

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN SOFT-SKILLS PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) DI KOTA MATARAM

Anik Darmiany

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Universitas Mataram-Jl. Majapahit No. 62 Mataram
E-mail: anikdarmiany@yahoo.co.id

Abstract: Research and development is aimed to produce soft-skills training models especially in communication skills and emotional control student junior high school (SMP) in Mataram city. Research and development method is carried out through three stages from the ten steps of Borg & Gall, they are; (1) the preliminary research (needs analysis), (2) the development of training model, (3) Model evaluation and try out. The results show that the development of soft-skills training model develop training manual for counselors and students, as well as soft-skills training materials that meet acceptable criteria of usability, usefulness and feasibility. Besides, the results showed also that there is a difference in scores between pre-test and post-test in skills at managing emotions from unskilled to be very skilled, and communication skills from unskilled become quite skilled.

Keywords: development model; soft-skills; junior high school students

Abstrak: Penelitian dan pengembangan ini bertujuan menghasilkan model pelatihan *soft-skills* khususnya keterampilan komunikasi dan kendali emosi siswa sekolah menengah pertama negeri (SMPN) di kota Mataram. Metode penelitian dan pengembangan dilakukan melalui tiga tahap dari sepuluh langkah Borg & Gall yaitu, (1) penelitian awal (analisis kebutuhan), (2) pengembangan model pelatihan, (3) uji coba dan evaluasi model. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model pelatihan *soft-skills* menghasilkan pedoman pelatihan untuk konselor dan siswa, serta materi pelatihan *soft-skills* yang memenuhi kriteria keberterimaan dari kegunaan, kemanfaatan, dan kelayakan. Disamping itu hasil penelitian menunjukkan pula bahwa terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* keterampilan mengelola emosi dari tidak terampil menjadi sangat terampil, dan keterampilan komunikasi dari tidak terampil menjadi cukup terampil.

Kata Kunci: pengembangan model; *soft-skills*; siswa SMP

Secara umum, siswa sekolah menengah pertama berada pada fase remaja kisaran usia 12-16 tahun yang merupakan transisi dari fase kanak-kanak akhir menuju remaja. Masa remaja penuh dengan gejolak emosi sehingga muncul perasaan yang kuat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Masa transisi ini ditandai dengan perubahan secara biologis, peranan sex, dan status sosial budaya. Masa goncangan ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati (Hall dalam Santrock, 2003:11). Terhadap kondisi ini masyarakat mengharapkan remaja memenuhi tanggung jawab orang dewasa, padahal di sisi lain perkembangan fisik yang pesat yang tidak diiringi dengan perkembangan psikis yang matang, akan menyebabkan terjadinya “gap” yang cukup lebar. Keadaan ini dapat menyebabkan remaja tidak mampu mengelola emosinya dengan baik sehingga menjadi penyebab munculnya emosi negatif seperti marah, benci, dendam dan lain-lain yang

dapat menimbulkan konflik batin pada remaja yang berdampak pada terpicunya perilaku agresif (Hurlock, 1999:86).

Sebagaimana yang kita ketahui bahwa kemampuan mengendalikan emosi dan kemampuan berkomunikasi adalah hal yang penting ketika individu sudah menginjak masa remaja. Hal ini disebabkan pada masa remaja individu sudah memasuki dunia pergaulan yang lebih luas, pengaruh teman-teman dan lingkungan sosial akan sangat menentukan. Kegagalan remaja dalam mengelola emosi akan menyebabkan remaja sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat menyebabkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, cenderung berperilaku yang kurang normatif, dan bahkan dalam perkembangan yang lebih ekstrim bisa menyebabkan terjadinya gangguan jiwa, kenakalan remaja, tindakan kriminal, sampai tindakan kekerasan. Lebih jauh Agustian (2006) menjelaskan bahwa remaja cenderung memandang kehidupan diri dan orang lain hanya menurut apa yang mereka inginkan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam cita-cita. Semakin tidak realistis cita-cita yang dimiliki, menyebabkan semakin meningkatnya emosi seperti marah yang tak terkendali memicu perilaku agresif yang merupakan ciri dari remaja seperti perkelahian, kekerasan verbal (mencaci maki) maupun kekerasan fisik (memukul, meninju).

Bertolak dari kondisi tersebut, lembaga pendidikan dalam penelitian ini adalah sekolah menengah pertama melalui program bimbingan dan konseling, sangat perlu membentengi para siswa/remaja dengan memberikan pelatihan *soft-skills* pada siswa-siswa khususnya keterampilan mengelola emosi dan komunikasi. Hal ini penting mengingat bahwa secara umum kondisi remaja yang rentan mengalami kegalauan emosi yang terwujud dalam berbagai rasa emosi negatif, jika tidak diimbangi dengan keterampilan mengelola emosi, mengakibatkan kerugian baik bagi remaja sendiri maupun orang tua dan masyarakat, serta bangsa. *Soft-skills* adalah kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain yang memiliki latar belakang berbeda, kemampuan berkomunikasi secara efektif, dan kemampuan dalam mengatasi permasalahan (Goleman, 2006).

Di dalam *soft-skills* terkandung kemampuan interpersonal yang dibutuhkan masyarakat, dan dunia kerja dimasa mendatang (Linden dalam Syahnar, 2006:3). Kemampuan interpersonal adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara yang spesifik dapat diterima oleh masyarakat dan bermanfaat bagi diri serta lingkungan. Berkaitan dengan kemampuan ini, bank dunia memperkenalkan istilah *soft-skills* yang di dalamnya terkandung kemampuan berkomunikasi dan kendali emosi, yang dibutuhkan masyarakat dan dunia kerja di masa mendatang (Dikbud, 2008). Sejalan dengan itu, Elfindri, dkk (2011:155) menyatakan bahwa kemampuan utama *soft-skills* adalah komunikasi disamping dua dari tiga komponen utama *soft-skills* yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang agar berhasil dalam kehidupan dan pekerjaan.

Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan Sprafkin, Greshaw, dkk 1993, yang menyatakan bahwa kurangnya keterampilan menguasai emosi, terutama emosi negatif seperti marah, sedih, frustrasi, dan kurangnya keterampilan mengendalikan diri menimbulkan perilaku-perilaku agresif, perilaku-perilaku delinkuen di kalangan remaja

Untuk mengatasi hal tersebut, individu membutuhkan pelatihan *soft-skills* khususnya keterampilan mengelola emosi, kemampuan untuk mengungkapkan suatu pernyataan, pikiran, perasaan, dan jujur tanpa mengakibatkan perasaan tegang, bersalah maupun cemas (Galassi dan Galassi dalam Hersen, Eisther dan Miller, 1978). Hasil penelitian Conger (1991), menemukan bahwa individu yang memiliki keterampilan mengelola emosi dan mampu berkomunikasi dengan baik cenderung diterima oleh lingkungannya, bebas untuk mengekspresikan dirinya dan merasa puas dalam kehidupannya. Bahkan temuan Elfindri, dkk (2011:10) menjelaskan bahwa *soft-skills* merupakan kunci untuk meraih sukses. *Soft-skills* dalam penelitian ini difokuskan pada dua keterampilan yaitu keterampilan mengelola emosi dan komunikasi, dimana kedua keterampilan tersebut tidaklah terbentuk dengan sendirinya melainkan dapat dilatih melalui latihan yang sistematis. Seseorang dapat mempelajari dirinya sendiri dan orang lain serta memahami bagaimana hubungan antar pribadi dapat dibentuk. *Soft-skills* menunjang keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Memiliki *soft-skills* juga merupakan syarat tercapainya penyesuaian sosial yang baik dalam kehidupan individu.

Secara konseptual, hasil penelitian terdahulu pada tiga sekolah menengah pertama negeri (SMPN) di Mataram menunjukkan bahwa siswa pada tiga SMP tersebut memiliki *soft-skills* yang rendah, khususnya pada dua keterampilan yaitu mengendalikan emosi dan komunikasi. Permasalahan emosi yang sering dialami remaja selalu dihubungkan dengan masa transisi yang mereka alami dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Masa transisi ini ditandai dengan perubahan secara biologis, peranan sex, dan status sosial budaya (Rogers dalam Wahyuni, 2005). Perkembangan fisik yang sangat cepat, menyebabkan fisik mereka hampir menyamai orang dewasa, merupakan salah satu pemicu tidak terkendali emosi.

Disamping pelatihan kendali emosi pelatihan komunikasi juga menjadi penting bagi siswa. Memiliki keterampilan dalam berkomunikasi dapat membantu siswa meningkatkan penyesuaian sosial, karena di dalam komunikasi yang efektif terkandung empati. Empati dijelaskan oleh Milton J. Bennet dalam Mappiare. A, (2013) sebagai “kaidah emas” dan “strategi komunikasi paling tepat”. Alasan inilah yang memicu kebutuhan untuk melatih *soft-skills* khususnya keterampilan mengendalikan emosi dan komunikasi bagi remaja dengan strategi pelatihan yang mudah dipahami dan dapat diterapkan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dalam penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut: (1) untuk mengetahui apakah materi pelatihan yang dikembangkan oleh peneliti dapat digunakan oleh konselor untuk melatih *soft-skills* siswa dan (2) untuk mengetahui efektifitas strategi pelatihan *soft-skills* yang dikembangkan bila diterapkan pada siswa.

METODE

Metode penelitian dan pengembangan yang digunakan adalah *Research & Development* oleh Borg & Gall (Depdiknas, 2008). Prosedur penelitian dan pengembangan melalui tiga tahap dari sepuluh langkah Borg & Gall (1983) yaitu: (1) penelitian awal (analisis kebutuhan), (2) pengembangan model pelatihan, (3) uji coba dan evaluasi model.

Penelitian Awal (Analisis Kebutuhan)

Penelitian awal dilaksanakan di tiga sekolah menengah pertama negeri yang mewakili SMPN di Nusa Tenggara Barat. Sekolah yang pertama adalah SMPN 14 Sandubaya yang merupakan sekolah paling ujung di kota Mataram, sekolah yang kedua adalah SMPN 1 Mataram yang terletak di tengah kota, dan sekolah yang terakhir adalah SMPN 2 Lobar yang terletak di perbatasan Lombok Barat dan kota Mataram. Ketiga sekolah tersebut dipilih dengan menggunakan teknik *random area sampling* dengan memilih sekolah yang terletak di ujung barat, timur dan tengah di kota Mataram. Penelitian ini menggunakan angket yang diisi oleh siswa 240 kelas VII sebagai sampel penelitian dari ketiga SMP tersebut. Data yang diperoleh melalui angket tersebut dianalisis menggunakan teknik deskriptif-presentatif. Berdasarkan hasil penelitian awal dikembangkan produk berupa: (1) gambaran jenis *soft-skills* yang akan dilatihkan, (2) gambaran strategi pelatihan, (3) materi pelatihan yang akan dilaksanakan pada sekolah yang memiliki masalah *soft-skills*, dan berdasarkan hasil penelitian awal teridentifikasi bahwa SMPN 14 Sandubaya merupakan sekolah yang dipilih sebagai tempat pelatihan *soft-skills* karena berdasarkan penelitian awal, siswa di sekolah tersebut *soft-skills*nya paling rendah dibandingkan dengan kedua sekolah lainnya. Produk tersebut sebelum digunakan terlebih dahulu divalidasi oleh tim ahli rancangan dan isi.

Pengembangan Model

Tahap kedua menyusun draf pengembangan model pelatihan *soft-skills* yang terdiri, pedoman pelatihan untuk konselor, pedoman pelatihan untuk siswa, dan materi pelatihan. Pedoman pelatihan tersebut terdiri dari tujuan umum dan khusus, strategi yang digunakan dan langkah-langkah penggunaannya.

Uji Coba dan Evaluasi Model

Pengembangan tahap ketiga terdiri dari 3 tahap, ahli, konselor dan siswa adalah validasi produk awal oleh ahli (pakar Bimbingan dan Konseling dan Manajemen Pendidikan), yang memiliki pengalaman dalam penelitian pengembangan Bimbingan Konseling. Instrumen yang digunakan untuk melakukan validasi adalah angket tertutup dan terbuka dilampiri naskah produk. Validasi diakhiri dengan diskusi peneliti dan ahli untuk klarifikasi hal-hal penting yang direvisi. Validasi selesai dalam dua putaran, karena telah direvisi sesuai masukan ahli. Naskah produk hasil validasi ahli selanjutnya diujicoba untuk digunakan dalam skala kecil oleh calon pengguna produk.

Uji coba pengguna produk skala kecil pertama dilakukan oleh 2 orang konselor senior di SMPN 14 Sandubaya. Terdapat dua kegiatan utama dalam ujicoba lapangan skala kecil ini yaitu; (1) melakukan penilaian terhadap kualitas model pelatihan dari aspek kegunaan, kelayakan dan ketepatan dengan tingkat pemahaman pengguna, (2) melakukan penilaian apakah secara keseluruhan model pelatihan memiliki karakteristik yang diharapkan sehingga dapat digunakan oleh calon pengguna (konselor) di sekolah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *soft-skills* adalah angket tertutup dan terbuka. Peserta pelatihan (siswa) mengisi angket dua kali yaitu sebelum pelatihan dan setelah pelatihan keberhasilan.

Uji coba pengguna produk skala kecil kedua dilakukan oleh 14 orang siswa kelas VII SMN 14 Sandubaya Kota Mataram berdasarkan kriteria tertentu yaitu siswa yang teridentifikasi kurang mampu bergaul, kurang bisa menyesuaikan diri, sering menyendiri, dan mudah tersinggung. Desain uji lapangan terbatas (siswa) menggunakan desain quasi eksperimen dalam kategori *one-group pre-test post-test design*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *soft-skills* siswa adalah angket tertutup dan terbuka. Peserta pelatihan (siswa) mengisi angket dua kali yaitu sebelum pelatihan (*pre-test*) dan setelah pelatihan (*post-test*). Data yang terkumpul dari peserta pelatihan (siswa) dianalisis menggunakan teknik uji-t dengan memanfaatkan aplikasi statistik SPSS 16.0 *for windows Release 16.0.0*. Pengukuran dilakukan terhadap perubahan teknik pelatihan *soft-skills* dalam dua keterampilan (kelola emosi, dan komunikasi), sebelum (dianggap sebagai kelompok pertama) dan setelah (sebagai kelompok kedua) mengikuti latihan (Djarwanto, 2008).

Sebagai *treatment* atau upaya untuk mengatasi permasalahan di SMP 14 Sandubaya, peneliti menggunakan teknik pelatihan dalam pengembangan model pelatihan *soft-skill* ini mengembangkan salah satu model pembelajaran *structured learning approach*. *Structured learning approach* (SLA) dipilih sebagai teknik pelatihan dengan pertimbangan SLA memiliki kriteria seperti yang dikemukakan oleh Munch dan Postleth White (dalam Handarini 2000), bahwa ada hubungan struktural antara komponen-komponen yang digunakan untuk memprediksi konsekuensi-konsekuensi dan dapat diverifikasi melalui observasi, serta dapat memperjelas peristiwa belajar, dalam rangka mengembangkan konsep-konsep baru. Faktor penting lainnya dalam teknik ini mengandung unsur afektif (*feeling*), kognitif (*thinking*), dan psikomotorik (*doing*). Unsur-unsur tersebut akan membentuk pemahaman yang integral dalam diri peserta latihan terhadap materi-materi yang dilatihkan.

Materi-materi pelatihan *soft-skills* dalam penelitian berkaitan dengan pengendalian emosi dan komunikasi merupakan materi yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan baik kognitif, afektif, maupun perilaku. Maka pemilihan model pembelajaran yang mencakup ketiga aspek tersebut merupakan bagian yang penting dalam menentukan sebuah teknik pelatihan efektif atau tidak. Tujuan akhir dari pelatihan *soft-skills* ini adalah agar siswa memiliki keterampilan *transfer of learning*, sehingga diharapkan mereka dapat mentransfer keterampilan pengendalian emosi dan komunikasi ke situasi di luar pelatihan atau dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan *transfer of learning* atau keterampilan individu mengontrol pengetahuan yang diperoleh untuk diaplikasikan dalam masalah baru. Menurut Gagne (dalam Santrock 2013: 237), individu yang memiliki keterampilan ini, dikatakan memiliki strategi kognitif yaitu kemampuan internal seseorang yang terorganisasi dapat membantu siswa dalam proses belajar, proses berpikir, memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Proses pembelajaran dengan menggunakan strategi kognitif merupakan proses *reflection in action*, yang terkandung dalam SLA.

Empat teknik intervensi SLA digunakan dalam pelatihan yaitu: *modelling*, *role playing*, *feedback*, *transfer of training* (Sprafkin, et al., 1993), dalam pelatihan *soft-skill* ini dikembangkan sebuah komponen lagi, yaitu instruksi. Menurut Smith & Sandhu (2004), bahwa intervensi dengan teknik SLA disebut pendekatan positif, cara mengajar individu melalui kolaborasi lima teknik dengan intervensi ketika pelatihan dilaksanakan.

Pemberian Model (Modelling)

Model dilakukan oleh peneliti disertai dengan pemberian materi latihan yang dipraktekkan langsung dalam kelompok. Siswa belajar melalui pengamatan dan tingkah laku baru diperoleh atau ditingkatkan setelah melihat orang lain mendemonstrasikan tingkah laku yang diharapkan.

Permainan Peran (Role Playing)

Pada tahap ini siswa diminta untuk memerankan tingkah laku yang dimodelkan oleh peneliti dalam bentuk permainan. Jenis permainan peran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sosiodrama. Tujuan utama permainan dalam penelitian ini adalah menunjukkan pada orang lain bagaimana seseorang harus berperilaku. Sementara pemain sendiri dapat mempelajari perilaku yang diperankan serta berusaha memperbaiki atau meniru perilaku yang sebenarnya diharapkan.

Umpan Balik (Feedback)

Feedback merupakan informasi balikan dari suatu sumber yang berguna untuk mengatur tingkah laku (Chaplin, 1999). Dalam pemberian *feedback*, penting sekali diingat bahwa komentar-komentar harus mengacu pada kehadiran atau kekurangan yang khusus, tingkah laku-tingkah laku konkret, dan seharusnya tidak mengambil bentuk dari komentar-komentar penilaian umum atau generalisasi luas (Goldstein, Gershaw, dan Sprafkin, 1985).

Transfer of Training (Pemberian Tugas Rumah)

Pemberian tugas rumah adalah alat yang paling umum untuk mengefektifkan transfer keterampilan-keterampilan yang baru dipelajari (Sprafkin, Gershaw, Goldstein, 1993). Dengan menggunakan pemberian tugas rumah, anggota-anggota kelompok diinstruksikan secara eksplisit untuk berlatih keterampilan yang telah dimainkan-perankan dalam kelompok ke dalam situasi nyata di luar kelompok (Sprafkin, Gershaw, Goldstein, 1993). Peserta diminta untuk membuat catatan dalam usahanya mentransfer keterampilan dalam format laporan tugas rumah yang disediakan oleh pelatih. Goldstein, Sprafkin, Gershaw, dan Klein (1980) menjelaskan sebagai berikut: format ini meminta informasi detail tentang apa yang terjadi saat peserta berusaha melaksanakan kewajiban tugas rumah, bagaimana baiknya ia mengikuti langkah-langkah tingkah laku relevan, evaluasi peserta dari penampilannya, dan apa yang ia pikirkan tentang apa kemungkinan kewajiban yang akan datang dilakukan.

