

PENERAPAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KETIKA PELAJARAN *RETELL STORY* PADA SISWA KELAS VIII SMPN 5 CEPU

Ardhaneswari Habiba

Prodi BK, FIP, UNESA, aryaneswaribrawijaya@yahoo.co.id

Denok Setiawati, S.Pd., M.Pd., Kons.

Prodi BK, FIP, UNESA, prodi_bk@unesa.ac.id

Drs. Moch. Nursalim, M.Si

Prodi BK, FIP, UNESA, prodi_bk@unesa.ac.id

Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd

Prodi BK, FIP, UNESA, prodi_bk@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *self instruction* pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. Pada penelitian ini teknik *self instruction* diberikan untuk menangani kepercayaan diri ketika *retell story* yaitu suatu keyakinan terhadap diri sendiri bahwa dia memiliki kemampuan untuk berhasil dalam kegiatan belajar menyajikan sebuah cerita kepada orang lain yang bertujuan menyampaikan pesan atau informasi yang bersifat mendidik. Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimen berupa *pre-test and post-test one group design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik *self instruction* pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. Yang memiliki rasa percaya diri rendah Angket digunakan untuk mencari siswa Subyek dalam penelitian ini adalah 64 siswa kelas VIII di SMPN 5 Cepu. Setelah dilakukan penelitian dengan menerapkan teknik *self instruction* maka didapatkan sebanyak 7 siswa yang mempunyai tingkat kepercayaan yang rendah ketika pelajaran *retell story*. Hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa didapatkan nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5 % dan N = 7 diperoleh $T_{tabel} = 2$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0 < 2$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata *pretest* sebesar 105,42, *posttest* sebesar 138,42 dan beda selisih *pretest* dan *posttest* sebesar 37, hal ini berarti ada peningkatan dalam hal kepercayaan diri pada siswa kelas VIII A dan B ketika pelajaran *retell story*. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada perbedaan skor tingkat kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* antara sebelum dan sesudah penerapan teknik *self instruction* pada siswa kelas VIII A dan B di SMPN 5 Cepu dapat diterima.

Dengan adanya bukti peningkatan kepercayaan diri pada siswa setelah diterapkan teknik *self instruction*, diharapkan konselor sekolah menggunakan teknik *self instruction* sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

Kata kunci : teknik *self instruction*, kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story*

Abstract

The purpose of this study is to determine significant differences between before and after self-instruction techniques in class 8th at Junior High School Negeri 5 Cepu. In this study, self-instruction techniques will be given the confidence to handle when retell the story of self-belief that he has the ability to succeed in learning activities presenting a story to other aimed at conveying the message or information that are educational. This research uses a pre-experimental design in the form of pre-test and post-test one group design. Data collection method used was a questionnaire to find out if there is a difference before and after the self-instruction in class 8th at Junior High School Negeri 5 Cepu. Who has low self-esteem questionnaire was used to seek out subjects in this study were 64 eighth grade students Junior High School Negeri 5 Cepu. Once the research has done by applying the technique of self-instruction then obtained by 7 students who have a low level of confidence when subjects retell story. Analysis results obtained showed that the critical value T levels for the Wilcoxon test with significance level of 5 %, and N = 7 table = 2 thus obtained is smaller T_{table} ($0 < 2$) means that H_0 is rejected and H_a accepted. Thus it can be interpreted that there is a difference between the

confidence level scores before and after treatment of the application of self-instruction techniques. Based on data analysis, it is known that the confidence scores of students in general have increased positive after being given treatment. So self-instruction techniques known application to give effect to increased confidence when subjects retell the story in class VIII Junior High School Negeri 5 Cepu. It has addressed the hypothesis which says "there is a significant difference in confidence when followed lesson students retell the story before and after the application of techniques of self instruction given class VIII in Junior High School Negeri 5 Cepu acceptable, which means that the application of self-instruction techniques can boost self confidence when subjects retell the story in class VIII Junior High School Negeri 5 Cepu.

Keywords: self-instruction techniques, confidence when subjects retell story

PENDAHULUAN

Percaya diri adalah salah satu istilah yang tidak asing terdengar dalam kehidupan sehari-hari. Kepercayaan diri memegang peranan penting dalam segala aspek kehidupan. Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Orang yang percaya diri akan mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan yang dihadapinya.

Di zaman globalisasi ini terutama, mata pelajaran bahasa Inggris memegang peranan penting dalam menunjang proses kegiatan belajar mengajar. Mulai dari tingkat anak usia dini hingga perguruan tinggi sudah menggunakan bahasa Inggris dalam kegiatan belajar mereka sehari-hari, walaupun masih tingkat dasar, dimana mereka hanya dikenalkan kosa kata dasar dan nama-nama barang dalam bahasa Inggris namun sudah jelas bahwa di usia dini mereka sudah menerima pelajaran yang menggunakan bahasa Inggris sebagai dasarnya. Pada penelitian ini, obyek yang akan saya bahas adalah tentang siswa SMP, yang rata-rata berusia 12-16 tahun, dimana usia mereka ini merupakan usia yang cukup efektif dan produktif untuk belajar sesuatu secara cepat. Cocok sekali disini bila diterapkan dalam hal mata pelajaran bahasa Inggris, yang selain harus membutuhkan *skill*, mereka juga harus memiliki daya ingat yang kuat untuk menghafal kosa kata baru dan kepercayaan diri dalam menampilkan keahlian mereka berbahasa Inggris di depan guru dan teman-teman di kelasnya. Keahlian yang dimaksud disini yaitu *retell story* yang dilakukan di depan kelas. Pelajaran *retell story* ini membutuhkan keberanian khusus, serta kepercayaan diri yang positif.

