

**STUDI KOMPARATIF PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL  
TEKNIK PENGUATAN POSITIF DAN TEKNIK PENCONTOHAN  
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI  
SISWA SMK NEGERI 1 KUBUTAMBAHAN**

<sup>1</sup>Luh Warmeni, <sup>2</sup>Nyoman Dantes, <sup>3</sup>Gede Sedanayasa

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pasca Sarjana  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

<sup>1</sup> luh.warmeni@pasca.undiksha.ac.id, <sup>2</sup>nyoman.dantes@pasca.undiksha.ac.id,  
<sup>3</sup>gede.sedanayasa@pasca.undiksha.ac.id

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Mendeskripsikan perbedaan penyesuaian diri dan kepercayaan diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral tehnik penguatan positif dengan yang mengikuti tehnik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan. (2) Mendeskripsikan perbedaan penyesuaian diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral tehnik penguatan positif dengan yang mengikuti tehnik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan. (3) Mendeskripsikan kepercayaan diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral tehnik penguatan positif dengan yang mengikuti tehnik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan. Penelitian eksperimen semu ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kubutambahan tahun pelajaran 2015/2016, dengan rancangan *non equivalent pretest-posttest control group design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan kelas X dengan jumlah siswa 220 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *cluster teknik sampling*. Dari hasil pengundian didapatkan kelas X KP 2 (28 orang) dan X FR 1 (23 orang) sebagai kelompok eksperimen dan kelas X KP 1 (23 orang) dan X FR 2 (25 orang) sebagai kelompok kontrol. Data penelitian ini dikumpulkan dengan dua tes yaitu tes penyesuaian diri dan tes kepercayaan diri. Data yang diperoleh dari hasil penelitian terkait ketiga rumusan masalah diuji dengan analisis *multivariate analisis of variance* (MANOVA). Berdasarkan hasil analisis, ditemukan hasil sebagai berikut (1) terdapat perbedaan penyesuaian diri dan kepercayaan diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral tehnik penguatan positif dengan yang mengikuti tehnik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan".  $F_{hitung} = 101,602$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) (2) terdapat perbedaan penyesuaian diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral tehnik penguatan positif dengan yang mengikuti tehnik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan".  $F_{hitung} = 48,004$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). (3) terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral tehnik penguatan positif dengan yang mengikuti tehnik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan",  $F_{hitung} = 203,447$  dengan taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** teknik penguatan positif ,teknik percontohan, penyesuaian diri, kepercayaan diri

**ABSTRACT**

This study aimed at (1) describing the difference of self adaption and self confidence between students who followed positive reinforcement behavioral counselling technique and students who followed modelling technique at SMK Negeri 1 Kubutambahan, (2) describing the difference of self adaptation between students who followed positive reinforcement behavioral counselling technique and students who followed modelling technique at SMK Negeri 1 Kubutambahan, (3) describing the difference of self confident of students who followed positive reinforcement behavioral counselling technique and students who followed modelling technique at SMK Negeri 1 Kubutambahan. This quasi experiment study was done at SMK Negeri 1 Kubutambahan in the academic year of 2015/2016, using non equivalent pretest-posttest control group design. The population of this study was 220 students from the 10<sup>th</sup> grade, and using cluster technique sampling. The samples of this study were 28 students of X KP 2 and 23 students of X FR 1 as the experiment group, and 23 students of X KP 1 and 25 students of X FR 2 as the control group. The data then were collected by using self adaption test and self confidence test. The collected data then were analyzed by using multivariate analysis of variance (MANOVA). The results of this study were (1) there was a difference of adaption and self confidence between students who followed positive reinforcement behavioral counselling technique and students who followed modelling technique at SMK Negeri 1 Kubutambahan.  $F_{count} = 101.602$  with significance level 0,000 ( $p < 0.05$ ), (2) there was a difference of self adaptation between students who followed positive reinforcement behavioral counselling technique and students who followed modelling technique at SMK Negeri 1 Kubutambahan.  $F_{count} = 48,004$  with significance level 0,000 ( $p < 0.05$ ), (3) there was a difference self confident of students who followed positive reinforcement behavioral counselling technique and students who followed modelling technique at SMK Negeri 1 Kubutambahan.  $F_{count} = 203.447$  with significance level 0,001 ( $p < 0.05$ ).