Instruksi

Instruksi adalah penjelasan verbal tentang apa yang dimaksud dengan *soft-skills*, mengapa *soft-skills* perlu dilatihkan, serta bagaimana *soft-skills* siswa yang dikehendaki, baik secara verbal maupun non verbal. Rosenshine (dalam Rothstein, 1990) mendefinisikan instruksi sebagai “*structured approach where students are made aware of goals, instruction is comprehensive, performance is monitored, and feedback is given*”. Dalam penelitian ini instruksi digunakan dalam setiap tahap pelatihan untuk memperjelas hal-hal atau cara para peserta pelatihan melakukan keterampilan yang dilatihkan. Disamping itu instruksi merupakan cara mengarahkan siswa peserta pelatihan untuk memahami komponen *soft-skills* tidak saja terkait kemampuan berkomunikasi dengan situasi yang dikehendaki, namun juga bagaimana *soft-skills* /keterampilan komunikasi dan kendali emosi dalam merespon orang lain yang tidak sependapat dengan kita, serta apa makna *soft-skills* tersebut dalam suatu situasi tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didasarkan pada tiga tahapan model Borg dan Gall (1983) yaitu (1) penelitian awal (analisis kebutuhan), (2) pengembangan model pelatihan, dan (3) uji coba dan evaluasi model. Tahap pertama yakni penelitian awal, tahap ini merupakan upaya melakukan analisis kebutuhan terhadap perlu tidaknya pelatihan dilakukan. Hasil yang diperoleh dari sebaran angket pada 240 siswa di tiga sekolah SMPN di kota Mataram adalah: (1) siswa pada tiga sekolah menengah pertama (SMP) tersebut *soft-skills*nya yang meliputi kendali emosi dan komunikasi sangat perlu dilatih dan dikembangkan; (2) konselor atau guru bimbingan dan konseling di sekolah sangat membutuhkan strategi pelatihan *soft-skills*; (3) pelatihan dilaksanakan pada sekolah yang memiliki masalah *soft-skills*. Dari analisis tersebut, teridentifikasi bahwa SMPN 14 Sandubaya sebagai tempat pelatihan *soft-skills*.

Tahap kedua yakni pengembangan model pelatihan. Draf awal pedoman pelatihan *soft-skills* dinilai oleh dua ahli. Ini merupakan langkah pengembangan untuk mengetahui akseptabilitas produk (berguna, tepat, dan layak). Hasil penilaian ahli menunjukkan bahwa pelatihan *soft-skill* khususnya keterampilan kendali emosi dan komunikasi dengan teknik pelatihan *structured learning approach* memenuhi kriteria dan layak diadaptasi sebagai teknik pelatihan *soft-skills* bagi siswa sekolah menengah pertama (SMP). Kedua orang ahli memberikan penilaian tinggi pada ketiga aspek. Artinya substansi dari strategi *structured learning approach* yang dikembangkan tersebut sudah akseptabel. Aspek kegunaan pedoman secara kumulatif tingkat skor rata-rata yang diberikan oleh kedua ahli mencapai total skor sebesar 74 berarti sangat berguna, aspek kelayakan total skornya sebesar 53 artinya termasuk dalam kriteria sangat layak, aspek ketepatan total skornya 63,5 artinya termasuk dalam kriteria tepat. Demikian pula dengan aspek ketepatan rumusan tujuan dan langkah-langkah menggunakan teknik pelatihan, kedua ahli mengatakan bahwa modul yang digunakan sebagai pedoman pembelajaran tepat diterapkan untuk siswa Sekolah Menengah Pertama. Menurut Dick dan Carey (1990), bahwa pedoman merupakan arah mengenai cara pelaksanaan semua komponen yang ada dalam pelatihan, karena di dalamnya tercantum rumusan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang akan dicapai.

Berdasarkan hasil analisis uji ahli dapat disimpulkan bahwa secara umum pedoman pelatihan *soft-skills* yang dikembangkan dalam penelitian ini cukup memadai untuk dijadikan sebagai pedoman konselor dalam pelatihan *soft-skills* siswa di sekolah. Produk awal (draf pengembangan pedoman pelatihan *soft-skills*) yang terdiri, pedoman pelatihan untuk konselor, pedoman pelatihan untuk siswa, dan perangkat materi pelatihan yang dikembangkan oleh peneliti dan telah divalidasi oleh dua orang ahli, dinilai memiliki tingkat kegunaan, ketepatan, dan kelayakan yang “tinggi”.

Tahap ketiga yakni uji coba dan evaluasi model. Pada tahap ini, dilakukan validasi oleh pakar. Hasil penilaian tahap pertama (uji ahli), dilakukan beberapa penyempurnaan sesuai masukan dan saran ahli, kemudian dilanjutkan dengan uji coba pada kelompok calon pengguna terbatas konselor. Data yang diperoleh dari penilaian tahap kedua ada tiga macam yaitu: (a) penilaian calon pengguna (konselor), saat pelatihan dan setelah pelatihan dilaksanakan dan (b) hasil skor yang dicapai peserta pelatihan berdasarkan *pre-test* dan *post-test*. Uji lapangan skala kecil konselor (terbatas) menunjukkan hasil yang senada bahkan lebih tinggi dari ahli bahwa: pedoman pelatihan untuk konselor, dan siswa, serta perangkat materi pelatihan yang dikembangkan oleh peneliti memiliki tingkat kegunaan, ketepatan, dan kelayakan “sangat tinggi”. Komponen-komponen yang berkaitan dengan kegiatan latihan yang dikembangkan dalam *structured learning approach*, berdasarkan penilaian calon pengguna (konselor) juga memenuhi kriteria sangat berguna, layak, tepat. Komponen ini meliputi: (1) petunjuk umum dan petunjuk khusus, (2) langkah-langkah pelatihan, (3) contoh-contoh yang diberikan, dan (4) tugas rumah secara keseluruhan komponen tersebut jelas dan mudah dilaksanakan oleh konselor. Pernyataan konselor ini merupakan cermin dari suatu kegiatan pelatihan yang aplikatif tidak hanya teori. Contoh dalam pelatihan model yang digunakan ini adalah *live model* (model hidup), peneliti sendiri yang berperan sebagai model, dengan menampilkan secara langsung keterampilan, perilaku, emosi yang diharapkan sebagai contoh bagi peserta pelatihan. Peserta secara sukarela diminta untuk mengulang perilaku yang dicontohkan di depan kelas, dengan teknik bermain peran. Peserta memerankan kelompok sebaya yang perilaku sosialnya dapat ditiru oleh peserta lain, yang dapat juga dijadikan model nyata.

Sementara itu, hasil uji-t *pre-test* dan *post-test* kelompok terbatas siswa menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan *soft-skills* siswa dalam keterampilan kendali emosi, dan keterampilan komunikasi antara sebelum dan setelah pelatihan *soft-skills* diberikan. Perubahan tingkat kendali emosi cukup tinggi mencapai 75%, dan kemampuan berkomunikasi 63%. Perubahan yang terjadi setelah pelatihan menunjukkan pada dua jenis keterampilan cukup tinggi, dapat dijelaskan bahwa dua keterampilan tersebut sangat dibutuhkan dan menjadi kebanggaan bagi siswa bila dapat mengendalikan emosi terutama emosi negatif, serta memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik di depan umum merupakan suatu kebanggaan pada remaja. Hal ini sesuai dengan penjelasan Kendall (2005), bahwa pelatihan *soft-skills* (pengendalian diri, dan komunikasi) dapat membantu siswa remaja untuk (1) menyadari peranan pikiran dapat memunculkan emosi, (2) mengendalikan pikiran-pikiran tersebut untuk mengatasi emosi-emosi yang mengganggu, (3) belajar bagaimana pengaruhnya terhadap perilaku, dan (4) memiliki keterampilan untuk mengkomunikasi hal-hal yang dirasakan untuk mengendalikan atau mengubah perilaku.

Soft-skills (keterampilan kendali emosi dan komunikasi) pada dasarnya dapat dipelajari dan dilatihkan kepada setiap orang, melalui pelatihan yang intensif, khususnya melalui program pelatihan di sekolah (Hallahan & Kauffman, 1998). Penelitian ini membuktikan bahwa model pelatihan *soft-skills* khususnya keterampilan kendali emosi dan komunikasi menggunakan *structured learning approach* terbukti efektif dalam mengembangkan *soft-skills* siswa sekolah menengah pertama negeri di kota Mataram.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan uraian hasil kajian di atas dapat disimpulkan: (1) pelatihan *soft-skill* bagi siswa SMP terdiri atas tiga jenis produk yaitu: (a) pedoman pelatihan untuk konselor, (b) pedoman pelatihan untuk siswa, (c) materi pelatihan; (2) pedoman pelatihan yang dihasilkan telah melewati tahap uji ahli, uji kelompok kecil calon pengguna produk (konselor), dan uji kelompok terbatas (siswa); (3) materi pelatihan tergolong pada kualifikasi sangat berguna, layak dan tepat, setelah pelatihan menunjukkan bahwa *structured learning approach* efektif untuk melatih *soft-skills* siswa, khususnya pada dua jenis keterampilan yaitu, kendali emosi dan komunikasi.

Kesimpulan yang bisa ditarik dari penelitian dan pengembangan ini adalah pengembangan modul dilaksanakan melalui tahap uji coba. Hasil dari kegiatan pengembangan tersebut yaitu:

Pertama, pedoman pelatihan yang dikembangkan telah memiliki komponen-komponen yang dapat menunjang terlaksananya kegiatan latihan *soft-skills* siswa di SMPN Mataram. Komponen-komponennya meliputi: (a) panduan untuk konselor dan siswa (b) materi pelatihan *soft-skills* terdiri atas dua topik yaitu: (a) keterampilan kendali emosi, dan (b) keterampilan komunikasi, menunjukkan hasil penilaian akseptabilitas menunjukkan bahwa materi yang digunakan dalam pelatihan tergolong pada kualifikasi sangat berguna berdasarkan penilaian ahli.

Kedua, komponen-komponen yang berkaitan dengan kegiatan latihan yang dikembangkan dalam pelatihan, berdasarkan penilaian calon pengguna (konselor) juga memenuhi kriteria sangat berguna, layak dan tepat. Komponen ini meliputi: (a) petunjuk umum dan petunjuk khusus, (b) langkah-langkah pelatihan (c) contoh-contoh yang diberikan dan (d) tugas rumah secara keseluruhan komponen-komponen tersebut tergolong pada kualifikasi akseptabel.

Ketiga, proses kegiatan dan hasil latihan yang dicapai oleh siswa peserta latihan tergolong pada kualifikasi akseptabel, berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test* untuk dua jenis keterampilan dalam pelaksanaan pelatihan terlihat setelah dilaksanakan menunjukkan bahwa peserta memperoleh peningkatan keterampilan secara meyakinkan, tergolong dalam kategori sangat terampil. Perubahan tingkat keterampilan tersebut yang tertinggi terjadi pada jenis “keterampilan kendali emosi” (75%) dan “keterampilan komunikasi” (63%), pada “keterampilan kendali emosi” mengalami peningkatan, ini menunjukkan jenis keterampilan tersebut sangat dibutuhkan dan menjadi kebanggaan bagi siswa bila dapat mengendalikan emosi terutama emosi negatif dalam diskusi kelompok secara terampil.

Berdasarkan hal-hal yang telah dikemukakan di atas, secara umum dapat dikatakan bahwa pelaksanaan pelatihan ini berhasil sehingga perlu untuk terus dikembangkan atau dilaksanakan oleh konselor di Sekolah.

Saran

Saran pemanfaatan modul: (1) agar mencapai hasil optimal konselor sebagai pengguna produk agar memiliki kompetensi teknis, keterampilan komunikasi dan kendali emosi, serta menguasai teknik-teknik pelatihan, (2) konselor perlu diberikan pelatihan singkat tentang teknik SLA, (3) dalam pelaksanaan pelatihan konselor harus menyiasati waktu, tidak dilaksanakan pada jam formal, tetapi dilakukan pada jam ekstrakurikuler.

Saran untuk penelitian lanjutan: (1) hasil penelitian menunjukkan bahwa *structured learning approach* dapat meningkatkan *soft-skills* siswa (khususnya pada empat jenis keterampilan komunikasi dan kendali emosi). Hal ini baru diamati/diketahui selama pelatihan berlangsung, belum dilakukan pengamatan di luar *setting* pelatihan. Sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui apakah *soft-skills* yang

telah dilatihkan dapat dipertahankan, (2) teknik *structured learning approach* perlu dikembangkan pada jenis *soft-skills* yang berbeda untuk mengetahui keefektifan yang lebih sempurna, (3) penelitian ini hanya pada tahap melaksanakan tahap revisi produk akhir, belum sampai pada tahap implementasi sehingga belum dapat digunakan di luar penelitian ini. Oleh sebab itu, masih perlu ditindaklanjuti sampai pada tahap akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, H. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung: Rafika.
- Borg, W. R. & Gall, M. D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. London: Longman, Inc.
- Frijda, N. H. 2005. *Emotion Experience*. Cognition and Emotion, 19, 473–497.
- Goleman, D. 2002. *Keserdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia.
- Dany, M. H. 2000. *Pengembangan Model Pelatihan Keterampilan Sosial bagi SMU Terpadu*. Disertasi, tidak diterbitkan. Malang: Program Pascasarjana. Universitas Negeri Malang.
- Depdiknas. 2008. *Metode Penelitian Pengembangan*. Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi Pendidikan. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional
- Djarwanto, 2008. *Statistik Nonparametrik*. Yogyakarta: BPFE-Yogtakarta.
- Elfindri, dkk, 2011. *Soft-skills untuk Pendidik*. Praninta Offset.
- Gardner, H. 1993. *Multiple Intelligence*. New York: Basic Book.
- Goleman, D. 1999. *Emosional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. B. 1995. *Psikologi Perkembangan*. Alih Bahasa: Sijabat. M. R. Erlangga: Jakarta.
- Johnson, D.W. dan Frank, P. J. 1991. *Joining Together Group Theory and Group Skill*. 4 th.ed. Prentice Hall inc. New Jersey.
- Kaipa P & Milus T. 2005. *Soft-skills are Smart Skills*. Diunduh dari <http://www.kaipagroup.com>.
- Kaufman, M. J., Gottlieb, J., Agard, J. A. & Kukic, M.A. 1975. *Mainstreaming: Toward An Explication of The Construct*. Focus on Exceptional Children, 1–15.
- Kendal, P. C., Mychailyzyn, M. P, Mendez J. L. (2010). School Functioning in Youth With And Without Anxiety Disorders: Comparison by Diagnosis and Comorbidity. *School Psychology Review* Vol 39, No 1, PP 106–121.
- Mappiare, A-T. A., 2010. Kontrak Belajar Bernilai Sosial Budaya dalam PA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol 17, No 1 April.
- Santrock W. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta, Salemba Hunika.
- Syahniar, 2006. *Pengelolaan Program Pembelajaran Ditinjau dari Peningkatan Interpersonal Siswa*. Disertasi, tidak diterbitkan. Malang: Program Pascasarjana. Universitas Negeri Malang.

HUBUNGAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X SMAN 1 GARUM KABUPATEN BLITAR

Dinar Permadi Purnomo, Harmiyanto

Bimbingan dan Konseling-Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Malang-Jl. Semarang No. 5 Malang
E-mail: dinarP74@gmail.com

Abstract: This study uses descriptive correlational study in order to describe and to know whether or not interpersonal communication skills affect students' self-confidence. The subject of the study includes the whole students of 10th grade at SMAN 1 Garum in the 2015/2016 academic year. The data analysis used in this study is descriptive analysis technique and Pearson product moment correlation. The result of the study shows that most of 10th grade students at SMAN 1 Garum of Blitar Regency have high level of interpersonal communication skills. In terms self-confidence, it is found that most of 10th grade students of SMAN 1 Garum of Blitar Regency also pose high level. The study suggests that there is significant correlation between interpersonal communication skills and self-confidence of 10th grade students at SMAN 1 Blitar of Blitar Regency. The result of the study shows that students with high level of communication skills also pose high level of self-confidence.

Keywords: interpersonal communication skills; self-confidence; senior high school

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan mengetahui ada tidaknya hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa. Penelitian menggunakan rancangan deskriptif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal tinggi. Sebagian besar siswa kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar yang memiliki kepercayaan diri tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan komunikasi interpersonal dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar. Hal ini membuktikan bahwa siswa yang memiliki keterampilan komunikasi tinggi maka rasa kepercayaan dirinya tinggi.

Kata kunci: keterampilan komunikasi interpersonal; kepercayaan diri; sekolah menengah atas

Tugas-tugas perkembangan remaja adalah mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita. Mencapai peran sosial pria dan wanita, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Mempersiapkan karir ekonomi, perkawinan dan keluarga serta memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi (Hurlock, 2009:209). Salah satu tugas perkembangan masa remaja adalah mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita. Untuk memenuhi tugas perkembangan tersebut, terdapat beberapa kesulitan salah satunya adalah melakukan komunikasi dengan orang lain (menyampaikan pikiran, pendapat, dan perasaannya). Kesulitan komunikasi ini dapat terjadi di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Salah satu yang mempengaruhi komunikasi interpersonal remaja adalah rasa percaya diri. Siswa dengan percaya diri yang tinggi akan

yakin dengan kemampuannya untuk mencapai tujuan, kompetensi akademik, dan hubungan dengan orangtua dan teman sebaya (Lal, 2014:189).

SMA Negeri 1 Garum merupakan salah satu institusi pendidikan yang siswanya adalah usia remaja. Dimana siswa tersebut tidak terlepas dari masalah komunikasi, baik komunikasi dalam proses belajar mengajar maupun interaksi dengan teman sebaya. SMA Negeri 1 Garum memiliki jumlah sekitar 900 siswa, dengan karakter, kemampuan komunikasi interpersonal dan tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. Hasil observasi ditemukan seorang siswa yang kurang percaya diri untuk berinteraksi dengan teman, terutama dengan teman lawan jenis. Dia merasa cemas, takut temannya tersebut memberikan tanggapan yang negatif. Hal ini menyebabkan interaksinya dengan teman menjadi terhambat dan sulit untuk berbicara secara langsung dengan teman yang dituju. Hal lain yang ditemukan dalam observasi adalah adanya siswa yang berkelahi hanya karena salah dalam menerima komunikasi dari teman. Guyonan dari teman dianggapnya sebagai sesuatu hal yang serius dan membuat marah.

Keterampilan komunikasi interpersonal (*interpersonal communication skill*) berhubungan dengan komunikasi antar orang, biasanya *face to face* dalam *setting* pribadi (Hardjana, 2003:85). Keterampilan komunikasi interpersonal adalah keterampilan komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun non-verbal sehingga dapat terjadi saling pengertian dan empati satu dengan lainnya (Noberta, 2011:19). Keterampilan komunikasi interpersonal juga dapat diartikan sebagai kemampuan berinteraksi secara verbal dan nonverbal yang dimiliki individu secara khas yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada orang lain dengan tujuan untuk memperoleh salah pemahaman dan saling pengertian antara pemberi informasi dan penerima informasi (Dahnia, 2010:15). Menurut Widjaja (dalam Rasuly, 2012:38) ada beberapa keterampilan dasar yang terdapat dalam keterampilan komunikasi interpersonal, yaitu (1) keterampilan menyampaikan, (2) keterampilan menerima, dan (3) keterampilan dalam menangkap pesan-pesan non verbal.

Kepercayaan diri berarti mengapresiasi dan menilai diri sendiri. Lebih tepatnya memiliki sikap positif dan keyakinan dari diri kita sendiri-kita mengendalikan hidup kita dan kita dapat melakukan segala sesuatu yang kita ingin (Radu, 2014:62). Rasa percaya diri didasarkan pada kepercayaan yang realistis terhadap kemampuan yang dimiliki oleh individu. Bila individu merasa rendah diri, individu tidak berhasil menyadari kemampuan yang sebenarnya dimiliki (Page & Cindy, 2002:146). Lindenfield (1997:4-11) menjelaskan bahwa ada dua jenis rasa percaya diri yaitu: rasa percaya diri lahir dan rasa percaya diri batin. Percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa individu tersebut yakin akan dirinya. Ciri utama orang memiliki kepercayaan diri lahir menurut Lindenfield ada empat, yakni (1) komunikasi; (2) ketegasan; (3) penampilan diri; (4) pengendalian perasaan. Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi seseorang perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Kepercayaan diri batin dimiliki oleh orang yang memiliki ciri (1) cinta diri; (2) pemahaman diri; (3) tujuan yang jelas; dan (4) berpikir positif.

