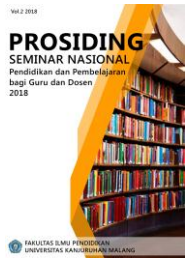

Prosiding Seminar Nasional

"Pengembangan Profesionalisme Dosen dan Guru Indonesia"

https://semnas.unikama.ac.id/fip/artikel.php

Vol 2, Tahun 2018 | Halaman 217-222

Penggunaan Teknik *Self Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP

Romia Hari Susanti[1], Devi Permatasari[2]

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Kanjuruhan Malang, Indonesia

Informasi artikel

Kata kunci: Percaya diri, konseling kelompok, teknik *self-instruction*.

ABSTRAK

Ketidak percayaan diri atau konsep diri yang buruk pada remaja bisa dilihat dari perilaku menarik diri, enggan terlibat dalam kegiatan sosial, gerak-gerik yang canggung ketika berhadapan dengan orang lain, ketidak beranian terampil, pesimis, sulit mengambil keputusan sekedar untuk hal-hal kecil dan terlalu perduli dengan komentar orang lain. Percaya diri dapat ditingkatkan melalui penggunaan berbagai teknik dalam konseling kelompok. Penggunaaan teknik self intruction adalah untuk membantu siswa mengetahui cara untuk mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang siswa. Instrumen yang digunakan berupa skala kepercayaan diri dan lembar pengamatan siswa. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor *pretest* sebesar 65 kemudian meningkat menjadi86, 8 termasuk kategori tinggi, berarti ada peningkatan setelah dilaksanakan perlakuan *self intruction*.

Copyright © 2018 Romia Hari Susanti[1], Devi Permatasari[2]. All Right Reserved

Pendahuluan

Masa remaja anak mengalami perkembangan fisik yang pesat. Perkembangan fisik ini membuat remaja sering merisaukan bagaimana perubahan yang mereka alami tersebut berpengaruh pada penampilan. Disamping itu, pada masa remaja kebutuhan untuk menjalin relasi sosial dan relasi dengan lawan jenis juga meningkat yang menyebabkan mereka semakin memikirkan bagaimana orang lain melihat diri mereka. Adanya ketidak puasan terhadap perkembangan tubuh yang dialami dan penampilan fisik berujung pada masalah kurang percaya diri. Rasa tidak percaya diri ini biasanya menyangkut komunikasi dan pembauran. Ketika keadaan mengharuskan remaja berada dilingkungan yang sama dengan orang- orang yang ekonominya tinggi atau menengah ke atas, pasti remaja tersebut akan merasa tidak percaya diri untuk berkomunikasi dan bergaul dengan mereka (Afifi, 2014).

Masa remaja adalah masa manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja, manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat puladisebut anak-anak. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini remaja mengalami gejolak. Tidak sedikit dari mereka berperilaku menyimpang, bahkan ada yang menjurus pada tindak kriminal dan penyalahgunaan obat- obatan terlarang. (Prasetya, 2014).

Menurut Angelis (2005) percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri

serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berfikiran positif dan dapat menerimanya. Menurut Gesell dkk dalam Hurlock (2006) remaja empat belas tahun seringkali mudah marah mudah dirangsang, dan emosinya cenderung "meledak", dan cenderung susah mengendalikan perasaan. Sebaliknya, remaja enam belas tahun mengatakan bahwa mereka "tidak punya keprihatinan". Jadi adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya masa remaja.

Masa remaja, sekolah menengah pertama adalah masa remaja dimana mereka berusia 12-15 tahun, dimana pada kondisi ini remaja mengalami banyak tekanan dan tuntutan lingkungan sekitar. Jika pada masa ini remaja tidak mengalami perhatian akan tugas perkembangannya maka akan terjadi perkembangan yang tidak maksimal. Baik dari segi pikiran irasional, emosi yang tidak kunjung matang, hingga hilangnya kepercayaan diri menghadapi tuntutan. Hurlock (2006: 213) untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional.

Pajares (2006) mengungkapkan bahwa teknik self instruction adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri. Jadi, teknik *self instruction* ini akan membantu siswa mengontrol segala perilaku dan pemikiran-pemikiran kognitif negatif yang dapat menyebabkan kurangnya percaya diri. *Self-instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional yang merusak dan menyalahkan diri sendiri. Konselor dapat menguji ulang keyakinan siswa terhadap diri mereka dengan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai pada akhirnya siswa dapat melakukannya untuk diri sendiri (Cormier & Nurius (2003) dalam Prasetya (2014).

