanjutnya adalah perlakuan ke dua yaitu siswa yang telah nyata teridentifikasi memiliki percaya diri yang rendah sehingga mutlak membutuhkan layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement*. Pada tahap ini, keenam siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* sebanyak 3 kali pertemuan.

Tabel 3. Keadaan Rasa Percaya Diri Siswa Setelah diberikan layanan konseling kelompok

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

Pada tabel 2. Skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa BNH sebesar 128, skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa ES sebesar 130, skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa MUS sebesar 125, skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh NIW sebesar 133, skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa RBR sebesar 147, dan skor rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa RHM sebesar 131. Maka dapat disimpulkan tingkat percaya diri setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* dalam kategori tinggi.



Gambar 1. Kenaikan hasil skor *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan diagram tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap skor *pretest* dan *posttest* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement*. Kegiatan layanan konseling kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan konselor kepada beberapa siswa dalam suatu kelompok melalui dinamika kelompok antar anggota kelompok untuk pengembangan dan pemecahan masalah yang dihadapi siswa. Dalam kegiatan layanan konseling kelompok ini, Peneliti menggunakan teknik *positive reinforcement*.

Kegiatan layanan ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Sewon. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket *pretest* dan *posttest* berjumlah 40 butir soal. Angket tersebut berbentuk dari kisi-kisi angket skala percaya diri. Sebelum melaksanakan kegiatan layanan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan *pretest* yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal percaya diri yang dimiliki siswa, angket *pretest* dilakukan sebanyak 1 kali penyebaran, 3 kali pertemuan dalam pemberian layanan konseling keompok dan 1 kali pengisian angket *posttest*. Dari hasil angket *pretest* dengan 31 siswa kelas X DKV terdapat 9 siswa yang memiliki percaya diri tinggi, 16 siswa yang memiliki percaya diri sedang, dan 6 siswa yang memiliki percaya diri rendah. Keenam siswa yang memiliki tingkat percaya diri yang rendah akan diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement*. Ketika diberikan

layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* pertama kali, siswa masih malu untuk mengungkapkan pendapatnya. Tetapi ketika diberikan layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* kedua dan ketiga kali nya dilaksanakan, siswa pun antusias dan aktif untuk melakukan konseling kelompok, kemudian mereka saling mengungkapkan pendapatnya dan juga saling menghargai pendapat antar anggota kelompok. Bisa dilihat dari hasil ini bahwa siswa mengalami perubahan dalam percaya dirinya. Setelah 6 siswa diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement*. kemudian melakukan *posttest* untuk mengetahui kondisi akhir tingkat percaya diri siswa dengan hasil siswa terdapat perubahan yang signifikan. Pemberian layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* sangat efektif, Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* skor *pretest* yaitu 77.83 dan rata-rata setelah diberikan perlakuan (*treatment*) layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* skor *posttest* yaitu 132.33. Selisih kuesioner angket sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* yaitu -54.500. sedangkan uji beda diperoleh nilai $t = -18.602$ dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Uji beda dengan kriteria $p < 0,05$ maka hipotesis yang diajukan terbukti kebenarannya dan signifikan.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X DKV di SMK Negeri 2 Sewon Tahun Ajaran 2021/2022. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Asri, dkk. Pada tahun 2019 dengan judul “ efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa” penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling *behavioral* teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hasil dari penelitian tersebut layanan konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini dan dapat terbukti kebenarannya, siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* dapat mengalami perubahan yang signifikan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah berdasarkan data angket percaya diri maka didapatkan tingkat kepercayaan diri siswa kelas X DKV SMKN 2 Sewon rata-rata pada kategori sedang dengan jumlah 16 siswa (51,61%) sedangkan siswa yang berada dalam kategori tinggi berjumlah 9 siswa (29,03%), dan yang memiliki kategori rendah berjumlah 6 siswa (19,36%). Berdasarkan hasil analisis uji-t dalam penelitian ini diperoleh H_a diterima, artinya ada perbedaan yang signifikan mengenai layanan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X DKV SMK Negeri 2 Sewon tahun ajaran 2021/2022.

DAFTAR PUSTAKA

- 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
- Ghufron 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> ,diakses pada tanggal 31 desember 2021.
- Komalasri Gantina, Eka Wahyuni, Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: indeks. _____ . 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks Cet. Ke 5
- Misbahuddin dan Iqbal Hassan M. 2013. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Ngurah Adhiputra. 2015. *Konseling Kelompok: Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Calpulis.
- Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni, dkk. 2014. Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa. *Jurnal Undiksha* (online), <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/3649>,di akses 31 Desember 2021.
- Prayitno dan Amti, Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____. 2016. *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: V. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Winkel, WS dan Hstuti, Sri. 2004. *Bimbingan Dan Konseling Di Instuti Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.