DeVito (1997, dalam Nastiti 2011:71) berpendapat bahwa dalam komunikasi interpersonal terdapat aspek-aspek keterbukaan, empati, perasaan positif, dan kesetaraan, dimana aspek-aspek tersebut berpengaruh dalam pembentukan rasa percaya diri. Aspek lainnya yang juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri adalah dukungan. Dukungan yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja adalah dukungan yang diberikan secara verbal, yaitu dengan komunikasi, maupun secara non-verbal, yaitu dengan memfasilitasi kebutuhan remaja (Nastiti, 2011:71). Adanya dukungan dari lingkungan sekitar, terutama keluarga, akan menghindarkan remaja dari kemungkinan kurang rasa percaya diri (*lack of self confidence*).

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah; (1) bagaimana gambaran keterampilan komunikasi interpersonal siswa kelas X di SMAN 1 Garum, (2) bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa kelas X di SMAN 1 Garum, (3) apakah ada hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa kelas X di SMAN 1 Garum.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar. Populasi dari penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa SMA telah memasuki usia remaja yang perlu memiliki rasa percaya diri untuk bisa berkomunikasi dengan baik dan diterima oleh lingkungannya. Pertimbangan selanjutnya adalah dimana siswa-siswi kelas X mulai melakukan penyesuaian dengan lingkungan sekolah barunya sehingga membutuhkan komunikasi yang baik. Jumlah populasi sebanyak 385 siswa yang terbagi ke dalam lima kelas IPA dan lima kelas IPS. Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, dimana untuk mendapatkan sampel yang langsung dilakukan pada unit *sampling* (Fauzi, 2009:187). Dalam teknik ini peneliti mengambil sampel kelas dimana kelas yang dijadikan sampel adalah 2 kelas IPA dan 2 kelas IPS

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif dan korelasional. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena. Penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dua fenomena atau lebih (Arikunto, 2006:270).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner. Kuesioner yang dilancarkan adalah kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis korelasi. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan tentang keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa serta sub variabel dari setiap variabel. Analisis korelasi digunakan untuk menguji hipotesis adanya hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa. Peneliti menggunakan program *SPSS 20 for windows* untuk memudahkan dalam menganalisis. Hasil korelasi jika nilai signifikansi kurang dari atau sama dengan 0,05 maka dapat dikatakan signifikan. Sebaliknya jika signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan tidak signifikan.

HASIL

Terdapat 66% siswa kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang tinggi. Siswa yang memiliki keterampilan komunikasi sedang sebanyak 34%, sedangkan siswa yang memiliki keterampilan komunikasi rendah tidak ada. Terdapat 78% siswa kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar memiliki kepercayaan diri tinggi. Siswa yang memiliki kepercayaan diri sedang sebanyak 22% siswa, sedangkan untuk siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah tidak ada. Berdasarkan analisis korelasi dapat diketahui r hitung (0,164) lebih besar daripada r tabel (0,156). Dapat disimpulkan H_1 diterima dan H_0 ditolak, yang artinya telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan komunikasi interpersonal dengan kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 1 Garum kabupaten Blitar.

Siswa yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal tinggi menurut Widjaja (dalam Dahnia, 2010:17) memiliki banyak manfaat, yaitu (1) mengenal diri dan orang lain; (2) mengetahui dunia luar; (3) menciptakan dan memelihara hubungan; (4) mengubah sikap dan perilaku; (5) bermain dan mencari hiburan; dan (6) membantu orang lain. Manfaat yang pertama adalah mengenal diri dan orang lain. komunikasi interpersonal memberikan kesempatan untuk membicarakan diri dengan orang lain sehingga mendapat perspektif baru tentang diri sendiri, dan memahami lebih dalam tentang sikap dan perilaku.

Siswa yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang tinggi maka akan dapat: (1) mengenal diri dan orang lain; (2) mengetahui dunia luar; (3) menciptakan dan memelihara hubungan; (4) mengubah sikap dan perilaku; (5) bermain dan mencari hiburan; dan (6) membantu orang lain. Manfaat yang pertama adalah mengenal diri dan orang lain. Komunikasi interpersonal memberikan kesempatan untuk membicarakan diri dengan orang lain sehingga mendapat perspektif baru tentang diri sendiri, dan memahami lebih dalam tentang sikap dan perilaku. Sebaliknya siswa yang kurang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal maka akan sulit dalam berhubungan dengan masyarakat dan lingkungan sekitar.

Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi maka memiliki pandangan yang realistis tentang diri mereka sendiri dan kemampuan mereka, sehingga membuat mereka tekun dalam berusaha. Mereka yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mudah dikenal dan mengenal orang lain, karena dengan rasa kepercayaan diri

akan lebih mudah dalam bergaul dengan lingkungan. Sebaliknya jika memiliki kepercayaan diri yang rendah dapat mengurangi kekuatan, merasa tidak berdaya, dan akhirnya memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri. Kurangnya kepercayaan diri dalam diri individu, juga akan membuat individu tersebut dikuasai oleh rasa rendah diri dalam kehidupannya, dan ia akan tumbuh menjadi pribadi yang pesimis. Selain itu, siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah dapat berdampak pada nilai prestasi yang rendah dan cenderung menutup diri dari lingkungan (Wiharani, 2014:12).

Keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan. Siswa yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal tinggi maka kepercayaan diri siswa tersebut juga tinggi. Begitu pula sebaliknya, jika kepercayaan diri tinggi maka keterampilan komunikasi interpersonal tinggi.

BAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 66% siswa yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal tinggi, dan sebanyak 34% siswa memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang sedang. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 1 Garum memiliki tingkat keterampilan komunikasi interpersonal yang tinggi. Siswa dengan keterampilan komunikasi interpersonal yang tinggi mudah dalam menyampaikan, menerima dan menangkap pesan-pesan, baik pesan verbal maupun non-verbal. Dengan keterampilan komunikasi interpersonal yang mereka miliki, mereka tidak mendapat kesulitan untuk mengungkapkan pikiran perasaan, ide, dan gagasan kepada orang lain. Selain itu siswa juga cenderung mampu untuk menyampaikan pesan agar mudah dipahami oleh lawan komunikasi.

Perbedaan tingkat keterampilan komunikasi interpersonal antara siswa satu dengan siswa lainnya dipengaruhi oleh beberapa aspek, yaitu kepercayaan, keterbukaan, empati, perilaku sportif, dukungan, kepositifan, dan kerjasama (Rahmat, 2005: 129 & De Vito, 1997: 290). Kepercayaan dan keterbukaan sangat berpengaruh dalam proses komunikasi. Jika individu dapat mempercayai lawan komunikasinya, maka individu tersebut cenderung akan terbuka dan jelas dalam menyampaikan pesan dan tanggapan terhadap lawan komunikasinya. Empati dan perilaku sportif dapat mempengaruhi keterampilan komunikasi interpersonal. Perilaku yang sportif akan mendorong individu untuk menerima, jujur, dan berempati terhadap lawan komunikasinya. Individu yang mampu berperilaku sportif dan memiliki empati akan lebih mudah dalam berkomunikasi dengan teman, guru, orangtua, dan lingkungan sekitarnya.

Hasil analisis deskripsi data penelitian menunjukan siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi sebanyak 78%, siswa yang memiliki kepercayaan diri sedang sebanyak 22%, dan tidak ada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 1 Garum memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, yang berarti para siswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan atau potensi yang dimilikinya, dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri.

Adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri antara siswa satu dengan siswa lainnya dipengaruhi oleh faktor pembentuk kepercayaan diri, yaitu pola asuh, sekolah, teman sebaya, masyarakat, dan pengalaman. Pola asuh yang diterapkan orangtua kepada anak, yang menerima dan memberi perhatian serta kasih sayang yang tulus akan membuat anak menjadi individu yang mampu melihat hal-hal positif pada dirinya. Sama halnya dengan faktor sekolah, guru yang memberikan perhatian dan penerimaan akan mendorong siswa untuk merasa bahwa dirinya berharga. Bagi remaja, teman sebaya merupakan pihak yang penting dalam kehidupan mereka. Individu yang memiliki banyak teman sebaya akan merasa diterima, dan dapat mengembangkan kepercayaan dirinya dengan baik. Individu yang ditolak oleh kelompok teman sebayanya akan merasa tidak berharga dan rendah diri, karena tidak memiliki teman. Hal ini yang membuat penerimaan teman sebaya menjadi sangat berpengaruh terhadap pembentukan kepercayaan diri.

Keterampilan komunikasi interpersonal saling berhubungan dengan kepercayaan diri. Jika siswa memiliki keterampilan interpersonal yang baik, maka kepercayaan diri siswa akan tinggi. Semakin baik keterampilan komunikasi interpersonal siswa, akan semakin tinggi pula kepercayaan diri siswa tersebut. Siswa yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin untuk menghindari situasi komunikasi (Rahmat, 2005:109). Keterampilan komunikasi interpersonal termasuk dalam ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri lahir. Keterampilan komunikasi interpersonal sebagai salah satu cara individu untuk menunjukkan pada

dunia luar bahwa dia yakin dengan dirinya sendiri. Keterbukaan, empati, perilaku sportif, dukungan, kepositifan ti-dak akan didapatkan oleh remaja yang kurang percaya diri, karena hal-hal tersebut hanya dapat dipelajari dengan cara berkomunikasi dengan orang lain. melalui keterampilan komunikasi interpersonal dalam lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat dapat membentuk kepercayaan diri remaja. Jika lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat dapat melatih keterampilan komunikasi interpersonal yang dapat dipercaya, terbuka, berempati, sportif, mendukung, dan positif kepada remaja, maka secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri remaja tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagian besar siswa kelas X SMAN Negeri 1 Garum Kabupaten Blitar memiliki keterampilan komunikasi interpersonal. Sebagian besar siswa kelas X SMAN Negeri 1 Garum Kabupaten Blitar memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan komunikasi interpersonal dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMAN Negeri 1 Garum Kabupaten Blitar.

Saran

Bagi konselor, dapat menjadi bahan dalam memberikan layanan dasar bidang pribadi sosial yang bersifat pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi sumber bacaan mengenai hubungan keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dahnia, L. 2010. *Hubungan Antara Kemampuan Bilingual dengan Keterampilan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Kelas X SMAN 4 Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.
- DeVito, Joseph. 2011. *Komunikasi Antar Manusia*. Edisi Kelima. Jakarta: Profesional Books.
- Fauzi, Muchamad. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Sebuah Pengantar*. Semarang: Walisongo Press.
- Hardjana, A M. 2003. *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hurlock, E.B. 2009. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Lal, Krishan. 2014. Emotional Marturity, Self Confidence and Academic Achievement of Adolencents in Relation to Their Gender and Urban-Rural Background. *American International Jorunal of Research in Humanties, Arts, and Social Sciences*, (online), 5 (2): 188-193, (<http://www.iasir.net> diakses 20 Mei 2015).
- Lindenfield, Gael. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Nastiti, Anindita Woro. 2011. *Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dengan Kepercayaan Diri Remaja Pada Siswa SMPN 5 Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.
- Norberta, Dian Prima. 2011. *Pengembangan Inventori Keterampilan Komunikasi Interpersonal Berbasis WEB Bagi Siswa SMA*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.
- Page, A., & Cindy. 2002. *Kiat Meningkatkan Harga Diri Anda*. Jakarta: Archan.
- Radu, Ababei. 2014. Study Of Differences Concerning Decision Making And Self-Confidence Among The Students Of Vasile Alecsandri University Of Bacau. *Scientific Journal of Education, Sports, and Health*, (online), 15 (1): 61-71, (<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer> diakses 11 Mei 2015).
- Rakhmat, Jalaludin. 2005. *Psikologi Komunikasi, Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rasuly, Maulidir. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri Dengan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XI SMK Negeri se-Kota Pamekasan*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI AKADEMIK, EFIKASI DIRI AKADEMIK, HARGA DIRI DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI DI KOTA MALANG

Rahmawati Husnul Khotimah, Carolina L. Radjah, Dany M. Handarini

Bimbingan dan Konseling-Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Malang-Jl. Semarang No. 5 Malang
Email: rahmahkh237@gmail.com

Abstract: This study aims to determine the relationship between academic self-concept, academic self-efficacy, self-esteem and academic procrastination. To achieve these goals, used a correlational study design. The population used in the study are students of Junior High School in Malang, the sample totaled 393 students obtained through a multistage random sampling method of sampling. To measure academic self-concept, academic self-efficacy, self-esteem and academic procrastination, use a scale of academic self-concept, academic self-efficacy scale, the scale of self-esteem and academic procrastination scale that has been tested for validity and reliability. The results showed that each variable that academic self-concept, academic self-efficacy and self-esteem negatively related to academic procrastination and together these three variables affect the academic procrastination.

Keywords: academic self-concept; academic self-efficacy; self-esteem; academic procrastination

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik. Untuk mencapai tujuan tersebut, digunakan rancangan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ialah siswa SMP Negeri di Kota Malang, sampel penelitian berjumlah 393 siswa yang diperoleh melalui metode pengambilan sampel *multistage random sampling*. Untuk mengukur konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik, digunakan skala konsep diri akademik, skala efikasi diri akademik, skala harga diri dan skala prokrastinasi akademik yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing variabel yaitu konsep diri akademik, efikasi diri akademik dan harga diri memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik dan secara bersama-sama ketiga variabel tersebut berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Kata kunci: konsep diri akademik; efikasi diri akademik; harga diri; prokrastinasi akademik.

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik. Pengelolaan belajar dapat memengaruhi prestasi atau hasil belajar siswa. Masalah pengelolaan belajar yang sering dialami oleh siswa sekolah ialah penundaan dalam mengerjakan tugas. Perilaku menunda-nunda tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi menurut Ferrari (Ghufron, 2003: 17) dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, diantaranya ialah prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku dan prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian.

Berdasarkan penelitian terdahulu (Alvira, 2013) ditemukan data bahwa siswa masih menggunakan “Sistem Kebut Semalam (SKS)” untuk belajar, mengerjakan tugas satu hari sebelum dikumpulkan, mengerjakan tugas di sekolah sebelum bel masuk dibunyikan, mengobrol saat mengerjakan tugas dan keterlambatan mengumpulkan tugas. Hasil analisis data prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri Malang oleh peneliti sendiri menunjukkan 81.5% siswa mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, dan 1% dari 395 siswa sampel mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi. Prokrastinasi memang banyak dilakukan oleh individu, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pelajar atau pekerja.

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku menunda atau prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang terdapat dari luar diri individu meliputi: gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan faktor internal yaitu faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, yaitu unsur struktur kepribadian. Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009:284) struktur kepribadian saling determinis menempatkan semua hal saling berinteraksi, pusatnya ialah sistem *self* yang mengacu ke struktur kognitif kemudian memberi pedoman mekanisme dan seperangkat fungsi-fungsi persepsi, evaluasi dan pengaturan tingkah laku. Sehingga jika fungsi-fungsi persepsi dan evaluasi baik, maka tingkah laku yang nampak, khususnya prokrastinasi akademik tidak akan terjadi.

Konsep diri akademik adalah gambaran individu terhadap kemampuan akademiknya, yang meliputi kemampuan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, kemampuan meraih prestasi di bidang akademik, serta aktivitas di sekolah atau di kelas yang berkaitan dengan persepsi, pikiran, perasaan dan penilaian seseorang terhadap kemampuan akademiknya (Atmasari, 2009). Efikasi diri akademik diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya, semakin individu yakin terhadap kemampuannya, maka semakin besar usaha yang dilakukannya dan makin aktif ia karena ia yakin kemampuannya tersebut dapat membantu dalam mengerjakan suatu tugas dan membantu menghadapi hambatan/rintangan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Sedangkan *self-esteem* ialah penilaian mengenai individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, baik dari pengalaman yang dialaminya maupun pengalaman yang dipelajari dari orang lain berkaitan pencapaian prestasi akademik. Menurut Worchel, dkk (dalam Dayakisni, 2009) *self-esteem* merupakan komponen evaluatif dari konsep diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lampert (2007) mengenai hubungan antara *self-efficacy* akademik, konsep diri akademik dan prestasi akademik menunjukkan bahwa *self-efficacy* akademik adalah prediktor yang signifikan yang dapat digunakan dalam memprediksi prestasi akademik dibandingkan dengan konsep diri akademik. Sementara prestasi akademik individu dipengaruhi juga oleh kebiasaan menunda atau tidak tugas-tugas akademik seperti yang telah disampaikan sebelumnya. Erma (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa memang terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara harga diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, artinya semakin tinggi harga diri semakin rendah prokrastinasi akademik dan berlaku sebaliknya. Penelitian dengan variabel lain juga menemukan bahwa terdapat hubungan kebalikan antara tingkat prokrastinasi dan *self-efficacy*. Dengan kata lain, tingkat prokrastinasi akademik bertambah jika *self-efficacy* menurun (Martyana, 2013).

Permasalahan prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh siswa SMP ini tidak hanya menjadi tanggung jawab guru bidang studi maupun wali kelas saja, akan tetapi juga menjadi tanggung jawab guru BK (konselor). Bimbingan dan Konseling memiliki tanggung jawab untuk memberikan pelayanan agar siswa memperoleh kesejahteraan lahir dan batin dalam proses pendidikan yang ditempuh. BK mempunyai posisi kunci di dalam kemajuan atau kemunduran pendidikan, tidak hanya terbatas pada bimbingan yang bersifat akademik tetapi juga pribadi, sosial, dan karier. Wardati & Jauhar (2011:53) berpendapat bahwa dengan adanya BK di sekolah maka integrasi dari seluruh potensi ini dapat dimunculkan sehingga keseluruhan aspek yang muncul bukan hanya kognitif atau akademis saja tetapi juga seluruh komponen dirinya baik itu kepribadian, hubungan sosial serta memiliki nilai-nilai yang dapat dijadikan pegangan.

Tujuan dari penulisan artikel ini ialah: (1) untuk mengetahui hubungan antara konsep diri akademik dan prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri, (2) untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dan prokrastinasi akademik, (3) untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan prokrastinasi akademik,

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Uji Coba Instrument

Instrument	Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
Prokrastinasi akademik	0.821	48	Reliabel
Konsep diri akademik	0.836	30	Reliabel
Efikasi diri akademik	0.881	30	Reliabel
Harga diri	0.839	52	Reliabel

(4) untuk mengetahui hubungan keempat variabel tersebut. Manfaat praktis yang bisa didapat ialah sebagai informasi dan dapat sebagai acuan dalam pemberian layanan bimbingan, karena keempat variabel tersebut memiliki hubungan, sehingga prokrastinasi akademik pada siswa SMP dapat dikurangi atau dicegah dengan meningkatkan konsep diri akademik, efikasi diri akademik dan harga diri.

METODE

Pendekatan yang digunakan ialah kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional yang variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini yaitu konsep diri akademik, efikasi diri akademik dan harga diri, sedangkan variabel terikat (*dependent*) ialah prokrastinasi akademik. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti pendidikan pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di kota Malang tahun ajaran 2015-2016. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *multistage random sampling* (pengambilan sampel bertahap).

Tahap-tahap tersebut ialah: (1) menentukan jumlah subjek yang akan dijadikan anggota sampel, dengan menggunakan rumus Slovin, sehingga dari populasi 21.124 siswa dengan batas ketelitian 0,05, diperoleh jumlah sampel sebesar 392,56 dibulatkan menjadi 393 siswa, (2) menggunakan metode *cluster sampling*, metode yang digunakan untuk memilih sampel yang berupa kelompok dari beberapa kelompok (*group* atau *cluster*) dimana setiap kelompok terdiri atas beberapa unit yang lebih kecil (*elements*). Dari 25 SMP Negeri yang ada di kota Malang terdiri dari lima wilayah kecamatan, kemudian dari setiap kecamatan diambil satu sekolah dengan cara diundi. SMPN 13 Malang mewakili kecamatan Lowokwaru, SMPN 9 Malang mewakili kecamatan Klojen, SMPN 10 Malang mewakili kecamatan Kedungkandang, SMPN 12 Malang mewakili kecamatan Sukun dan SMPN 24 Malang mewakili kecamatan Blimbing, (3) selanjutnya menentukan kelas yang menjadi responden dengan cara acak dan berdasarkan saran dari konselor sekolah.