Pada dasarnya Pendidikan yang terlalu keras bukan saja merusak rasa percaya diri anak, tetapi dapat membentuk pribadi anak menjadi pribadi yang kurang percaya diri. Maka dengan ini perlu adanya upaya untuk mengembangkan rasa percaya diri peserta didik dengan unjuk diri menggunakan media yang menarik. Inovasi media bertujuan agar siswa tidak jenuh dan proses bimbingan menjadi lebih menarik, sehingga rasa percaya diri sisw ameningkat. Rendahnya kepercayaan diri siswa sering memunculkan masalah, misalnya meresahkan siswa ketika dilingkungan sekolah, tidak memiliki keberanian untuk mengungkapkan pendapat ataupun untuk maju ke depan kelas menyampaikan materi yang diajarkan oleh guru dan kesulitan memantapkan keterampilan berbicara di depan kelas. Kondisi seperti ini membutuhkan teknik bantuan yang dapat memberikan keterampilan bantu diri agar siswa dapat mengatasi situasi sulit yang mengganggu keyakinannya dalam belajar dengan cara mengubah pemikiran irasional menjadi pikiran positif yang untuk selanjutnya diucapkan pada diri sendiri dengan suara lantang, samar dan dalam hati sehingga dapat membantu siswa meningkatkan rasa percaya dirinya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan *one group pretest-post test design*. Desain ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum (*pretest)* dan tingkat kepercayaan diri sesudah diberikan perlakuan (*posttest*) yaitu dengan konseling kelompok dengan teknik *self Instruction.* Dalam penelitian ini dilakukan 2 kali

observasi (pengukuran) yaitu sebelum *treatment* dan sesudah *treatment.* Observasi (pengukuran) sebelum *treatmen* O1 disebut *p r e t e s* observasi (pengukuran) sesudah *treatment* O2 disebut *posttest*. Perbedaan antara O1 dan O2 (O1-O2) diasumsikan sebagai efek dari *treatment*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengank eadaan sebelum diberi perakuan dan keadaan setelah diberi perlakuan". Penelitian ini mengutamakan perlakuan saja, tanpa ada kelompok kontrol. Subjek dimasukkan ke dalam satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pemberian *treatment* berupa teknik *self instruction.*

Subjek dalam penelitian inib erjumlah lima anak. Subjek tersebut adalah siswa di SMP Muhammadiyah Singosari yang memiliki kepercayaan diri rendah. Subjek dipilih berdasarkan hasil analisis skala kepercayaan diri yang telah diberikan pada kelasVIII A dan VIII C, dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah, belum pernah mendapatkan *treatment* dengan teknik *self instruction*, dan subjek aktif sekolah. Instrumen yang digunakan berupa skala kepercayaan diri dan lembar pengamatan siswa, yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri siswa pada saat sebelum dan sesudah diberikan *treatment*, sehingga dapat diketahui *treatment* yang diberikan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa atau tidak.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pengumpulan data mengenai kepercayaan diri dilakukan analisis terhadap data yang diperoleh. Data yang dikumpulkan dari penelitian ini dianalisis dengan *wilcoxon* menggunakan bantuan komputer dengan program *SPSS 16.0 forwindows*. Data instrumen berupa skala kepercayaan diri dan lembar pengamatan siswa, berupa angka dan dilengkapi dengan penjabaran hasil *treatment* setiap subjek penelitian.

Grafik 1. Hasil Skor *Pretest* dan *Posttest*

Hasil analisis dengan *wilcoxon* dipaparkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Ranks

		N	Mean Rank	Sumof
sesudah- Ranks sebelum	Negative	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	5[b]	3.00	15.
		0[c]		
	Ties	5		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Diketahui bahwa jumlah data (N) *negative ranks* adalah 0 (tidak ada nilai sebelum *treatment* yang lebih tinggi dari pada nilai setelah *treatment*, untuk *positive ranks* adalah 5 (semua skor setelah *treatment* lebih tinggi dari sebelum *treatment*). *Mean Rank* (rata-rata peringkat) adalah 3,00 dan *Sumof Rank* (Jumlah peringkat) adalah 15,00.

Diketahui nilai signifikansi sebesar 0,012<0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment teknik self instruction* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa (jika signifikansi <0,05 maka kesimpulannya *efektif*, jika >0,05 maka kesimpulannya tidake fektif).

Hasil analisis data sebelum *treatment* berupa teknik *self instruction* menunjukkan skor kepercayaan diri subjek penelitian sebesar 66, MA dengan skor 66, PP dengan skor 64, RH dengan skor 64, WA dengan skor 65. Dari hasil *pretest* terdapat lima subjek yang tergolong kepercayaan diri dalam kategori rendah, hal ini mungkin dapat disebabkan karena siswa kurang percaya diri kemudian cenderung berdiam diri saat pembelajaran di kelas dikarenakan malu untuk bertanya kepada teman dan guru, apabila diminta maju untuk mengungkapkan pendapat ataupun diminta tolong mengerjakan tugas, siswa cenderung malu dan berdiam diri. Dari hasil *pretest* yang sebagian besar memiliki kepercayaan diri dengan kategori rendah diberikan *treatment* berupa teknik *self intruction* untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan kurangnya kepercayaan diri siswa.

Analisis *penelitian* menunjukkan bahwa data kondisi tingkat kepercayaan diri pada awal adalah rata-rata rendah. Setelah diberi *treatment* berupa teknik *self intruction* terja di perubahan tingkat kepercayaan diri siswa. Skors kala kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 4 singosari, setelah pemberian *treatment* lebih tinggi dari pada skors kala kepercayaan diri sebelum pemberian *treatment*. Adapun hasil *posttest* kelima subjek tersebut adalah AN dengan skor 87, MA dengan skor 91, PP denganskor 86, RH dengan skor 85,WA dengan skor 85.

Berdasarkan hasil *posttest* diketahui bahwa kelima subjek mengalami peningkatan, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa kemungkinan yaitu: 1) Dalam pemberian *treatment* siswa lebih berani dan percaya diri untuk menyimpulkan atau berdiskusi mengenai apa yang menurut mereka sulit yang dimana akan membuat siswa lebih berfikir kreatif dan mau untuk bersaing secara sehat. 2) Siswa dapat menyesuaikan diri baik antar individu dalam kelompok maupun individu luar kelompok sehingga diharapkan mereka akan terus merasa bahwa mengikuti pelajaran di kelas sangatlah menarik dan banyak hal yang bisa dicurahkan serta banyak juga informasi jadi siswa tidak

malu-malu lagi untuk maju ke depan kelas ataupun untuk bertanya kepada teman ataupun guru. 3) Dalam hal ini siswa masing-masing bisa lebih cepat memahami materi dan praktik tahapan *self intruction* yang dilaksanakan karena siswa juga iku tterlibat di dalamnya. 4) Rasa senang, berani dan nyaman terhadap teknik *self intruction* membuat siswa mampu untuk mengontrol perilaku negatif. 5) Siswa secara perlahan akan termotivasi untuk melakukan tahapan-tahapan *self intruction* yang menyenangkan dikehidupan mereka sehari-hari karena menurut mereka teknik ini mengajarkan pada diri individu tersebut untuk dapat mengarahkan ke hal positif. 6) Siswa merasa dengan konseling kelompok dengan penyampaian materi dan pembelajaran *self intruction* dapat menyingkirkan kurang percaya diri yang menghambat pribadi pada diri siswa, membuat mereka tidak berani melangkah ke hal positif untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Hal tersebut sesuai dengan Supriyo (2008: 46) mengemukakan kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan terganggunya kepribadian anak dalam kegiatan bermasyarakat. Kemudian faktor-faktor kurangnya kepercayaan diri anak karena perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik, dalam segala hal, tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan, merasa curiga terhadap orang lain dan memposisikan diri sebagai korban, beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah, menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik, lingkungan kurang memberikan kasih sayang/penghargaan terutama pada masa anak-anak danpada masa remaja, lingkungan yang menerapkan kedipsilinan yang otoriter, tidak memberikan kebebasan berfikir, memilih dan berbuat, kegagalan/ kekecewaan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimis yang memadai, keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segalahal (idealis yang tidak realistis), sikap orang tua yang memberikan pendapat dan evaluasi negatif terhadap perilaku dan kelemahan anak. Kenyataan yang ada pada siswa SMP Muhammadiyah 4Singosari adalah kurangnya kepercayaan diri yang menganggu proses pembelajaran dan berkomunikasi antar lingkungan, yang dapat mempengaruhi terganggunya kepribadian anak tersebut. Hal tersebut diperkuat dengan keterangan yang diberikan olehk onselor dan siswa-siswi yang menjadi subjek penelitian yang mengatakan bahwa mereka sulit menyampaikan sesuatus aat berbicara ia gagap dan gagu, serta merasa kesulitan, pemalu, suka menutup diri dan tidak memiliki keberanian, tidak berani tampil ke depan, tidak berani mengungkapkan gagasan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 4 Singosari meningkat akibat perlakuan teknik *self instruction* dan konseling kelompok. Dalam hal ini teknik *self instruction* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 4 Singosari. Hal tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 4 Singosari sebelum dan sesudah *treatment* menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* mengalami perubahan yang signifikan, yaitu menunjukan peningkatan.

Daftar Rujukan

Afifi, John. 2014 *1 Menit Mengatasi Rasa Percaya Diri*. Jogjakarta: CV Flasbook.

Angelish, Barbara. 2005. *Percaya Diri (Sumber Sukses Dan Kemandirian).* Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.

Arias, J.D.L.F. 2004. *Recent Perspectives in The Study of Motivation: Goal Orientation Theory*. Electronic Journal Research in Educational Psychology. 2(1), 35-36.

Hurlock, Elizabeth. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.

Prasetya. 2014. *Membangun Rasa Percaya Diri Anda*. Jogjakarta: CV Flasbook.

Pajares, F. dan Tim Urdan. 2006. *Self Efficacy Beliefs of Adolescents.* Connecticut: Information Age Publishing.

Risnawati, S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-RuzMedia.

Roy, F. & Baumeister, J.D. 2003. Does High Self Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Succes, Happinessor Healthier Lifestyle? Psychological Science in the Public Interest. 4(1), 1-44.

Santrock, J.W. 2003. *Adolescense: Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.

Supriyo. 2008. Studi Kasus Bimbingan Konseling. Semarang: CV Nieuw Setapak.