Berdasarkan fakta di SMPN 5 Cepu pada tahun pelajaran 2011/2012, terdapat 27 siswa dari siswa kelas VIII yang sering merasa minder/kurang percaya diri, mereka sering menunduk dan takut ketika berhadapan dengan guru atau kakak kelas. Yang lebih parah lagi 9 dari 27 siswa tersebut sama sekali tidak ingin berinteraksi dengan teman baru di sekolah karena takut tidak diterima

dan merasa bahwa dirinya jelek, tidak pantas bergaul dengan teman-temannya yang lain. Selain itu masih ada beberapa temuan di SMPN 5 Cepu yang menunjukkan bahwa siswa kelas VIII A dan B kurang percaya diri seperti anak yang tidak mau berpendapat karena malu dan menganggap dirinya bodoh, dan ketika disuruh maju ke depan banyak yang tidak mau karena takut ditertawakan oleh temannya. Hal itu menunjukkan kalau kepercayaan diri siswa SMPN 5 Cepu masih rendah dan perlu ditingkatkan lagi.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan dan wawancara kepada guru BK di SMPN 5 Cepu pada tanggal 2 Februari 2013, diperoleh informasi masih terdapat siswa yang mengalami masalah krisis kepercayaan diri dengan beberapa indikasi yang nampak, yaitu suka menyendiri karena kurang berani untuk berinteraksi dengan teman-temannya, ketika pelajaran *retell story* dia gugup hingga mengeluarkan keringat dingin, kurang aktif di dalam kelas baik saat berdiskusi, bertanya kepada guru, menyampaikan pendapat, maupun ketika guru menawarkan untuk maju kedepan kelas ia tidak merespon secara aktif. Selain itu juga nampak beberapa siswa yang tidak tuntas menyelesaikan tugas, sering murung, memiliki konsep diri rendah pada diri sendiri, merasa bahwa dirinya tidaklah pintar atau tidak dapat melakukan apa-apa, inilah beberapa perilaku yang menyebabkan siswa mengalami krisis kepercayaan diri. Berdasarkan pengamatan yang juga telah dilakukan dengan wawancara kepada 17 siswa, diperoleh keterangan bahwa rata-rata mereka merasa tidak percaya diri karena takut ditertawakan teman-temannya, diejek dan dibilang tidak pintar, padahal mereka sudah menguasai dan dapat dibilang pintar dan fasih berbahasa Inggris. Hal ini berdampak pada prestasi pelajaran bahasa Inggris siswa, nilai-nilai akademik menurun yang diperoleh berada di bawah rata-rata lambat mengerjakan tugas bahkan beberapa hasil ulangan tidak tuntas. Melihat permasalahan di atas, dirasa perlu untuk melakukan penelitian untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa, mengingat fungsi konselor yang tidak hanya memberi informasi kepada siswa, tapi juga membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami oleh siswa. Adapun layanan bimbingan dan

konseling yang sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, salah satunya adalah kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction*.

Alasan peneliti menggunakan teknik *self instruction* di kegiatan konseling kelompok *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) adalah karena teknik *self instruction* pada dasarnya tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri. Karena inti dari teknik ini adalah merestrukturisasi sistem kognisi konseli, namun terpusat pada perubahan pola verbalisasi *overt* dan *covert* (Oemarjodi, 2003). Mainchenbaum, 1974 (dalam Sharf, 2004) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri. Jadi, teknik *self instruction* ini akan membantu siswa mengontrol segala perilaku dan pemikiran-pemikiran kognitifnya yang mengarah ke arah negatif dimana dapat menyebabkan kurangnya percaya diri, sehingga pada penelitian ini akan diketahui perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka akan diteliti perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. Penelitian ini bermanfaat yaitu : (a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai peningkatan kepercayaan diri siswa melalui kegiatan layanan *self instruction*. (b) Hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya. (c) Memperkaya kajian tentang “Penerapan teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa ketika pelajaran *retell story* pada siswa kelas VIII A dan B di SMPN 5 Cepu”. Penelitian ini memiliki asumsi, yang dimaksud asumsi di sini adalah anggapan dasar yang diyakini kebenarannya. Dalam penelitian ini ada beberapa asumsi sebagai berikut : (a) Tingkat kepercayaan diri siswa berbeda-beda, (b) Kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan, (c) Teknik *self instruction* dapat diberikan pada siswa yang mempunyai tingkat percaya diri rendah.