Pengumpulan data diperoleh menggunakan skala sebagai instrumen. Data harga diri menggunakan inventori yang diadaptasi dari *Self-esteem Inventory* (SEI) Coopersmith (1967) (dalam Mangantes, 2005). Data konsep diri akademik diperoleh melalui skala yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan pendapat Hattie (Thalib, 2010:123). Data mengenai efikasi diri akademik diadaptasi dari skala Mumpuni (2015) sedangkan data prokrastinasi akademik diadaptasi dari skala Taneo (2014). Sebelum instrumen disebarkan instrumen melalui tahap uji coba skala yaitu untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen. Uji coba diberikan kepada siswa kelas VII E dan VII I di SMPN 13 Malang, bertempat di ruangan kelas masing-masing. Penghitungan validitas dilakukan menggunakan *SPSS 21 for Windows*, hasil uji reliabilitas skala disajikan dalam tabel 1.

Data penelitian yang telah terkumpul selanjutnya diolah untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini, khususnya untuk menjawab hipotesis penelitian. Untuk teknik analisis data, digunakan analisis korelasi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas serta analisis regresi linier berganda.

HASIL

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, haruslah dipenuhi persyaratan analisis terlebih dahulu melalui beberapa proses uji prasyarat. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinearitas dan heteroskedastisitas.

Hasil Pengujian Persyaratan Analisis

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel konsep diri akademik (X1) memiliki nilai signifikansi 0,055, variabel efikasi diri akademik (X2) diperoleh nilai signifikansi 0,177, harga diri (X3) diperoleh nilai signifikansi 0,200 dan variabel prokrastinasi akademik (Y) diperoleh nilai signifikansi 0,141. Karena nilai signifikansi keempat variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh data pada keempat variabel berdistribusi normal dengan keterangan nilai $\text{sig} > 0,05$.

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa konsep diri akademik (X1) dengan prokrastinasi akademik (Y) memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya variabel konsep diri akademik dengan prokrastinasi akademik berhubungan secara linieritas. Nilai signifikansi variabel efikasi diri akademik (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y) memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik berhubungan secara linieritas. Untuk hasil uji linier variabel harga diri (X3) dengan prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya *self-esteem* dengan prokrastinasi akademik berhubungan secara linieritas.

Hasil uji multikolinieritas dapat ditentukan dengan patokan adanya multikolinieritas apabila menunjukkan nilai *tolerance* $< 0,10$ atau sama dengan nilai *VIF* > 10 . Konsep diri akademik memiliki nilai *tolerance* .642 ($> 0,10$) dan nilai *VIF* 1,557 (< 10) sehingga konsep diri akademik tidak terjadi multikolinieritas. Efikasi diri akademik memiliki nilai *tolerance* .657 ($> 0,10$) dan nilai *VIF* 1,523 (< 10) sehingga efikasi diri akademik tidak terjadi multikolinieritas. Harga diri memiliki nilai *tolerance* .727 ($> 0,10$) dan nilai *VIF* 1,376 (< 10) sehingga harga diri tidak terjadi multikolinieritas.

Uji asumsi heteroskedastisitas dilakukan terhadap data penelitian dengan berpatokan pada pola tertentu pada grafik *scatterplot* analisis regresi dasar pengambilan keputusan adalah jika tidak terdapat pola yang jelas serta titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka data tersebut tidak terjadi heteroskedastisitas. Pada data penelitian ini ditemukan bahwa pada grafik sebaran data tampak titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 sumbu Y, tidak terjadi pola tertentu sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

Hasil Pengujian Hipotesis

Hasil Pengujian Hipotesis Hubungan antara Variabel Konsep Diri Akademik dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} = |-2,973| (> t_{tabel} 1,966)$, nilai $\text{Sig} = 0,003 (< 0,05)$, menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, konsep diri akademik (X1) memiliki hubungan negatif signifikan dengan prokrastinasi akademik (Y) siswa SMP Negeri di Kota Malang.

Hasil Pengujian Hipotesis Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} = |-4,725| (> t_{tabel} 1,966)$, nilai $\text{Sig} = 0,000 (< 0,05)$, menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, efikasi diri akademik (X2) memiliki hubungan negatif signifikan dengan prokrastinasi akademik (Y) siswa SMP Negeri di Kota Malang.

Hasil Pengujian Hipotesis Hubungan Antara Self-Esteem dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} = |-9,401| (> t_{tabel} 1,966)$, nilai $\text{Sig} = 0,000 (< 0,05)$, menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, *self-esteem* (X3) memiliki hubungan negatif signifikan dengan prokrastinasi akademik (Y) siswa SMP Negeri di Kota Malang.

Hasil Pengujian Hipotesis Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Self-esteem dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan pengujian, hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa diketahui nilai $F = 96,288$ dengan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($p = 0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak maka hipotesis keempat yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan secara simultan antara

variabel X1, X2, X3 dengan Y dapat diterima. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa variabel konsep diri akademik (X1), efikasi diri akademik (X2), *self-esteem* (X3) secara serentak (simultan) mempunyai hubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik (Y). Besar nilai koefisien regresi masing-masing variabel adalah sebagai berikut: variabel konsep diri akademik (X1) mempunyai nilai koefisien regresi sebesar -0,171, efikasi diri akademik (X2) mempunyai nilai koefisien regresi sebesar -0,219, *self esteem* (X3) mempunyai nilai koefisien regresi sebesar -0,297. Variabel *self-esteem* (X3) memberikan kontribusi tertinggi terhadap prokrastinasi akademik dibanding dengan variabel bebas (X) lainnya.

PEMBAHASAN

Hubungan antara Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri

Hamachek (dalam Abdillah, 2011) menerangkan dengan konsep diri akademik yang positif akan meminimalisir munculnya kesulitan belajar dalam diri siswa. Berkurangnya kesulitan belajar inilah yang pada akhirnya memungkinkan siswa untuk mendapatkan penguasaan akademik yang lebih baik. Konsep diri akademik individu ikut berpengaruh seiring pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial individu tersebut. Konsep diri akademik pada individu remaja atau siswa SMP jika dikaitkan dengan prokrastinasi akademik menjadi salah satu hal yang saling mempengaruhi. Prokrastinasi akademik ialah suatu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan dalam konteks tugas akademik dikarenakan siswa memiliki gambaran negatif terhadap diri. Seseorang dikatakan mempunyai konsep diri negatif jika ia meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Berkaitan dengan prokrastinasi akademik, individu dengan konsep diri negatif akan cenderung bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Sehingga tugas yang diterima pada akhirnya tidak segera diselesaikan melainkan mencari kesibukkan lain. Konsep diri merupakan penentu penting dari respon individu terhadap lingkungan. Bila konsep diri siswa positif, maka aktivitas belajarnya akan dipengaruhi ke arah positif. Sebaliknya jika konsep diri siswa negatif, maka perilaku belajarnya akan dipengaruhi ke arah negatif. Pendapat tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Melina (2014) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Gunadarma” hasil pengolahan data menunjukkan terdapat hubungan sangat signifikan antara konsep diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Gunadarma. Pemaparan-pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi konsep diri akademik siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa karena dengan konsep diri akademik yang dimiliki membuat individu semakin termotivasi untuk meningkatkan keberhasilan belajar bukan mempersulit belajar.

Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri

Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan (Bandura, dalam Alwisol 2009:284). Efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang diberikan seseorang dalam melakukan aktifitasnya, seberapa lama mereka dapat bertahan menghadapi kesulitan dan seberapa fleksibel mereka dapat menghadapi sesuatu yang berlawanan dengan keyakinan mereka. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih mampu menghadapi tugas akademik dengan penuh keyakinan sehingga motivasi dan level energi yang dimiliki akan lebih tinggi dari pada yang memiliki efikasi diri rendah. Sementara itu, siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung kurang gigih dalam proses belajar, lebih suka menghindari tugas, dan mudah putus asa. Hal tersebut sangat terkait dengan kemungkinan terjadinya prokrastinasi akademik. Friend (dalam Timpe, 1999:341) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, tidak yakin diri, toleransi frustrasi rendah, menuntut kesempurnaan, perbedaan jenis kelamin, dan pandangan fatalistik.

Hubungan antara *Self-esteem* Dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri

Secara umum, *self-esteem* dapat diartikan sebagai menghargai diri atau harga diri. Menurut Coopersmith (dalam Mangantes, 2005) *self-esteem* sebagai sesuatu yang umum, mengandung pengertian bahwa *self-esteem* tidak dilihat faktor demi faktor atau aspek demi aspek, tetapi *self-esteem* dilihat secara menyeluruh, global dan sebagai satu kesatuan yang bulat. Menurut Branden (dalam Hanafiah, 2012), *self-esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan pengalaman sebelumnya. Bila penilaian tersebut rendah seperti rasa kompetensi yang rendah dan merasa tidak diterima orang lain, maka individu tergolong dalam *low self-esteem*. Apabila penilaiannya tinggi seperti rasa kompetensi tinggi dan merasa diterima orang lain, maka orang tersebut memiliki *high self-esteem*. Individu yang tergolong dalam *low self-esteem* memiliki penilaian negatif juga terhadap tugas yang diterima, sehingga respon yang ditunjukkan merupakan respon negatif yaitu dengan prokrastinasi akademik. *Self-esteem* yang tinggi atau *high self-esteem* sangat penting bagi setiap individu, untuk membuat diri semakin tertantang dan terus berperilaku produktif dalam membuat perubahan yang lebih baik. Karena itu setiap orang perlu memahami dirinya sebagai seseorang yang berharga, mampu untuk menguasai tugas dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan.

Hubungan antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, *Self-Esteem* dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMP

Prokrastinasi akademik pada individu atau siswa SMP merupakan suatu fenomena yang kompleks yang berkaitan dengan komponen pikiran, perasaan, dan perilaku (Popoola, 2005). Berkaitan dengan pikiran ialah pola pikir tidak tepat atau menyimpang (*irrational belief*) tentang kegiatan akademik dan keyakinan akan kegagalan. Siswa salah mempersepsikan tugas sekolah, memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Selain itu berpikir bahwa tugas sekolah merupakan tugas yang sulit dan membutuhkan usaha keras dan waktu yang lama. *Irrational perfectionism* (kesempurnaan yang irasional), ialah pribadi yang menginginkan kesempurnaan yang tidak masuk akal saat menyelesaikan kegiatan akademik dan berusaha untuk melakukan hal yang mustahil atau tidak mungkin dicapai. Pemikiran seperti ini, cenderung membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik. Kemampuan variabel konsep diri akademik (X1), efikasi diri akademik (X2), *self-esteem* (X3) secara simultan memberikan kontribusi terhadap perubahan prokrastinasi akademik sebesar 42%, sedangkan sisanya sebesar 58% dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel X1, X2, dan X3. Dari ketiga variabel tersebut yang paling besar mempengaruhi prokrastinasi ialah harga diri (*self-esteem*). *Self-esteem* (harga diri) merupakan salah satu aspek dari kepribadian dan merupakan suatu landasan yang mampu memberikan keyakinan terhadap diri dan lingkungan sekitar. Harga diri didefinisikan rasa menyukai dan menghargai diri sendiri dengan berdasarkan pada hal-hal yang praktis, perasaan ini biasanya mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai, maupun tujuan hidupnya yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan terdekatnya dan dari sejumlah penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain. Menurut Worchel, dkk (dalam Dayakisni, 2009) *self-esteem* merupakan komponen evaluatif dari konsep diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki peran penilaian secara keseluruhan terhadap kepribadian individu yaitu menilai diri menjadi positif atau negatif tentang konsep diri dan efikasi diri yang telah dimiliki individu itu sendiri. Jika konsep diri dan efikasi diri yang dimiliki oleh individu tersebut mampu dinilai menjadi positif, maka individu berada pada *high self-esteem*. Sedangkan individu yang tidak mampu menilai secara positif konsep diri dan efikasi dirinya, maka individu berada pada *low self-esteem*. Sangat diperlukan bagi individu memiliki *self-esteem* yang baik, karena perilaku yang nampak mencerminkan *self-esteem* individu.

Implikasi Temuan Penelitian dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Setiap individu memiliki respon yang berbeda ketika mengikuti proses belajar, beberapa individu yang mampu menyesuaikan diri dapat melaksanakan seluruh kegiatan belajar tanpa ada masalah. Beberapa masalah individu dalam proses belajar sering dikarenakan oleh pengaturan waktu belajar, pemilihan cara belajar,

ketidakcocokan dengan mata pelajaran, kesulitan konsentrasi, mudah lupa, penundaan dalam mempersiapkan ujian dan lain sebagainya. Bimbingan dan konseling (BK) mempunyai posisi kunci di dalam kemajuan atau kemunduran pendidikan, tidak hanya terbatas pada bimbingan yang bersifat akademik tetapi juga pribadi, sosial, dan karier. Wardati & Jauhar (2011:53) menyebutkan bahwa dengan adanya BK di sekolah maka integrasi dari seluruh potensi ini dapat dimunculkan sehingga keseluruhan aspek yang muncul bukan hanya kognitif atau akademis saja tetapi juga seluruh komponen dirinya baik itu kepribadian, hubungan sosial serta memiliki nilai-nilai yang dapat dijadikan pegangan. Peran BK di dalam meningkatkan mutu pendidikan terletak pada bagaimana BK membangun manusia yang seutuhnya dari berbagai aspek yang ada di dalam diri siswa. Kesulitan belajar individu dapat dilihat dari gejala seperti rendahnya hasil belajar, hasil yang dicapai tidak seimbang dengan usaha yang dilakukan, membolos, menghindari pertemuan mata pelajaran, dan terlambat mengumpulkan tugas yang mengarah pada kebiasaan menunda (prokrastinasi akademik). Hasil penelitian hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik dapat diimplementasikan dalam kegiatan BK di sekolah. Melalui perencanaan program BK, konselor dapat memberikan tambahan layanan informasi khususnya dalam bidang bimbingan belajar kepada siswa. Layanan informasi bidang bimbingan belajar dapat diberikan konselor melalui bimbingan kelompok maupun bimbingan klasikal (kelas).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik simpulan bahwa: (1) terdapat hubungan negatif antara konsep diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Kota Malang. Artinya, semakin tinggi tingkat konsep diri akademik siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa, begitu sebaliknya, (2) terdapat hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Kota Malang. Artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri akademik siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa, begitu sebaliknya, (3) terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Kota Malang. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-esteem* siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa, begitu sebaliknya, (4) konsep diri akademik, efikasi diri akademik, *self-esteem* secara serentak (simultan) berpengaruh negatif terhadap perubahan prokrastinasi akademik, dari data analisis diantara ketiga variabel tersebut yang paling besar mempengaruhi prokrastinasi akademik ialah *self-esteem*.

Saran

Ada beberapa saran yang disampaikan terkait penelitian ini. Pertama bagi Guru BK (konselor), dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri akademik, efikasi diri akademik dan *self-esteem* agar dapat menghindari diri dari perilaku menunda (prokrastinasi akademik). Kedua ditujukan bagi peneliti selanjutnya, hendaknya dapat meneliti kembali mengenai hubungan konsep diri akademik dengan prokrastinasi akademik, karena hasil yang didapat dari penelitian ini masih jauh pengaruhnya dibandingkan efikasi diri akademik dan *self-esteem* atau dapat melanjutkan penelitian dengan Penelitian Pengembangan sehingga menghasilkan sebuah *product* berupa buku panduan pelatihan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdillah, R. 2011. *Perbedaan Konsep Diri Akademik Antara Siswa Internasional Budi Mulia Dua Yogyakarta Dan SMK Diponegoro Yogyakarta*, Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas ilmu Sosial & Humaniora. Program Studi Psikologi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, (Online), (<http://digilib.uin-suka.ac.id/6060/1/BAB%20I,V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>, diakses 23 November 2015).

- Alvira, M. 2013. *Keefektifan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Atmasari. 2009. *Studi Deskriptif Mengenai Konsep Diri Akademik dan Perencanaan Karier Pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Sebagai Tenaga Kerja Indonesia*, Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, (Online), (<http://alumni.unair.ac.id/kumpulanfile/743829930.abs.pdf>., diakses 30 Agustus 2015).
- Dayakisni, T, & Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Erma, 2013. *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. (Online) (http://eprints.ums.ac.id/24795/9/02._Naskah_Publikasi.pdf, diakses 22 Agustus 2015).
- Ghufron, M. N. 2003. *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Jogjakarta*. Thesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hanafiah, N.A. 2012. *Hubungan Antara Self Esteem, Self Confidence, dan Self Acceptance dengan Self Disclosure Pada Remaja*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi Jurusan Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Lampert, J. 2007. *The Relationship of Self-Efficacy and Self-Concept To Academic Performance In A College Sample: Testing Competing Models and Measures*. School of Professional Psychology Pacific University, (Online), (<http://commons.pacificu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1140&context=spp> diakses 24 November 2015).
- Martyana, L. 2013. *Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Islam Diponegoro Wagir Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Program Studi Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Mangantes, L.M. 2005. *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua, Kelas Sosial, Kemampuan Umum, dan Self-Esteem Siswa SMA Negeri di Kota Malang*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.
- Melina, M.R. 2014. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Gunadarma*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (Online) (<http://library.gunadarma.ac.id/repository/view/3782189/hubungan-antara-konsep-diri-dengan-prokrastinasi-akademik-pada-mahasiswa-universitas-gunadarma.html>, diakses 23 September 2015).
- Mumpuni, R.E. 2015. *Keefektifan Symbolic Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMP*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.
- Popoola, B. 2005. A study of the relationship between procrastinatory behaviour and academic performance of undergraduate students in a Nigerian University. *African Symposium: An Online Journal of Educational Research Network*, (Online), Vol. 5, No. 1, (<https://www.ncsu.edu/aern/TAS5.1/TAS5.1.pdf>).
- Taneo, Joris. 2014. *Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Mereduksi Pola Pikir Prokrastinasi Akademik Siswa SMA*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.
- Thalib, S.B. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Timpe, A.D. 1999. *Seri Manajemen Sumber Daya Manusia, Mengelola Waktu*. Terjemahan oleh Susanto Boedidharmo. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Wardati & Jauhar, M. 2011. *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF VERBAL SISWA SMP

Retno Winarlin, Blasius Boli Lasan, Widada

Bimbingan dan Konseling-Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Malang-Jl.Semarang No. 5 Malang
E-mail: retno_winarlin@yahoo.com

Abstract: This research aims to know the effectiveness of group-counseling sociodramas to reduce verbal aggressive of junior High School student. The research design used is quasi-experiment, which is one group pretest posttest. The treatment is sociodramas done in five session. The subjects are 16 eight-grader's of SMP with high verbal aggressiveness scores. The pretest and the posttest is in the form of verbal aggressive inventory. The analysis result Wilcoxon Signed Ranked Test shows value $Z = -3.517^a$ with $p = 0.000 < 0,05$ and from mean 236,69 is decrease 122,75 which proves group-counseling sociodramas are effective to reduce verbal aggressive acts of Junior High School student.

Keywords: sociodramas; aggressive acts; verbal aggressive

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik sosiodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif verbal siswa SMP. Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu yaitu *one group pretest posttest*. *Treatment* berupa teknik sosiodrama yang dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Subyek penelitian sebanyak 16 siswa kelas VIII SMP yang memiliki skor agresivitas verbal tinggi. *Pretest* dan *posttest* berupa inventory perilaku agresif verbal. Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak lima kali pertemuan. Hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -3.517^a$ dengan $p = 0.000 < 0,05$ dan dari mean 236,69 turun menjadi 122,75 artinya bahwa teknik sosiodrama melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi perilaku agresif verbal siswa SMP.

Kata kunci: sosiodrama; perilaku agresif; agresif verbal

Menurut Glynis M. Breakwell (2002: 17) agresi didefinisikan sebagai setiap bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau merugikan seseorang yang bertentangan dengan kemauan orang itu. Perilaku agresif verbal merupakan bentuk perilaku agresif yang menyakiti atau melukai perasaan orang lain, misalnya menghina, mengancam, memperlakukan, marah, membentak, dll.