Key words: positive reinforcement technique, modelling technique, self confidence

**PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, kehidupan juga merupakan sebuah aset yang penting di dalam kehidupan berbangsa dan bernegara, karena bagaimana pun tidak ada bangsa yang maju tanpa diiringi pendidikan yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas bukan hanya dilihat dari sejauh mana proses pengajarannya saja, Yusuf & Juntika (2005:5) memaparkan ada tiga bidang pendidikan yang harus menjadi perhatian, diantaranya: 1). Bidang administratif dan kepemimpinan, 2). Bidang Intruksional dan kurikuler, 3). Bidang pembinaan siswa (Bimbingan dan Konseling).

Berbicara mengenai point 3 yaitu bidang pembinaan (Bimbingan dan Konseling) maka terdapat banyak

pendekatan teori dalam hal pelayanan bimbingan dan konseling, diantaranya (1)

teori *client-centered*, pendekatan *client-centered* bukan merupakan suatu pendekatan yang tetap dan tuntas. Pendekatan ini mengharapkan orang lain akan memandang teorinya sebagai sekumpulan prinsip percobaan yang berkaitan dengan proses. Pendekatan *client-centered* sangat menekankan pada dunia fenomenal klien. Dengan teknik empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami siswa dari perspektif dunia siswa. Secara umum teori *client centered* membangun terbinanya hubungan yang hangat dan akrab antara konselor dan siswa. Konselor perlu menciptakan suasana kebebasan, kenyamanan, dan terlepas dari penilaian hubungan tertentu. (2) teori behavioral,

konseling behavioristik merupakan proses pembelajaran siswa untuk memperoleh pola-pola perilaku positif dalam memecahkan berbagai masalah interpersonal, emosional, maupun psikologis, serta dalam mengambil keputusan-keputusan tertentu, harus ada peranan antara siswa dan konselor serta menyadari situasi belajar yang dijalaninya.

Adapun teknik-teknik konseling (Surya, 1988) yang biasa dilakukan antara lain; desentisasi model, restrukturisasi kognitif, penghentian pikiran, latihan ketegasan, latihan keterampilan social, program manajemen diri, pengulangan perilaku, latihan khusus, teknik terapi multimodal, dan tugas-tugas pekerjaan rumah. (3) teori eksistensial, berbeda dengan teori lainnya, teori konseling eksistensial tidak mempunyai teknik yang spesifik, karena teori ini lebih mengutamakan pemahaman klien terhadap dirinya sendiri. Akan tetapi konselor dapat menjamin teknik-teknik dari pendekatan lain. Diagnosis dan pengetesan dipandang tidak terlalu penting, tapi yang pertama konselor harus mempunyai empati yang tinggi. Artinya hubungan yang hangat dan terbuka antara konselor dan klien sangat penting. (4) teori terapi rasional emotif, teknik-teknik konseling rasional emotif dirancang untuk melibatkan siswa kedalam evaluasi kritis atas filsafat hidupnya. Diagnosis yang spesifik di buat. Dengan terapis menafsirkan, bertanya, menggali, menantang, dan menkonfrontasikan siswa. Pendekatan ini menggunakan prosedur yang beragam seperti mengajar, membaca, pekerjaan rumah dan penerapan metode ilmiah secara logis dengan memperhatikan proses dan bentuk pemecahan masalahnya (Masdudi. 2011).

Dalam undang-undang pendidikan No 20 tahun 2003, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Sekolah adalah lembaga formal yang

merupakan suatu tempat bagi seseorang untuk meningkatkan pengetahuan dan skill yang dilaksanakan oleh pemerintah dan masyarakat.