Selain itu juga memiliki keterbatasan, yang meliputi : (a) hanya terbatas pada siswa kelas VIII (b) Masalah yang diselesaikan dalam penelitian ini hanyalah masalah kurang percaya diri, (c) Penelitian ini hanya terbatas pada siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah. Ada dua jenis faktor yang mempengaruhi percaya diri ketika *retell story* yakni faktor penunjang dan faktor penghambat. Faktor penunjang yakni faktor yang dapat meningkatkan percaya diri sedangkan faktor penghambat adalah faktor yang dapat menurunkan tingkat percaya diri. Faktor penunjang meliputi pendapat dari Angelis (2003) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri berawal dari tekad pada diri sendiri atau keyakinan diri” sedangkan Lindenfield (1997: 14-16) menjelaskan, faktor penunjang

yang mempengaruhi rasa percaya diri adalah “cinta, rasa aman, modal peran, hubungan, kesehatan, sumber daya, dukungan, upah atau hadiah”. Hakim (2002: 5) mengungkapkan ada beberapa faktor pendorong rasa percaya diri yaitu: (a) Keadaan keluarga yaitu kedua orang tua kandung masih lengkap, berasal dari keluarga baik-baik dan orang tua kandung memiliki latar belakang pendidikan formal yang baik, (b) Keadaan ekonomi keluarga yaitu Kondisi ekonomi dapat memenuhi kebutuhan dan perkembangan mental dan fisik anak, (c) Kondisi lingkungan di sekitar rumah yaitu tempat tinggal hendaknya tidak terletak pada lingkungan yang sering terjadi keributan, tawuran atau tindak kejahatan. Lingkungan seperti itu dapat merusak perkembangan rasa percaya diri pada anak, (d) Pola pendidikan keluarga, Anak hendaknya jangan dididik terlalu keras. Pendidikan yang keras bukan saja merusak rasa percaya diri anak, tetapi dapat membentuk pribadi anak. Sedangkan faktor penghambat yaitu menurut Yudiantoro (2006: 33), faktor penghambat percaya diri antara lain “kurang persiapan/*preparation*, kondisi tidak sehat/*not fit-tired*, motivasi rendah/*low motivated*, menyia-nyiakan bakat khusus/*unique style*”. Sedangkan Menurut Hakim (2002) “penyebab terjadinya rasa kurang percaya diri dalam mengungkapkan pendapat adalah pola pendidikan keluarga yang otoriter, kurangnya persiapan, belum terbiasa, dan kurang latihan”. Ada beberapaciri – ciri orang yang percaya diri yaitu menurut pendapat Hakim (2002:5), ciri-ciri orang yang percaya diri sebagai berikut : (a) Bersikap tenang didalam mengerjakan segala sesuatu, (b) Memiliki potensi dan kemampuan yang memadai, (c) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi dengan segala situasi, (d) Memiliki kondisi mental dan fisik yang baik (e) Memiliki kecerdasan yang cukup, (f) Memiliki kemampuan bersosialisasi, (g) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik, (h) Selalu bereaksi positif didalam menghadapi berbagai masalah. Sedangkan manfaat percaya diri menurut Charles (1989: 72), “menyatakan bahwa manfaat percaya diri adalah: dapat mengatur diri sendiri, mengarahkan perasaan tanpa pengaruh dari orang lain”. Sedangkan menurut Yahya (1992: 37), “percaya diri merupakan faktor dalam mencapai sukses, Karen ia mampu membiasakan diri untuk memperoleh keberhasilan”. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa manfaat memiliki kepercayaan diri adalah: (a) Agar seseorang dapat mengatur dirinya sendiri dan tidak bergantung pada orang lain, (b) Mempunyai keinginan sendiri, (c) Mandiri dalam memenuhi tuntutan hidupnya sehari-hari, (d) Mempunyai harga diri yang tinggi. Penelitian ini menggunakan teknik *self instruction*, sedangkan konsep dasarnya yaitu dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik konseling *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam *retell story* bahasa Inggris pada siswa. *Self instruction* merupakan satu dari beberapa teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. Alasan peneliti menggunakan teknik ini di kegiatan konseling kelompok *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) adalah karena teknik *self instruction* pada dasarnya tepat untuk