Seseorang berperilaku agresif karena adanya pengalaman masa lampau dalam proses pembelajaran seorang individu melalui orang lain baik itu orang yang dijadikan model maupun keterlibatan langsung dalam lingkungan sosial yang mendorong munculnya perilaku agresif seseorang. Hal ini senada dengan teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura yang menyatakan bahwa tingkah laku manusia bukan semata-mata refleks otomatis atas stimulus, melainkan juga akibat reaksi yang timbul sebagai hasil interaksi antara lingkungan dengan skema kognitif manusia itu sendiri (Bandura dalam Suyono, 2012: 66). Dalam hal ini, seorang siswa belajar mengubah perilakunya sendiri melalui penyaksian cara orang atau sekelompok orang

mereaksi atau merespons sebuah stimulus tertentu dan dapat mempelajari respons-respons baru dengan cara pengamatan terhadap perilaku orang lain.

Dari hasil observasi yang dilaksanakan selama magang di SMP Negeri 15 Malang terhadap 16 siswa, terlihat bahwa siswa lebih cenderung untuk melakukan perilaku agresif secara verbal (kata-kata), seperti menghina, mengejek, membantah, berteriak, mengucapkan kata-kata kotor, dan mudah marah.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral di sekolah yang mampu memberikan pelayanan yang tepat bagi keadaan dan kebutuhan siswa sehingga dapat mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal. Salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah bimbingan kelompok. Salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yaitu sosiodrama. Sosiodrama merupakan permainan peranan yang digunakan untuk memecahkan masalah dalam konteks sosial.

Menurut Romlah, Tatiek (2013: 104) sosiodrama adalah permainan peranan yang ditujukan untuk memecahkan masalah sosial yang timbul dalam hubungan antar manusia. Sosiodrama dipandang sebagai salah satu teknik yang tepat untuk mengurangi perilaku agresif karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk memerankan peran tertentu dari situasi masalah sosial dan mengajarkan cara-cara bertingkah laku dalam hubungan antara sesama manusia sehingga siswa dapat merasakan secara langsung pengalaman yang didapatkan melalui perannya. Melalui keterlibatan siswa secara aktif dalam proses permainan peranan, siswa dapat mengembangkan pengertian-pengertian baru dan mempraktikkan keterampilan-keterampilan baru (Corsini dalam Romlah, 2013: 99).

Penelitian mengenai efektivitas teknik sosiodrama yang dilakukan oleh peneliti senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Djannah, Wardatul dan Drajat Edy (2012), dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan interaksi sosial dengan teman sebaya (Sumber: <http://eprints.ums.ac.id/1333/1/F100020084.pdf>). Hasil penelitian serupa juga datang dari Djannah, Wardatul dan Ayom Yulita (2012), hasil penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam dua siklus, menyatakan bahwa hipotesis yang dirumuskan telah terbukti kebenarannya yaitu teknik sosiodrama efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII B SMP Kristen 1 Surakarta tahun pelajaran 2011/2012 (Sumber: <http://eprints.ums.ac.id/4834/1/F100040265.PDF>). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku agresif verbal siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest* (Sugiyono, 2011: 74). *Treatment* diberikan kepada siswa yang memiliki tingkat agresivitas tinggi dengan teknik sosiodrama. Untuk mengetahui keefektifan teknik sosiodrama adalah dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* perlakuan kepada kelompok eksperimen. Kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 1.

Ada tiga tahapan dalam pelaksanaan *treatment* yaitu pembukaan, kegiatan inti, dan penutup. Pertama, tahap pembukaan yaitu pembinaan hubungan baik, menyampaikan tujuan layanan dan topik *treatment*. Kedua, tahap kegiatan inti yaitu menentukan kelompok pemain dan penonton beserta tugasnya, menyampaikan garis besar cerita, rambu-rambu pemain, adegan demi adegan, pelaksanaan sosiodrama, evaluasi dan diskusi. Terakhir, tahap penutup yaitu pemberian motivasi dan terminasi.

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP berjumlah 16 siswa yang memiliki tingkat agresivitas verbal tinggi dengan skor tertinggi 251. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa inventory perilaku agresif verbal, pedoman observasi yang digunakan untuk peneliti selama memberikan *treatment* dan pedoman observasi untuk siswa selama pelaksanaan sosiodrama. Format pedoman observasi untuk peneliti dan siswa berbentuk *rating scale*. Format pedoman observasi untuk peneliti menjelaskan tentang tahapan-tahapan yang harus dilakukan selama pemberian *treatment*. Sedangkan format pedoman observasi untuk siswa menjelaskan tentang keseriusan, pemahaman, penjiwaan, dan keaktifan siswa selama *treatment* berlangsung.

Berdasarkan hasil uji coba instrumen terdapat 68 butir yang valid dari 75 butir pernyataan. Artinya bahwa butir yang tidak valid sebanyak 7 butir. Tujuh butir pernyataan yang tidak valid tersebut dihilangkan

Tabel 1. Kegiatan Penelitian

Pertemuan	Tanggal	Topik <i>Treatment</i>	Durasi/waktu
Pertama	11 Maret 2016	<i>Pretest</i>	40 menit
Kedua	14 Maret 2016	Berhenti menghina dan mengejek teman yang miskin	40 menit
Ketiga	17 Maret 2016	Berhenti mengutuk dan mengejek teman	40 menit
Keempat	19 Maret 2016	Berhenti mengejek dan menghina teman	40 menit
Kelima	21 Maret 2016	Ayoo berhenti mengejek dan membantah	40 menit
Keenam	24 Maret 2016	Berhenti menghina teman yang berbeda status sosial ekonomi	40 menit
Ketujuh	25 Maret 2016	<i>Posttest</i>	40 menit

Tabel 2. Kisi-kisi Inventory Perilaku Agresif Verbal

Sub Variabel	Indikator	Jumlah sebelum uji coba	Jumlah setelah uji coba
Agresif verbal	Menghina:	12	11
	• Menjelek-jelekkan badan teman		
	• Menjelek-jelekkan pekerjaan dan nama orang tua teman		
	• Menjelek-jelekkan apa yang dikerjakan teman		
	Berteriak:	13	13
	• Berteriak memanggil teman		
	• Berbicara dengan suara keras (berteriak-teriak)		
	• Berteriak ketika marah		
	• Berteriak ketika dikagetkan teman		
	Mengutuk:	12	8
	• Menyumpahkan teman yang kurang disenangi		
	• Menyumpahkan teman sebagai bentuk ungkapan meyakinkan diri sendiri		
	• Menyumpahkan teman agar sengsara hidupnya		
	• Menyumpahkan teman dengan perkataan yang kotor		
	Mengejek:	23	22
	• Mengejek barang yang dimiliki teman		
	• Mengejek teman yang kalah		
	• Mengejek teman yang perilakunya buruk		
	Membantah:	15	14
	• Tidak menjalankan perintah		
	• Membantah ketika dinasehati		
	• Membantah ketika ditegur		
	• Membantah ketika pendapatnya disalahkan		
Jumlah		75	68

dan tidak digunakan untuk mengukur tingkat agresivitas siswa. Kemudian, butir pernyataan diacak digunakan saat *pretest*, begitu juga saat *posttest* dilakukan pengacakan kembali. Inventory perilaku agresif verbal berjumlah 68 butir valid dengan validasi butir $r = 0,3$ dan reliabilitas instrumen 0,922. Siswa yang berada pada klasifikasi agresivitas rendah menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki tingkat agresivitas rendah. Sebaliknya, siswa yang berada pada klasifikasi agresivitas tinggi menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki tingkat agresivitas tinggi. Kisi-kisi inventori perilaku agresif verbal disajikan dalam tabel 3.

Sebelum diberikan *treatment* dengan teknik sosiodrama, peneliti membuat materi berupa skenario mengenai perilaku agresif verbal siswa. Terdapat lima skenario sosiodrama yang sesuai dengan indikator perilaku agresif verbal. Setiap skenario terdapat enam butir penilaian mengenai ketepatan, kegunaan, kemudahan, dan kemenarikan. Untuk skor penilaian materi yaitu sangat baik (4), baik (3), kurang baik (2), dan tidak baik (1).

Tabel 3. Perbedaan Data Hasil *Pretest*, *Posttest*, dan Observasi:

No	Subyek Penelitian	<i>Pretest</i>	Klasifikasi	<i>Posttest</i>	Klasifikasi	Perbedaan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	Hasil Observasi/ <i>follow up</i>	Klasifikasi
1	AY	221	tinggi	130	rendah	91	118	rendah
2	FAH	225	tinggi	122	rendah	103	113	rendah
3	HAN	238	tinggi	110	rendah	128	107	rendah
4	IMB	227	tinggi	128	rendah	99	105	rendah
5	KAR	235	tinggi	124	rendah	111	108	rendah
6	MUR	236	tinggi	116	rendah	120	115	rendah
7	NAB	240	tinggi	121	rendah	119	112	rendah
8	BIL	233	tinggi	120	rendah	113	118	rendah
9	PUN	251	tinggi	123	rendah	128	119	rendah
10	RIC	223	tinggi	120	rendah	103	109	rendah
11	RUR	238	tinggi	131	rendah	107	116	rendah
12	SAP	242	tinggi	126	rendah	116	111	rendah
13	SIN	245	tinggi	124	rendah	121	108	rendah
14	VIV	244	tinggi	130	rendah	114	116	rendah
15	WIN	242	tinggi	118	rendah	124	110	rendah
16	YOI	247	tinggi	121	rendah	126	128	rendah

HASIL

Dari data yang diperoleh, terjadi perubahan tingkat agresivitas yang signifikan pada semua subyek penelitian. Subyek penelitian mengalami penurunan tingkat agresivitas dan masuk pada klasifikasi rendah. Perbedaan data hasil *pretest*, *posttest*, dan observasi disajikan dalam tabel 3. Hasil pengujian hipotesis berdasarkan uji beda *two related sample test* Wilcoxon diperoleh nilai $Z = -3,517$ dengan $p = 0,000$ dan beda mean dari 236,69 turun menjadi 122,75. Dilihat dari hal tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan teknik sosiodrama efektif untuk mengurangi perilaku agresif verbal.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengamatan, terjadi perubahan perilaku agresif verbal yang signifikan pada semua subyek penelitian. Perubahan perilaku yang tampak yaitu berkurangnya perkataan kotor dan berteriak-teriak, tidak mudah emosi terhadap teman, tidak mengejek dan menghina teman, dan mengerjakan apa yang diperintah oleh teman. Misalnya, jika tidak dipinjami pensil atau pulpen maka mereka akan meminjam ke teman yang lain atau kepada guru, memperhatikan ketika guru berbicara di depan kelas, menghapus papan tulis dengan segera, mendekati teman ketika akan berbicara, tidak meneruskan kata yang diucapkan ketika sadar bahwa kata tersebut merupakan kata-kata kotor, dan tidak mengejek teman.

Penelitian mengenai efektivitas teknik sosiodrama yang dilakukan oleh peneliti senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawati, (2013), penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik sosiodrama efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa SMP. Hal ini dapat dilihat melalui penghitungan statistik dengan uji Wilcoxon bahwa nilai signifikansi 0,012, artinya bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05. Di samping itu, hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Djannah, dan Drajat (2012), penelitian tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan interaksi sosial dengan teman sebaya karena adanya perubahan pada siklus I dan siklus II (Sumber: <http://eprints.ums.ac.id/1333/1/F100020084.pdf>). Terdapat juga hasil penelitian serupa dari Djannah, dan Yulita (2012), hasil penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam dua siklus, menyatakan bahwa hipotesis yang dirumuskan telah terbukti kebenarannya, yaitu teknik sosiodrama efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII B SMP Kristen 1 Surakarta tahun pelajaran 2011/2012 (Sumber: <http://eprints.ums.ac.id/4834/1/F100040265.PDF>).

Dari berbagai hasil penelitian yang dilakukan oleh para peneliti tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa teknik sosiodrama merupakan metode dalam bimbingan kelompok yang efektif untuk membantu memecahkan masalah dalam konteks sosial. Hal ini dikarenakan bahwa sosiodrama merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mendidik daripada menyembuhkan. Sosiodrama dilakukan jika sebagian besar siswa mempunyai permasalahan sosial yang sama, dan untuk melatih atau mengubah sikap-sikap tertentu.

Menurut Bennet (dalam Romlah, 2013:99), permainan peranan adalah suatu alat belajar yang mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi paralel yang sedang terjadi dalam kehidupan sebenarnya. Oleh karena itu, permainan peranan dilakukan secara berkelompok yang terdiri dari 15–20 orang/siswa, terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok pemain dan kelompok penonton.

Corsini (dalam Romlah, 2013), menyatakan bahwa salah satu manfaat sosiodrama yaitu untuk melatih keterampilan-keterampilan baru yang dapat dipraktikkan dan dikembangkan salah satunya adalah keterampilan perilaku baru yang adaptif. Sosiodrama sebagai kegiatan yang bertujuan untuk mendidik, siswa memerankan peranannya tanpa teks dan tanpa latihan intensif terlebih dahulu, melainkan siswa belajar kreatif dan berpikir imajinatif. Siswa memainkan peran sesuai dengan karakter tokoh yang diperankan. Siswa hanya diberikan kesempatan untuk membaca garis besar isi cerita dan rambu-rambu pemain, kemudian dalam bermain peran siswa dituntut untuk menghayati karakter tokoh yang dimainkan. Pengembangan peran dalam cerita diserahkan kepada masing-masing pemain.

Sosiodrama dapat menjadi media untuk mengubah perilaku agresif verbal dan menggantinya dengan perilaku-perilaku baru yang dipelajarinya. Proses pembelajaran bertujuan untuk mengembangkan aspek afektif dan kognitif siswa sehingga selain mempelajari perilaku baru, siswa juga memiliki pemahaman jika perilaku yang mereka perbuat terhadap teman sebayanya kurang baik dalam hubungan sosial.

Hal ini senada dengan teori belajar sosial Albert Bandura yang menyatakan bahwa tingkah laku manusia bukan semata-mata refleks otomatis atas stimulus, melainkan juga akibat reaksi yang timbul sebagai hasil interaksi antara lingkungan dengan skema kognitif manusia itu sendiri (Bandura dalam Suyono, 2012: 66). Bandura melalui teori belajar sosialnya menyatakan bahwa individu mempelajari perilaku sosial melalui pengamatan dan imitasi, serta dengan diberi imbalan dan hukuman (dalam Myers, 2010: 79). Dalam hal ini seorang siswa belajar mengubah perilakunya sendiri melalui penyaksian cara orang atau sekelompok orang mereaksi atau merespons sebuah stimulus tertentu dan dapat mempelajari respons-respons baru dengan cara pengamatan terhadap perilaku orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis uji beda *two related sample test* Wilcoxon, menunjukkan bahwa antara skor *pretest* dan skor *posttest* terdapat perbedaan yang menunjukkan penurunan perilaku agresif verbal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik sosiodrama efektif untuk mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa SMP.

Berdasarkan pada kesimpulan yang menyatakan bahwa teknik sosiodrama efektif untuk mengurangi perilaku agresif verbal siswa SMP, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan yaitu: (1) konselor dapat menggunakan teknik sosiodrama untuk mengurangi perilaku agresif, (2) konselor diharapkan membantu siswa untuk mengurangi perilaku agresif verbal melalui layanan konseling setelah pelaksanaan sosiodrama.

DAFTAR RUJUKAN

- Breakwell, G. M. 2002. *Coping With Aggressive Behavior*. Yogyakarta: Kanisius
- Djannah, Wardatul & Ayom Yulita W.A.N. 2012. *Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B SMP Kristen 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012*. (Online), (<http://eprints.ums.ac.id/4834/1/F100040265.PDF>), diakses 20 Maret 2015

- Djannah, Wardatul & Edy, Drajat K. 2012. *Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Interaksi Sosial dengan Teman Sebaya*. (Online), (<http://eprints.ums.ac.id/1333/1/F100020084.pdf>), diakses 20 Maret 2015
- Myers, David G. 2010. *Social Psychology*. Singapore: Mc Graw Hill
- Romlah, Tatiek. 2013. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Setiyawati, Viky. 2013. *Efketivias Teknik Sosiodrama untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)* . Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang

PENGEMBANGAN PERMAINAN SIMULASI KETERBUKAAN DIRI UNTUK SISWA SMP

Roichatul Jannah, Ella Faridati Zen, Muslihati

Bimbingan dan Konseling-Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Malang-Jl.Semarang No. 5 Malang
E-mail: Roichatul.Jannah059910@gmail.com

Abstrak: Studi pengembangan ini menghasilkan panduan untuk konselor dan media permainan simulasi keterbukaan diri yang digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP. Penelitian pengembangan ini menggunakan model Borg & Gall (1983): melakukan analisis kebutuhan, perencanaan, mengembangkan produk awal, uji ahli (ahli materi BK & ahli media), hasil uji ahli dan uji calon pengguna produk (konselor), revisi produk, uji lapangan awal dan revisi produk akhir panduan permainan simulasi dan media permainan simulasi, berdasarkan hasil analisis data penilaian para ahli dan calon pengguna, dapat disimpulkan bahwa panduan permainan simulasi untuk konselor dan media permainan simulasi ini sangat tepat, sangat berguna, sangat mudah, dan sangat menarik. Karena itu permainan simulasi keterbukaan diri untuk siswa SMP sangat layak digunakan sebagai layanan bimbingan oleh konselor kepada siswa.

Kata kunci: permainan simulasi; keterbukaan diri; siswa SMP

Peneliti menemukan masih banyaknya siswa yang kurang terbuka untuk memberikan informasi tentang dirinya kepada orang lain, hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP. Keterbukaan diri setiap siswa mempunyai tingkatan yang berbeda-beda, tingkatan keterbukaan diri terbagi menjadi empat tingkatan, yaitu tingkatan basa-basi, tingkatan mengemukakan fakta, tingkatan mengemukakan gagasan atau pendapat, dan tingkatan mengemukakan perasaan. Tingkatan-tingkatan tersebut dikemas dalam bentuk pesan yang berisi fakta yang terjadi di lingkungan siswa.

De Vito (dalam Budyatna, 2005) mendefinisikan keterbukaan diri (*self disclosure*) sebagai suatu bentuk komunikasi di mana informasi tentang diri yang biasanya disimpan atau disembunyikan, dikomunikasikan kepada orang lain. Dijelaskan bahwa keterbukaan diri adalah faktor penentu bagi kesehatan dan kepuasan pribadi, keberhasilan dalam usaha meyakinkan orang lain untuk mengerti dirinya, dan wujud dari adanya kemampuan untuk bekerja sama dengan pihak lain.

Jhonson (dalam Harapan, 2014) mendefinisikan keterbukaan diri (*self disclosure*) adalah pengungkapan reaksi dan tanggapan seseorang terhadap situasi yang sedang dihadapinya serta memberikan informasi yang relevan tentang peristiwa masa lalu untuk pemahaman dimasa kini. Tanggapan dari orang lain atau terhadap kejadian tertentu lebih banyak melibatkan perasaan. Membuka diri berarti membagikan kepada orang lain tentang perasaan terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau perasaan seseorang terhadap kejadian-kejadian yang baru saja disaksikannya.

Keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan faktor yang mempengaruhi hubungan interpersonal yaitu hubungan antar pribadi siswa SMP dengan dirinya dan hubungan dengan temannya. Keterbukaan diri dapat mempengaruhi hubungan interpersonal karena membuka diri akan meningkatkan jalur komunikasi dengan orang lain dan mendorong orang lain juga memberi informasi yang dia miliki sehingga akan terjadi saling memberi. Proses pengiriman dan penerimaan pesan (komunikasi) antara dua orang siswa SMP, antara sekelompok teman bermain baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah dapat menghasilkan

berbagai respon dan umpan balik (*feed back*) bagi keduanya, misalnya hubungan yang bersifat hangat atau dingin, tegang atau tenang, bersahabat atau bermusuhan.