Banyak cara yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk mencapai tujuan pendidikan seutuhnya. Namun kenyataan yang ada selama ini khususnya di Indonesia menunjukkan bahwa belum tercapainya tujuan pendidikan yang diharapkan. Hal ini dapat kita lihat dari kurang mampunya menyesuaikan diri baik di dalam kelas maupun di lingkungan sekolah, dan juga siswa kurang mampu untuk menunjukkan kepercayaan dirinya. Permasalahan yang dialami oleh siswa jika tidak ditanggulangi sejak dini maka dikhawatirkan akan mengakibatkan permasalahan-permasalahan lainnya seperti penurunan prestasi belajar pada siswa dan lain sebagainya.

Dari hasil wawancara sementara kepada beberapa siswa mengenai permasalahan yang dialami maka diperoleh hasil bahwa siswa kurang mampu untuk menyesuaikan diri dan menunjukkan rasa percaya dirinya. Hal-hal seperti ini dapat terjadi karena siswa kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru misalnya di dalam kelas maupun di lingkungan sekolah, selain itu siswa juga belum mampu memahami sepenuhnya mengenai pembelajaran baik secara materi maupun praktik yang diberikan oleh guru.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Penyesuaian dapat berarti adaptasi; dapat mempertahankan eksistensinya, dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi secara efisien.

Penyesuaian diri menjadi salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak

individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak mampuannya menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan. Dan hal itu pun dapat diakibatkan karena mereka sendiri pun belum tahu betul apa yang dinamakan dengan proses penyesuaian diri. Mungkin sekilas ini merupakan hal mudah yang bisa dilakukan setiap individu. Namun pada kenyataannya, banyak individu yang gagal karena konsep penyesuaian diri itu tidak ada dan tidak dilakukan dengan baik.

Di samping penyesuaian diri, hal yang penting adalah kepercayaan diri. Konsep mengenai "diri" dapat diartikan bermacam-macam. Diri adalah titik pusat kepribadian, dimana semua sistem lain dikoordinasikan mempersatukan sistem-sistem yang ada dan memberikan kepribadian dengan kesatuan, keseimbangan, dan kestabilan pada kepribadian manusia. Diri adalah tujuan hidup, suatu tujuan yang terus-menerus diperjuangkan. Diri juga merupakan salah satu konstruk sentral. Rogers (1985) mengungkapkan bahwa diri adalah suatu istilah yang kabur, dan benyakna gatida. Diri merupakan suatu unsur penting dalam pengalaman-pengalaman yang membentuk sosok seorang individu. Setiap individu mempunyai satu kecenderungan dan kerinduan dasar, yaitu mengaktualisasikan diri dan mempertahankannya, dan pada dasarnya tingkah laku manusia adalah usaha organisme yang berarah pada tujuan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan yang ada pada dirinya. Meskipun organisme dan diri mempunyai tendensi untuk mengaktualisasikan diri, namun sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Diri (*Self*) merupakan salah satu sentiment yang istimewa dan penting karena hampir semua sikap kurang lebih cenderung mencerminkan sentiment diri.

Sebagian orang tidak menyadari bahwa rendahnya percaya diri dapat menimbulkan hambatan besar dalam

menjalankan kegiatan sehari-hari. Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri antara lain didalam berbuat sesuatu yang penting dan penuh tantangan selalu dihadapi dengan keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu. Rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya. Ketika tingkat percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, atau kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul dapat menjadi lebih meningkat. Sekolah sebagai lembaga formal yang dapat meningkatkan kualitas belajar peserta didiknya sehingga menghasilkan manusia yang menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi maka akhir-akhir ini berkembang sistem pendidikan demi mencapai kualitas pendidikan yang lebih baik.

Rasa kurang percaya diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang disebabkan rangsangan dari luar. Siswa yang mempunyai rasa percaya diri tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki (Surya, 2007: 2).

Berdasarkan kenyataan yang ada di sekolah bahwa terdapat beberapa siswa di kelas X yang kurang mampu menyesuaikan diri dan kurang mampu menunjukkan rasa percaya dirinya, sehingga diperlukan suatu teknik untuk mengatasi hal tersebut. Teknik yang dirasa tepat adalah teknik behaviorial.

Konseling Behaviorial adalah salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling behaviorial merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Muhamad Surya (1988:186) memaparkan bahwa dalam konsep behaviorial, perilaku manusia merupakan hasil belajar,

sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu untuk mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Hal yang paling mendasar dalam konseling behaviorial adalah penggunaan konsep-konsep behaviorisme dalam pelaksanaan konseling, seperti konsep reinforcement , yang merupakan bentuk adaptasi dari teori pengkondisian klasik Pavlov, dan pengkondisian operan dari Skinner.

Pendekatan konseling Behavioral memiliki beberapa teknik diantaranya adalah penguatan positif, teknik ini dapat digunakan untuk membantu konseling ataupun siswa dalam mengatasi masalah perilaku seperti cara berkomunikasi mereka yang tidak baik menjadi baik. Misal, seorang siswa yang berkomunikasi dengan temannya dapat menggunakan keterampilan menguatkan pernyataan berupa penguatan verbal berupa ucapan "bagus sekali idemu" dan non verbal berupa " ancungan jempol" apabila apa yang diungkapkan oleh temannya sesuai, karena terkadang siswa tidak memahami bahwa penguatan verbal juga penting dalam berkomunikasi agar komunikasi dapat berjalan dengan baik. Konseling dalam bahasa latin " Conselium" yang berarti dengan atau bersama. Namun demikian penggunaannya sehari - hari telah sangat meluas dan lebih bersifat bukan konseling. Konseling diartikan bahwa proses pemberian bantuan yang dilakukan dalam suasana hubungan tatap muka antara orang yang ahli (yaitu orang yang telah melakukan pendidikan khusus dan terlatih secara baik dalam bidang bimbingan dan konseling) dan seorang individu yang sedang mengalami kesulitan atau permasalahan. Teknik penguatan positif merupakan pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatau cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku.

Selain teknik penguatan positif, pada konseling behaviorial juga terdapat teknik pencontohan. Dalam penggunaan teknik ini,

siswa disuruh seolah-olah siswa mengalami sendiri atau melihat orang lain mengalami, dan ia mengikuti apa yang dilakukan orang lain itu dalam menanggulangi masalah. siswa meniru apa yang dilakukan orang lain (konselor). Dalam percontohan individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model. Kecapakan-kecapakan sosial tertentu dapat diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model-model yang ada. Bandura (1969) menyatakan bahwa belajar yang bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensi-konsekuensinya. (Corey, 2010: 222).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan membandingkan konseling behaviorial teknik penguatan positif dengan teknik pencontohan yang nantinya diharapkan mampu mengatasi kekurangan penyesuaian diri dan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu penelitian diberikan judul "Studi Komparatif Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Penguatan Positif dan Teknik Percontohan terhadap Penyesuaian Diri dan Kepercayaan Diri Siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan".

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah (1) Mendeskripsikan perbedaan penyesuaian diri antara siswa yang mengikuti konseling behaviorial teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan. (2) Mendeskripsikan kepercayaan diri antara siswa yang mengikuti konseling behaviorial teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan. (3) Mendeskripsikan perbedaan penyesuaian diri dan kepercayaan diri antara siswa yang mengikuti konseling behaviorial teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik percontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Penelitian eksperimen semu

adalah jenis penelitian yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi untuk mengukur sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2011).

Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan kelas X dengan jumlah siswa 220 siswa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *random sampling*. Setelah dilakukan pengambilan sampel, terpilih siswa kelas X KP 1, X KP 2, X FR 1, X FR 2 sebagai sampel. Sampel dari penelitian ini terdiri dari empat kelas, yaitu dua kelas sebagai kelompok kontrol dan dua kelas lagi sebagai

kelompok eksperimen sehingga dilakukan pengundian lagi. Dari hasil pengundian didapatkan kelas X KP 2 (28 orang) dan X FR 1 (23 orang) sebagai kelompok eksperimen dan kelas X KP 1 (23 orang) dan X FR 2 (25 orang) sebagai kelompok kontrol

Dalam penelitian ini digunakan dua buah instrumen yang meliputi prates dan pascates. Instrumen tersebut adalah instrumen untuk mengukur (1) penyesuaian diri, dan (2) instrumen untuk mengukur kepercayaan diri.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik yang meliputi uji prasyarat dan uji hipotesis yang menggunakan uji MANOVA.

Adapaun hasil uji hipotesisnya adalah seperti tabel berikut.

**Tabel 1 Ringkasan Hasil Uji Hipotesis Penelitian**

Effect		Nilai	F	Hipotesis df	Kesalahan df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.997	17951.472 <sup>b</sup>	2.000	96.000	,000
	Wilks' Lambda	.003	17951.472 <sup>b</sup>	2.000	96.000	,000
	Hotelling's Trace	373.989	17951.472 <sup>b</sup>	2.000	96.000	,000
	Roy's Largest Root	373.989	17951.472 <sup>b</sup>	2.000	96.000	,000
group	Pillai's Trace	.679	101.602 <sup>b</sup>	2.000	96.000	,000
	Wilks' Lambda	.321	101.602 <sup>b</sup>	2.000	96.000	,000
	Hotelling's Trace	2.117	101.602 <sup>b</sup>	2.000	96.000	,000
	Roy's Largest Root	2.117	101.602 <sup>b</sup>	2.000	96.000	,000

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada hasil Uji MANOVA sebelumnya, menyatakan bahwa secara signifikan baik secara bersama-sama maupun terpisah, terdapat terdapat perbedaan penyesuaian diri dan kepercayaan diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik pencontohhan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan. Uji hipotesis yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu 1) perbedaan penyesuaian diri dan kepercayaan diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik pencontohhan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan, 2)

perbedaan penyesuaian diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik pencontohhan pada siswa

SMK Negeri 1 Kubutambahan, dan 3) perbedaan kepercayaan diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik pencontohhan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan.

Hipotesis pertama diperoleh nilai  $F_{hitung} = 203.447$  dengan taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat diambil

keputusan bahwa  $H_0$  ditolak. Dan  $H_1$  yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan kepercayaan diri antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik pencontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan”, diterima.

Hipotesis kedua diperoleh nilai  $F_{hitung} = 48.004$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat diambil keputusan bahwa  $H_0$  ditolak. Dan  $H_1$  yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan penyesuaian diri antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik pencontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan”, diterima.

Secara teori penyesuaian diri merupakan masalah yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan manusia hampir selalu berkaitan dengan penyesuaian diri, namun tidak semua tingkah laku manusia dapat dikatakan sebagai proses penyesuaian diri. Schneiders (1964) mengatakan bahwa konsep penyesuaian diri tidak dikenakan pada aktivitas manusia yang bersifat netral, misalnya seseorang yang berjalan-jalan, mendengarkan musik, atau menulis surat. Penyesuaian diri timbul apabila terdapat kebutuhan, dorongan, dan keinginan yang harus dipenuhi oleh seseorang, termasuk juga saat seseorang menghadapi suatu masalah atau konflik yang harus diselesaikan. Individu pada kondisi ini, akan mengalami proses belajar, belajar memahami, mengerti, dan berusaha untuk melakukan apa yang diinginkan oleh dirinya, maupun lingkungannya. Artinya, individu perlu mempertimbangkan adanya norma-norma yang berlaku di lingkungan dalam memenuhi kebutuhannya (Affiatin, 1993). Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menyelaraskan pemuasan kebutuhan diri dengan situasi lingkungan sehingga tercapai suatu integrasi dan keseimbangan. Penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai usaha beradaptasi, konform terhadap hati nurani maupun norma sosial, serta perencanaan dan pengorganisasian respon dalam menghadapi konflik dan masalah. Penyesuaian diri didukung oleh adanya kematangan emosi yang menyebabkan

individu mampu untuk memberikan respon secara tepat dalam segala situasi.