meningkatkan kepercayaan diri. Karena inti dari teknik ini adalah merestrukturisasi sistem kognisi konseli, namun terpusat pada perubahan pola verbalisasi *overt* dan *covert* (Oemarjoedi, 2003). Mainchenbaum, 1974 (dalam Sharf, 2004) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri. Penerapan Teknik *Self Instruction* terdapat lima prosedur penerapan teknik *self instruction* ini (Cormier, 2003) : (a) Konselor menjadi model bagi konseli, pertama memberikan contoh dengan menyuarakan dengan lantang/keras dialog internal konseli dan konseli mengikutinya dengan merefleksikan dialog internal tersebut ke perilaku, (b) Konseli kemudian mengikuti apa yang sudah dicontohkan konselor, menyuarakan dialog internalnya secara lantang dan keras (*overt*) dan langsung merefleksikannya ke perilaku, (c) Konseli diinstruksikan untuk mengulang kembali dengan tugas yang sama yaitu menyuarakan kembali dialog internalnya dengan lantang dan keras (*overt*) dan langsung merefleksikannya ke perilaku, (d) Konseli menyuarakan dialog internalnya secara samar (hanya terdengar olehnya) dan langsung merefleksikannya ke perilaku, (e) Terakhir, konseli melakukan dengan menginstruksi pada dirinya sendiri yaitu dengan menyuarakan dialog internalnya hanya dalam hatinya saja (*covert*) dan langsung merefleksikan ke perilaku. Terdapat 7 tahap pelaksanaan teknik *self instruction*, yaitu (a) *Procedure rational*, (b) *self guidance*. (c) *Overt external guidance*, (d) *Over self*, (e) *Faded overt self guidance*, (f) *Covert self guidance*, dan (g) *Homework*.

Mekanisme Penilaian Kognitif pada Teknik *Self Instruction* meliputi penilaian kognitif pada prinsipnya dibangun secara aktif oleh individu yang bersangkutan. Untuk mengembangkan penilaian kognitif hendaknya didasarkan pada pernyataan-pernyataan *covert* dan *overt* individu yang disuarakan. Terkadang individu belum mampu menggambarkan pernyataan tersebut dalam bahasa yang gambling. Bangunan Pernyataan tersebut dibangun dalam pikiran individu berdasarkan interaksinya dengan lingkungan. Setiap stimulus yang datang ke hadapan individu dibangun kembali dalam struktur kognitif seseorang. Bangunan kognitif tersebut akan mengalami proses asimilasi stimulus tersebut adaptif dengan struktur kognitif yang telah ada, dan akan diakomodasi apabila stimulus dapat disesuaikan dengan struktur kognitif yang telah ada (Cormier, 2003).

Perkembangan penilaian kognitif seseorang sangat tergantung dari aspek persepsi perhatian, pemilahan dan generalisasi atas interaksinya dengan lingkungan. Penilaian kognitif dibentuk secara aktif dari proses mental seseorang ketika berinteraksi dengan lingkungannya yang ditransformasi ke dalam pikiran berdasarkan struktur kognitif yang telah ada. Piaget menegaskan penilaian kognitif dibangun di dalam pikiran individu, sedangkan suatu realita atau pengalaman tidak terletak dalam realita itu sendiri, tetapi manusialah yang

membangun penilaian-penilaiannya terhadap realita menjadi suatu makna tertentu.

Penilaian kognitif merupakan proses mental yang disadari dari suatu proses persepsi, perhatian, diskriminasi dan generalisasi yang dilakukan oleh individu yang didasarkan atas struktur kognitif yang ada sebelumnya. Struktur kognitif itu dapat dihentikan, diubah, ditata ulang dan dibatasi ulang oleh individu sendiri, karena individu yang lebih tahu tentang dirinya, dan dirinya yang menyadarkan dirinya dalam interaksinya dengan lingkungan. Struktur kognitif terbentuk melalui proses interaksi antara struktur kognitif yang telah ada dengan masuknya pengalaman baru tersebut dapat berkonsiliasi dengan pengalaman sebelumnya sehingga terjadi asimilasi dan akomodasi dalam struktur kognitif individu. Terjadinya asimilasi dan akomodasi dengan pengalaman baru membentuk struktur kognitif baru yang disadari untuk mengembangkan perilaku ke arah lebih bermakna.

Mekanisme yang ditawarkan Piaget sebagai berikut : *Pertama*, subyek secara aktif memilih dan mengamati lingkungannya berdasarkan persepsi, perhatian, diskriminasi dan generalisasi terhadap tugas yang dihadapinya. *Kedua*, masukan sensori tertentu dipilih menjadi perhatiannya, tidak segera dijadikan penilaian, tetapi terlebih dahulu membangun hubungan antara masukan sensori dengan pengalaman (struktur kognitif) yang telah ada. *Ketiga*, penilaian-penilaian yang telah disusun dipilah-pilah (diskriminasi), apakah bertentangan dengan struktur kognitif lama. *Keempat*, penilaian kognitif terhadap tugas-tugas pelajaran disimpulkan, diterapkan sebagai perwujudan penilaian baru yang diakomodasi dan dijadikan personalisasi dirinya (Piaget dalam Cremers, 1988).

Piaget mengemukakan mekanisme penilaian kognitif melalui siklus tahapan sebagai berikut: *Pertama*, sensori mengatur dan mengarahkan indera perhatian kita terhadap data sensori yang ada di lingkungan. *Kedua*, struktur kognitif yang telah ada dalam kepala siswa menentukan data sensori mana yang diperhatikan dan dibeda-bedakan, dipilih dan diputuskan untuk suatu tindakan. Struktur kognitif akan menyeleksi, membedakan data yang masuk dan memilih mana yang relevan sesuai dengan kepentingan dirinya. Misalnya saja, di dalam kelas, kedatangan dan kehadiran guru ditanggapi secara berbeda-beda oleh siswa, ada yang pura-pura tidak tahu, ada yang menyapa, ada yang sedang membaca buku, dsb. *Ketiga*, data sensori yang diperhatikan dan dipilih tidak segera mempunyai makna bagi individu, karena dalam struktur kognitif belum ada pengalaman seperti itu. *Keempat*, dari hal tersebut, kemudian siswa mulai memberi makna dan membangun hubungan-hubungan, membeda-bedakan antara data sensori baru yang diperhatikan dan dipilih dengan yang telah tersimpan di kepala. Misalnya, siswa menghubungkan hentakan sepatu dilantai dengan hukuman yang pernah dikenai kepada dirinya. *Kelima*, siswa menggunakan hubungan tersebut untuk memberikan makna terhadap data sensori baru, sehingga penilaian siswa terhadap guru itu menjadi suatu peristiwa yang telah digeneralisasi sesuai pengalaman sebelumnya.

Misalnya, bahwa guru itu kejam, *killer*, dsb. *Keenam*, siswa menilai makna yang dibangun pada langkah *kelima* dengan struktur kognitif yang lain, seperti menilai ulang apakah makna yang saya berikan itu cocok atau tidak. Siswa yang melakukan penilaian ulang akan selalu melakukan perbandingan makna-makna yang telah dibuat, agar terhindar dari *misspenilaian* terhadap tugas-tugas dan kegiatan pembelajaran. Misalnya ia menganggap bahwa jawaban dan kemampuan dia untuk *retell story* sudah benar dan fasih namun, ia masih menilai, jangan-jangan nilai saya rendah, karena kelihatannya guru tidak suka dengan saya, saya belum fasih dan lancar berbicara menggunakan bahasa inggris, dsb. *Ketujuh*, siswa menstruktur makna-makna baru yang dibangun dalam ingatannya, proses membangun makna suatu peristiwa itu terjadi dalam proses asimilasi, atau dengan jalan mengubah struktur kognitifnya (Cremers, 1988).

Berubah maupun resisten penilaian kognitif seseorang terhadap situasi sangat tergantung dari proses penilaian awal yang dilakukan dalam persepsi, perhatian, diskriminasi, dan generalisasi terhadap tugas pelajaran dan kegiatan pembelajaran di sekolah menjadikan perlu tidaknya penilaian kognitif seseorang berubah atau resisten. Pertama, sensori mengatur dan mengarahkan persepsi kepada stimuli yang datang. Kedua, sensori melakukan seleksi untuk mendapatkan pusat perhatian terhadap stimuli yang datang. Ketiga, individu membangun cara pandang kepada stimulus yang datang untuk memberikan makna. Keempat, individu membangun perhatian kepada stimulus yang datang untuk memberikan makna. Kelima, individu membangun kaitan-kaitannya antara stimuli dengan struktur kognitif yang lama, membedakan stimulus yang datang untuk memberikan makna berdasarkan hasil interpretasi dikaitkan dengan pengalaman sebelumnya. Keenam, membentuk pernyataan verbal dan nonverbal, dalam struktur kognitif.

Sesuai dengan rumusan permasalahan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan skor kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu antara sebelum dan sesudah diterapkan teknik *self instruction*.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai suatu tujuan. Orang dapat dikatakan memiliki kepercayaan diri tinggi apabila orang tersebut selalu optimis, pantang menyerah, mandiri, mampu beradaptasi, dan memiliki pengendalian diri yang baik. Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap orang pasti memiliki kepercayaan diri, tapi kepercayaan yang dimiliki oleh setiap individu tersebut berbeda-beda. Dikalangan siswa masih terdapat banyak masalah yang terkait dengan rasa kurang percaya diri, hal itu jelas sangat mengganggu kegiatan belajar dan kehidupan sosialnya. Dilihat dari pengertian konseling kelompok itu sendiri, yaitu suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan

konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya Winkel (2004). Melalui konseling kelompok tersebut diharapkan masing-masing anggota memperoleh informasi yang tepat, serta pengetahuan dan pengalaman yang nantinya dapat dikembangkan secara optimal sesuai dengan tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan. Tujuan peneliti memberikan konseling kelompok diantaranya yaitu agar dapat membantu individu dalam mencapai perkembangan secara optimal, berperan mendorong munculnya motivasi kepada individu untuk membantu membuat perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal, sehingga diharapkan individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi, menciptakan dinamika sosial yang berkembang secara intensif, dan dapat mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Berdasarkan kajian pustaka yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “penerapan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* pada siswa kelas VIII di SMPN 5 Cepu”.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental design* dengan rancangan *pre-test post-test one group design*, yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok perbandingan. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh suatu tindakan terhadap suatu variabel. Prosedur dalam *pretest-posttest one group design*, yaitu : (a) Pemberian *pretest* untuk mengukur tingkat rasa percaya diri siswa dalam pelajaran *retell story*, (b) Memberikan perlakuan kepada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu yang memiliki rasa percaya diri rendah dalam pelajaran *retell story*, (c) Memberikan *posttest* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat rasa percaya diri dalam pelajaran *retell story* setelah diberikan teknik *self instruction*, (d) Menerapkan tes statistik yang cocok, dalam hal ini untuk menentukan pengaruh konseling kelompok dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Penelitian yang dilakukan 3 bulan ini sudah mendapatkan data yang dibutuhkan penulis.