Keterbukaan diri mempunyai peran penting dalam kehidupan siswa SMP, akan tetapi tidak semua siswa SMP mampu bersikap terbuka tentang dirinya kepada orang lain baik dilingkungan yang dekat dengannya sekalipun seperti keluarga. Pentingnya keterbukaan diri dalam hubungan interpersonal karena dapat mengakrabkan siswa dan membuat hubungan menjadi hangat. Apabila siswa tidak dapat terbuka maka hubungan dengan orang lain menjadi kurang akrab sehingga kurang dimengerti orang lain. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya yaitu sifat pribadi seseorang, apabila seseorang tersebut pemalu maka akan cenderung tertutup dan apabila seseorang dapat percaya diri maka akan cenderung terbuka. Selanjutnya, faktor eksternal yaitu berasal dari keluarga, apabila seorang individu punya kebiasaan yang kurang terbuka dengan sesama anggota keluarga lainnya menjadikan siswa cenderung bersikap tertutup, namun sebaliknya apabila didalam keluarga yang anggotanya bisa di ajak berbicara dan berdiskusi maka akan menjadikan siswa bersikap terbuka.

Untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, peneliti mengembangkan produk sebagai layanan bimbingan yang menggunakan teknik permainan simulasi. Menurut Adams (dalam Romlah, 2013) permainan simulasi adalah permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan yang sebenarnya. Permainan simulasi dibuat untuk tujuan-tujuan tertentu, misalnya membantu siswa untuk mempelajari pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan aturan-aturan sosial. Permainan simulasi dipilih oleh peneliti karena dapat mengajak siswa merefleksikan situasi yang terjadi dilingkungan sekitarnya.

Tujuan pengembangan ini adalah menghasilkan permainan simulasi yang diberi nama permainan simulasi keterbukaan diri untuk siswa SMP. Permainan simulasi keterbukaan ini untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP. Adapun permainan simulasi ini ditujukan untuk konselor dalam memberikan layanan bimbingan dengan menggunakan teknik permainan simulasi.

METODE

Penelitian pengembangan ini menggunakan rancangan penelitian model pengembangan prosedural. Model pengembangan prosedural adalah model yang bersifat deskriptif, yaitu menggunakan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk (PPKI, 2010: 47) dengan mengadaptasi langkah-langkah dari Borg & Gall (1983) melakukan analisis kebutuhan siswa, perencanaan, mengembangkan produk awal, uji ahli (ahli materi BK dan ahli media), uji calon pengguna produk (konselor), revisi produk, uji lapangan awal dan revisi produk akhir.

Metode pengembangan ini dipilih peneliti untuk mengembangkan produk dengan menggunakan teknik permainan simulasi, produk pengembangan ditujukan untuk konselor dalam memberikan layanan bimbingan kepada siswa SMP. Produk pengembangan menghasilkan panduan dan media permainan simulasi keterbukaan diri untuk siswa SMP.

Teknik analisis data pada penelitian pengembangan ini yaitu analisis kuantitatif dan analisis kualitatif. Teknik analisis kuantitatif digunakan untuk memperoleh data penilaian panduan permainan simulasi dan media permainan simulasi keterbukaan diri, untuk menghitung data hasil penilaian digunakan rerata. Sedangkan analisis kualitatif diperoleh dari penilaian secara tertulis yaitu saran dan masukan saat penilaian produk. Data hasil uji ahli materi, uji ahli media, dan uji calon pengguna produk (konselor) diperoleh dari instrumen penilaian yang telah dikembangkan sesuai dengan spesifikasi produk. Adapun aspek didalam instrumen penilaian yaitu ketepatan, kegunaan, kemudahan dan kemenarikan. Rumus yang dipakai untuk mencari total rentangan adalah:

$$\sum x = \frac{\sum n}{N}$$

Keterangan :

$\sum x$ = total rata-rata atau rentangan

$\sum n$ = total nilai

N = jumlah yang dinilai

Tabel 1 Skala Interpretasi Hasil Uji Ahli Materi, Uji Ahli Media, Uji Calon Pengguna Produk

Rentang Skor	Kriteria
1	Tidak tepat, tidak mudah, tidak menarik, tidak berguna
2	Kurang tepat, kurang mudah, kurang menarik, kurang berguna
3	Tepat, mudah, menarik, berguna
4	Sangat tepat, sangat mudah, sangat menarik, sangat berguna

Total rentangan yang tinggi akan mengindikasikan bahwa produk itu layak untuk digunakan. Nilai rentangan dari masing-masing aspek diinterpretasikan dengan masing-masing tabel konversi yang disajikan pada tabel 1.

HASIL

Produk permainan simulasi keterbukaan diri untuk siswa SMP terdiri dari dua komponen yaitu panduan permainan simulasi “keterbukaan diri untuk siswa SMP dan media permainan simulasi keterbukaan diri.

Panduan Permainan Simulasi Keterbukaan Diri Untuk Siswa SMP yang Digunakan Konselor

Panduan permainan simulasi keterbukaan diri ini berisi 6 bab. Bab I berisi tentang pendahuluan yang terdiri dari latar belakang pengembangan produk permainan simulasi keterbukaan diri sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan yang digunakan konselor dalam peningkatan keterbukaan diri, kompetensi dasar yang terdiri dari indikator-indikator untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa dan sasaran pengguna panduan permainan simulasi yang dijadikan acuan bagi konselor dalam pemberian layanan bimbingan dengan teknik permainan simulasi, serta sasaran layanan permainan simulasi ditujukan kepada konseli.

Bab II berisi landasan teori yang terdiri dari teori permainan simulasi dan teori keterbukaan diri beserta tingkatan-tingkatan keterbukaan diri. Kemudian bab III berisi permainan simulasi keterbukaan diri yang terdiri dari definisi permainan simulasi keterbukaan diri yang memiliki tujuan dan aturan tertentu, media permainan simulasi keterbukaan diri yang terdiri dari seperangkat media beberapa permainan simulasi, matriks pesan yang berisi pesan-pesan yang digunakan dalam permainan simulasi keterbukaan diri, aturan permainan yang dibuat oleh peneliti yang mutlak harus diikuti konselor dalam melaksanakan permainan simulasi, serta peran konselor dan konseli dalam permainan simulasi keterbukaan diri untuk meningkatkan keterbukaan diri.

Selanjutnya, bab IV terdiri atas petunjuk permainan simulasi keterbukaan diri yang berisi petunjuk umum dan petunjuk khusus tentang pelaksanaan permainan simulasi yang dilaksanakan konselor. Bab V berisi prosedur layanan topik keterbukaan diri dengan teknik permainan simulasi keterbukaan diri yang berisi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap penutup/terminasi.

Terakhir pada bab VI berisi evaluasi yang terdiri dari evaluasi proses pelaksanaan permainan simulasi keterbukaan diri dan evaluasi hasil dari pelaksanaan permainan simulasi keterbukaan diri. Dengan adanya evaluasi, diharapkan dapat mempermudah konselor dalam melaksanakan evaluasi baik evaluasi proses maupun evaluasi hasil untuk melihat keberhasilan pemberian layanan bimbingan dengan topik keterbukaan diri.

Seperangkat Media Dengan Beberapa Keterbukaan Diri

Beberapa Bernomor

Beberapa bernomor ini berupa beberapa permainan dua dimensi berbentuk persegi panjang dengan ukuran 130 cm x 110 cm. Beberapa permainan ini terbagi menjadi 6 bagian kotak yang berukuran 18 cm x 12cm, enam bagian kotak tersebut diberi kantong sebagai tempat dari beberapa pertanyaan/pernyataan yang telah

disiapkan dan bagian depan kantong diberi label angka 1 sampai 6 agar mempermudah pemain dalam mengambil nomor pilihan yang sudah ditentukan.

Kantong Bernomor

Kantong bernomor merupakan kantong yang digunakan untuk menyimpan 12 kartu pesan. yang berisi pertanyaan tentang keterbukaan diri. Ukuran dari kantong bernomor yaitu berukuran 18 cm x 12 cm. Kantong bernomor ini memiliki angka mulai 1 sampai dengan angka 6, setiap kantongnya berisi 2 pesan yang berbeda yang harus dijawab dan didiskusikan pemain.

Kartu Bernomor

Kartu bernomor merupakan kartu dengan desain yang berbeda pada bagian luar dan berukuran 15 cm x 10 cm yang berisi pesan. Pesan yang dimaksud adalah pertanyaan atau pernyataan yang merupakan masalah dan bahan diskusi singkat untuk kelompok. Kartu bernomor memiliki jumlah 12 kartu yang berisi pesan pernyataan atau pertanyaan terkait dengan tingkatan keterbukaan diri siswa SMP dan setiap kartu memiliki poin-poin bintang (selain Kartu Hiburan) dalam jumlah 1 sampai 4 bintang yang ada di belakang kartu. Setiap kotak bernomor berisi 2 kartu. Kartu yang sudah didapatkan pemain tidak dikembalikan ke tumpukan kartu karena kartu akan digunakan pada tahap evaluasi.

Dadu Penentu

Dadu langkah adalah alat yang digunakan pemain untuk menentukan kantong bernomor. Dadu berbentuk kubus yang setiap sisinya terdapat gambaran titik yang berbeda berjumlah 1 sampai dengan 6. Warna pada dadu dibuat semenarik mungkin agar siswa lebih tertarik dalam mengikuti permainan simulasi keterbukaan diri.

Penyajian data hasil uji coba merupakan paparan data dari kegiatan uji coba produk yang dilaksanakan dalam dua tahap yaitu: (1) uji ahli (ahli bimbingan konseling dan ahli media bimbingan) dan (2) uji lapangan terbatas (calon pengguna produk serta uji kelompok terbatas). Penyajian data uji coba dipaparkan dalam data kuantitatif dan kualitatif. Penilaian permainan simulasi keterbukaan diri untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP menurut ahli dikatakan sangat tepat (3,59), sangat berguna (3,90), sangat mudah (3,75) dan sangat menarik (3,12), sehingga memiliki nilai rerata 3,59 yang berarti permainan simulasi keterbukaan diri sangat layak untuk dijadikan layanan bimbingan. Kemudian penilaian dari calon pengguna produk dikatakan sangat tepat (3,19), sangat berguna (3,68), sangat mudah (3,75) dan sangat menarik (3,83), sehingga memiliki nilai rerata 3,61 yang berarti permainan simulasi keterbukaan diri sangat layak untuk dijadikan layanan bimbingan. Selanjutnya, penilaian dari kelompok terbatas dikatakan sangat tepat (3,69), sangat berguna (3,81), sangat mudah (3,85) dan sangat menarik (3,81), sehingga memiliki nilai rerata 3,81 yang berarti permainan simulasi keterbukaan diri sangat layak untuk dijadikan layanan bimbingan. Berdasarkan penilaian rerata tersebut diatas, permainan simulasi keterbukaan diri untuk meningkatkan keterbukaan diri dikatakan sangat layak sebagai layanan bimbingan yang menggunakan teknik permainan simulasi untuk siswa.

BAHASAN

Keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan faktor yang memengaruhi hubungan interpersonal yaitu hubungan antar pribadi siswa SMP dengan dirinya dan hubungan dengan temannya. Keterbukaan diri dapat memengaruhi hubungan interpersonal karena membuka diri akan meningkatkan jalur komunikasi dengan orang lain dan mendorong orang lain juga memberi informasi yang dia miliki sehingga akan terjadi saling memberi. Proses pengiriman dan penerimaan pesan (komunikasi) antara dua orang siswa SMP, antara sekelompok teman bermain baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah dapat menghasilkan berbagai respon dan umpan balik (*feed back*) bagi keduanya, misalnya hubungan yang bersifat hangat atau dingin, tegang atau tenang, antagonistik atau kohesif, bersahabat atau bermusuhan.

Dikemukakan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2011), Menjelaskan bahwa pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata *pretest* ke *posttest* dari 62,10 menjadi 66,33. Rata-rata hasil pos inventori keterbukaan diri kelas eksperimen lebih tinggi dari pada rata-rata hasil *posttest*

kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata *posttest* 66,33, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki skor rata-rata *posttest* 61,96. T-test menunjukkan nilai $t=3,615$ dengan nilai sig 0,001. Angka sig 0,001 berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ada perbedaan setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, maka teknik *homeroom* yang digunakan dalam penelitian tersebut efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Hasil penelitian dari Kusuma (2012), menunjukkan skor *mean posttest* sebesar 15,96 lebih besar dari skor *mean pretest* yang sebesar 9,54. Hasil ini sekilas menunjukkan bahwa *posttest* memiliki rata-rata lebih tinggi dari rata-rata *pretest* dengan selisih sebesar 6,42. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada *pretest* dan *posttest* ada perbedaan yang signifikan dalam keterbukaan diri siswa. Dengan demikian disarankan agar konselor diharapkan dapat mengaplikasikan hasil dari penelitian ini berupa teknik permainan simulasi untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Dua hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa dapat ditingkatkan dengan bimbingan kelompok. Untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, peneliti mengembangkan produk sebagai layanan bimbingan yang menggunakan teknik permainan simulasi. Menurut Adams (dalam Romlah, 2013) permainan simulasi adalah permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan yang sebenarnya. Permainan simulasi dibuat untuk tujuan-tujuan tertentu, misalnya membantu siswa untuk mempelajari pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan aturan-aturan sosial.

Teknik permainan simulasi dipilih oleh peneliti karena siswa SMP lebih antusias dalam mengikuti permainan, serta di dalam permainan simulasi ini juga terdapat diskusi kelompok yang dapat menjadikan hubungan sosial siswa lebih terjalin dengan baik sehingga dapat membuka diri. Produk permainan simulasi keterbukaan diri merupakan produk yang sangat layak digunakan untuk konselor dalam segi ketepatan, kegunaan, kemudahan dan kemenarikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Produk dari pengembangan ini terdiri dari panduan permainan simulasi dan media permainan simulasi yang telah diuji oleh ahli bimbingan dan konseling (BK), ahli media, calon pengguna produk (konselor) dan kelompok terbatas yang menghasilkan rerata penilaian permainan simulasi.

Hasil uji ahli, uji calon pengguna produk dan siswa menunjukkan bahwa produk layak digunakan dan antusias diikuti oleh siswa. Namun produk ini juga memiliki kelemahan, yaitu penelitian dilakukan hanya sampai pada tahap uji kelompok terbatas dan tidak sampai pada tahap akhir.

Ada beberapa saran yang berhubungan dengan produk yang dikembangkan, yaitu saran yang diberikan kepada konselor dan peneliti selanjutnya. (1) bagi konselor, disarankan mempelajari panduan permainan simulasi dahulu agar permainan simulasi sesuai dengan prosedur dalam panduan permainan simulasi. (2) bagi peneliti selanjutnya disarankan menguji efektifitas melalui riset eksperimen, mengingat penelitian ini hanya dilakukan hingga uji kelompok terbatas.

DAFTAR RUJUKAN

- Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. *Educational Research Third Edition*. New York: Longman Inc.
- Budyatna, M, dkk. 2005. *Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Harapan, Edi, dkk. 2014. *Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hidayati, Nurul Lia. 2011. *Keefektifan Teknik Homeroom untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Karangrejo*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Kusuma, Lutfi Randi. 2012. *Efektifitas Teknik Permainan Simulasi dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas X E SMK PGRI Salatiga Tahun Ajaran 2011/2012*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana
- Romlah, Tatiek. 2013. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Tim UM. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Edisi kelima*. 2010. Malang: Universitas Negeri Malang.

PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN EFIKASI DIRI DALAM HUBUNGAN PERTEMANAN MELALUI STRATEGI EXPERIENTIAL LEARNING BAGI SISWA SMP

Layli Novita Rachmawati, Nur Hidayah

Bimbingan dan Konseling-Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Malang-Jl.Semarang No. 5 Malang
E-mail: vittavetty@gmail.com

Abstract: The research aims to develop self-efficacy training guides in friendship through experiential learning strategies for junior high school students. This training guide is printed teaching materials containing material, step training, and the evaluation. This study used a model of Borg and Gall (1983) descriptive development which did in 3 step; planning, developmental product, and trial of the product. Based on the results of data analysis from expert assessment and potential users as well as revisions that are made in accordance with the advice and input to the product, it can be concluded that the guidelines of this training meets the acceptance criteria in theory and practice well and effectively proven in increasing students' self-efficacy in relationship friendship. Suggestions for the counselor is using the guide as a media of personal-social guidance services for the student especially to improving self-efficacy in friendship. Researchers further, the format of assesment by experts and potential users need to considered details because the judge or scoring of each expert and thepotential users is not same. Moreover, the design and the content guidelines need to be considered in details too, so not much improvement.

Keywords: guideline development; self-efficacy; friendship; experiential learning

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* bagi siswa SMP. Panduan pelatihan ini adalah bahan ajar berbasis buku cetak yang berisi materi, langkah kegiatan pelatihan, serta evaluasi. Prosedur penelitian dan pengembangan ini mengadaptasi pengembangan oleh Borg and Gall (1983) yang dilakukan dalam 3 tahapan yaitu, (1) perencanaan pengembangan produk, (2) pengembangan produk, dan (3) uji coba produk. Berdasarkan hasil analisis data penilaian ahli dan calon pengguna serta revisi-revisi yang dilakukan sesuai dengan saran dan masukan terhadap produk ini, dapat disimpulkan bahwa panduan pelatihan ini memenuhi kriteria keberterimaan secara teoritik dan praktik dengan baik dan terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa di dalam hubungan pertemanan sebaya. Saran bagi konselor yaitu menggunakan panduan sebagai media dalam layanan bimbingan pribadi-sosial kepada siswa khususnya dalam meningkatkan efikasi diri di dalam hubungan pertemanan. Peneliti selanjutnya, format penilaian oleh ahli dan calon pengguna dapat diperhatikan secara rinci karena penilaian isi/*content* produk oleh masing-masing ahli maupun pengguna tidaklah sama. Selain itu, tampilan serta *content* panduan juga perlu diperhatikan secara rinci sehingga tidak banyak perbaikan.

Kata Kunci: pengembangan panduan; efikasi diri; hubungan pertemanan; *experiential learning*

Siswa pada jenjang sekolah menengah pertama termasuk dalam usia remaja awal. Pada masa ini siswa mulai mencoba bertingkah laku baru dan mencari identitas diri. Proses pergaulan dan pertemanan sebaya secara berkelompok juga menjadi ciri khas dalam masa ini. Aspek perkembangan hubungan sosial sangat berkembang pesat pada masa remaja awal, oleh karenanya hubungan sosial dalam pertemanan sebaya menjadi salah satu tugas perkembangan penting yang harus dipenuhi siswa. Santoso (2009) menyatakan salah satu kompetensi dasar yang harus dimiliki dan dipenuhi oleh siswa sekolah menengah pertama adalah perkembangan pribadi, kesadaran tanggung jawab sosial dan kematangan hubungan sosial dengan teman sebaya.

Hubungan pertemanan yang dimaksudkan adalah kemampuan siswa dalam melakukan hubungan atau interaksi sosial dengan teman sebaya secara baik dan penuh keyakinan. Siswa mulai berusaha memahami dirinya, meyakini segala potensi yang ia miliki, menerima orang lain (teman sebaya), memikirkan bagaimana ia akan memulai berinteraksi di lingkungan dan situasi yang baru, dengan siapa ia akan bergaul dan bagaimana orang lain (teman sebaya) bisa menerimanya. Namun pada proses ini, tidak jarang siswa cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial di lingkungan dan situasi yang baru, merasa minder dan tidak yakin untuk memulai berkomunikasi dengan teman, memilih-milih teman bergaul bahkan membentuk kelompok yang sesuai dengan keadaan diri. Adanya perilaku-perilaku tersebut menunjukkan rendahnya efikasi diri siswa dalam hubungan sosial.

Efikasi Diri (*Self Efficacy*) adalah keyakinan sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Menurut Bandura (1997), efikasi diri (*Self Efficacy*) adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri (*Self Efficacy*) merupakan hal yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, termasuk pada aspek perkembangan sosial.