Masalah penyesuaian timbul apabila ada suatu tuntutan dan persyaratan yang harus dipenuhi oleh seseorang, atau apabila seseorang dihadapkan pada kesulitan yang harus diselesaikan, atau seseorang menghadapi konflik batin yang harus dipecahkan, dan kalau seseorang berada dalam keadaan frustrasi dan mencoba mengatasinya (Schneider, 1964). Tuntutan semacam ini sering dijumpai pada setiap orang, baik dalam kehidupan bermasyarakat, di pekerjaan, ataupun di dalam menghadapi tanggung jawab disegala bidang. Seseorang dalam usahanya untuk memenuhi kebutuhan, apabila dihadapkan pada persyaratan yang harus dipenuhi akan melibatkan kepribadian dan perilaku untuk terciptanya usaha penyesuaian. Proses penyesuaian berbentuk respon, sedangkan respon tersebut mewujudkan ekspresi langsung dari kepribadian. Penyesuaian diri yang baik akan memberikan kepuasan yang lebih besar bagi kehidupan seseorang. Hanya individu yang mempunyai kepribadian yang kuat yang mampu menyesuaikan diri secara baik. Schneider (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri mempunyai empat unsur. Pertama, *adaptation* yaitu penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Misalnya, menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan, maka orang membuat sesuatu untuk dapat berindung.

Kedua, *conformity* yaitu seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik apabila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. Ketiga, *mastery* yaitu orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan dalam merencanakan dan mengorganisasikan sesuatu respons yang muncul dari dalam dirinya sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien. Keempat, *individual variation* yaitu ada perbedaan individual pada perilaku dan respons yang muncul dari masing-masing individu dalam menanggapi masalah.

Untuk menguji hipotesis ketiga digunakan analisis varians multivariate (MANOVA). Kesimpulan uji hipotesis ini ditarik berdasarkan analisis nilai F dari analisis *Pillai' Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace* dan *Roy's Largest Root*. Apabila hasil dari uji keempat analisis tersebut menunjukkan nilai F dengan signifikansi kurang dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Secara teori kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias *sakti*. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut.

Pendapat para ahli yang menyimpulkan bahwa rasa percaya diri merupakan kualitas personal yang dibutuhkan. Dengan merasa pede berarti kita sudah memulai perjalanan hidup yang berlandaskan pada keunggulan-diri, arah kiblat (*direction*) yang sudah kita tentukan, fokus hidup yang telah kita pilih, keputusan hidup yang telah kita ambil dan kemudian membuat kita merasa punya hak untuk mendapatkan apa yang benar-benar kita inginkan. Kekuatan pede juga membuat kita yakin bahwa tantangan apapun yang menghadang masih berada dalam kapasitas kita untuk diselesaikan.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil-hasil pengujian hipotesis dan pembahasan di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. terdapat perbedaan penyesuaian diri dan kepercayaan diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik pencontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan. Nilai  $F_{hitung} = 101,602$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) untuk *Pillai' Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace* dan *Roy's Largest Root*.