Menurut Campbell dan Stanley yang dikutip oleh Arikunto (2006:84), mengelompokan penelitian eksperimen menjadi dua yaitu eksperimen murni (*true experimental design*) dan eksperimen pura-pura (*pre experimental design*). Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre experimental design* dengan rancangan *pre-test post-test one group design*, yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok perbandingan. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh suatu tindakan terhadap suatu variabel. Prosedur dalam *pretest-posttest one group design*, yaitu : (a) Pemberian *pretest* untuk mengukur tingkat rasa percaya diri siswa dalam pelajaran *retell story*, (b) Memberikan perlakuan kepada siswa

kelas VIII SMPN 5 Cepu yang memiliki rasa percaya diri rendah dalam pelajaran *retell story*, (c) Memberikan *posttest* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat rasa percaya diri dalam pelajaran *retell story* setelah diberikan teknik *self instruction*, (d) Menerapkan tes statistik yang cocok, dalam hal ini untuk menentukan pengaruh konseling kelompok dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri pada siswa

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu yang memiliki kepercayaan diri rendah ketika pelajaran *retell story*. Pengambilan subyek dilakukan dengan teknik *non random sampling* jenis *purposive sampling* karena pemilihan subyek di dasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Hadi: 2004: 36). Dalam penelitian tentang penerapan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu yang beralamat di Jalan Pemuda, Kecamatan Cepu, Kabupaten Blora, Jawa Tengah.

Teknik data yang digunakan adalah angket. Pengembangan instrument yang digunakan yaitu dengan : a) Menetapkan variabel penelitian untuk diteliti (identifikasi variabel penelitian), b) Menentukan definisi operasionalnya, c) Menentukan indikator yang akan diukur dari masing-masing variabel, d) Membuat butir-butir pertanyaan, e) Membuat matrik/tabel spesifikasi/kisi-kisi angket, f) Uji coba item-item (uji validitas dan reliabilitas instrumen), g) Menyebarkan kembali angket yang telah direvisi untuk memperoleh data dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik non-parametrik dikarenakan data yang diperoleh tidak merupakan sebaran normal (Arikunto, 2006:283), yang artinya data yang tersebar memiliki kekuatan ranking atau data yang dapat dikategorikan sebagai lebih tinggi, sedang, rendah (data ordinal). Data dalam penelitian ini sifat distribusi populasinya belum diketahui secara pasti. Selain itu, statistik non-parametrik digunakan dalam ilmu-ilmu sosial khususnya ilmu pendidikan, karena ilmu sosial jarang mencapai jenis pengukuran yang memungkinkan penggunaan secara berarti seperti tes parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan yang dilakukan sebelum melaksanakan penelitian antara lain: (1) Orientasi di Lokasi Penelitian. Di sekolah atau lokasi penelitian yang diambil peneliti adalah SMPN 5 Cepu, dengan sampel penelitian adalah kelas VIII A dan B yang berjumlah 64 siswa pada tahun ajaran 2012/2013 dengan pertimbangan sebagai berikut : (a) Lokasi penelitian dekat dengan tempat tinggal peneliti sehingga mempermudah untuk melakukan penelitian. (b) Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK, maka diperoleh data bahwa kelas VIII A dan B memiliki tingkat rasa percaya yang rendah.

Sesuai dengan judul penelitian dan teori yang

No	Nama Responden	Skor	Keterangan
1	FZ	140	Sedang
2	NK	134	Sedang
3	TDP	145	Sedang
4	DSU	149	Sedang
5	IA	137	Sedang
6	MAP	128	Sedang
7	RAS	143	Sedang

ada, maka hipotesis statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut :

Ho = Tidak ada perbedaan tingkat kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* antara sebelum dan sesudah penerapan teknik *self instruction*.

Ha = Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* antara sebelum dan sesudah penerapan teknik *self instruction*.

Adapun langkah-langkah dari analisis hasil penelitian sebagai berikut :

1. Menyajikan data hasil *pre-test*
2. Menyajikan data hasil *post-test*
3. Membuat tabel hasil analisis statistik *non parametrik pre-test* dan *post-test*
4. Analisis individual

Langkah tersebut antara lain :

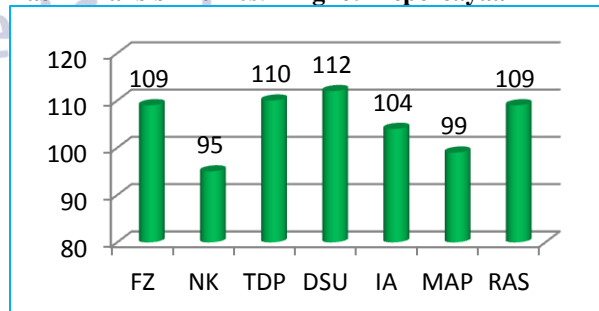
a). Menganalisis Hasil Pre-Test

Sebelum menganalisis *pre-test* melalui angket kepercayaan diri, peneliti memperoleh data sebagai berikut:

Hasil Analisis Pre-Test Angket Kepercayaan Diri

No	Nama Responden	Skor	Keterangan
1	FZ	109	Rendah
2	NK	95	Rendah
3	TDP	110	Rendah
4	DSU	112	Rendah
5	IA	104	Rendah
6	MAP	99	Rendah
7	RAS	109	Rendah

Hasil Analisis Pre-Test Angket Kepercayaan Diri



Setelah diketahui terdapat 7 siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah, maka akan diberi 8 tahap perlakuan.

Setelah 7 siswa yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *self instruction*, serta diberikan kembali

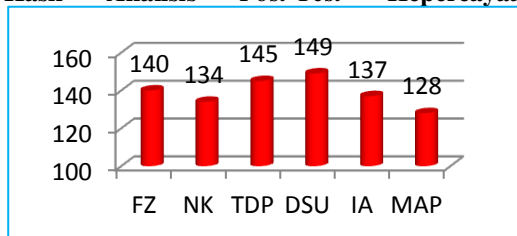
angket yang sama yaitu angket kepercayaan diri sebagai kegiatan *post-test*. Data yang diperoleh sebagai berikut :

b) Menganalisis hasil *post-test*

Hasil Analisis *Post-Test* Angket Kepercayaan Diri

Dari hasil data perhitungan *post-test* diatas dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :

Hasil Analisis *Post-Test* Kepercayaan Diri



c) Membuat tabel analisis statistik non-parametrik *pre-test* dan *post-test*

Langkah selanjutnya yaitu mengevaluasi hasil dari *treatment* yang telah dilakukan dengan melakukan uji Wilcoxon. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik *non-parametrik* untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa ketika pelajaran *retell story* sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik *self instruction*. Statistik *non-parametrik* yang dipilih adalah uji Wilcoxon untuk mengevaluasi efek dari suatu *treatment* tertentu. Dibawah ini hasil analisis angket *pre-test* dan *post-test* yaitu sebagai berikut:

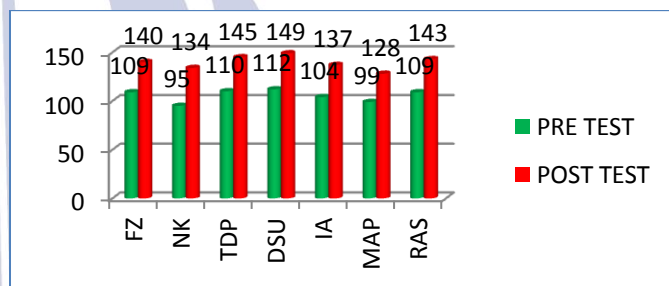
Hasil Analisis *Pre-Test* dan *Post-Test* Angket Kepercayaan Diri

No.	Nama Responden	Pre - test	Pos t- test	Beda (Yi - Xi)	Peringkat (Yi - Xi)	Tanda Peringkat	
		Xi	Yi			Pos itif	Neg atif
1	FZ	109	140	31	6	+	0
2	NK	95	134	39	1	+	0
3	TDP	110	145	35	3	+	0
4	DSU	112	149	37	2	+	0
5	IA	104	137	33	5	+	0
6	MAP	99	128	29	7	+	0
7	RAS	109	143	34	4	+	0
Jumlah						+	0
						28	

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa nomor urut yang bertanda positif = 28 sedangkan jumlah nomor urut yang bertanda negatif = 0, dengan demikian nomor urut dengan jumlah terkecil atau T = 0. Berdasarkan tabel nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5 % dan N = 7 diperoleh $T_{tabel} = 2$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0 < 2$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Cepu sebelum dan sesudah penerapan teknik *self instruction*.

Hasil peningkatan skor kepercayaan diri siswa pada *pre-test* dan *post-test* atas, maka dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :

Hasil Analisis *Pre-Test* dan *Post-Test* Kepercayaan Diri Siswa



Hal ini dapat dibuktikan bahwa sebelum mendapat perlakuan penerapan teknik *self instruction* skor kepercayaan diri siswa ketika pelajaran *retell story* termasuk kategori rendah, tetapi setelah memperoleh perlakuan maka skor kepercayaan diri siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu meningkat, sehingga bisa dikatakan memiliki kepercayaan diri dengan kategori yang sedang.

Dari hasil analisa penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa ketika pelajaran *retell story*. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang positif mengenai kepercayaan diri, yaitu semakin tingginya kepercayaan diri siswa setelah perlakuan dengan penerapan teknik *self instruction*.

Jadi hipotesis yang berbunyi “Penerapan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* pada siswa kelas VII SMPN 5 Cepu” dapat diterima.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self instruction* dapat memberikan peningkatan dalam hal kepercayaan diri pada siswa kelas VIII A dan B ketika pelajaran *retell story*. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kepercayaan diri siswa antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan berupa penerapan teknik *self instruction*. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis statistik *non-parametrik* dengan uji Wilcoxon maka didapatkan

nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5 % dan N = 7 diperoleh $T_{tabel} = 2$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0 < 2$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa didapatkan nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5 % dan N = 7 diperoleh $T_{tabel} = 2$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0 < 2$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata *pre-test* sebesar 105,42, *post-test* sebesar 138,42 dan beda selisih *pre-test* dan *post-test* sebesar 37, hal ini berarti ada peningkatan dalam hal kepercayaan diri pada siswa kelas VIII A dan B ketika pelajaran *retell story*. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada perbedaan skor tingkat kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* antara sebelum dan sesudah penerapan teknik *self instruction* pada siswa kelas VIII A dan B di SMPN 5 Cepu dapat diterima.

Sehingga diketahui penerapan teknik *self instruction* memberikan pengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. Hal ini telah menjawab hipotesis yang berbunyi “ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri siswa ketika mengikuti pelajaran *retell story* antara sebelum dan sesudah diberi penerapan teknik *self instruction* kelas VIII di SMPN 5 Cepu” dapat diterima, yang artinya penerapan teknik *self instruction* dapat meningkatkan kepercayaan diri diri ketika pelajaran *retell story* pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut : a) Bagi Konselor Sekolah yaitu dengan adanya bukti peningkatan kepercayaan diri pada siswa setelah diterapkan teknik *self instruction*, diharapkan konselor sekolah menggunakan teknik *self instruction* sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya, b) Bagi peneliti yang lain, yaitu dengan adanya bukti peningkatan kepercayaan diri pada siswa setelah diterapkan teknik *self instruction*, bagi peneliti lain diharapkan agar menambah penggunaan *instrument* pengumpulan data selain angket. Selain itu juga waktu pemberian perlakuan serta pemantauan terhadap siswa diperpanjang agar hasil penerapan teknik *self instruction* lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Angelis, Barbara. 2003. *Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Azwar, Saifudin. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Arya, Perwira. 2013. *Definisi Retell Story*. (online)(<http://www.blogarya.blogspot.com/2013>

/definisi-retell-story. Di akses 14-03-2013 pukul 09.17).

Buqhori, Baqi'. 2007. Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII A Dalam Berkomunikasi. *Skripsi ini diterbitkan di Surabaya: FIP UNESA*.

Cormier, S. & Nurius, S.P. 2003. *Interviewing and Change Strategies for Helper*. Brooks/Cole. USA.

Cremers, A. 1988. *Jean Piaget: Antara Tindakan dan Pikiran*. Jakarta: PT. Gramedia

Hadji, Sutrisno. 2004. *Metode Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Gunung Mulia.

Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara

Hartono, Bambang. 1997. *Melatih Anak Percaya Diri*. Jakarta: Gunung Mulia.

Insyiarahman. 2007. *Rasa Percaya Diri Yang Terlatih* (online). http://andriewongso.com/artikel40_artikel_Anda_Percaya_Diri_Yang_Terlatih diakses pada tanggal 23 Maret 2013 pukul 17.08)

Lindenfield, Gael. 1997. *Mendidik Anak agar Percaya Diri*. Terjemahan oleh Kamil. Jakarta : Arcan.

Lie, Anita. 2003. *Menjadi Orang Tua Bijak, 101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak (usia balita hingga remaja)*. Jakarta: Gramedia

Meinchenbaum, D. 1974. *Therapist Manual for Cognitive Behavior Modification*. University of Waterloo, Ontario, 3G1, Canada.

Meinchenbaum, D.H. 1985. *Stress Inoculation Training*. New York: Pergamon.

Mastuti, Undari. Aswi. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Yogyakarta. Galang Press

Nursalim, Mochammad dan Hariastuti, Retno tri. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: UNESA University Press.

Nursalim, Mochamad dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press

Oemarjoedi, K. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creativ Media.

- Piaget, J. 1992. *The Language and Thought of the Child*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Riduwan, Drs., M.B.A. 2009. *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Rini, Jacinta F. 2007. *Membangun Rasa Percaya Diri* (online),, (<http://www.bluefame.php.html>, diakses 15 Maret 2013).
- Santrock. W. John. 2003. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Sharf , R.S. 2004. *Theories of Psychoterapy and Counseling*. USA: Brooks/Cole
- Suwardi. 2005. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Model Permainan Pengembangan Diri Dalam Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kampak, Trenggalek. *Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : PPB FIP UNESA*
- Tim. 2006. *Panduan Menyusun Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Walgito, Bimo. 2004. *Bimbingan Dan Konseling (Studi dan Kasus)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Winingsih, Evi. 2010. Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Dalam Mengungkapkan Pendapat Di Kelas Melalui Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku. *Skripsi ini diterbitkan di Surabaya: FIP UNESA*.
- Winkel, W.S. & Hastuti, Sri, MM. 2004. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jogjakarta: Media Abadi Press