Self efficacy yang sangat berhubungan dengan hubungan interpersonal disebut dengan *social self efficacy*. Smith dan Betz (dalam Satıcı, Kayisa & Akin: 2013) mendefinisikan *social self efficacy* sebagai “*an individual’s confidence his/her ability to engage in the social interactional task necessary to initiate and maintain interpersonal relationships*”. Gecas (dalam Satıcı, Kayisa, Akin: 2013) menyatakan bahwa individu dengan *social self efficacy* yang baik terampil dalam memulai kontak sosial dan mengembangkan hubungan pertemanan dan persahabatan yang baru. Dengan demikian efikasi diri sosial atau *social self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk memulai dan mempertahankan hubungan sosial dan mengelola konflik dengan orang lain. *Social self-efficacy* penting tidak hanya dalam hubungan interpersonal sehingga seseorang dapat menjalin hubungan sosial yang efektif dengan orang lain, tetapi berpengaruh penting terhadap penyesuaian psikologis dan kesehatan mental, sehingga efikasi diri yang baik diperlukan oleh individu dalam melakukan hubungan pertemanan dengan individu lain.

Pada proses hubungan pertemanan yang baik dan ideal, efikasi diri memegang peran penting dalam diri setiap siswa untuk mampu mencapai hubungan pertemanan yang diidamkan. Efikasi diri membantu siswa untuk memahami dan meyakini kemampuan dirinya dalam keadaan baik untuk mencapai tujuannya dalam mengembangkan diri pada hubungan sosial pertemanan sebaya secara optimal. Siswa dengan efikasi diri yang baik mampu meyakini kemampuan dalam dirinya, menyesuaikan dirinya dalam lingkungan dan situasi baru dan dikembangkan dalam bentuk hubungan pertemanan yang baik dan ideal.

Tetapi kenyataan yang sering dijumpai adalah keadaan pribadi siswa yang tidak berkembang, tidak yakin akan kemampuannya dan rapuh. Perkembangan yang tidak optimal itu menjadi hambatan dalam memenuhi tugas perkembangan yaitu kematangan dalam hubungan pertemanan sebaya. Begitu pula yang terjadi di lingkungan sekolah menengah pertama, masih banyak dijumpai remaja mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial di lingkungan baru sebagai akibat rendahnya efikasi diri dalam diri remaja. Beberapa remaja yang mengalami hal tersebut akan memperlihatkan perilaku-perilaku yang mencerminkan kegagalan dalam mengembangkan potensi hubungan pertemanan.

Studi pendahuluan dilakukan pada salah satu SMP di kota Malang melalui kegiatan observasi dan wawancara dengan konselor sekolah terkait dengan permasalahan tersebut. Dari hasil observasi dan wawancara, didapatkan hasil bahwa permasalahan krisis keyakinan diri/kepercayaan diri siswa di dalam hubungan pertemanan sebaya juga menjadi permasalahan yang pokok dan sering ditemui di sekolah tersebut.

Perilaku yang dimunculkan siswa di sekolah tersebut, seperti: (1) siswa merasa minder dan ragu untuk berteman dengan siswa lainnya; (2) siswa menutup diri dan menjadi pendiam di kelas; (3) siswa tidak menyelesaikan konflik dengan teman dengan baik; (4) siswa cenderung memilih-milih teman dalam bergaul; dan (5) siswa membentuk kelompok-kelompok pertemanan. Berbagai perilaku yang dimunculkan terkait rendahnya efikasi diri oleh para siswa tersebut karena ketidakyakinan siswa akan kemampuan yang dimiliki untuk dikembangkan dalam hubungan sosialnya dengan teman sebaya. Adanya permasalahan yang diakibatkan rendahnya efikasi diri tersebut membuat para siswa merasa kesulitan dalam mengembangkan diri di dalam lingkungan sekolah.

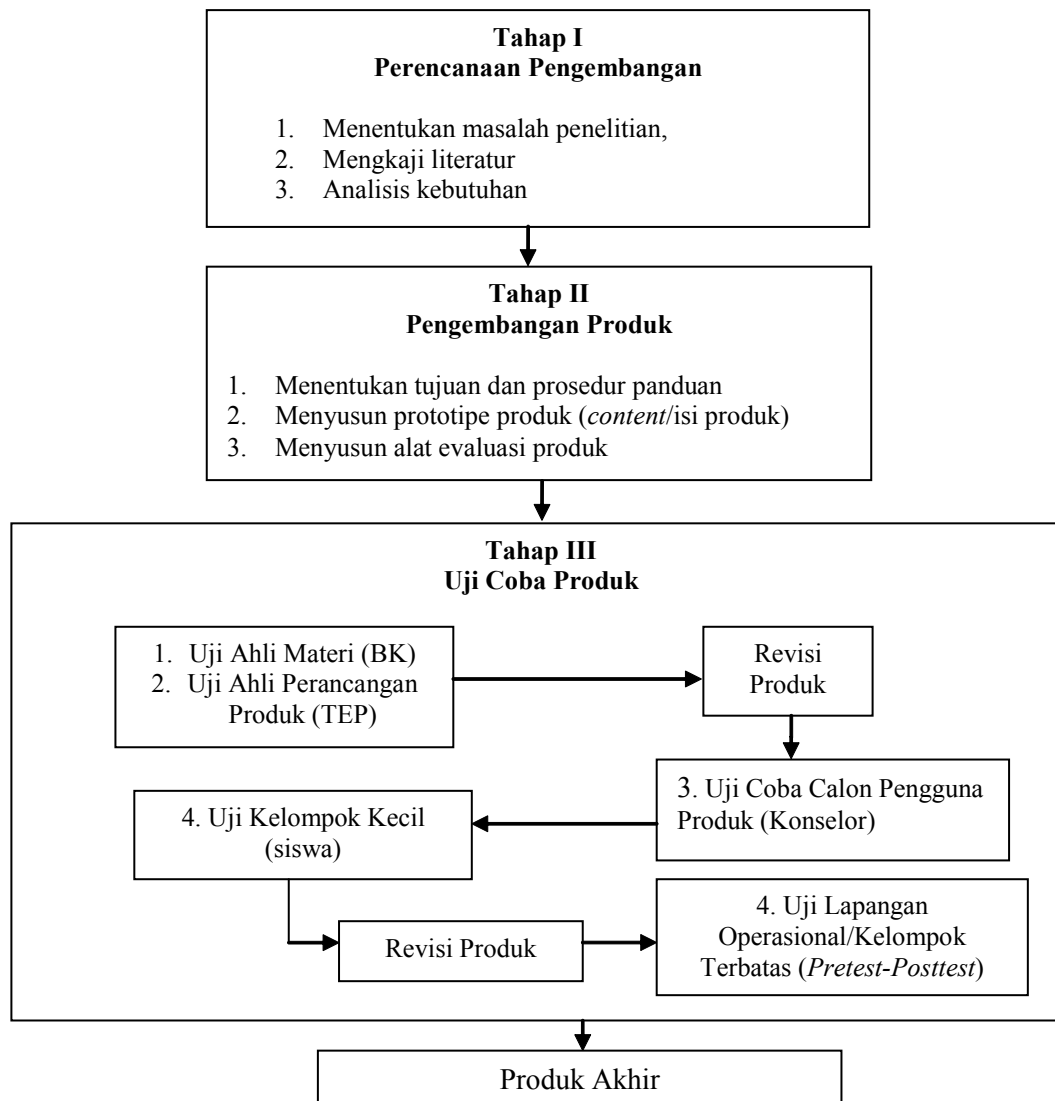
Permasalahan rendahnya efikasi diri tidak bisa dibiarkan karena akan berpengaruh terhadap aspek yang lain. Oleh karena itu diperlukan suatu cara dan upaya kreatif agar siswa dapat mengarahkan dirinya menjadi individu yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan semua tugasnya dengan baik khususnya dalam tugas hubungan sosial pertemanan sebaya. Sekiranya pemahaman tentang efikasi diri dalam hubungan pertemanan tidak hanya cukup dengan cara diajarkan namun juga dipraktikkan melalui kegiatan-kegiatan yang bersifat kelompok maupun individu. Oleh karena itu, peneliti mencoba mengembangkan sebuah panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan untuk meningkatkan kemampuan atau keyakinan diri siswa dalam mengembangkan potensinya dalam hubungan pertemanan.

Pelatihan efikasi diri dalam pertemanan dapat diberikan melalui strategi layanan bimbingan, khususnya layanan bimbingan pribadi dan sosial. Layanan bimbingan yang diberikan disini adalah layanan bimbingan kelompok melalui strategi pembelajaran *Experiential Learning*. *Experiential Learning* merupakan sebuah model holistik dari proses pembelajaran dimana manusia belajar, tumbuh dan berkembang. Kolb (1984) menggunakan istilah *Experiential* sebagai penekanan bahwa model pembelajarannya lebih didasarkan pada refleksi diri dari pengalaman daripada menguji tentang pengetahuan. Dengan pelatihan efikasi diri dalam pertemanan melalui strategi *Experiential Learning* (EL), keyakinan diri siswa dalam pertemanan dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar.

Beberapa penelitian yang menggunakan pendekatan EL diantaranya yaitu Sayekti (2012) menyebutkan bahwa pelatihan efikasi diri melalui metode EL telah digunakan dan dikembangkan serta terbukti telah memenuhi aspek keberterimaan oleh ahli dan calon pengguna untuk membantu siswa dalam pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan motivasi berprestasi. Hasil penelitian lain yang menggunakan pendekatan EL yaitu penelitian oleh Utami (2015), mengenai pengembangan panduan pelatihan *coping self talk* dengan model EL bagi siswa SMK. Penelitian ini terbukti telah memenuhi aspek keberterimaan dan terbukti efektif dalam meningkatkan *coping self talk* siswa SMK dalam melakukan praktikum.

Purwaningrum (2013) menggunakan metode penelitian tindakan kelas mengenai penerapan model EL dalam internalisasi *mind skill* bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini membuktikan bahwa pembelajaran melalui pengalaman dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa calon konselor dalam menginternalisasi *mind skill* di dalam kemampuan dan keterampilan konseling mereka. Penelitian Azmi (2014) membuktikan bahwa pengembangan panduan pelatihan *mind skills* dalam konseling menggunakan strategi EL memenuhi aspek keberterimaan oleh ahli dan calon pengguna. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan terkait dengan metode EL, dapat disimpulkan bahwa model EL dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku dan keyakinan positif pada individu atau siswa. Dengan hasil penelitian terdahulu, peneliti memutuskan menggunakan strategi EL dalam pemberian pelatihan efikasi diri siswa dalam hubungan pertemanan. Pada pelaksanaannya diperlukan suatu panduan yang dapat membantu konselor dalam memandu atau memfasilitasi kegiatan bimbingan ini.

Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa panduan pelatihan efikasi diri siswa SMP dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* sehingga dapat digunakan konselor sebagai media dalam memberikan layanan bimbingan pribadi-sosial kepada siswa khususnya dalam meningkatkan keyakinan diri (*self efficacy*) dalam hubungan pertemanan sebaya. Produk disesuaikan dengan perkembangan usia dan pemahaman siswa, bahasa yang digunakan dibuat sederhana, materi yang disajikan sesuai dengan keadaan yang biasanya dialami oleh siswa, dilengkapi dengan metode yang melibatkan siswa secara aktif didalamnya seperti permainan peran, refleksi diri dan diskusi kasus, desain produk disajikan dengan warna yang menarik disertai dengan kata mutiara di setiap topik bahasan sebagai motivasi siswa.



Gambar 1 Prosedur Pengembangan Panduan

METODE

Metode yang digunakan dalam melakukan penelitian dan pengembangan produk panduan pelatihan efikasi diri siswa SMP dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* mengadaptasi dari penelitian dan pengembangan dari Borg & Gall (1983). Penelitian pengembangan ini dilakukan sampai tahap uji lapangan operasional/kelompok terbatas. Berikut gambaran tahapan yang dilaksanakan dalam pengembangan panduan.

Pelaksanaan penelitian pengembangan melalui tiga tahapan yaitu; (1) perencanaan pengembangan produk; (2) pengembangan produk; dan (3) uji coba produk. Tahap pertama dilakukan perencanaan pengembangan. Pada tahap ini dilakukan analisis terhadap adanya potensi masalah yang dialami oleh siswa, kemudian dilanjutkan dengan mengkaji literatur dan melakukan analisis kebutuhan. Tahap kedua adalah Penyusunan prototipe produk dimulai dari menentukan tujuan dan prosedur pengembangan produk, menyusun prototipe produk (*content/isi* materi), dan menyusun alat evaluasi produk. Setelah prototipe selesai dibuat tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba produk.

Uji coba merupakan tahap terakhir dari pengembangan panduan pelatihan efikasi diri siswa SMP dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning*. Kegiatan uji coba produk dilaksanakan dalam dua tahap yaitu, uji validasi kepada ahli materi dan ahli perancangan media yang kemudian dilanjutkan dengan melakukan uji coba produk kepada calon pengguna dan kelompok kecil. Tahap validasi uji ahli

Tabel 1 Kriteria Penilaian Uji Coba Produk

Rentan Nilai	Kriteria
1,00 – 1,74	Tidak tepat/tidak berguna/tidak mudah/tidak menarik
1,75 – 2,49	Kurang tepat/kurang berguna/kurang mudah/kurang menarik
2,50 – 3,24	Tepat/berguna/mudah/menarik
3,25 – 4,00	Sangat tepat/sangat berguna/sangat mudah/sangat menarik

dilakukan untuk mengukur tingkat ketepatan, kegunaan, kemudahan, dan kemenarikan produk apakah sudah sesuai untuk diberikan kepada calon pengguna. Selain memberikan penilaian uji ahli juga memberikan saran dan kritik untuk memperbaiki dan menyempurnakan produk. Setelah produk dinyatakan valid, langkah berikutnya adalah melakukan uji coba pengguna produk oleh konselor dan dilanjutkan dengan uji kelompok kecil oleh siswa untuk melihat keberterimaan produk serta saran dan perbaikan produk.

Subjek uji coba produk terdiri dari subjek ahli dan calon pengguna produk. Subjek ahli terdiri dari ahli materi yang terdiri dari dosen Bimbingan dan Konseling dan ahli perancangan media yang terdiri dari dosen Teknologi Pendidikan dengan syarat pendidikan S2 dan kompeten dibidangnya. Calon pengguna produk adalah konselor SMP dengan kriteria yaitu berlatar belakang pendidikan minimal lulusan S1 jurusan Bimbingan dan Konseling dan pengalaman mengajar minimal 5 tahun. Sedangkan uji kelompok kecil dilakukan kepada 6 siswa SMP kelas VII.

Data yang diperoleh dari uji ahli dan uji calon pengguna (konselor) meliputi penilaian ketepatan, kegunaan, kemudahan dan kemenarikan terhadap prototipe panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan strategi EL. Jenis data dalam pengembangan produk ini terdiri dari data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif didapat dari skala penilaian yang diberikan pada ahli. Kriteria skala penilaian untuk ahli materi, perancangan produk dan calon pengguna produk adalah menggunakan 4 skala penilaian. Sedangkan data kualitatif didapat berdasarkan komentar, saran, dan masukan dari penilaian uji ahli dan pengguna. Untuk uji kelompok kecil (siswa) hanya memberikan penilaian secara kualitatif. Penilaian dari uji ahli dan calon pengguna tersebut sangat berguna dan diperlukan untuk kepentingan revisi berikutnya.

Pengumpulan data dalam pengembangan panduan ini menggunakan instrumen berupa angket. Angket berisi sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari ahli materi, ahli perancangan produk dan calon pengguna produk (2 konselor) mengenai keberterimaan produk (ketepatan, kegunaan, kemudahan, kemenarikan) media panduan yang dikembangkan. Sedangkan penilaian untuk uji kelompok kecil berisi pertanyaan dengan jawaban secara deskriptif.

Hasil penilaian ahli terkait ini terdiri dari data kuantitatif dan data kualitatif. Analisis data kualitatif yang berupa saran, masukan, dan tanggapan menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Dengan begitu bisa diperoleh saran, masukan, dan tanggapan untuk merevisi produk panduan, sehingga bisa dijadikan sebagai media yang benar-benar tepat, berguna, mudah dan menarik untuk digunakan oleh pengguna. Data kuantitatif yang diperoleh dari para uji ahli dapat dianalisis dengan melihat rata-rata setiap aspek. Penilaian dibagi menjadi 4 kriteria yang disajikan dalam tabel 1.

Setelah penilaian dari ahli dan pengguna produk didapatkan dan perbaikan produk dilakukan, berlanjut pada uji lapangan operasional/uji kelompok terbatas. Pada uji lapangan operasional dilakukan uji keefektifan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* dengan media panduan dengan melihat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* siswa. Pada uji lapangan operasional ini jumlah siswa terbatas 6 siswa kelas VII berdasarkan hasil *pretest* sedang dan rendah. Angket/instrumen *pretest-posttest* yang digunakan berisikan butir pernyataan mengenai efikasi diri dalam hubungan pertemanan. Pemberian skor untuk pernyataan dalam instrumen mengacu pada model skala Likert dengan empat skala yaitu, sangat sesuai (skor 4), sesuai (skor 3), tidak sesuai (skor 2), sangat tidak sesuai (skor 1). Namun untuk butir pernyataan *unfavorable* skornya dibalik menjadi, sangat sesuai (skor 1), sesuai (skor 2), tidak sesuai (skor 3), sangat tidak sesuai (skor 4).

Data yang dianalisis pada uji lapangan operasional berupa data secara kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif berupa hasil observasi dan evaluasi selama kegiatan berlangsung. Penilaian ini dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan pelatihan dengan menggunakan produk. Sedangkan data kuantitatif berupa hasil penghitungan skor *pretest-posttest* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan/*treatment*. Teknik

analisis yang digunakan untuk melihat keefektifan penggunaan panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* adalah teknik analisis non-parametrik yaitu analisis Wilcoxon. Teknik analisis Wilcoxon dilakukan dengan cara menghitung taraf signifikan perbedaan rerata efikasi diri siswa dalam hubungan pertemanan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengujian hipotesis Wilcoxon menggunakan ketentuan sebagai berikut : 1) apabila probabilitas (p) $> 0,05$ maka H_0 diterima; dan 2) apabila probabilitas (p) $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Adapun hipotesis penelitian sebagai berikut :

H_0 = panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi EL tidak efektif meningkatkan efikasi siswa dalam hubungan pertemanan

H_1 = panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi EL efektif meningkatkan efikasi siswa dalam hubungan pertemanan

HASIL

Data hasil penilaian uji ahli digunakan sebagai dasar untuk merevisi produk pengembangan yang dihasilkan sebelum dilaksanakan uji coba calon pengguna produk. Setelah melakukan uji coba produk oleh ahli, prototipe produk kemudian diujicobakan kepada calon pengguna produk. Calon pengguna produk yaitu konselor. Uji coba dilaksanakan untuk memperoleh data berupa penilaian pada aspek keberterimaan produk, masukan, tanggapan, saran, dan kritik dari calon pengguna produk sebagai acuan dalam merevisi produk pengembangan yang dihasilkan sebelum dilakukan uji kelompok kecil. Uji kelompok kecil dilakukan untuk memperoleh data masukan, saran, dan kritik dari siswa sebagai acuan untuk merevisi akhir produk pengembangan yang dihasilkan. Sesuai dengan prosedur penelitian yang digunakan, produk diujikan untuk memperoleh penilaian pada aspek keberterimaan dan saran serta masukan sebagai pertimbangan perbaikan produk.

