

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK  
*POSITIVE REINFORCEMENT* UNTUK MENINGKATKAN  
RASA PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR PADA SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN  
PELAJARAN 2013/2014**

Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP  
Jurusan Bimbingan Konseling, FIP  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: indra\_kople@gmail.com, tut\_arni@yahoo.com,  
dawmp\_80@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui efektivitas konseling behavioral teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar, (2) mengetahui adanya perbedaan efektivitas antara konseling behavioral teknik *positive reinforcement* dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *pre-test post-test control group design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 20 orang siswa. Jenis data yang dikumpulkan adalah data kuantitatif yaitu data tentang peningkatan rasa percaya diri dalam belajar. Metode pengumpulan data yang dipergunakan adalah kuesioner. Data penelitian dianalisis dengan teknik statistik t-test. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa (1) konseling behavioral teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar siswa kelas VIII SMP N 2 Singaraja ini dilihat dari hasil analisis nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $111,19 > 1,833$ ) dengan taraf signifikansi 5 %, (2) terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar dari hasil  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $32,16 > 2,101$ ) dengan taraf signifikansi 5 %. Hal ini berarti konseling behavioral teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar

Kata-kata kunci : konseling behavioral, teknik *positive reinforcement*, rasa percaya diri

Abstract

This study aimed to: (1) examined the effectiveness of behavioral counseling positive reinforcement techniques to increase the students' self-confidence in learning, (2) determined the differences between the effectiveness of positive reinforcement behavioral counseling techniques with a control group which was only given school's standard counseling services to increase the students' self-confidence in learning. This research was an experimental research with pre-test post-test control group design. The population of this research was all the eighth grade students of SMP Negeri 2 Singaraja in academic year of 2013/2014. Samples were taken by using purposive sampling technique with a number of 20 students. The type of data collected were quantitative data which were about the improvement of self-confidence in learning. The data collection method used was a questionnaire. Data were analyzed by t-test statistical technique. Based on the analysis, it was found that (1) behavioral counseling positive reinforcement techniques was effective to increase self-confidence of eighth grade students in SMP Negeri 2 Singaraja. It was seen from the results of the analysis

of  $t_{\text{value}}$  greater than  $t_{\text{table}}$  ( $111.19 > 1.833$ ) with a significance level of 5%, (2) there were differences of effectiveness between the experimental group with the control group in terms of increasing the students' confidence in the learning. The results of  $t_{\text{value}}$  was greater than  $t_{\text{table}}$  ( $32,16 > 2,101$ ) with a significance level of 5%. It meant that behavioral counseling positive reinforcement techniques was effective to increase the self confidence of students in learning.

Keywords: behavioral counseling, positive reinforcement technique, self confidence

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses memberikan peluang dengan menciptakan lingkungan agar setiap pribadi dan kelompok dapat melakukan kegiatan belajar. Yang mana tujuan dari pendidikan adalah memanusaiakan manusia seutuhnya. Pendidikan juga merupakan usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) melalui kegiatan pembelajaran. Sehingga pendidikan mampu melahirkan generasi penerus bangsa yang mampu menghadapi tantangan zaman.

Sekolah merupakan suatu lingkungan yang didalamnya terdapat berbagai macam individu yang memiliki karakter yang berbeda-beda. Siswa sebagai individu ia memiliki beberapa karakteristik yang perlu dipahami, diantaranya siswa memiliki keunikan yang berbeda-beda dan dia selalu berada dalam proses perkembangan yang bersifat dinamis. Keunikan itu dikarenakan tiap individu memiliki sejumlah potensi, kecakapan, kekuatan, motivasi, minat, kebiasaan, persepsi, serta karakteristik fisik dan psikis yang berbeda-beda karena individu hidup dilingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda. Keragaman kemampuan dan karakteristik tersebut terintegrasi membentuk tipe atau pola sendiri-sendiri, yang berbeda antara seorang individu dengan individu yang lainnya dan nantinya berimbas pada perilaku yang ditampilkan.

Sekolah sebagai lembaga formal berperan dalam memberi pengetahuan dan keterampilan melalui berbagai kegiatan, baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Seluruh aktivitas yang dilakukan disekolah pada dasarnya guna memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengaktualisasikan dirinya secara optimal. Dalam penyelenggaraan pendidikan di

sekolah terdapat berbagai aktivitas belajar yang harus dilaksanakan oleh siswa, seperti mengerjakan tugas dengan baik, memperhatikan penjelasan guru, mengeluarkan pendapat, dan berbagai aktivitas lainnya. Keberhasilan menjalani aktivitas-aktivitas tersebut tidak semata-mata ditentukan oleh kecerdasan intelektual tetapi juga oleh keyakinan dan kesadaran akan tanggung jawab yang kuat. Suatu kenyataan yang tidak dapat dielakan bahwa dalam proses pembelajaran sering timbul berbagai masalah pada diri siswa, misalnya saja kurangnya keaktifan siswa saat mengikuti pelajaran. Sehingga menjadikan proses pembelajaran tak ubahnya sebagai tempat penyampaian informasi, dimana guru lebih aktif sedangkan siswa pasif.

Seluruh siswa mendambakan sukses dalam belajar, untuk mencapai keberhasilan dalam belajar maka kunci pertama yang harus dimiliki adalah rasa percaya diri, karena rasa percaya diri yang baik akan merangsang timbulnya dorongan untuk berprestasi dalam belajar. Rasa percaya diri akan membawa pengaruh yang besar dalam pergaulan dilingkungan sekolah maupun dalam hal prestasi belajar anak disekolah. Menurut Thantaway (dalam Jauhar 2013:194) percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Dengan memiliki keyakinan yang kuat akan menjadi modal utama dalam mewujudkan segala potensi yang dimiliki. Rasa percaya diri juga berpengaruh terhadap perkembangan mental dan karakter anak. Mental dan karakter anak yang kuat akan menjadi modal penting bagi masa depannya ketika menginjak usia dewasa, sehingga mampu merespon setiap tantangan dengan lebih realistis. Kepercayaan diri merupakan hal

penting yang harus dimiliki anak untuk menapaki roda kehidupan.

Mengetahui betapa pentingnya kepercayaan diri dalam mencapai keberhasilan belajar maka sudah semestinya percaya diri perlu mendapat perhatian yang lebih. Clark (dalam Rahayu, 201:75) mengemukakan pandangannya bahwa kepercayaan diri anak dapat dibangun dan ditingkatkan melalui pembicaraan untuk hal yang sifatnya mendukung anak, memberi dorongan melalui tindakan, meluangkan waktu sejenak untuk kebersamaan, mengekspresikan kasih sayang melalui kata-kata dan seni, serta menciptakan peristiwa-peristiwa istimewa.

Selain itu Lindenfield (dalam Rahayu, 2013:76) juga mengemukakan beberapa faktor yang membangun kepercayaan diri anak, yakni cinta, rasa aman, model, peran, hubungan, kesehatan, sumber daya, dukungan, upah dan hadiah). Jelaslah bahwa dalam membangun kepercayaan diri anak membutuhkan cinta, rasa aman dan dukungan dalam kehidupannya. Namun kenyataannya sangat disayangkan fakta dilapangan pada saat peneliti melaksanakan Praktik Lapangan Bimbingan Konseling di SMP Negeri 2 Singaraja yang mayoritas siswanya terkategori cerdas masih banyak siswa yang menunjukkan rasa percaya diri yang rendah dalam mengikuti pelajaran. Gejala yang nampak yaitu; siswa menunjukkan rasa takut, malu, kebiasaan mencontek, kecemasan dalam menghadapi sesuatu yang berpengaruh terhadap emosi yang dimiliki siswa dan tidak bersemangat saat mengikuti pelajaran. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi awal nampak perilaku siswa pada kesehariannya dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas seperti; jika diberikan kesempatan untuk bertanya terhadap materi yang dibahas mereka lebih banyak diam, siswa grogi ketika ditunjuk guru untuk menjawab pertanyaan, malu ketika tampil untuk berbicara, minder ketika diskusi kelompok karena merasa tidak ide yang bisa disumbangkan, mudah putus asa ketika pendapatnya kurang bisa diterima oleh teman-temannya. Upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk mengatasi masalah tersebut belum

mencapai hasil yang optimal. Beberapa diantaranya, melalui pembentukan kelompok dalam belajar, kemudian dari pihak guru BK juga memberikan layanan informasi guna siswa mengetahui pentingnya rasa percaya diri dalam menentukan keberhasilan belajar. Namun dibalik itu sering pula dijumpai reaksi guru yang biasa saja, bahkan banyak yang beranggapan kondisi yang demikian merupakan masalah yang sepele, asalkan siswa berada dikelas dan mengikuti pelajaran dengan tenang itu sudah cukup. Jika hal ini terus dibiarkan maka sikap pesimisme dan rasa rendah diri akan dapat menguasai anak dengan mudah. Tanpa rasa percaya diri yang mantap, anak akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa yaitu dengan pendekatan konseling *behavioral*. Corey (2003:197) menyatakan bahwa aspek yang paling penting dari gerakan modifikasi tingkah laku adalah penekanannya pada tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati, dan diukur. Terapi tingkah laku merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori belajar. Corey (2003:197) menyatakan bahwa behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Menurut Bootzin (dalam Komalasari, dkk, 011:154) "konseling *behavioral* dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku". Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang *maladaptive*, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Corey (2003:198) juga mengemukakan pandangannya tentang manusia yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan *social* budayanya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari. Dalam penerapannya

pendekatan *behavioral* memiliki beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku antara lain, *desensitisasi sistematis, implosive, aversi* dan pengondisian operan. Pengondisian operan merupakan salah satu aliran utama dari pendekatan terapi yang berlandaskan teori belajar. Tiga prinsip umumnya dimana setiap respons yang diikuti stimulus yang memperkuat akan cenderung diulang, *reinforcing stimulus* akan meningkatkan diulanginya suatu respons, dan dalam pengondisian operan organisme berbuat aktif untuk memperoleh reward. Pada dasarnya pengondisian operan melibatkan pemberian ganjaran kepada individu atas pemunculan tingkah lakunya (yang diharapkan) pada saat tingkah laku itu muncul. Salah satu metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengondisian operan, dengan teknik *positive reinforcement*.

*Positive reinforcement* merupakan salah satu teknik yang berkembang dalam pengondisian 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. Beberapa penelitian yang ikut melengkapi keunggulan teknik *positive reinforcement* dalam meningkatkan dan memelihara perilaku, Saraswati dalam penelitiannya membuktikan bahwa penerapan konseling

*behavioral* teknik penguatan positif efektif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi antar pribadi siswa kelas X A Pemasaran SMK Negeri 1 Singaraja. Selanjutnya Apriani juga membuktikan dalam penelitiannya bahwa motivasi belajar siswa kelas VIII F SMPN 1 Sukasada berhasil ditingkatkan melalui penerapan konseling *behavioral* dengan teknik penguatan positif.

Berdasarkan pemikiran tersebut serta kenyataan yang ada dilapangan peneliti tertarik untuk mengangkat tema rasa percaya diri, dan *positive reinforcement* sebagai bidang kajian, dengan judul konseling *behavioral* dengan teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja. Kaitannya dengan masalah yang diteliti bahwa dalam menumbuhkan rasa percaya diri tidaklah mudah, ada beberapa faktor yang dapat menumbuhkan kepercayaan diri anak misalnya seperti pengalaman yang menyenangkan. Memberikan dukungan serta pengakuan merupakan pengalaman yang menyenangkan bagi anak sehingga anak merasa dihargai oleh lingkungannya. Bentuk pengakuan dan penghargaan diri yang positif dituangkan melalui teknik *positive reinforcement* sehingga akan menjadi motivasi langsung bagi anak untuk mengembangkan kepercayaan dirinya.

### **Metode**

Penelitian ini adalah penelitian *eksperimental* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest-control group design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja pada tahun pelajaran 2013/2014. Untuk pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* karena yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang memiliki rasa percaya diri yang rendah dan selanjutnya dipilih secara acak untuk dijadikan sampel penelitian. Setelah didapatkan skor *pretest* dari masing-masing kelas VIII dilakukan pemilihan sampel kelas dengan menggunakan metode uji-t

untuk mencari kelas-kelas yang setara atau homogen. Setelah didapatkan kelas yang homogen langkah selanjutnya adalah menentukan sampel siswa yang akan dipilih menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok kontrol merupakan kelompok siswa yang diberikan perlakuan sesuai dengan layanan BK di sekolah, namun tetap dikontrol perkembangannya. Kelompok eksperimen merupakan kelompok siswa yang menjadi subjek penelitian yang akan diberikan konseling behavioral teknik *positive reinforcement*.

Untuk menentukan tinggi rendahnya rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja dihitung dengan mengkonversikan menggunakan kriteria rata-rata (mean) ideal dan standar deviasi (SD) ideal masing-masing variabel sehingga diperoleh hasil katagori sebagai berikut.

Tabel 01. Skala Penilaian atau Katagori/ Kalsifikasi Pada Skala Lima Teoretik

Rentangan	Katagori Rasa Percaya Diri
120 – 150	Sangat Tinggi
100 < 120	Tinggi
80 < 99	Sedang
60 < 79	Rendah
40 < 60	Sangat Tinggi

Berdasarkan kriteria diatas hasil *pretest* rasa percaya diri dalam belajar, dari kedua kelas sampel diketahui 20 siswa yang berada dibawah katagori sedang yaitu 10 siswa dari kelas VIII 2 dan 10 siswa dari kelas VIII 3.

Penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat yaitu rasa percaya diri dalam belajar sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement*. Rasa percaya diri dalam belajar merupakan keyakinan kuat individu dalam menyalurkan segala kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan suatu aktivitas belajar secara maksimal dengan memiliki keseimbangan antara tingkah laku, emosi, dan spiritual.

Sedangkan konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* adalah pendekatan yang bertujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif dengan melibatkan pemberian ganjaran kepada individu atas pemunculan tingkah lakunya (yang diharapkan) pada saat tingkah laku itu muncul agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa akan datang. Ganjarannya berupa pemerkuat-pemerkuat positif baik primer, sekunder maupun *contingency reinforcement*.

Dengan konsep rasa percaya diri yang mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Angelis (dalam terjemahan Subakti, 2001:5). Dalam penelitian ini rasa percaya diri dalam belajar siswa akan dikembangkan menjadi 3 aspek, diantaranya aspek tingkah laku, emosi dan spiritual. Aspek tingkah laku dengan indikator yang berkembang didalamnya, yaitu: (1) keyakinan untuk berani melakukan sesuatu secara maksimal, (2) keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjuti segala prakarsa sendiri secara konsekuen, (3) keyakinan pada kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala. Aspek emosi dengan indikatornya yaitu: (1) keyakinan atas kemampuan pribadi untuk mengetahui perasaan sendiri, (2) keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dengan baik, (3) keyakinan untuk mengetahui manfaat apa yang bisa disumbangkan pada orang lain. Sedangkan aspek spiritual dengan indikator: (1) keyakinan bahwa semesta adalah misteri yang terus berubah, dan setiap perubahan itu merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi, (2) kepercayaan atas adanya kodrat alami sehingga segala yang terjadi tak lebih dari kewajaran belaka.

Jenis data yang dikumpulkan adalah kuantitatif yaitu data tentang peningkatan rasa percaya diri siswa dalam belajar. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument kuisioner rasa percaya diri siswa dalam belajar pola Likert, baik pada tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan membandingkan hasil nilai kuisioner pretest

yang diberikan sebelum treatment diberikan dan kuisisioner posttest yang diberikan setelah treatment diberikan. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis statistik *t-test*.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah ditetapkan siswa-siswa yang menjadi anggota sampel, kemudian seluruh anggota dibagi menjadi dua yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan treatment dengan konseling behavioral teknik *positive*

*reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar yang dibagi menjadi 8 kali pertemuan, sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa menggunakan teknik *positive reinforcement*. Setelah pemberian treatment selesai, selanjutnya kepada seluruh anggota diberikan kuisisioner untuk *posttest*. Dari hasil pensekoran diperoleh data tentang rasa percaya diri dari masing-masing kelompok seperti yang disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 02. Rekapitulasi Data *Pretest* dan *Posttest* Rasa Percaya Diri

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	77	125	1	72	101
2	73	119	2	73	99
3	75	122	3	76	102
4	72	117	4	75	102
5	76	121	5	76	105
6	74	120	6	76	105
7	77	125	7	72	99
8	78	127	8	75	100
9	70	116	9	73	100
10	76	123	10	77	106

Tabel 02. di atas menunjukkan hasil *posttest* lebih besar dari pada *pretest*. Peningkatan drastis terjadi pada kelompok eksperimen.

Rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah (1) konseling behavioral teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja, (2) adanya perbedaan efektivitas antara konseling behavioral teknik *positive reinforcement* dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan sesuai dengan layanan BK di sekolah. Pengujian terhadap hipotesis diatas dihitung dengan uji-t dan dibantu dengan *Program Microsoft Office Excel 2007*.

Rumusan hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu, konseling behavioral teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja. Untuk melakukan uji hipotesis 1 ini digunakan perhitungan skor *pretest*

dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Tabel 03. Rerata Skor *Pretest* dengan *Posttest* Rasa Percaya Diri Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen				
No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain	Skor Normality
1	77	125		47.49
2	73	119		45.51
3	75	122		46.50
4	72	117		44.52
5	76	121		44.49
6	74	120		45.51
7	77	125		47.49
8	78	127		48.48
9	70	116		45.53
10	76	123		46.49
$\Sigma$	748	1215		462.01
Rata-rata	74.80	121.50		46.20
Standar Deviasi				1.33

Berdasarkan hasil analisis data pada program *Microsoft Office Excel For Windows 2007* menggunakan rumus *paired Sampel Statistics* untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variable terikat diperoleh skor total *posttest* sebesar 1215 dengan rata-rata sebesar 121,50, untuk skor total *pretest* sebesar 748 dengan rata-rata sebesar 74,80. Ini menunjukkan terjadi peningkatan rata rata hasil kuesioner rasa percaya diri siswa. Oleh karena skor hasil kuisisioner rasa percaya diri pada *posttest* tinggi maka rasa percaya diri siswa tersebut semakin tinggi. Dan ini menunjukkan terjadi peningkatan rasa percaya diri pada kelompok eksperimen. Adapun hasil analisis data *pretest* dan *posttest* kuesioner rasa percaya diri pada kelompok eksperimen sebagai berikut. Langkah awal dilakukan dengan menghitung standar deviasi *pretest* dengan *posttest*. Perhitungannya menggunakan bantuan program *Microsoft Office Excel For Windows 2007* sehingga diperoleh standar deviasi sebesar 1,33. Langkah selanjutnya yaitu menghitung nilai t menggunakan rumus *paired Sampel Statistics*. Berdasarkan nilai t didapatkan  $t_{hitung}$  sebesar 111,19 dengan  $df=9$ , maka pada taraf sigifikasi 5% didapatkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,833. Karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  baik pada taraf signifikan 5% maka  $H_0$  ditolak. Dengan demikian  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima dan berarti konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP N 2 Singaraja.

Rumusan hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu, adanya perbedaan efektivitas antara penerapan konseling behavioral teknik *positive reinforcement* yang diberikan pada kelompok eksperimen dengan perlakuan sesuai dengan layanan BK di sekolah tanpa menggunakan teknik *positive reinforcement* yang diberikan pada kelompok kontrol untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja. Untuk melakukan uji hipotesis ini digunakan perhitungan skor *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. dengan menggunakan rumus *uncorrelated data/independent sampel t-test* yaitu

dengan membandingkan skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui apakah kedua grup tersebut mempunyai rata-rata yang sama ataukah tidak secara signifikan. Dari masing-masing kelompok diperoleh rerata skor *posttest* sebagai berikut.

Tabel 0.4 Rerata Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Rasa Percaya Diri

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
No	<i>posttest</i>	No	<i>Posttest</i>
1	125	1	101
2	119	2	99
3	122	3	102
4	117	4	102
5	121	5	105
6	120	6	105
7	125	7	99
8	127	8	100
9	116	9	100
10	123	10	106
$\Sigma$	1215	$\Sigma$	1019
Rata-rata	121.50	Rata-rata	101.90
SD	3.59	SD	2.60

Sesuai dengan hasil perhitungan *posttest*, dengan menggunakan rumus *uncorrelated data/independent sampel t-test* didapat bahwa kelompok eksperimen yaitu konseling behavioral teknik *positive reinforcement* memiliki rata-rata nilai *posttest* lebih tinggi dari rata-rata nilai *posttest* kelompok kontrol yang hanya diberikan perlakuan sesuai dengan layanan BK di sekolah tanpa menggunakan teknik *positive reinforcement* dengan rata-rata skor (121,50>101,90). Maka dapat dikatakan bahwa konseling behavioral teknik *positive reinforcement* lebih efektif dibandingkan dengan perlakuan yang sesuai dengan layanan BK di sekolah untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata nilai *posttest* sebesar 121,50 dengan standar deviasi sebesar 3,59 sedangkan rata-rata nilai *posttest* kelompok kontrol sebesar 101,90 dengan standar deviasi sebesar 2,60. Berdasarkan hasil analisis uji t perbedaan rerata *posttest*

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol rasa percaya diri dalam belajar dengan menggunakan rumus *independent sampel t-test* didapatkan  $t_{hitung}$  sebesar 14,100 dengan  $db = (n_1 + n_2) - 2 = (10 + 10) - 2 = 18$ , maka pada taraf signifikansi 5% didapatkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,101. Karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% berarti  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima, sehingga hipotesisnya berbunyi "Adanya perbedaan efektivitas antara konseling behavioral teknik *positive reinforcement* yang diberikan pada kelompok eksperimen dengan perlakuan sesuai dengan layanan Bk di sekolah tanpa menggunakan teknik *positive reinforcement* yang diberikan pada kelompok kontrol untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja".

### Pembahasan

Sesuai dengan hasil pengujian pada hipotesis pertama dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* rasa percaya diri dimana terdapat peningkatan skor percaya diri dalam belajar siswa setelah diberikan konseling behavioral teknik *positive reinforcement* maka hipotesis pertama dalam penelitian ini dapat diterima. Dengan diterimanya hipotesis pertama menunjukkan bahwa konseling behavioral teknik *positive reinforcement* berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja. Selanjutnya dari hasil analisis perbandingan skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen yang diberikan konseling behavioral teknik *positive reinforcement* dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa menggunakan teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja.

Konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar. Hasil analisis uji hipotesis juga didukung oleh hasil observasi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan treatment tampak terjadi perubahan tingkah laku pada siswa

kerah yang lebih positif. Perubahan terjadi pada tingkah laku siswa, siswa mulai menunjukkan sikap-sikap percaya diri, ini disebabkan karena: (1) Konseling behavioral adalah suatu treatment atau suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang guna membantu seseorang tersebut untuk mengubah perilaku yang maladaptive menjadi adaptif dengan menggunakan teknik *positive reinforcement*. Ini berarti kebiasaan-kebiasaan yang maladaptif dilemahkan dan dihilangkan, kemudian perilaku adaptif ditimbulkan dan dikukuhkan dan (2) *positive reinforcement* adalah suatu teknik yang melibatkan pemberian ganjaran kepada individu atas pemunculan tingkah lakunya (yang diharapkan) pada saat tingkah laku itu muncul. Peristiwa yang dihadirkan dengan segera yang mengikuti perilaku menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya. Peristiwa tersebut menjadi stimulus yang mengubah motivasi ekstrinsik menjadi motivasi intrinsik siswa dikarenakan adanya kesadaran diri akan pentingnya rasa percaya diri dalam belajar. Dengan begitu sehingga siswa mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan dan membentuk tingkah laku yang diharapkan. Maka dari itu, teknik *positive reinforcement* memberikan pengaruh terhadap rasa percaya diri siswa. Dengan demikian siswa akan lebih terpacu untuk tampil lebih percaya diri.

Ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan sesuai dengan layanan BK di sekolah tanpa diberikan teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar siswa, kelompok eksperimen dengan menggunakan konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* lebih efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar. Hal ini disebabkan karena pada kelompok eksperimen yang diberikan konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan perlakuan sesuai



dengan layanan BK di sekolah tanpa diberikan teknik *positive reinforcement*. Berdasarkan hal tersebut jelas bahwa kelompok yang diberikan konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hal ini disebabkan karena dalam menumbuhkan rasa percaya diri tidaklah mudah, salah satu faktor yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri adalah memberikan pengalaman yang menyenangkan. Memberikan dukungan serta pengakuan merupakan pengalaman yang menyenangkan bagi anak sehingga anak merasa dihargai oleh lingkungannya. Bentuk pengakuan dan penghargaan diri yang positif dituangkan melalui teknik *positive reinforcement* sehingga akan menjadi motivasi langsung bagi anak untuk mengembangkan kepercayaan dirinya.

Berdasarkan pembahasan diatas maka teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar. Hasil penelitian ini ternyata sejalan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang menggunakan *positive reinforcement*, yang ikut melengkapi keunggulan *positive reinforcement* dalam penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Artana yang berjudul "Konseling Behavioral Model Skinner dengan Teknik Penguatan Positif dalam Pengkondisian Operan untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Kelas XII SMK Negeri 3 Singaraja". Dikarenakan kelemahan teknik *purposive sampling*, maka hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja. Demikian keefektifan teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar siswa.

### Penutup

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil-hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kedua hipotesis penelitian yang diajukan diterima berdasarkan taraf signifikansi 5%, dapat disimpulkan bahwa : (1) Konseling behavioral dengan teknik *positive*

*reinforcement* dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, (2) Kelompok eksperimen konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan sesuai dengan layanan BK di sekolah dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014.

Secara umum konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* memberikan sumbangan khususnya bagi para siswa yang mengikuti konseling sehingga tindak lanjut dari penelitian ini maka disarankan.

Kepada peneliti diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan berpikir dalam pengembangan teori dan teknik bimbingan konseling serta membantu siswa untuk bisa tampil lebih percaya diri sehingga diperoleh informasi yang lebih detail dan selanjutnya dapat melakukan follow up ketika menjalankan tugas sebagai guru BK disekolah.

Kepada sekolah sebagai pemegang kebijakan sekaligus pengembang pendidikan dapat mempertimbangkan konseling behavioral teknik *positive reinforcement* sebagai acuan peningkatan rasa percaya diri dalam belajar.

Kepada guru bimbingan konseling/konselor SMP Negeri 2 Singaraja diharapkan untuk berupaya melakukan beberapa pendekatan dalam mengatasi permasalahan siswa. Dalam penelitian ini, guru BK disekolah dapat menggunakan salah satu pendekatan untuk mengatasi rasa percaya diri siswa yang rendah dengan konseling behavioral teknik *positive reinforcement*. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan dalam pengembangan teori dan teknik bimbingan konseling serta

membantu siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajarnya.

Kepada siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Diharapkan siswa-siswi mampu mempertahankan rasa percaya diri yang dimiliki dengan mengubah motivasi ekstrinsik menjadi motivasi instrinsik.

#### Daftar Pustaka

- Angelis, De, Barbara. 1995. *Percaya Diri: Sumber Sukses dan Kemandirian*. Terjemahan Baty Subakti. 2001. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Apriani, Esa. 2013. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII F SMPN 1 Sukasada 2012/2013*. Singaraja: Undiksha. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Artana. 2011. *Konseling Behavioral Model Skinner dengan Teknik Penguatan Positif dalam Pengkondisian Operan Untuk*

*Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Kelas XII SMK Negeri 3 Singaraja*. Singaraja: Undiksha. Skripsi tidak dipublikasikan.

- Corey, Gerald. 2003. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Jauhar, Muhammad. 2013. *Buku Pintar Tes Psikometri*. Jakarta : PT. Prestasi Pustakaraya
- Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks
- Rahayu, Yofita, Aprianti. 2013. *Anak Usia TK: Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Jakarta: PT Indeks
- Saraswati, Ary. 2013. *Penerapan Konseling Behavioral Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Antar Pribadi Siswa*. Singaraja: Undiksha. Skripsi tidak dipublikasikan.