2. terdapat perbedaan penyesuaian diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik pencontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan". Diperoleh nilai  $F_{hitung} = 48.004$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ).
3. terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif dengan yang mengikuti teknik pencontohan pada siswa SMK Negeri 1 Kubutambahan". Diperoleh nilai  $F_{hitung} = 203.447$  dengan taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayu S, Ni Nyoman Oktavia. 2014. Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Penguatan Positif dan Teknik Pencontohan untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi antar Pribadi Siswa Kelas VII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Semester Genap Tahun Pelajaran 2013/2014. Skripsi (Tidak Diterbitkan) Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Cendrawati, Ni Made Wiwin. 2012. "Implementasi Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif dalam meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas VIII B8 SMP Negeri 6 Singaraja Kabupaten Buleleng Tahun pelajaran 2011/2012". Skripsi (Tidak Diterbitkan) Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
- Corey, Gerald (Ed) 1995. Teoridan Praktek Konseling dan Psikoterapi Terjemahan E. Koeswara. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Bandung PT. Refika Aditama.
- Corey, Gerald. 2005. Teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi. Terjemahan oleh E. Koeswara. Jakarta: ERESKO.



- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco.
- Dasami. IGA Pria. 2013. *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif untuk Meminimalisir Kecenderungan Perilaku Menyimpang Siswa Kelas VII B8 SMP Negeri 6 Singaraja*. Skripsi (Tidak Diterbitkan) Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Devito, J.A, 2002. *Komunikasi Antar Manusia*, Jakarta : Profesional Books.
- Froehlich, C.P. 1958. *Guidance Service in Sools (2end ed)*. New York: Mc Graw. Hill. Publising
- Koeswara. 1988. *Teori Praktek dan Konseling dan Psikoterapi (terjemahan)*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Mastuti, I. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : Hi-Fest Publishing
- Morissan. 2013. *Teori Komunikasi*. Ghalia Indonesia: Bogor
- Mujiono. 2010. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rion. 2013. *Studi Fenomenologi Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Riau Angkatan 2012*. [http://bempsikologiunsuskariau.blogspot.co.id/2013/12/studi-fenomenologi-penyesuaian-diri\\_30.html](http://bempsikologiunsuskariau.blogspot.co.id/2013/12/studi-fenomenologi-penyesuaian-diri_30.html). di download tanggal 11 Juni 2016
- Rogers, Everett M & Rekha Agrawala-Rogers. 1976. *Communication in organization*. New York: The Free Press.
- Rosjidan. 1988. *Pengantar Teori-teori Konseling*. jakarta: Depdikbud Setapak
- Suciati. 2015. *Komunikasi Interpersonal: Sebuah Tinjauan Psikologis dan Perspektif Islam*. Buku Lentera; Yogyakarta
- Sugiantari, Ayu Anindita. 2012. "Penerapan Bimbingan Konseling Behavioral dengan Teknik pengkondisian Operan (operant Conditioning) untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas VIII A SMP Bhaktiyasa Singaraja Tahun Pelajaran 2011/2012". Skripsi (Tidak Diterbitkan) Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
- Sukardi. 1983. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: universitas Terbuka
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang : CV Niew
- Suranto AW. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Surya, Moh (1988), *Dasar- Dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, Yogyakarta: Kota Kembang.
- Surya, Moh (1988), *Dasar- Dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, Yogyakarta: Kota Kembang.
- Undang -Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- W, Julia T. 2013. *Interpersonal Comunication: Everyday Encounters*. Jakarta: Salemba Humanika
- Walgito, B. 1994. *Pengantar Psikologi Umum*, Edisi Revisi, Cetakan keempat, Jogjakarta: Andi Offset.
- Wiranegara, C. 2010. *Total Self-Confidence*. Yogyakarta : New Diglossia
- Wood, Julia T. 2013. *Komunikasi Interpersonal Interaksi keseharian*. Jakarta: Salemba Humanika
- Yuni, Gusti Ayu Kadek. 2012. "Pendekatan Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mengubah Perilaku Sosial Rendah Siswa Kelas X Tata Kecantikan Rambut 2 SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran

2011/2012. Skripsi (Tidak Diterbitkan)  
Singaraja: Jurusan Bimbingan  
Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha

Yusuf, Syamsu., dan Nurihsan, A.Juntika.  
(2006). *Landasan Bimbingan dan  
Konseling*. Bandung: Remaja  
Rosdakarya.