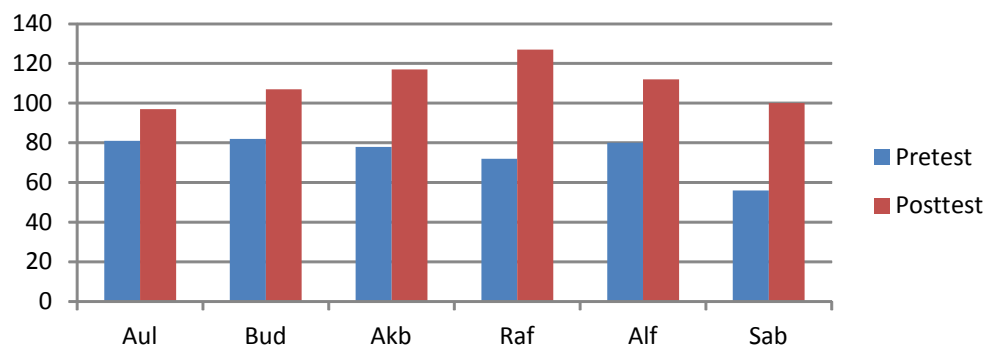
Berdasarkan hasil penilaian produk oleh ahli materi dari dosen Bimbingan dan Konseling, dapat diketahui bahwa nilai rerata pada aspek ketepatan adalah 3,60; aspek kegunaan adalah 4,00; aspek kemudahan adalah 2,77; aspek kemenarikan adalah 4,00 sehingga menunjukkan bahwa panduan memiliki kriteria sangat tepat, sangat berguna, mudah dan sangat menarik. Adanya saran dan masukan sebagai pertimbangan perbaikan yaitu langkah-langkah pelatihan secara keseluruhan pada panduan pegangan konselor lebih dijelaskan secara ringkas dan jelas, penambahan langkah kegiatan berupa evaluasi proses setiap topik pelatihan, serta pada evaluasinya tetap dilampirkan angket *pretest-posttest* oleh karena itu prototipe produk akan direvisi.

Berdasarkan hasil penilaian produk oleh ahli perancangan produk dari dosen Teknologi Pendidikan menunjukkan nilai rerata pada aspek ketepatan adalah 3,30; aspek kegunaan adalah 4,00; aspek kemudahan adalah 3,50; aspek kemenarikan adalah 3,16. Berdasarkan hasil penilaian, menunjukkan bahwa panduan memiliki kriteria sangat tepat, sangat berguna, sangat mudah dan menarik. Adanya saran dan masukan sebagai pertimbangan perbaikan yaitu lebih mengoptimalkan desain visual produk (jenis huruf, warna pada *header footer*) agar isi materi dan tampilan pendukung tidak saling mendominasi. Serta tampilan cover yang tidak perlu diberi tahun. Revisi/perbaikan produk dilakukan sebelum uji pada calon pengguna (konselor) dan kelompok kecil (siswa) dilakukan.

Berdasarkan hasil penilaian produk oleh calon pengguna dari konselor SMPN 8 Malang menunjukkan nilai rerata pada aspek ketepatan adalah 3,50; aspek kegunaan adalah 3,37; aspek kemudahan adalah 3,00; aspek kemenarikan adalah 3,50. Berdasarkan hasil penilaian produk oleh calon pengguna dari konselor SMPN 8 Malang menunjukkan bahwa panduan memiliki kriteria sangat tepat, sangat berguna, mudah dan sangat menarik. Adanya saran dan masukan sebagai pertimbangan perbaikan oleh konselor yaitu pada umumnya produk panduan sudah cukup baik namun sebaiknya gambar penunjang materi adalah gambar-gambar lokal atau gambar yang mewakili orang Indonesia sendiri bukan orang luar. Adapun tanggapan, masukan, saran dan komentar yang disampaikan oleh siswa pada uji kelompok kecil terhadap produk panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* secara keseluruhan produk panduan sudah baik dan menarik namun perlu perbaikan pada proses penyampaian materi yang lebih santai dan *ice breaking* yang lebih bervariasi.

Tabel 2 Hasil Skor *Pretest-Posttest* Siswa

Nama	Nilai				Gain Score
	<i>Pretest</i>	Klasifikasi	<i>Posttest</i>	Klasifikasi	
Auliya Tuhfatul	81	Sedang	97	Tinggi	16
Budi Jaya	82	Sedang	107	Tinggi	25
Akbar Aji Sakha	78	Sedang	117	Sangat Tinggi	39
Rafi Rendrahadi	72	Rendah	127	Sangat Tinggi	55
Alifia Manda	80	Sedang	112	Sangat Tinggi	32
Sabrina	56	Rendah	100	Tinggi	44
Rata-rata		74,83		110	35,16

**Gambar 2 Diagram Batang Hasil *Pretest-Posttest***

Penilaian uji lapangan operasional menggunakan data kuantitatif berupa penghitungan secara statistik untuk melihat keberbedaan hasil skor efikasi diri siswa sebelum dan sesudah diberi pelatihan menggunakan panduan sehingga dapat diketahui keefektifan produk yang telah dikembangkan. Adapun hasil perbedaan tersebut dapat dilihat pada tabel 2 dan gambar 2

Gambar 2 merupakan data hasil *pretest-posttest* uji lapangan operasional pada 6 siswa. Dari diagram tersebut dapat diketahui peningkatan efikasi diri siswa dalam hubungan pertemanan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dengan menggunakan panduan. Batang skor *pretest* dengan warna biru dan batang skor *posttest* dengan warna merah.

Selain itu penilaian hasil *pretest-posttest* juga dianalisis secara keseluruhan yaitu dengan uji *wilcoxon* pada SPSS 20.00. Dari hasil analisis hasil *pretest-posttest* efikasi diri dalam hubungan pertemanan, terdapat hasil yang signifikan pada hasil *pretest* dan *posttest* siswa. Berdasarkan output, didapatkan hasil nilai Z sebesar -2,201^b dan nilai Asymp.sig. (2-tailed) menunjukkan nilai sebesar 0,028, dimana $0,028 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga hasil *pretest-posttest* dari pengembangan panduan dinyatakan memenuhi indikator keefektifan, maka pengembangan panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi EL terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa di dalam hubungan pertemanan sebaya.

Penilaian keberhasilan pelatihan kepada siswa tidak hanya pada penilaian secara hasil melalui uji *pretest-posttest* dengan menggunakan skala efikasi diri dalam hubungan pertemanan saja, namun dengan adanya rubrik evaluasi, sehingga konselor mampu mengamati perkembangan dan perubahan perilaku siswa. Adapun hasil pengamatan selama proses kegiatan pelatihan berlangsung menunjukkan beberapa perilaku siswa yang semakin menunjukkan keyakinan diri, seperti siswa mulai aktif dalam mengikuti kegiatan, siswa memulai perkenalan dan berinteraksi dengan teman terlebih dahulu, yang semula diam menjadi mau berbicara dan berbaur dengan teman yang lain, mulai yakin untuk mampu menyelesaikan konflik dengan teman dan mampu menumbuhkan motivasi di dalam dirinya. Penilaian tersebut juga menjadi indikator keberhasilan dari pemberian pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi EL yang dikembangkan dengan sebuah panduan.

BAHASAN

Dilihat dari hasil uji keberterimaan oleh ahli, calon pengguna (konselor) serta siswa dalam uji kelompok kecil, Pengembangan panduan pelatihan efikasi diri siswa SMP dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* dinilai layak untuk digunakan

Pengembangan produk ini bertujuan untuk menghasilkan suatu panduan yang dapat membantu siswa memperoleh informasi terkait dengan keyakinan diri/efikasi diri dan mengembangkannya di dalam proses berhubungan dengan teman sebaya. Disamping itu hasil produk pengembangan ini dapat digunakan oleh konselor sebagai salah satu alternatif media dalam pemberian layanan bimbingan pribadi-sosial kepada siswa mengenai efikasi diri di dalam hubungan pertemanan.

Pengembangan panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* didasarkan pada kebutuhan siswa akan layanan Bimbingan dan Konseling yang menyenangkan, memandirikan, dan tidak monoton dengan memakai cara yang sering digunakan pada umumnya. Melalui pengembangan panduan ini, siswa dapat memperoleh informasi tentang efikasi diri di dalam hubungan pertemanan sekaligus bisa melatih efikasi diri/keyakinan dirinya melalui aktivitas-aktivitas latihan yang terdapat di dalam panduan. Adapun dalam pelaksanaan pelatihannya dibutuhkan suatu media yang dapat membantu konselor dalam memberikan materi pelatihan sekaligus membantu siswa dalam memberikan pemahaman materi secara lebih. Media yang dikembangkan berupa bahan ajar berbasis buku cetakan yang berisi materi, langkah kegiatan, serta evaluasi. Di dalamnya terdiri dari desain sampul yang menarik, penyajian materi yang disesuaikan dengan aspek-aspek efikasi diri yang akan dilatihkan dan keadaan yang dialami oleh siswa, disertai dengan lembar refleksi diri, dilengkapi dengan ilustrasi dan halaman kata-kata motivasi, pemilihan warna dan jenis huruf dipikirkan secara matang agar tepat dan menarik untuk dibaca.

Produk panduan terdiri dari panduan untuk konselor dan panduan untuk siswa. Panduan untuk konselor bertujuan memberikan gambaran kepada konselor tentang tata cara penggunaan buku, hal apa saja yang perlu dipersiapkan oleh konselor, dan kegiatan yang perlu dilakukan oleh konselor, sehingga konselor lebih mudah melaksanakan bimbingan kepada siswa. Sedangkan panduan untuk siswa yaitu sebagai sarana penyampaian informasi kepada siswa tentang efikasi diri di dalam hubungan pertemanan dan bagaimana melatihnya. Dalam pelaksanaannya terdapat serangkaian aktivitas yang dilakukan oleh siswa, untuk itu diperlukan pengawasan dan bimbingan oleh konselor.

Pada panduan terdapat topik-topik yang dilatihkan dimana topik tersebut merupakan aspek-aspek di dalam efikasi diri (Bandura, 1997) dan dihubungkan serta dikembangkan ke dalam proses hubungan pertemanan. Topik-topik tersebut yaitu; (1) keyakinan diri dalam menghadapi situasi tidak menentu, dengan topik “aku mampu berinteraksi dengan baik dan menyenangkan”; (2) keyakinan diri dalam menyelesaikan hambatan, dengan topik “tangguh menyelesaikan konflik, why not?”; (3) keyakinan diri dalam menetapkan tujuan, dengan topik “tak peduli kata orang, aku pun mampu menjadi mawar yang disukai kupu-kupu”; dan (4) menumbuhkan motivasi, dengan topik “aku pasti bisa”.

Masing-masing topik dilatihkan dengan berbagai aktivitas menyenangkan yang melibatkan siswa aktif secara langsung di dalamnya, seperti aktivitas permainan peran (sosiodrama), menonton video, refleksi diri dan diskusi kasus. Dalam setiap topik yang disajikan materi telah disesuaikan dengan keadaan sehari-hari siswa, materi berisi menunjukkan tentang permasalahan yang sering dialami oleh siswa dalam hubungan pertemanan sebayanya beserta dengan apa yang seharusnya siswa lakukan untuk membuat siswa mampu meyakini potensi di dalam dirinya dan mampu untuk mengembangkannya didalam hubungan pertemanan tersebut.

Dalam aktivitas permainan peran (sosiodrama), merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang lain dan tingkat konflik-konflik yang dialami dalam pergaulan sosial melalui permainan peran. Peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya dan hubungan sosialnya dengan orang lain, dapat menemukan konsep dirinya dan orang lain, menyatakan kebutuhan-kebutuhan dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan sosial terhadap dirinya (Romlah, 2013). Sosiodrama disini dimaksudkan untuk menciptakan konsep-konsep yang nyata dalam diri siswa mengenai efikasi dalam pertemanan. Selain melalui sosiodrama, siswa diajak untuk membagi pengalaman baru berupa situasi motivasional yang disajikan dalam penayangan video dan cerita, baik berdasarkan pengalaman pribadi/pengalaman orang lain.

Melakukan refleksi diri setelah membaca materi, melakukan permainan peran dan menonton video

yang ada pada setiap topik. Siswa bisa melakukan refleksi terhadap dirinya terkait dengan permasalahan di dalam proses pertemanan dan keyakinannya menghadapi situasi-situasi itu. Setelah melakukan refleksi siswa bisa tahu keyakinan dan perilaku apa yang harus ditingkatkan, melakukan diskusi kasus bersama siswa lain, sehingga lebih ditekankan pada kegiatan menyamakan ide atau pendapat siswa terhadap suatu topik yang disajikan, bagaimana mereka melihat fenomena yang ada. Dalam pelatihan ini, siswa akan dihadapkan pada suatu cerita/kasus yang berhubungan dengan topik dalam materi pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan. Dan diakhiri dengan evaluasi untuk mengukur seberapa tinggi tingkat penerimaan siswa. Evaluasi ini bertujuan agar siswa benar-benar memahami apa yang telah mereka peroleh dan lebih memantapkan siswa bahwa mereka memiliki pemahaman pada aspek tersebut (berhubungan dengan topik), sehingga mereka akan termotivasi untuk berbuat atau melakukan sesuatu yang sebelumnya mereka anggap tidak mampu mereka lakukan atau raih serta menerapkannya di dalam kehidupan sehari-hari.

Serangkaian aktivitas tersebut merupakan aktivitas pengejawantahan dari tahapan siklus *experiential learning* oleh David Kolb (1984). Tahapan siklus Kolb (1984) yaitu pengalaman konkret (*concrete experience*), observasi reflektif (*reflective observation*), konseptualisasi abstrak (*abstract conceptualization*) dan eksperimen aktif (*active experimentation*). Dengan strategi *experiential learning*, siswa mampu menginternalisasi pemahaman serta keterampilan yang diperoleh selama pelatihan berdasarkan pengalaman belajar yang diperoleh dan mampu mengembangkan dan meningkatkan efikasi dirinya di dalam hubungan pertemanan sebaya.

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan yang berkaitan dengan model *experiential learning*, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh, Sayekti (2012), Purwaningrum (2013), Azmi (2014) dan Utami (2015), dapat disimpulkan bahwa model EL dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan perilaku-perilaku dan keyakinan positif pada individu atau siswa. Berdasarkan hasil beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Sayekti, Purwaningrum, Azmi dan Utami serta hasil penelitian pengembangan yang dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi EL, bahwa model EL merupakan strategi yang efektif untuk digunakan dalam meningkatkan efikasi diri siswa di dalam hubungan pertemanan.

Sejalan dengan itu, panduan ini juga terbukti memenuhi kriteria produk yang dapat dikembangkan. Borg & Gall (1983:776) menyatakan beberapa kriteria suatu produk yang terseleksi atau dapat dikembangkan yaitu; (1) apakah tujuan produk yang dikembangkan memenuhi kebutuhan penting dalam pendidikan; (2) apakah bagian dari seni mampu menunjang pengembangan produk yang baik atau diinginkan; (3) apakah personel yang bersangkutan dengan pengembangan produk harus memiliki keterampilan, pengetahuan dan pengalaman di dalamnya; dan (4) bisakah produk dikembangkan dalam waktu yang ditentukan. Berdasarkan kriteria tersebut, panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* bagi siswa SMP telah menjawab dan memenuhinya.

Panduan ini disusun atas hasil kebutuhan (*need assesment*) siswa yang peneliti lakukan di SMPN 8 Malang. Sedangkan dari hasil wawancara yang dilakukan dengan konselor juga didapatkan hasil bahwa siswa sangat membutuhkan informasi dan pelatihan tentang efikasi diri di dalam hubungan pertemanan. Berkaitan dengan banyaknya permasalahan siswa pada aspek sosial, masih banyak siswa yang minder dan tidak yakin di dalam melakukan hubungan sosial atau hubungan pertemanan sebaya. Disamping itu, dalam pengembangan produk aspek kemenarikan dan ketepatan senantiasa berkaitan, termasuk di dalamnya yaitu aspek seni. Desain gambar, tulisan, sampul dan beberapa desain visual lainnya sangat mempengaruhi kemenarikan oleh para calon pengguna, khususnya siswa. Panduan ini terbukti memenuhi aspek kemenarikan dan ketepatan dalam desain visual, baik cover maupun isi. Baik siswa maupun konselor menyatakan tampilan panduan secara umum baik dan menarik untuk digunakan.

Dalam pengembangan panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* bagi siswa SMP, membutuhkan kerjasama dengan personel yang ahli/expert di bidangnya, seperti ahli materi dari dosen Bimbingan dan Konseling, ahli perancangan produk dari dosen Teknologi Pendidikan dan calon pengguna dari konselor yang telah berpengalaman dalam mengajar untuk menguji produk yang dikembangkan, sehingga mampu diterima secara teoritik dan praktik. Dan pengembangan panduan ini menjawab kriteria yang terakhir, yaitu pengembangan panduan dalam waktu yang ditentukan. Dalam pengembangannya, waktu yang dibutuhkan peneliti adalah 6 bulan. Suatu produk dapat dikembangkan

dalam waktu yang fleksibel atau tidak ditentukan, namun tidak menutup kemungkinan produk selesai dalam waktu yang ditentukan tetapi sudah cukup memenuhi aspek keberterimaan oleh uji ahli dan calon pengguna.

Selain adanya kelebihan, terdapat beberapa kelemahan pada penelitian dan pengembangan ini, diantaranya adalah; (1) penilaian produk oleh calon pengguna (siswa) terbatas pada lembar saran tidak seperti penilaian oleh uji ahli dan uji pengguna (konselor) yang berupa skala keberterimaan, sehingga hasil penilaian oleh siswa bersifat kasar; (2) secara tampilan dan *content* panduan, terdapat beberapa bagian yang perlu perbaikan seperti kelengkapan instrumen evaluasi, visualisasi tampilan, gambar dan langkah-langkah pelatihan, sehingga membuat penilaian pada aspek tersebut kurang sempurna; dan (3) berdasarkan strategi *experiential learning* dimana pembelajaran berdasarkan pengalaman maka aktivitas pelatihan juga dibuat bervariasi seperti sosiodrama, menonton video, refleksi diri dan diskusi kasus. Dengan banyaknya aktivitas dan dilakukan berulang-ulang beberapa siswa terlihat bosan, sehingga dibutuhkan ketrampilan lebih untuk dapat memotivasi siswa dan mencairkan suasana kebosanan siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan data revisi, pengembangan panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* memenuhi kriteria keberterimaan secara teoritik dan praktik dengan baik oleh uji ahli dan calon pengguna produk. Disamping itu, pengembangan produk panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* terbukti efektif meningkatkan keyakinan diri/efikasi diri siswa di dalam hubungan pertemanan sebaya setelah melalui uji statistik *wilcoxon*. Melihat dari kriteria keberterimaan yang diperoleh dan keefektifan yang terbukti dapat disimpulkan bahwa pengembangan panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* layak digunakan sebagai salah satu media dalam pemberian layanan bimbingan pribadi-sosial oleh konselor kepada siswa khususnya dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam hubungan pertemanan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan terdapat beberapa saran untuk dijadikan bahan pertimbangan dan perhatian oleh beberapa pihak: (1) saran bagi konselor yaitu konselor dapat menggunakan panduan sebagai media dalam memberikan layanan bimbingan pribadi-sosial kepada siswa khususnya untuk meningkatkan efikasi diri dalam hubungan pertemanan (2) peneliti selanjutnya, format penilaian oleh ahli dan calon pengguna dapat diperhatikan lebih rinci karena penilaian oleh masing-masing ahli dan pengguna tidaklah sama. Disamping itu, tampilan serta *content* panduan juga perlu diperhatikan secara lebih dan rinci, sehingga penilaian yang didapatkan sempurna dan tidak banyak perbaikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Azmi, K. R. 2014. *Pengembangan Panduan Pelatihan Mind Skills Dalam Konseling Dengan Model Experiential Learning untuk Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company.
- Borg, W. R. & D. Gall. 1983. *Educational Research*. New York: Longman Inc.
- Kolb, D. 1984. *Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development*. New Jersey : Prentice Hall, Inc.
- Purwaningrum, R. *Internalisasi Mindskills Mahasiswa BK Melalui Experiential Learning*. Thesis. Tidak diterbitkan. Malang: Program Pasca Sarjana UM.
- Romlah, T. 2006. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Santoso, D. B. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Malang: Tanpa penerbit.
- Satici, S.A., Kayis, A.R & Akin, A (2013). *Investigating the Predictive Role of Social Self-Efficacy on Authenticity in Turkish University Students*. Europe's Journal of Psychology, 2013, Vol. 9(3), 572–580, doi:10.5964/ejop.v9i3.579.

- Sayekti, R. W. 2012. *Pengembangan Paket Pelatihan Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Atas*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Utami, H. B. 2015. *Pengembangan Panduan Pelatihan Coping Self Talk Dengan Model Experiential Learning bagi Siswa SMK Jurusan Keperawatan*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang.