

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan hasil penelitian dan pembahasannya. Secara berurutan dipaparkan tentang program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa MTs. Al Bidayah Kabupaten Bandung Barat, dan efektifitas hasil uji coba program intervensi bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa MTs. Al Bidayah Kabupaten Bandung Barat.

A. Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Peningkatan Kepercayaan diri Siswa

Suatu program bimbingan merupakan suatu rangkaian kegiatan bimbingan yang terencana, terorganisasi, dan terkoordinasi selama periode waktu tertentu. Program bimbingan yang dikembangkan merupakan pedoman bagi peneliti sehingga pelaksanaan bimbingan di MTs. Al Bidayah Kab. Bandung Barat dapat terlaksana dengan lancar, efektif, efisien, serta dapat dilakukan evaluasi baik terhadap program, proses, maupun hasil.

Berdasarkan wacana tersebut, maka peneliti menyusun sebuah program hipotetik dengan maksud untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik dalam memberikan layanan bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa. Penyusunan program dilakukan peneliti berdasarkan hasil analisis data penelitian. Hasil data analisis tersebut dijadikan sebagai landasan dalam penyusunan program. Adapun struktur program sebagai berikut.

1. Rasional

Salah satu tugas perkembangan masa remaja dalam mencapai jati dirinya dapat dilakukan melalui pergaulan hidup baik dengan keluarga, guru, maupun teman sebaya. Hampir sebagian besar waktu dalam

kehidupan remaja digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain. Interaksi sosial dengan teman sebaya merupakan salah satu unsur penting untuk memenuhi kebutuhan akan harga diri, aktualisasi diri di lingkungan, mengadakan interaksi dengan lingkungan sebagai tujuannya. Apabila hal tersebut tidak tercapai maka individu akan mengalami masalah dalam kesehariannya.

Rasa percaya diri (*self confidence*) merupakan salah satu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada diri setiap siswa agar kelak mereka dapat menjadi manusia yang mampu mengontrol berbagai aspek yang ada pada dirinya. Melalui kemampuan tersebut siswa akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, serta akan lebih mampu dalam mengarahkan perilaku menuju keberhasilan dan kesuksesan.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan di MTs. Al Bidayah Kab. Bandung Barat, diperoleh data bahwa para siswa belum memiliki kekuatan yang baik dalam mengembangkan aspek-aspek kepercayaan diri seperti: (a) mengetahui tujuan yang diinginkan; (b) memiliki motivasi; (c) memiliki emosi yang stabil; (d) berpikir positif; (e) sadar diri; (f) berperilaku fleksibel; (g) menyenangkan tantangan; (h) enerjik dan memiliki kesehatan mental yang baik; (i) siap menghadapi risiko; serta (j) memiliki tujuan yang jelas.

Hal ini perlu dikembangkan agar para siswa perlu memiliki kekuatan dan rasa percaya diri yang baik sehingga dapat menunjang kesuksesan dalam belajar dan meraih cita-cita. Sebagai lembaga yang berfungsi memberikan pelayanan pendidikan, sekolah seyogianya menjadi lembaga yang peduli terhadap keberhasilan siswa.

Upaya memberikan bimbingan dan konseling yang tepat bagi siswa/remaja yang dilandasi dengan kebutuhan yang benar-benar dirasakan siswa/remaja termasuk kebutuhan untuk peningkatan rasa percaya diri baik dalam kegiatan belajar maupun dalam pergaulan di lingkungan sekolah.

2. Deskripsi Kebutuhan

Hasil pengumpulan data penelitian untuk mengungkap tingkat kepercayaan diri siswa menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah sebanyak 11 orang atau sekitar (17,46%), yang memiliki tingkat kepercayaan diri sedang sebanyak 44 (69,84%) siswa, dan yang memiliki tingkat percaya diri tinggi ada 8 (12,70%) siswa. Untuk lebih jelasnya tentang tingkat kepercayaan diri siswa di MTs. Al Bidayah Kabupaten Bandung Barat berikut ditampilkan tingkat kepercayaan diri siswa per aspek.

Tabel 4.1
Tingkat Kepercayaan Diri Siswa
di MTs. Al Bidayah Kab. Bandung Barat per Aspek

No	Aspek	Kriteria	Rentang	Frekuensi	Persentase
1	Memiliki arah dan nilai-nilai yang dipegang (<i>Direction and values</i>)	Rendah	12 – 14	15	23.81
		Sedang	15 – 17	31	49.21
		Tinggi	18 – 20	17	26.98
2	Memiliki motivasi (<i>Motivation</i>)	Rendah	10 – 14	10	15.87
		Sedang	15 – 19	45	71.43
		Tinggi	20 – 25	8	12.7
3	Memiliki emosi yang stabil (<i>Emotional stability</i>)	Rendah	13 – 21	9	14.29
		Sedang	22– 27	47	74.6
		Tinggi	28 – 35	7	11.11
4	Berpikir positif (<i>A positive mind-set</i>)	Rendah	12 – 18	8	12.7
		Sedang	19 – 24	46	73.02
		Tinggi	25 – 30	9	14.29
5	Sadar diri (<i>Self-awareness</i>)	Rendah	13 – 16	14	22.22
		Sedang	17– 21	40	63.49
		Tinggi	22 – 24	9	14.29
6	Berprilaku fleksibel (<i>Flexibility in behavior</i>)	Rendah	9 – 13	7	11.11
		Sedang	14 – 17	49	77.78
		Tinggi	18 – 20	7	11.11
7	Menyenangi tantangan (<i>Eagerness to develop</i>)	Rendah	13 – 17	17	26.98
		Sedang	18 – 24	32	50.79
		Tinggi	25 – 30	14	22.22
8	Sehat mental dan enerjik (<i>Health and energy</i>)	Rendah	8 – 11	11	17.46
		Sedang	12 – 16	45	71.43
		Tinggi	17– 18	7	11.11
9	Siap menghadapi risiko (<i>A willingness to take risks</i>)	Rendah	10 – 13	13	20.6
		Sedang	14– 17	42	66.7
		Tinggi	18 – 20	8	12.7

DANI TOHIR, 2015

PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL

UNTUK PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

10	Memiliki tujuan hidup yang jelas (<i>A sense of purpose</i>)	Rendah	9 – 16	14	22.22
		Sedang	17– 23	41	65.08
		Tinggi	23 – 25	8	12.7

Melalui penelaahan pada setiap aspek dan indikator kepercayaan diri siswa, maka dapat diperoleh data kebutuhan untuk pemberian layanan bimbingan pribadi sosial sebagai berikut.

- a. Siswa kurang menyadari pentingnya nilai-nilai luhur dalam kehidupan.
- b. Siswa kurang memiliki motivasi yang kuat dalam belajar, kurang tabah, kurang sabar, dan kurang ulet dalam mengerjakan suatu tugas.
- c. Belum memiliki emosi yang stabil.
- d. Pesimis dan banyak berpikiran negative.
- e. Kurang menyadari potensi dirinya, baik kekuatan maupun kelemahan yang ada pada dirinya.
- f. Kurang fleksibel dalam pergaulan.
- g. Tidak siap menghadapi tantangan.
- h. Tidak percaya diri dengan keadaan fisiknya.
- i. Tidak siap menghadapi risiko dan segala kemungkinan yang terjadi.
- j. Belum padu dalam menetapkan berbagai tujuan dalam kehidupan.

3. Tujuan

Adapun tujuan dari adanya bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa ini adalah agar:

- a. Siswa memiliki pemahaman tentang berbagai nilai-nilai luhur yang dipegang dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Siswa memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu kegiatan sehingga mampu menikmati apa yang dilakukannya.
- c. Siswa memiliki kematangan dan pengendalian emosional.
- d. Siswa memiliki kemampuan untuk senantiasa berpikir positif dan memiliki kemampuan untuk tetap optimis.

- e. Siswa memiliki pemahaman diri dan sadar pada potensi diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan.
- f. Siswa memiliki kesadaran berperilaku fleksibel untuk menyesuaikan diri baik dengan teman maupun lingkungannya.
- g. Siswa senang untuk menghadapi tantangan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya.
- h. Siswa dapat mengatur diri sendiri secara enerjik dan memiliki kesehatan mental yang baik.
- i. Siswa memiliki kemampuan untuk bertindak dalam menghadapi ketidakpastian atau risiko yang mungkin terjadi.
- j. Siswa memiliki pemahaman dan kemampuan untuk memiliki rasa yang padu (koherensi) terhadap berbagai bagian yang berbeda dalam kehidupan.

4. Komponen Program Bimbingan Pribadi Sosial

Komponen dalam melaksanakan program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa ini adalah menggunakan Layanan Dasar. Program layanan dasar bimbingan dan konseling dalam peningkatan kepercayaan diri siswa MTs. Al Bidayah Kab. Bandung Barat, merupakan layanan untuk mengembangkan dan meningkatkan rasa percaya diri baik dalam kegiatan sekolah maupun dalam pergaulan sehari-hari.

5. Personil

Personil **dalam pelaksanaan** intervensi program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa dilakukan oleh peneliti yang dalam pelaksanaannya berkoordinasi dengan guru BK.

6. Rencana Tindakan

Rencana tindakan program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa dibuat dalam bentuk matrik sebagai berikut.

Tabel 4.2

**RENCANA TINDAKAN (*ACTION PLAN*) PROGRAM INTERVENSI BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL
UNTUK PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MTs. AL BIDAYAH KAB. BANDUNG BARAT
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

No (1)	Tujuan (2)	Materi (3)	Komponen (4)	Teknik (5)	Kelas (6)	Waktu (7)	Pelaksana (8)
1.	Siswa memiliki pemahaman tentang berbagai nilai-nilai luhur yang dipegang dalam kehidupan sehari-hari	Hakikat nilai-nilai dalam kehidupan 1. Penghayatan nilai-nilai moral sebagai pedoman hidup sehari-hari 2. Penghayatan nilai-nilai agama sebagai pedoman hidup sehari	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
2.	Siswa memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu kegiatan sehingga mampu menikmati apa yang dilakukannya	Pemahaman diri : 1. Menegal Motivasi diri 2. Perilaku Sabar 3. Perilaku Tabah 4. Perilaku Ulet 5. Pantang menyerah	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
3.	Siswa memiliki kematangan emosional	Kematangan emosional 1. Memahami suasana/tingkat emosi sendiri 2. Ciri-ciri kematangan emosional 3. Kiat-kiat mengembangkan emosi secara baik	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
4	Siswa memiliki kemampuan untuk senantiasa berpikir positif dan memiliki kemampuan untuk tetap optimis	Kemampuan berpikir 1. Berpikir positif 2. Berpikir cerdas 3. Keuntungan optimis 4. Kerugian pesimis	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
5	Siswa memiliki pemahaman diri dan sadar pada potensi diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan	Memahami diri 1. Kelebihan diri 2. Kekurangan diri 3. Peningkatan kelebihan diri 4. Mengatasi kekurangan diri	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
6	Siswa memiliki kesadaran berperilaku fleksibel untuk menyesuaikan diri baik dengan teman dan maupun lingkungannya	Perilaku penyesuaian diri agar berperilaku fleksibel 1. Penyesuaian diri dengan teman 2. Penyesuaian diri dengan lingkungan	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
7	Siswa senang untuk menghadapi tantangan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya	Memahami arti sebuah tantangan dalam pengembangan diri 1. Macam-macam pengembangan diri 2. Cara mengembangkan diri yang baik 3. Siap menghadapi berbagai	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
8	Siswa dapat mengatur diri sendiri secara enerjik dan memiliki kesehatan mental yang baik	Kemampuan mengatur diri sendiri untuk <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjaga agar tetap enerjik 2. Menjaga kesehatan mental 3. Menjaga kesehatan fisik 4. Mengendalikan dan mengelola stress secara sehat 	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
9	Siswa memiliki kemampuan untuk bertindak dalam menghadapi ketidakpastian atau risiko yang mungkin terjadi	Kemampuan menghitung risiko yang mungkin terjadi <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami risiko 2. Memperhitungkan risiko yang mungkin terjadi 3. Menyiapkan diri dengan kemungkinan terburuk 	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
10	Siswa memiliki pemahaman dan kemampuan untuk memiliki rasa yang padu (koherensi) terhadap berbagai bagian yang berbeda dalam kehidupan	Keterampilan menetapkan sebuah perencanaan <ol style="list-style-type: none"> 1. Pentingnya perencanaan 2. Menetapkan tujuan secara jelas 	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti

7. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Rencana evaluasi program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa dirumuskan atas dasar tujuan yang ingin dicapai. Dirumuskan pula evaluasi program yang berfokus kepada keterlaksanaan program, sebagai bentuk akuntabilitas pelayanan bimbingan dan konseling. Kriteria patokan yang dipakai untuk menilai keberhasilan pelaksanaan program pelayanan bimbingan dan konseling mengacu pada ketercapaian kompetensi, kebutuhan-kebutuhan konseli dan pihak-pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung berperan membantu konseli memperoleh kepercayaan diri siswa.

Terdapat dua macam aspek kegiatan penilaian program pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, yaitu penilaian proses dan penilaian hasil. Penilaian proses dimaksudkan untuk mengetahui keefektifan pelayanan bimbingan dan konseling dilihat dari prosesnya, sedangkan penilaian hasil dimaksudkan untuk memperoleh informasi keefektifan pelayanan bimbingan dan konseling dari hasilnya.

Aspek yang dievaluasi untuk kegiatan program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa di antaranya sebagai berikut.

a. Kesesuaian antara program dengan pelaksanaan

Kegiatan dalam aspek ini mengevaluasi relevansi antara program dan kebutuhan siswa, struktur komponen program, kesesuaian program dengan waktu.

b. Keterlaksanaan Program

Aspek keterlaksanaan program yang dievaluasi adalah:

- 1) Waktu pelaksanaan program dievaluasi dari awal sampai akhir pelaksanaan kegiatan bimbingan.
- 2) Alokasi waktu yang telah direncanakan, cukup, kurang, atau lebih.
- 3) Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan siswa.

c. Hambatan-hambatan

Hambatan yang dihadapi selama pelaksanaan program yang menjadi faktor penyebab perlu dianalisis, sehingga dalam pelaksanaan program berikutnya hambatan-hambatan dapat dikurangi supaya tidak ada hambatan lagi.

d. Dampak Layanan terhadap Proses Pembelajaran

Seringkali masalah pribadi sosial siswa berdampak pada masalah belajar, karena itu program perlu pula dievaluasi dampaknya terhadap proses pembelajaran yang terjadi pada siswa.

Indikator keberhasilan untuk mengetahui perkembangan siswa setelah menerima program layanan bimbingan pribadi sosial yang telah diberikan, melalui perhitungan secara statistik dari instrumen yang diberikan kepada siswa berupa penilaian hasil instrument *pretest* dan *post test*. Indikator keberhasilan disesuaikan dengan masing-masing dari tujuan program yang diangkat. Indikator keberhasilan dikategorikan dalam bentuk pencapaian yang terjadi, baik secara fisik dilihat dari ikut berpartisipasi, adanya respon positif, semangat dan antusiasnya siswa, sedangkan pencapaian berupa psikis dilihat dari ekspresi wajah, emosi dan bahasa tubuh siswa.

Tindak lanjut (*follow up*) dilakukan untuk memelihara kepercayaan diri siswa, dengan cara guru bimbingan dan konseling harus lebih intensif lagi memberikan layanan bimbingan konseling. Program bimbingan pribadi sosial dapat dilaksanakan terpadu dengan program sekolah yang ada dengan mengoptimalkan dukungan sistem sekolah lainnya dalam kegiatan ekstra kurikuler dan kegiatan OSIS lainnya.

Adapun Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling (SKLBK) setiap sesi pertemuan bimbingan kelompok terlampir.

8. Validasi Program

Dalam rangka menghasilkan program bimbingan konseling untuk peningkatan kepercayaan diri siswa MTs. Al Bidayah Kab. Bandung Barat

menjadi program yang lebih layak untuk memenuhi tujuan penelitian. Setelah melalui validasi program hipotetik oleh dua pakar bimbingan dan konseling dan satu orang praktisi lapangan. Pakar yang melakukan penilaian yaitu Dr. Ipah Saripah, M. Pd. dan Dr. Suherman, M.Pd. yang memiliki latar belakang pendidikan Doktor (S-3) dalam bidang bimbingan dan konseling, dan satu praktisi lapangan Diwan Ramadhan Jauhari, M.Pd. yang merupakan guru BK MTs. Al Bidayah Kab. Bandung Barat.

Validasi rasional layanan dilakukan oleh peneliti untuk menyampaikan program yang dikembangkan dengan tujuan untuk menghasilkan program bimbingan pribadi sosial yang teruji secara efektif. Pakar mempertimbangkan dua dimensi dalam pembuatan program yaitu struktur dan isi layanan. Struktur berisi tentang judul, penggunaan istilah, sistematika penulisan, keterbacaan, dan kelengkapan. Sedangkan isi layanan berisi tentang, rasional, tujuan program, asumsi, kompetensi konselor, personil, rencana tindakan, evaluasi dan indikator keberhasilan. Deskripsi hasil penimbangan pakar dan praktisi lapangan terhadap dimensi program dijelaskan sebagai berikut.

Rasional, personil, dan rencana tindakan pada dasarnya sudah cukup memadai, tetapi ada perbaikan sewajarnya. Dalam Rasional sebelum masuk ke landasan teori harus diawali dengan pendapat pribadi terlebih dahulu. Dalam personil pihak-pihak yang terlibat dalam bimbingan, harus dijelaskan fungsinya, sehingga jelas keterlibatannya dalam kegiatan bimbingan. Sedangkan dalam rencana tindakan yang perlu diperbaiki bahwa tujuan dari rencana tindakan harus disesuaikan dengan tujuan awal.

Rasional, dan tujuan program ada perbaikan. Rasional harus dimunculkan masalah terlebih dahulu, masalah tersebut diambil dari hasil identifikasi kebutuhan *need assessment* yang telah dilakukan dan ditampilkan dengan jelas. Dalam tujuan program harus berdasarkan identifikasi kebutuhan *need assessment* dan merupakan gambaran perilaku yang diharapkan setelah siswa mengikuti layanan.

Kompetensi yang harus dimiliki oleh konselor dalam program ini dianggap standarnya masih kurang jelas, maka kompetensi konselor direvisi dengan didasarkan atas bentuk kemampuan dan kompetensi yang disesuaikan atau yang harus dimiliki untuk menjalani program sehingga program yang direkomendasikan dapat dilaksanakan dalam kegiatan bimbingan.

Dalam evaluasi yang dilakukan dalam setiap aktivitas layanan, harus disiapkan lembar jurnal kegiatan sebagai refleksi kegiatan yang telah dilaksanakan. Dan dalam evaluasi dan indikator keberhasilan ini harus ada *follow up* (tindak lanjut) dari program bimbingan tersebut.

Tahap berikutnya revisi program yang telah divalidasi. Program yang telah direvisi diharapkan menjadi salah satu program layanan bimbingan dan konseling dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri siswa.

B. Efektivitas Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa

Untuk menguji keefektifan program dilakukan dengan cara membandingkan data sebelum dengan data sesudah dilakukan perlakuan atau intervensi dari satu kelompok sampel, atau membandingkan data antar waktu dari satu kelompok sampel. Dengan demikian pada bagian ini dibahas dua kegiatan yaitu, *pertama*, pemaparan pelaksanaan kegiatan yang diberikan, dan *kedua*, menguji efektivitas berdasarkan uji statistik.

1. Pelaksanaan Program Bimbingan Pribadi Sosial

Sebelum menguji efektifitas program melalui uji statistik, tentunya harus memberikan terlebih dahulu layanan bimbingan dan konseling berupa program intervensi bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan konseling untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII MTs. Al Bidayah tahun pelajaran 2014/2015 ini, dilakukan selama sepuluh kali pertemuan, masing-masing pertemuan dijelaskan sebagai berikut.

Pertemuan pertama, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan bahasan “Memahami Nilai-nilai Kehidupan,” pada pertemuan ini menggunakan layanan bimbingan kelompok. Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa agar mampu memahami nilai-nilai kehidupan dan berusaha untuk mengembangkannya. Adapun urutan tahapan pelaksanaan sebagai berikut.

Tahap Awal (*Beginning*)

Pada tahap awal, dimulai dengan pernyataan menyampaikan tujuan yang ingin dicapai, yakni diharapkan konseli memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain, pembentukan kelompok, konselor membentuk kelompok masing-masing lima dan enam orang, boleh memilih anggota kelompok asalkan diantara satu kelompok sudah saling mengenal dan langkah berikutnya konsolidasi, selanjutnya konselor membagikan kertas pada setiap anggota kelompok.

Tahap Transisi (*Transition*)

Pada tahap transisi, konselor memulai dengan langkah *storming*, menciptakan suasana nyaman dan tertib dengan cara mengadakan permainan untuk menghangatkan suasana sebelum konseli melaksanakan aktivitas kelompok Pada tahap *norming*, konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai aktivitas kelompok, mengulas materi kegiatan.

Tahap Kerja (*Working*)

Pada tahap kerja, langkah pertama eksperimentasi, Pada tahap ini siswa menyimak dan menanggapi penjelasan variatif dari pembimbing tentang makna sebuah nilai dan tujuan kehidupan. Setelah diberikan penjelasan tersebut siswa diberikan tayangan video renungan untuk apa kita hidup. Selama 20 menit. Tahap Identifikasi konselor menghampiri anggota kelompok sambil bertanya: “apa yang sudah ananda temukan dalam aktivitas kelompoknya tadi?” Tahap Analisis konselor mengajak konseli untuk menganalisis kegiatan yang sudah dilakukan, dan tahap Generalisasi konselor mengajak konseli untuk membuat rencana perbaikan atas kelemahan-kelemahannya yang ditemukannya.

Tahap Akhir (*Termination*)

Pada tahap akhir, setiap siswa memberikan makna dan refleksi, konselor mengajak konseli untuk melakukan review proses bimbingan kelompok yang telah dilakukan, dengan menyampaikan pertanyaan: “apakah semua anggota kelompok terlibat dalam aktivitas kelompok?” “Bagaimana perasaan ananda setelah melakukan kegiatan tadi?.” Tindak lanjut, konselor memberikan penguatan kepada konseli untuk merealisasikan rencana-rencana perbaikannya (bila diperlukan konselor membuat kesepakatan/rencana kegiatan layanan selanjutnya). Pada tahap akhir, setiap siswa memberikan makna dan refleksi dari aktivitas “Memahami Nilai Kehidupan” ini, diantaranya siswa mengemukakan bahwa “setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini dapat mengetahui dan menemukan apa tujuan hidup yang sesungguhnya,” dan pendapat siswa lainnya adalah “dengan mengikuti bimbingan ini jadi mengetahui apa tujuan hidup yang sesungguhnya.” Selanjutnya, konselor menyimpulkan materi kegiatan layanan bimbingan dan menyampaikan tema materi yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.

Pertemuan kedua, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan bahasan “Memotivasi Diri,” pada pertemuan ini menggunakan layanan bimbingan kelompok. Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa agar memiliki motivasi yang kuat dalam melakukan berbagai usaha dalam mencapai suatu tujuan yang diinginkannya misalnya tujuan untuk sukses dalam belajar. Kesuksesan dalam belajar tidak akan dapat diraih dengan mudah tetapi perlu diperjuangkan dengan bekerja keras, mengatasi berbagai halangan dan rintangan, serta perlu tetap memiliki daya juang yang tidak pernah padam. Adapun urutan tahapan pelaksanaan sebagai berikut.

Tahap Awal (*Beginning*)

Pada tahap awal, dimulai dengan pernyataan menyampaikan tujuan yang ingin dicapai, yakni diharapkan konseli memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain, pembentukan kelompok, konselor membentuk kelompok masing-masing lima dan enam orang, boleh memilih

anggota kelompok asalkan diantara satu kelompok sudah saling mengenal dan langkah berikutnya konsolidasi, selanjutnya konselor membagikan kertas pada setiap anggota kelompok.

Tahap Transisi (*Transition*)

Pada tahap transisi, konselor memulai dengan langkah *storming*, menciptakan suasana nyaman dan tertib dengan cara mengadakan permainan untuk menghangatkan suasana sebelum konseli melaksanakan aktivitas kelompok. Pada tahap *norming*, konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai aktivitas kelompok, mengulas materi kegiatan.

Tahap Kerja (*Working*)

Pada tahap kerja, langkah pertama eksperimentasi, konselor mengarahkan konseli memperhatikan penjelasan konselor dan memperhatikan beberapa cuplikan video, dan melakukan permainan benang kusut. kemudian menyampaikan pendapatnya tentang motivasi. Selama 20 menit. Tahap Identifikasi, konselor menghampiri anggota kelompok sambil bertanya: “apa yang sudah ananda temukan dalam aktivitas kelompoknya tadi?” Tahap Analisis, konselor mengajak konseli untuk menganalisis motivasinya, dan tahap Generalisasi, konselor mengajak konseli untuk membuat rencana perbaikan atas kelemahan-kelemahannya yang ditemukannya dalam motivasi dirinya.

Tahap Akhir (*Termination*)

Pada tahap akhir, setiap siswa memberikan makna dan refleksi. Konselor mengajak konseli untuk melakukan review atas proses bimbingan kelompok yang telah dilakukan, dengan menyampaikan pertanyaan: “apakah semua anggota kelompok terlibat dalam aktivitas kelompok?” “Bagaimana perasaan ananda setelah melakukan kegiatan tadi?” Tindak lanjut, konselor memberikan penguatan kepada konseli untuk merealisasikan rencana-rencana perbaikannya (bila diperlukan konselor membuat kesepakatan/rencana kegiatan layanan selanjutnya).

Pertemuan Ketiga, pada pertemuan ini kegiatan yang dilakukan adalah mengenai kematangan emosi agar para siswa memiliki emosi yang stabil dalam menghadapi berbagai situasi dalam kehidupannya. Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa agar memiliki emosi yang stabil dan mampu mengendalikan emosi dengan cara yang baik agar dapat dimengerti orang lain.

Tahap Awal (*Beginning*)

Pada tahap awal, dimulai dengan pernyataan menyampaikan tujuan yang ingin dicapai, yakni diharapkan konseli memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain, pembentukan kelompok, konselor membentuk kelompok masing-masing lima dan enam orang, boleh memilih anggota kelompok asalkan diantara satu kelompok sudah saling mengenal dan langkah berikutnya konsolidasi, selanjutnya konselor membagikan kertas pada setiap anggota kelompok.

Tahap Transisi (*Transition*)

Pada tahap transisi, konselor memulai dengan langkah *storming*, menciptakan suasana nyaman dan tertib dengan cara mengadakan permainan untuk menghangatkan suasana sebelum konseli melaksanakan aktivitas kelompok (Jenis permainan: *Tes nasional trainer*). Pada tahap *norming*, konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai aktivitas kelompok.

Tahap Kerja (*Working*)

Pada tahap kerja, langkah pertama eksperimentasi, konselor mengarahkan konseli untuk mengisi angket tentang dirinya sendiri, kemudian menyampaikan pendapatnya tentang kematangan emosional teman sekelompoknya. Selama 20 menit. Tahap Identifikasi, konselor menghampiri anggota kelompok sambil bertanya: “apa yang sudah ananda temukan dalam aktivitas kelompoknya tadi?” Tahap Analisis, konselor mengajak konseli untuk menganalisis kelebihan dan kekurangan kematangan emosional dirinya, dan tahap Generalisasi, konselor mengajak konseli untuk membuat rencana perbaikan atas kelemahan-kelemahannya yang ditemukannya.

Tahap Akhir (*Termination*)

Pada tahap akhir, setiap siswa memberikan makna dan refleksi konselor mengajak konseli untuk melakukan review atas proses bimbingan kelompok yang telah dilakukan, dengan menyampaikan pertanyaan: “apakah semua anggota kelompok terlibat dalam aktivitas kelompok?” “Bagaimana perasaan ananda setelah melakukan kegiatan tadi?” Tindak lanjut, konselor memberikan penguatan kepada konseli untuk merealisasikan rencana-rencana perbaikannya (bila diperlukan konselor membuat kesepakatan/rencana kegiatan layanan selanjutnya).

Pertemuan keempat, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan bahasan “Berpikir Positif,” pada pertemuan ini menggunakan layanan bimbingan kelompok. Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa agar memahami dalam kehidupan perlu memiliki pikiran positif. Kesuksesan dapat diraih dengan berpikir yang baik dan selalu positif dengan berbagai keadaan yang ada. Adapun urutan tahapan pelaksanaan sebagai berikut.

Tahap Awal (*Beginning*)

Pada tahap awal, dimulai tahapan pernyataan tujuan, konselor membuka dengan menyapa siswa, menyiapkan, memasuki kegiatan permainan gambar persepsi konselor menyampaikan bahwa permainan ini membutuhkan kejelian dalam melihat suatu gambar, dilanjutkan dengan tahapan pembentukan kelompok dan konsolidasi, konselor meminta siswa untuk mengungkapkan gambar apa yang mereka lihat dalam kertas yang dibagikan.

Tahap Transisi (*Transition*)

Pada tahap transisi, dimulai dengan langkah *storming*, konselor mencairkan suasana sebelum memasuki permainan dengan kegiatan *ice breaking*, kemudian konselor menjelaskan permainan gambar persepsi yang membutuhkan kejelian dalam melihat suatu gambar, langkah selanjutnya

norming, konselor memberikan pesan untuk mengingat disetiap tugasnya masing-masing sehingga mudah dilaksanakan.

Tahap Kerja (*Working*)

Pada tahap kerja, langkah pertama eksperimentasi, konselor meminta setiap siswa melakukan diskusi dengan teman yang lain, untuk menuliskan gambar apa yang mereka lihat pada setiap kertas yang dibagikan, siswa tampak serius memperhatikan setiap gambar sebelum menuliskan jenis gambar yang mereka lihat, konselor memimpin kegiatan diskusi gambar yang terlihat pada setiap kertas permainan dengan menunjuk beberapa konseli untuk mempresentasikan di depan teman yang lain, setelah selesai mempresentasikan konselor mengomentari dan menjelaskan setiap gambar. Langkah kedua identifikasi, konselor bertanya “apa yang anda rasakan ketika anda melakukan permainan gambar persepsi?,” jawaban siswa diantaranya TN “mengetahui gambar tersebut” dan RM mengungkapkan “ada beberapa teman yang dapat melihat gambar yang berbeda dalam satu gambar”. Langkah ketiga analisis, konselor bertanya “apakah hasil dari kegiatan tersebut dapat menumbuhkan pemahaman baru bagi anda?” jawaban siswa diantaranya AS “ya mengetahui persepsi yang bermacam-macam”. Langkah keempat generalisasi, konselor bertanya “apa rencana anda setelah mengetahui persepsi yang berbeda?,” jawaban siswa diantaranya RM mengungkapkan “mengetahui tentang potensi yang ada dalam diri.”

Tahap Akhir (*Termination*)

Pada tahap akhir, konselor memimpin kegiatan pemaknaan dan refleksi permainan gambar persepsi, rata-rata refleksi konseli yang dikemukakan “bahwa permainan ini sangat menarik karena satu gambar dapat dilihat menjadi beberapa makna yang mungkin banyak perbedaaan.” Jadi kalau berpikiran positif maka pemaknaan akan banyak yang bersifat positif, namun kalau banyak berpikiran negatif maka banyak pula yang mempersepsikan negatif. Dengan demikian maka berpikir positif lebih mudah dan lebih tenang dalam menghadapi kehidupan ini.

Pertemuan Kelima, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan tema “*Sadar Diri*,” pada pertemuan ini menggunakan layanan bimbingan kelompok. Sesi ini bertujuan untuk membantu agar mampu memahami kelemahan dan kekuatan dirinya serta berusaha untuk mengembangkannya. Adapun urutan tahapan pelaksanaan sebagai berikut.

Tahap Awal (*Beginning*)

Pada tahap awal dibagi tiga langkah yaitu konselor memulai dengan penyampaian tujuan kegiatan dan kompetensi yang ingin dicapai, membentuk kelompok, dan mempersilahkan siswa untuk duduk melingkar.

Tahap Transisi (*Transition*)

Pada tahap transisi, dibagi dua langkah yaitu, *storming* dimulai dengan mencairkan suasana dengan memberikan *icebreaking*. *Norming*, konselor memberikan pesan untuk mengingat tugasnya masing-masing sehingga mudah dilaksanakan.

Tahap Kerja (*Working*)

Pada tahap kerja, Langkah pertama eksperimentasi, setiap siswa mengisi kertas yang telah disediakan sesuai dengan perintah konselor, selanjutnya setelah selesai menulis kekuatan atau kelebihan di kertas masing-masing kemudian ditempel di dinding dan siswa lainnya saling mengisi kekuatan atau kelebihan teman-teman lainnya, setelah terisi kekuatan atau kelebihan yang terisi penuh dikembalikan kepada nama masing-masing dan dilanjutkan dengan saling membacakan dan mendiskusikannya. Langkah kedua identifikasi, konselor menanyakan perasaan siswa setelah melakukan kegiatan bimbingan, diantara pernyataan siswa TN mengungkapkan “saya telah mengetahui kekuatan saya,” AS mengungkapkan “saya telah mengetahui kekuatan teman saya.” Langkah ketiga analisis, diantara pertanyaan konselor adalah “apakah kalian mendapatkan kesulitan dalam menulis kekuatan yang dimiliki?,” jawaban siswa diantaranya NIA mengungkapkan “mudah karena sudah mengetahui potensi saya” dan SL mengungkapkan “sulit, karena tidak tahu kelebihan saya”. Langkah keempat generalisasi, pada langkah ini konselor mengungkapkan pertanyaan pelajaran apa yang dapat diambil dari

pertemuan ini, diantaranya siswa mengungkapkan RA “dapat menemukan kekuatan diri sendiri” IRV “dapat mengetahui kelemahan diri, SJ dapat memberikan masukan kelemahan orang lain, dan RM dapat memberikan masukan pada teman tentang kekuatannya.”

Tahap Akhir (*Termination*)

Pada tahap akhir, setiap siswa memberikan makna dan refleksi dari aktivitas “daftar kelemahan dan kekuatan diri”, diantaranya siswa mengemukakan bahwa “setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini dapat mengetahui dan menemukan kekuatan atau kemampuannya.”

Pertemuan Keenam, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan tema “*Perilaku Fleksibel dalam Penyesuaian Diri*”, pada pertemuan ini menggunakan layanan bimbingan kelompok. Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa agar mampu berperilaku fleksibel, mampu bersosialisasi dengan teman sebayanya, beradaptasi dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Adapun urutan tahapan pelaksanaan sebagai berikut.

Tahap Awal (*Beginning*)

Pada tahap awal dibagi tiga langkah yaitu konselor memulai dengan pernyataan tujuan: konselor menyampaikan tujuan yang ingin dicapai, yakni diharapkan konseli dapat bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya. Tahap kedua pembentukan kelompok: konselor mengarahkan konseli untuk membentuk kelompok yang terdiri dari 5 dan 6 orang, dan tahap ketiga konsolidasi: konselor mempersilahkan konseli untuk duduk dengan kelompoknya.

Tahap Transisi (*Transition*)

Pada tahap transisi, dibagi dua langkah yaitu, *storming*: konselor menciptakan suasana nyaman dan tertib dengan cara mengadakan permainan untuk menghangatkan suasana sebelum konseli melaksanakan aktivitas kelompok (Jenis permainan: *Candaan konyol*). *Norming*: konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai aktivitas kelompok.

Konselor mengulas materi kegiatan, dan konselor membagikan angket Etika Pergaulan dengan Teman Sebaya.

Tahap Kerja (*Working*)

Eksperientasi: konselor mengarahkan konseli untuk mengisi angket tentang dirinya sendiri, kemudian menyampaikan pendapatnya tentang cerminan perilaku teman sekelompoknya, sehubungan dengan etika pergaulan dengan teman sebaya, selama 20 menit. Identifikasi: konselor menghampiri anggota kelompok sambil bertanya: “apa yang sudah ananda temukan dalam aktivitas kelompoknya tadi?.” Analisis: konselor mengajak konseli untuk menganalisis kelebihan dan kekurangan perilaku konseli sehubungan dengan etika pergaulan dengan teman sebaya. Generalisasi: konselor mengajak konseli untuk membuat rencana perbaikan atas kelemahan-kelemahan yang ditemukannya.

Tahap Akhir (*Termination*)

Pada tahap akhir, setiap siswa memberikan makna dan refleksi dari aktivitas: konselor mengajak konseli untuk melakukan review atas proses bimbingan kelompok yang telah dilakukan, dengan menyampaikan pertanyaan: “apakah semua anggota kelompok terlibat dalam aktivitas kelompok?.” “Bagaimana perasaan ananda setelah melakukan kegiatan tadi?.” Tindak lanjut: konselor memberikan penguatan kepada konseli untuk merealisasikan rencana-rencana perbaikannya (bila diperlukan guru BK membuat kesepakatan/rencana kegiatan layanan selanjutnya).

Pertemuan Ketujuh, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan bahasan “*Arti Sebuah Tantangan*”, pada pertemuan ini menggunakan layanan bimbingan kelompok. Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa agar memahami bahwa dalam kehidupan ini selalu ada tantangan yang harus dihadapi, jangan selalu menghindar dengan berbagai tantangan yang menyulitkan dalam hidup, keinginan untuk mencoba perlu ditumbuhkan dengan baik. Kesuksesan dapat diraih dengan melalui berbagai tantangan terus menerus diperjuangkan dengan tekun, giat, dan kerja keras

mengatasi tantangan yang ada. Adapun urutan tahapan pelaksanaan sebagai berikut.

Tahap Awal (*Beginning*)

Pada tahap awal dibagi tiga langkah yaitu konselor memulai dengan pernyataan tujuan: konselor menyampaikan tujuan yang ingin dicapai, yakni membantu konseli dapat memahami bahwa dalam kehidupan ini selalu ada tantangan yang harus dihadapi, jangan selalu menghindar dengan berbagai tantangan yang menyulitkan dalam hidup. Tahap kedua pembentukan kelompok: konselor mengarahkan konseli untuk membentuk kelompok yang terdiri dari 5 dan 6 orang, dan tahap ketiga konsolidasi: konselor mempersilahkan konseli untuk duduk dengan kelompoknya.

Tahap Transisi (*Transition*)

Pada tahap transisi, konselor memulai dengan langkah *storming*, menciptakan suasana nyaman dan tertib dengan cara mengadakan permainan untuk menghangatkan suasana sebelum konseli melaksanakan aktivitas kelompok. Pada tahap *norming*, konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai aktivitas kelompok, mengulas materi kegiatan.

Tahap Kerja (*Working*)

Pada tahap kerja, langkah pertama eksperimentasi, konselor mengarahkan konseli memperhatikan penjelasan dari konselor tentang “arti sebuah tantangan,” dan meminta memperhatikan beberapa cuplikan video, serta melakukan permainan benang kusut. Konselor menjelaskan tentang arti sebuah tantangan dan memberikan contoh gambaran empat tipe watak orang dalam menghadapi tantangan yaitu tipe cangkang telur, tipe lempeng logam, tipe gabus, dan tipe bola pingpong. Untuk memperkuat penjelasan siswa diberikan beberapa cuplikan tayangan video berbagai tantangan yang dihadapi orang yang ingin sukses. kemudian menyampaikan pendapatnya tentang motivasi. Selama 20 menit. Tahap identifikasi, konselor menghampiri anggota kelompok sambil bertanya: “apa yang sudah ananda temukan dalam aktivitas kelompoknya tadi?.” Tahap analisis, konselor mengajak konseli untuk menganalisis motivasinya, dan tahap Generalisasi, konselor mengajak

konseli untuk membuat rencana perbaikan atas kelemahan-kelemahannya yang ditemukannya dalam motivasi dirinya.

Tahap Akhir (*Termination*)

Pada tahap akhir, setiap siswa memberikan makna dan refleksi, konselor mengajak konseli untuk melakukan review atas proses bimbingan kelompok yang telah dilakukan, dengan menyampaikan pertanyaan: “apakah semua anggota kelompok terlibat dalam aktivitas kelompok?” “Bagaimana perasaan ananda setelah melakukan kegiatan tadi?” Tindak lanjut: konselor memberikan penguatan kepada konseli untuk merealisasikan rencana-rencana perbaikannya (bila diperlukan konselor membuat kesepakatan/rencana kegiatan layanan selanjutnya).

Pertemuan Kedelapan, pada pertemuan ini berjudul “Menjaga Kesehatan Mental dan Mengendalikan Stress” metode dan teknik yang digunakan fantasi. Sesi ini bertujuan agar siswa mampu memiliki persepsi diri yang positif, mau menerima masukan dari orang lain untuk kebaikan diri, menjaga kesehatan fisik dan mentalnya serta mampu mengendalikan stress yang mengenai dirinya.

Tahap Awal (*Beginning*)

Pada tahap awal, dimulai dengan tahapan pernyataan tujuan, konselor membuka dengan menyapa siswa, menyiapkan memasuki kegiatan “Mengendalikan Stress.” Proses intervensi diawali dengan penjelasan materi tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental oleh konselor, dilanjutkan dengan pembentukan kelompok, tahapan selanjutnya konsolidasi, konselor meminta siswa duduk untuk berkonsentrasi dalam mengikuti permainan.

Tahap Transisi (*Transition*)

Pada tahap transisi dibagi dua langkah pertama *storming*, konselor menyiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok, kemudian langkah menciptakan suasana nyaman dan tertib dengan cara mengadakan permainan untuk menghangatkan suasana sebelum konseli melaksanakan aktivitas kelompok (Jenis permainan: *Materi Pengalihan*

Pikiran) langkah kedua *norming*, konselor memberikan pesan untuk mengingat disetiap tugasnya masing-masing sehingga kegiatan bimbingan mudah dilaksanakan. menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai aktivitas kelompok, mengulas materi kegiatan, dan konselor membagikan skala kesehatan mental.

Tahap Kerja (*Working*)

Pada tahap kerja, langkah pertama eksperimentasi, konselor mengarahkan konseli untuk mengisi skala kesehatan mental. Kemudian menjumlahkan dan menafsirkan skor perolehan. Selanjutnya apabila ada anggota kelompok yang memiliki kondisi mental kurang aman, maka secara kelompok mencoba untuk membantu yang bersangkutan untuk berintrospeksi diri dengan menganalisis gaya hidupnya selama ini, serta menuliskan saran/pendapat kelompok pada lembar kerja yang telah disediakan. Waktu 25 menit. Tahap identifikasi: konselor menghampiri anggota kelompok sambil bertanya: “apa yang sudah ananda temukan dalam aktivitas kelompok tadi?” Analisis: konselor mengajak konseli untuk menganalisis kelebihan dan kekurangan kondisi kesehatan mental konseli. Generalisasi: konselor mengajak konseli untuk membuat rencana perbaikan atas kelemahan-kelemahannya yang ditemukannya.

Tahap Akhir (*Termination*)

Pada tahap akhir, kegiatan pemaknaan dan refleksi, diantara refleksi yang dikemukakan siswa K mengungkapkan “saya berkomitmen berusaha memiliki kesehatan dan mampu mengendalikan stress,” dan TN “setelah memiliki pemahaman baru tentang mengendalikan stress saya akan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.”

Pertemuan Kesembilan, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan bahasan “*Memahami Risiko dalam Kehidupan*,” pada pertemuan ini menggunakan layanan bimbingan kelompok. Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa agar mampu memahami risiko-risiko yang

kemungkinan terjadi dalam kehidupan dan berusaha untuk menghadapinya. Adapun urutan tahapan pelaksanaan sebagai berikut.

Tahap Awal (*Beginning*)

Pada tahap awal, dimulai dengan tahapan pernyataan tujuan, konselor membuka dengan menyapa siswa, menyiapkan memasuki kegiatan “memahami risiko yang mungkin terjadi.” Proses intervensi diawali dengan penjelasan materi tentang pentingnya kesiapan dalam menghadapi risiko yang mungkin terjadi pada diri oleh konselor, dilanjutkan dengan pembentukan kelompok, tahapan selanjutnya konsolidasi, konselor meminta siswa duduk untuk berkonsentrasi dalam mengikuti permainan.

Tahap Transisi (*Transition*)

Pada tahap transisi dibagi dua langkah pertama *storming*, konselor menyiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok, kemudian langkah menciptakan suasana nyaman dan tertib dengan cara mengadakan permainan untuk menghangatkan suasana sebelum konseli melaksanakan aktivitas kelompok (Jenis permainan: *Memahami Risiko dalam Kehidupan*) langkah kedua *norming*, konselor memberikan pesan untuk mengingat disetiap tugasnya masing-masing sehingga kegiatan bimbingan mudah dilaksanakan. menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai aktivitas kelompok, dan mengulas materi kegiatan.

Tahap Kerja (*Working*)

Pada tahap kerja, langkah pertama eksperimentasi, konselor mengarahkan konseli memperhatikan konselor yang menjelaskan *Memahami Risiko dalam Kehidupan*. Waktu 25 menit. Tahap identifikasi: Konselor menghampiri anggota kelompok sambil bertanya: “apa yang sudah ananda temukan dalam aktivitas kelompok tadi?” Analisis: Konselor mengajak konseli untuk menganalisis kelebihan dan kekurangan risiko yang mungkin terjadi pada diri konseli. Generalisasi: Konselor mengajak konseli untuk membuat rencana perbaikan atas kelemahan-kelemahannya yang ditemukannya terutama dalam menyiapkan menghadapi risiko yang mungkin terjadi pada dirinya

Tahap Akhir (*Termination*)

Pada tahap akhir, kegiatan pemaknaan dan refleksi, diantara refleksi yang dikemukakan siswa AS mengungkapkan “saya berkomitmen untuk berusaha menghadapi berbagai risiko yang terjadi pada dirinya,” dan NIA “setelah memiliki pemahaman baru tentang cara mengatasi kemungkinan risiko yang terjadi pada satu kegiatan.”

Pertemuan Kesepuluh, pada pertemuan ini kegiatan yang dilakukan adalah pemberian permainan pesawat hati, dalam kegiatan ini menggunakan metode dan teknik menulis (*written*), gerak (*movement*). Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa agar mampu memahami keinginan diri dan mampu mengemukakannya dengan cara yang baik agar dapat dimengerti orang lain, dan mampu merencanakan serta menetapkan tujuan berikutnya dengan jelas.

Tahap Awal (*Beginning*)

Pada tahap awal, dimulai dengan pernyataan tujuan, pembentukan kelompok, konselor membentuk kelompok masing-masing lima orang, boleh memilih anggota kelompok asalkan diantara satu kelompok sudah saling mengenal dan langkah berikutnya konsolidasi, selanjutnya konselor membagikan kertas pada setiap anggota kelompok.

Tahap Transisi (*Transition*)

Pada tahap transisi, konselor memulai dengan langkah *storming*, konselor meminta siswa untuk menuliskan perasaan masing-masing yang sedang mereka rasakan saat ini, bisa berupa masalah yang sedang mereka hadapi, harapan, cita-cita pada selembar kertas yang telah dibagikan. Pada tahap *norming*, konselor memberikan pesan agar setiap siswa mengingat kembali tugasnya masing-masing agar mudah dilaksanakan.

Tahap Kerja (*Working*)

Pada tahap kerja, langkah pertama eksperimentasi, konselor mengamati ada beberapa siswa yang langsung mengisi kertasnya, namun sebagian siswa masih ragu akan menulis apa di kertas tersebut, melihat kondisi tersebut, konselor memberikan stimulus siswa bebas mengekspresikan perasaan

masing-masing yang dapat mewakili apa yang sedang mereka rasakan. Akhirnya, semua siswa pun bersemangat dan mulai mengisi kertas tersebut, setelah semua siswa selesai menulis perasannya masing-masing, konselor menyuruh semua siswa agar kertas yang telah diisi dengan perasaan masing-masing tersebut dilipat membentuk pesawat yang nantinya dapat diterbangkan, setelah semua siswa melipat kertasnya membentuk pesawat terbang, kemudian konselor meminta semua siswa untuk mengangkat pesawat masing-masing dan bersiap-siap untuk menerbangkannya, pada saat bersamaan yakni ketika konselor memberikan aba-aba “pesawat hati terbanglah” semua siswa menerbangkan pesawatnya, setelah itu setiap siswa mengambil pesawat yang ada didekatnya, kemudian secara bergantian membaca isi surat pesawat tersebut hingga semua surat terbaca dan dilanjutkan dengan mendiskusikannya. Langkah kedua identifikasi, konselor bertanya “apa yang anda rasakan ketika anda melakukan permainan pesawat hati?.” Langkah ketiga analisis, konselor bertanya “apakah hasil dari kegiatan tersebut dapat menumbuhkan pemahaman baru bagi anda?.” Langkah keempat generalisasi, konselor bertanya “apa rencana anda setelah mengetahui bagaimana salah satu cara untuk mengungkapkan keinginan hati?.”

Tahap Akhir (*Termination*)

Pada tahap akhir, setiap siswa memberikan makna dan refleksi dari aktivitas permainan pesawat hati ini, diantara pendapat siswa diantaranya “mengetahui keinginan saya lalu menuliskannya dalam buku” dan mengungkapkan “saya berusaha untuk berubah, dan akan mengungkapkannya langsung pada orang tua setelah mengikuti permainan ini.”

2. Uji Statistik Efektivitas Program Bimbingan Pribadi Sosial

Setelah siswa mendapat layanan intervensi bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri, kemudian para siswa diberi post test. Langkah berikutnya data hasil pretest dan posttest dibandingkan dengan menggunakan analisis statistik dengan bantuan program SPSS versi 22

dengan teknik *paired sample t-test*. Adapun hasil perhitungan total skor variabel kepercayaan diri menghasilkan harga statistik sebagai berikut.

Tabel 4.3
Uji Statistik Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk
Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Datapretes	153,18	11	8,109	2,445
Datapostes	166,55	11	6,654	2,006

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Datapretes & Datapostes	11	,326	,328

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Datapretes - Datapostes	-13,36	8,652	2,609	-19,176	-7,551	-5,123	10	,000

Pada perhitungan *paired sample t-test* menunjukkan besarnya t_{hitung} yaitu sebesar -5.123 sementara t_{tabel} dengan $\alpha = 0.05$ dan $df \ n - 1 = (11 - 1 = 10)$ dengan harga 1.812. maka dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat perbedaan rata-rata hasil pretes 153,18 dengan hasil posttes 166,55, sebesar -13,364 (dari nilai pretes dikurangi nilai posttes). Dengan demikian nilai rata-rata kepercayaan diri sebelum dan sesudah mendapat intervensi layanan bimbingan pribadi sosial terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan kata lain program bimbingan pribadi sosial efektif untuk

peningkatan kepercayaan diri siswa Kelas VIII MTs. Al Bidayah Tahun Pelajaran 2014/2015.

Efektifitas program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa berdasarkan setiap aspek kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.4
Uji Efektivitas Aspek Kepercayaan Diri

Aspek	Hasil	Mean	Std. Deviation	t hitung	T tabel	α	Kesimpulan
Memiliki arah dan nilai yang dipegang	Pretest	13,64	,924	-1,388	1.812	0.05	Signifikan
	Postes	14,36	1,206				
Memiliki motivasi	Pretest	13,18	1,601	-4,455	1.812	0.05	Signifikan
	Postes	16,09	2,212				
Memiliki emosi yang stabil	Pretest	21,55	3,236	-,675	1.812	0.05	Signifikan
	Postes	22,36	2,335				
Berpikir positif	Pretest	18,55	2,945	-,754	1.812	0.05	Signifikan
	Postes	19,36	2,248				
Sadar diri	Pretest	15,36	1,286	-1,753	1.812	0.05	Signifikan
	Postes	16,73	2,284				
Berprilaku fleksibel	Pretest	12,91	2,023	-2,096	1.812	0.05	Signifikan
	Postes	14,27	1,794				
Menyenangi tantangan	Pretest	17,18	2,272	-4,113	1.812	0.05	Signifikan
	Postes	20,00	1,414				
Memiliki Kesehatan Mental yang Baik dan Enerjik	Pretest	11,82	1,888	-1,287	1.812	0.05	Signifikan
	Postes	12,73	1,104				
Siap menghadapi risiko	Pretest	13,55	1,440	-,599	1.812	0.05	Signifikan
	Postes	13,91	1,700				
Memiliki tujuan hidup yang jelas	Pretest	15,45	3,267	-1,011	1.812	0.05	Signifikan
	Postes	16,73	1,794				

Berdasarkan tabel 4.5 yang merupakan rangkuman dari hasil perhitungan dan pengujian statistik efektifitas program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa dengan pengujian melalui perhitungan *paired sample t-test* menunjukkan besarnya t_{hitung} semua aspek kepercayaan diri yang dibandingkan pada t_{tabel} dengan $\alpha = 0.05$ dan $df\ n-1 =$

(11 - 1 = 10) dengan harga 1.812. maka dapat diketahui perbedaan semua rata-rata hasil pretes dan posttes aspek-aspek kepercayaan diri memiliki perbedaan yang signifikan. Dengan kata lain program bimbingan pribadi sosial berdasarkan semua aspek kepercayaan diri siswa memberikan kontribusi untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII MTs. Al Bidayah Tahun Pelajaran 2014/2015.

3. Pembahasan Hasil Uji Coba Program Bimbingan Pribadi Sosial

Terujinya keefektifan program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa memberikan masukan dan tambahan berbagai program yang ada dalam upaya peningkatan kepercayaan diri siswa.

Upaya untuk peningkatan kepercayaan diri telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya, terbukti penelitian dari Nissa Kurniawati tentang “Meningkatkan Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa Saat Maju Di Depan Kelas Melalui Konseling Realita Pada Siswa Kelas VII SMP Teuku Umar Semarang Tahun Ajaran 2011/2012” menjelaskan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas pada siswa kelas VII SMP Teuku Umar meningkat setelah memperoleh konseling realita. (Nissa Kurniawati, 2012, hlm. viii).

Penelitian dari Kadek Suhardita tentang “Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa” menjelaskan bahwa program intervensi penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas XI SMA Laboratorium (percontohan) UPI Bandung tahun ajaran 2010/2011. (Suhardita, 2011, hlm 127).

Penelitian lain yang memperkuat penelitian di atas adalah penelitian yang dilakukan oleh Cucu Sutisna (2010, hlm. 79) tentang peningkatan kepercayaan diri siswa melalui strategi layanan bimbingan kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa yang awalnya rendah bisa ditingkatkan melalui bimbingan kelompok.

Berbagai teknik layanan bimbingan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri ini dapat ditata, direncanakan, dan diorganisir dalam sebuah program layanan bimbingan pribadi sosial dengan tujuan untuk peningkatan kepercayaan diri siswa. Hal ini senada dengan pendapat Juntika (2007, hlm. 16) yang menyatakan bahwa bimbingan pribadi sosial ini dapat lebih diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan siswa dalam menangani masalah-masalah dirinya yang meliputi masalah hubungan dengan sesama teman, pemahaman sifat, kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah dan masyarakat, penyelesaian konflik, serta kemampuannya dalam melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain.

Pendapat lain yang tidak jauh berbeda adalah pendapat Yusuf (2009, hlm. 11), menyatakan bahwa bimbingan pribadi sosial adalah bimbingan untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadi sosial. Yang tergolong dalam masalah-masalah pribadi sosial ini adalah masalah hubungan dengan sesama teman, dengan dosen, serta staf, permasalahan sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal dan penyelesaian konflik, termasuk dalam hal peningkatan kepercayaan diri.

Dengan demikian, dengan diketahuinya program ini efektif untuk peningkatan kepercayaan diri menunjukkan bahwa bimbingan pribadi sosial ini adalah suatu upaya pengembangan standar pribadi/sosial yang dapat berfungsi untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya melalui pengembangan dan peningkatan aspek-aspek pemahaman arah dan nilai-nilai yang dipegang dalam hidupnya, memiliki motivasi dalam melakukan suatu kegiatan, memiliki emosi yang stabil, berpikir positif, sadar akan keadaan dirinya sendiri, berperilaku fleksibel, senang tantangan untuk mengembangkan diri, enerjik dan memiliki kesehatan mental yang baik, siap menghadapi risiko, dan memiliki keterpaduan dalam menentukan suatu tujuan secara jelas.

Memperhatikan aspek kepercayaan diri mengenai memiliki arah dan nilai-nilai yang dipegang (*direction and values*) yaitu mengetahui apa yang diinginkan, kemana tujuan yang ingin dicapai, dan apa yang benar-benar penting bagi kehidupan. Berdasarkan Tabel 4.5 nilai rata-rata pretes siswa 13,67 dan nilai postesnya adalah 14,36 dengan demikian ada peningkatan nilai rata-rata. Kemudian setelah diuji statistik perbedaan nilai rata-rata ternyata perbedaannya signifikan dalam artian pemberian layanan bimbingan sosial dengan tujuan supaya siswa memiliki arah dan nilai-nilai yang dipegang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara efektif.

Dari hasil tersebut, remaja termasuk para siswa, perlu memiliki keyakinan yang kuat pada nilai-nilai yang dipegang dalam kehidupannya. Sebab, seperti dijelaskan oleh Hurlock (1980, hlm. 208), yang mengutip pendapat Erikson, para siswa yang berada pada masa remaja sebagai masa mencari identitas, bahwa identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat, apakah akan mampu percaya diri, sekalipun latar belakang ras atau agama atau nasionalnya membuat beberapa orang merendahnya.

Keadaan ini sama seperti yang dijelaskan dalam teori belajar yang menyatakan bahwa berbagai perilaku yang terjadi pada remaja dapat berkembang karena proses belajar. Belajar melalui pengalaman coba-coba, pengajaran moral, instruksi khusus, pengalaman diri sendiri melalui pengamatan terhadap orang lain akan membantu mengajarkan cara merespon pada individu. Karena itu, jika mengharapkan muncul rasa percaya diri pada diri siswa, guru/pembimbing seyogianya mencoba meluruskan niat dan tujuan hidup para siswa dengan memperlihatkan para siswa alur kehidupan orang-orang yang sukses dalam kehidupannya.

Sekolah merupakan lingkungan tempat para siswa yang memiliki tingkatan usia dan kekompakan di antara individu. Ketika para siswa banyak yang kurang peduli dengan apa tujuan dalam kehidupannya, banyak para siswa yang tidak konsisten dengan cita-citanya atau melupakan berbagai tujuan-tujuan yang diamanatkan oleh orang tuanya ketika pergi untuk belajar,

maka sekolah seyogyanya memahami keadaan seperti ini. Untuk itu, dalam upaya peningkatan kepercayaan diri siswa, layanan bimbingan pribadi sosial yang berhubungan dengan pentingnya memiliki arah dan nilai-nilai yang dipegang dalam kehidupan tepat diberikan kepada siswa.

Berdasarkan Tabel 4.5 nilai rata-rata pretes siswa pada aspek memiliki motivasi adalah 13,18 dan nilai postesnya adalah 16,09. Dari hasil tersebut dapat diketahui adanya peningkatan nilai rata-rata. Kemudian setelah diuji statistik, perbedaan nilai rata-rata tersebut perbedaannya signifikan, dalam artian pemberian layanan bimbingan pribadi sosial dengan tujuan supaya siswa memiliki motivasi yang kuat dalam berbagai kegiatan yang diikutinya dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Motivasi berkaitan erat dengan kepercayaan diri, individu yang memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu sehingga mampu menikmati apa yang dilakukan tersebut. Bahkan, karena begitu asyik dalam melakukan suatu hal itu membuat sulit mengalihkan perhatian. Motivasi ini merupakan bagian penting dalam kehidupan, sebagai contoh apabila terdapat dua anak yang memiliki kemampuan sama dan memberikan peluang dan kondisi yang sama untuk mencapai tujuan, kinerja dan hasil-hasil yang dicapai oleh anak yang termotivasi akan lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak termotivasi.

Motivasi yang erat kaitannya dengan kepercayaan diri adalah motivasi berprestasi. Menurut Mc Clelland (1987, hlm. 40) motivasi berprestasi didefinisikan sebagai usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri. Senada dengan pendapat di atas, Santrock (2003, hlm. 103) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu untuk mencapai suatu standar kesuksesan, dan untuk melakukan suatu usaha dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan.

Dengan demikian dalam aspek memiliki motivasi, termasuk motivasi berprestasi, seyogyanya disusun dan diarahkan oleh sekolah kearah motivasi yang baik, sehingga motivasi dan kepercayaan diri siswa itu benar-benar

motivasi yang memberikan manfaat baik bagi dirinya, keluarga, sekolah dan masyarakat.

Berdasarkan Tabel 4.5 nilai rata-rata pretes siswa pada aspek memiliki emosi yang stabil adalah 21,55 dan nilai postesnya adalah 22,36. Meskipun peningkatan nilai rata-rata dalam aspek ini terlihat tidak jauh berbeda, namun hasil statistik perbedaan nilai rata-rata ternyata perbedaannya signifikan dalam artian pemberian layanan bimbingan sosial dengan tujuan untuk memiliki emosi yang stabil secara efektif dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kepercayaan diri siswa.

Kajian mengenai emosi yang dilakukan Daniel Goleman (dalam M. Ali dan M. Asrori (2004, hlm. 63) mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, yaitu sebagai berikut:

- 1) amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis;
- 2) kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi;
- 3) rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, dan fobia;
- 4) kenikmatan, di dalamnya meliputi bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania;
- 5) cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang;
- 6) terkejut, di dalamnya meliputi terkesiap, takjub, dan terpana;
- 7) jengkel, di dalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah;
- 8) malu, di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyetal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Menurut Syamsu Yusuf, (2006, hlm. 9) masa remaja merupakan puncak emosional. Pertumbuhan organ-organ seksual mempengaruhi emosi atau perasaan-perasaan baru yang belum dialami sebelumnya, seperti: rasa cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal (siswa SMP/MTs.), perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif (kritis) yang sangat kuat terhadap

berbagai peristiwa atau situasi sosial; emosinya sering bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung atau mudah sedih).

Rasa marah, kesal, sedih atau gembira adalah hal yang wajar yang tentunya sering dialami remaja meskipun tidak setiap saat. Pengungkapan emosi itu ada juga aturannya. Supaya bisa mengekspresikan emosi secara tepat, remaja perlu pengendalian emosi. Akan tetapi, pengendalian emosi ini bukan merupakan upaya untuk menekan atau menghilangkan emosi melainkan belajar menghadapi situasi dengan sikap rasional, belajar mengenali emosi dan menghindari dari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi yang dapat menimbulkan respon emosional.

Kegagalan pengendalian emosi biasanya terjadi karena remaja kurang mau bersusah payah menilai sesuatu dengan kepala dingin. Kegagalan mengekspresikan emosi juga karena kurang mengenal perasaan dan emosi sendiri sehingga jadi “salah kaprah” dalam mengekspresikannya. Karena itu, keterampilan mengelola emosi sangatlah perlu agar dalam proses kehidupan remaja bisa lebih sehat secara emosional.

Emosi negatif pada dasarnya dapat diredam sehingga tidak menimbulkan efek negatif. Beberapa cara untuk meredam emosi adalah :

- a. berfikir positif;
- b. mencoba belajar memahami karakteristik orang lain;
- c. mencoba menghargai pendapat dan kelebihan orang lain;
- d. introspeksi dan mencoba melihat apabila kejadian yang sama terjadi pada diri sendiri;
- e. bersabar dan menjadi pemaaf;
- f. alih perhatian, yaitu mencoba mengalihkan perhatian pada objek lain dari objek yang pada mulanya memicu pemunculan emosi negatif.

Mengendalikan emosi itu penting. Hal ini didasarkan atas kenyataan pihak sekolah dan para guru sering merasa jengkel dengan beberapa perlakuan siswa yang kurang sabar, cepat marah, mudah bertengkar, cepat bosan dan kecenderungan mudah putus asa. Karena itu, layanan untuk mengembangkan emosi yang stabil dalam upaya mendukung rasa percaya diri

yang tinggi perlu diupayakan di sekolah. Proses ini selain untuk mendukung peningkatan kepercayaan diri juga agar emosi yang stabil dari para siswa dapat terjaga dan terkendalikan dengan baik.

Berdasarkan Tabel 4.5 nilai rata-rata pretes siswa pada aspek berpikir positif adalah 18,55 dan nilai postesnya adalah 19,36 sama dengan aspek memiliki emosi yang stabil, meskipun peningkatan nilai rata-rata dalam aspek ini terlihat tidak jauh berbeda, namun hasil statistik perbedaan nilai rata-rata ternyata perbedaannya signifikan dalam artian pemberian layanan bimbingan sosial dengan tujuan untuk melatih berpikir positif, secara efektif dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kepercayaan diri siswa.

Upaya pendidikan, khususnya melalui proses pembelajaran, guna mengembangkan kemampuan berpikir adalah kesadaran pendidik terhadap kemampuan intelektual setiap peserta didik dalam memupuk dan mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki setiap individu terwujud sesuai dengan perbedaan masing-masing. Menurut Conny Semiawan, (dalam M. Ali dan M. Asrori, 2004, hlm. 6) penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif bagi pengembangan kemampuan intelektual anak yang di dalamnya menyangkut keamanan psikologis dan kebebasan psikologis merupakan faktor yang sangat penting. Sementara menurut Syamsu Yusuf (2006, hlm. 9) masa remaja sudah mencapai tahap perkembangan berpikir operasional formal. Tahap ini ditandai dengan kemampuan berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Tipe pemikiran ini disebut juga pemikiran deduktif hipotetik yaitu kemampuan kognitif untuk mengembangkan hipotesa (dugaan-dugaan terbaik) tentang cara-cara memecahkan masalah dan mengambil kesimpulan. Kondisi remaja yang terbiasa mengedepankan ego atas pilihan mereka tidak jarang membuat suatu masalah menjadi rumit. Ada juga remaja yang terkadang merasa tidak percaya akan kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri. Hal ini ternyata berpengaruh pada cara berpikirnya. Dalam pikirannya banyak pikiran negatif yang tertanam daripada pikiran positif.

Tidak mudah untuk mengubah pikiran para remaja untuk dapat berpikir positif dalam menjalani tiap kegiatannya. Maka dari itu, perlu adanya

pembiasaan agar para remaja dapat selalu berpikir positif dalam menjalani kegiatan yang dilakukannya. Dengan berpikir positif, para remaja dapat mengatasi persoalannya secara lebih optimis dan mengarahkan pikirannya pada masa depan yang lebih baik.

Masa remaja berada di antara masa dewasa dan anak-anak. Remaja tidak mau lagi dianggap sebagai “anak ingusan” yang melahap dan menerima apa saja secara mentah-mentah perkataan orang dewasa. Menurut pandangan para psikolog, remaja dari sisi pengetahuan mampu memahami dan menjangkau masalah-masalah seperti akhlak, moral, dan gaya kehidupan yang beraneka ragam lalu menilainya secara sistematis dan argumentatif sehingga remaja dapat membandingkan plus-minus berbagai solusi yang ada, sehingga akhirnya dapat menemukan jawaban yang paling tepat menurutnya.

Namun dengan segala kemajuan pola pikir, cara menganalisa masalah, dan mengambil keputusan, remaja dari segi kematangan dan kekuatan berpikir masih mengalami masa transisi dari tahap anak-anak menuju masa dewasa. Dengan kata lain, bahwa remaja sedang mengalami perkembangan cukup pesat, tapi belum sampai pada titik kematangan hingga mampu bersandar pada pandangan pribadi dan argumentasi yang dikemukakannya. Seorang remaja terlalu prematur untuk dapat menyelesaikan persoalan-persoalan yang rumit dengan hanya mengandalkan pengalaman pribadi dan seluruh potensi psikologisnya (buah pikiran, motivasi, nilai-nilai, pemahaman sosial, budaya dan sejarah).

Jadi, dengan diketahuinya bahwa program bimbingan pribadi sosial berkenaan dengan cara berpikir positif, efektif untuk peningkatan kepercayaan diri siswa maka perlu upaya yang sungguh-sungguh dalam mengembangkan cara berpikir yang positif pada siswa.

Berdasarkan Tabel 4.5 nilai rata-rata pretes siswa pada aspek sadar diri adalah 15,36 dan nilai postesnya adalah 16,73. Hasil ini menunjukkan bahwa dalam aspek ini pun layanan bimbingan pribadi sosial efektif dalam peningkatan kepercayaan diri siswa. Sebab, hasil uji statistik menunjukkan

bahwa perbedaan nilai rata-rata antara pretes dan postesnya ternyata perbedaannya signifikan.

Self Awareness (kesadaran diri) adalah perhatian yang berlangsung ketika seseorang mencoba memahami keadaan internal dirinya. Prosesnya berupa semacam refleksi pada seseorang secara sadar memikirkan hal-hal yang ia alami berikut emosi-emosi mengenai pengalaman tersebut. Dengan kata lain, *Self Awareness* adalah keadaan ketika kita membuat diri sendiri sadar tentang emosi yang sedang kita alami dan juga pikiran-pikiran kita mengenai emosi tersebut.

Kesadaran diri adalah kesadaran akan keberadaan dirinya, siapa dirinya, dari mana dia berasal, apa kelebihan dan kekurangan dirinya, apa tujuan hidupnya sampai pada tingkat untuk apa Tuhan menciptakan dirinya (manusia). Manusia diciptakan adalah untuk beribadah kepada Allah sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Adz Dzaariyaat ayat 56 (Surin B. (1978, hlm. 1200) yang artinya: “*Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembahKu.*” Siswa atau siapapun yang memiliki kesadaran diri, akan mengenal dirinya sendiri, kemudian dapat menemukan potensi dirinya dan mengembangkan potensi itu untuk memperbaiki keadaan dirinya dan mengubah jalan hidupnya menuju ke arah yang lebih baik.

Proses sadar diri untuk penguatan kepribadian selalu harus diperkuat dengan nilai-nilai inti kepribadian (*self core values*). Kemauan untuk selalu berkaca diri melalui evaluasi diri dengan mengacu pada nilai-nilai inti kepribadian akan mengungkapkan jati diri yang asli.

Menurut J. Piaget (dalam Yusuf, 2006, hlm. 9), awal masa remaja terjadi transformasi kognitif yang besar menuju cara berpikir yang lebih abstrak, konseptual, dan berorientasi ke masa depan (*future oriented*). Remaja mulai menunjukkan minat dan kemampuan di bidang tulisan, seni, musik, olah raga, dan keagamaan. E. Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya menyatakan bahwa tugas utama di masa remaja adalah

membentuk identitas diri yang mantap yang didefinisikan sebagai kesadaran akan diri sendiri serta tujuan hidup yang lebih terarah.

Berdasarkan Tabel 4.5 nilai rata-rata pretes siswa pada aspek berperilaku fleksibel adalah 12,91 dan nilai postesnya adalah 14,27 hasil ini menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata. Kemudian setelah diuji statistik perbedaan nilai rata-rata tersebut perbedaannya signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa program layanan bimbingan pribadi sosial mengenai cara berperilaku yang fleksibel efektif untuk peningkatan kepercayaan diri siswa.

Masa remaja adalah masa krisis identitas bagi kebanyakan anak remaja. Remaja sedang mencari-cari figur panutan, namun figur itu tidak ada didekatnya. Secara umum dan dalam kondisi normal sekalipun, masa ini merupakan periode yang sulit untuk ditempuh, baik secara individual ataupun kelompok, sehingga remaja sering dikatakan sebagai kelompok umur bermasalah (*the trouble teens*). Hal inilah yang menjadi salah satu sebab mengapa masa remaja dinilai lebih rawan daripada tahap-tahap perkembangan manusia yang lain.

Agar seseorang berperilaku baik tentu saja harus didasari adanya kemampuan untuk menyesuaikan dirinya dengan keadaan lingkungan tempat ia tinggal, sedangkan bila seseorang gagal dalam mengadakan penyesuaian diri akan dimanifestasi dalam tingkah laku yang dimunculkan dalam bentuk tingkah laku yang agresif, penganiayaan, penipuan, pemakaian obat terlarang atau narkotika dan sebagainya.

M. Ali dan M. Asrori (2004, hlm. 176) mengungkapkan bahwa seorang remaja dapat dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) jika mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respon dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respon-respon yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok antar individu, dan hubungan antara individu dengan penciptanya.

Penyesuaian diri ini remaja tidak akan lepas dengan kontak sosial dalam kelompok teman sebaya (*peer group*). Kelompok sebaya ini disamping dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan remaja sebagai anggota kelompoknya juga dapat berpengaruh negatif. Karena itu, dalam aspek ini para siswa perlu mendapat layanan bimbingan pribadi sosial dalam upaya mengembangkan perilaku fleksibel agar dapat mengembangkan berbagai potensi positif dan mampu mencegah berbagai godaan dan rintangan yang dapat menjerumuskan remaja pada kegiatan yang tidak bermanfaat dan bahaya bagi keadaan dirinya.

Berdasarkan Tabel 4.5 nilai rata-rata pretes siswa pada aspek menyenangkan tantangan adalah 17,18 dan nilai postesnya adalah 20,00. Kemudian setelah diuji perbedaan rata-ratanya, kedua rata-rata antara pretes dan postes memiliki perbedaan yang cukup signifikan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa program layanan bimbingan pribadi sosial dalam aspek menyenangkan tantangan secara efektif dapat memberikan peningkatan pada kepercayaan diri siswa.

Pada aspek ini diharapkan siswa menyenangkan tantangan (*eagerness to develop*) dengan indikator mampu menikmati tantangan yang ada pada dirinya sendiri, menjadikan kejadian sebagai pengalaman belajar, tidak bertindak arogan merasa diri sudah hebat atau ahli, selalu berusaha untuk mendapatkan sesuatu yang baru dengan berbagai pengalaman. Pada masa remaja ada dua tantangan terbesar yang harus dihadapinya yang membuat para remaja mendapat tantangan diantaranya:

- 1) Memiliki teman. Sebagai makhluk sosial, secara naluriah manusia pasti akan menjalin pertemanan dengan orang lain. Pada usia remaja, individu akan berteman dengan lawan jenis. Ini adalah hal yang alamiah, dan orang tua tak perlu khawatir akan hal ini. Tantangan terberat bagi remaja adalah saat harus pandai-pandai menjalin pertemanan. Bagi remaja, kepopuleran seseorang bisa terlihat dari banyaknya teman yang dimiliki. Sayangnya mereka kerap "terjebak" dalam pertemanan yang negatif.

Sebaiknya pilih teman yang bisa membantu melewati tantangan hidup karena dengan cara itu mereka akan membantu memberi *feedback* positif.

- 2) Punya identitas diri positif. Masa remaja dianggap sebagai masa yang penuh suasana seru dalam hidup. Beragam tantangan, masalah, dan keceriaan harus dinikmati remaja sebagai satu proses pembentukan jati diri dan mengarahkan kehidupan selanjutnya. Sayangnya, terkadang masalah ini justru membuat remaja kalah dan terjerumus dalam hal yang negatif. Bagaimana pun, remaja juga punya tantangan dan tekanan yang cukup besar untuk membentuk identitas diri yang positif.

Kehidupan manusia selalu terjadi perubahan gaya hidup, salah satunya yang berkembang adalah gaya hidup instant, gaya ini cenderung untuk mempermudah kehidupannya. Dari sinilah para remaja terjebak atau sering kali tidak menyadari bahwa hidup sulit. Keterjebakan anak-anak dan para remaja dalam situasi yang seperti ini mengakibatkan mereka dalam situasi keterasingan dari realita kehidupan yang sebenarnya. Remaja terbiasa dengan yang mudah bukan yang sulit, dan disisi lain keterasingan tersebut dapat melumpuhkan mereka untuk ambil sikap terhadap perkembangan kehidupan yang terjadi.

Disamping itu, kenakalan remaja juga akhir-akhir ini mulai mengkhawatirkan. Keadaan ini dapat terlihat dari perilaku bolos, tawuran antar pelajar, seks bebas, penyalahgunaan obat dan alkohol, reaksi emosional yang berlebihan, dan berbagai perilaku yang mengarah pada tindakan kriminal. Problema remaja seperti ini merupakan perilaku reaktif yang semakin meresahkan jika dikaitkan dengan situasi masa depan remaja yang diperkirakan akan semakin kompleks dan penuh tantangan. Menurut Tilaar (1987, hlm. 2) tantangan kompleksitas masa depan memberikan dua alternatif, yaitu pasrah pada nasib atau mempersiapkan sebaik mungkin. Misi pendidikan termasuk layanan bimbingan dan konseling tentunya menjatuhkan pilihan pada alternatif kedua. Artinya, pendidikan mengemban tugas untuk mempersiapkan remaja bagi peranannya di masa depan agar kelak menjadi

manusia berkualitas sebagaimana sosok manusia ideal yang diamanatkan melalui undang-undang sistem pendidikan nasional.

Berdasarkan uraian di atas maka upaya peningkatan kepercayaan diri dengan harapan siswa memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya, tepat diberikan kepada siswa.

Berdasarkan Tabel 4.5 nilai rata-rata pretes siswa pada aspek memiliki kesehatan mental yang baik adalah 11,82 dan nilai postesnya adalah 12,73 hasil ini menunjukkan pemberian layanan bimbingan pribadi sosial memberikan peningkatan pada nilai rata-rata. Hasil uji statistiknya menunjukkan perbedaan nilai rata-ratanya berbeda secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa program bimbingan pribadi sosial dalam aspek memiliki kesehatan mental yang baik dan energik secara efektif dapat memperkuat peningkatan kepercayaan diri siswa.

Pada aspek ini, siswa diharapkan dapat memiliki kesehatan mental yang baik dan energik (*health and energy*) dengan indikatornya adalah menghargai keadaan yang terdapat pada dirinya termasuk keadaan fisik atau tubuhnya, menghormati dan memiliki rasa bahwa energi yang ada pada dirinya dapat mengalir dengan bebas sehingga mampu mengelola situasi stres tanpa mengalami depresi.

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Di masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak kecil, namun belum juga dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi oleh karena pada masa ini penuh dengan gejolak perubahan baik perubahan biologik, psikologik, maupun perubahan sosial. Dalam keadaan 'serba tanggung' ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja

dengan dirinya sendiri (konflik internal), maupun konflik lingkungan sekitarnya (konflik eksternal). Apabila konflik ini tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para siswa sudah cukup menyadari keadaan kesehatan fisik dan mentalnya. Responden cukup yakin dengan kesehatan fisik dan mentalnya untuk menjadi individu yang percaya diri. Sebenarnya ada dua faktor yang mempengaruhi mental remaja (Dewi, 2012), yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Faktor eksternal merupakan faktor yang berada di luar diri seseorang yang dapat mempengaruhi mental seseorang.

Faktor lain yang ikut mempengaruhi kesehatan mental pada remaja adalah (Dewi, 2012) (1) faktor biologi, yaitu proses pertumbuhan ciri-ciri seksual primer dan sekunder. Ciri ciri seksual primer adalah proses pertumbuhan organ-organ seksual yang berhubungan langsung dengan proses reproduksi. Perubahan faktor biologi dapat membuat kesehatan mental remaja terganggu, seperti sulit beradaptasi dengan kondisi fisiknya yang baru, salah informasi yang menyebabkan salah persepsi; (2) faktor keluarga, persoalan paling signifikan yang sering dihadapi remaja sehari-hari sehingga menyulitkannya untuk beradaptasi dengan lingkungannya adalah hubungan remaja dengan orang yang lebih dewasa, terutama orang tua; (3) faktor lingkungan dan sosial, pada faktor lingkungan dan sosial melingkupi semua yang berhadapan langsung dengan remaja seperti pertemanan dan pergaulan, sekolah dan lingkungan rumah sekitar. Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi kepribadian seseorang, dari lingkungan remaja banyak belajar dan meniru. Jika lingkungan terlalu banyak menuntut remaja untuk banyak melakukan hal maka remaja tersebut dapat sangat tertekan. Lingkungan yang tidak baik serta pergaulan yang salah juga dapat membuat remaja menjadi terganggu kesehatan mentalnya. Dengan demikian, untuk mengatasi

munculnya permasalahan yang seperti itu, dan para siswa tetap percaya diri, maka diperlukan suatu program layanan bimbingan pribadi sosial bagi siswa.

Berdasarkan Tabel 4.5 nilai rata-rata pretes siswa pada aspek siap menghadapi risiko adalah 13,55 dan nilai postesnya adalah 13,91. sama dengan aspek memiliki emosi yang stabil dan aspek berpikir positif, meskipun peningkatan nilai rata-rata dalam aspek ini terlihat tidak jauh berbeda, namun hasil uji statistik perbedaan nilai rata-rata ternyata perbedaannya signifikan dalam artian pemberian layanan bimbingan sosial dengan tujuan untuk siap dalam menghadapi risiko, secara efektif dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kepercayaan diri siswa.

Pada aspek siap menghadapi risiko (*a willingness to take risks*) dengan indikator menghargai keadaan yang terdapat pada dirinya termasuk keadaan fisik atau tubuhnya, menghormati dan memiliki rasa bahwa energi yang ada pada dirinya dapat mengalir dengan bebas sehingga mampu mengelola situasi stres tanpa mengalami depresi. Maka, remaja yang diberi kesempatan untuk mempertanggungjawabkan perbuatannya, tumbuh menjadi orang dewasa yang lebih berhati-hati, lebih percaya diri, dan mampu bertanggung jawab. Rasa percaya diri dan rasa tanggung jawab inilah yang dibutuhkan sebagai dasar pembentukan jati diri positif pada remaja. Remaja akan tumbuh dengan siap menghadapi berbagai risiko yang harus ditanggung oleh dirinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para siswa cukup siap dalam menghadapi berbagai risiko. Remaja mulai belajar dan menyerap semua masalah yang ada dalam lingkungannya dan mulai menentukan pilihan yang terbaik seperti teman, minat, atau pun sekolah. Di lain pihak, kondisi ini justru seringkali memicu perseteruan dengan orangtua atau lingkungan yang tidak mengerti makna perkembangan di masa remaja dan tetap merasa bahwa mereka belum mampu serta memperlakukan mereka seperti anak yang lebih kecil.

Secara perlahan, remaja mulai mencampurkan nilai-nilai moral yang beragam yang berasal dari berbagai sumber ke dalam nilai moral yang

mereka anut, dengan demikian terbentuklah superego yang khas yang merupakan ciri khas bagi remaja tersebut sehingga terjawab pertanyaan 'siapakah aku?' dan 'kemanakah tujuan hidup saya?'

Selain itu, kecenderungan yang muncul dipermukaan saat ini, dengan ditunjang perkembangan teknologi dan arus gelombang kehidupan global yang sulit atau tidak mungkin dibendung, mengisyaratkan bahwa kehidupan masa mendatang akan menjadi sarat pilihan yang rumit. Andersen (1993, hlm. 718) memprediksi situasi kehidupan semacam itu dapat menyebabkan manusia menjadi serba bingung atau bahkan larut dalam situasi baru tanpa dapat menyeleksi lagi jika tidak memiliki ketahanan hidup yang memadai. Karena itu, layanan bimbingan bagi remaja agar tetap memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi risiko hidup senantiasa diupayakan agar para remaja siap menghadapi risiko-risiko tersebut.

Berdasarkan Tabel 4.5 nilai rata-rata pretes siswa pada aspek memiliki tujuan hidup yang jelas adalah 15,45 dan nilai postesnya adalah 16,73 dengan demikian ada peningkatan nilai rata-rata. Setelah diuji statistik perbedaan nilai rata-rata ternyata perbedaannya signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan pribadi sosial dalam aspek memiliki tujuan hidup yang jelas secara efektif dapat memberikan efek peningkatan pada kepercayaan diri siswa.

Pada aspek memiliki tujuan yang jelas (*a sense of purpose*) dengan indikator kemandirian siswa dalam merencanakan kehidupan dan merumuskan tujuan-tujuan yang jelas untuk masa depan agar kepercayaan diri semakin kuat. Pada aspek ini, tuntutananya adalah kemandirian siswa dalam merencanakan kehidupan dan merumuskan tujuan-tujuan yang jelas untuk masa depan agar kepercayaan diri semakin kuat. Dari hasil penelitian para siswa sudah cukup memiliki kemandirian dalam merencanakan kehidupannya dan memiliki tujuan yang cukup jelas dalam melakukan berbagai kegiatan yang diikutinya. Namun, untuk menjaga agar tetap konsisten dan tetap percaya diri layanan bimbingan tetap diperlukan agar kemandirian siswa tetap terjaga.

Berbicara tentang kemandirian usaha layanan bimbingan pribadi sosial perlu mengupayakan secara sungguh-sungguh. Hal ini karena selain permasalahan remaja yang semakin kompleks, juga terdapat gejala-gejala negatif yang dapat menjauhkan individu dari kemandirian. Gejala-gejala tersebut seperti diungkapkan Sunaryo Kartadinata (dalam M. Ali dan M. Asrori, 2004, hlm. 108) memaparkan sebagai berikut.

- 1) Ketergantungan disiplin kepada kontrol luar bukan karena niat sendiri yang ikhlas. Perilaku seperti ini akan mengarah kepada perilaku formalistik dan ritualistik serta tidak konsisten.
- 2) Sikap tidak peduli terhadap lingkungan hidup. Manusia mandiri bukanlah manusia yang lepas dari lingkungannya, melainkan manusia yang bertransenden terhadap lingkungannya. Ketidakpedulian terhadap lingkungan hidup merupakan gejala perilaku impulsif yang menunjukkan bahwa kemandirian masyarakat masih rendah.
- 3) Sikap hidup konformistik tanpa pemahaman dan kompromistik dengan mengorbankan prinsip. Gejala mitos bahwa “segala sesuatunya bisa diatur” yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat merupakan petunjuk adanya ketidakjujuran berpikir dan bertindak serta kemandirian yang masih rendah.

Gejala-gejala di atas merupakan sebagian kendala utama dalam mempersiapkan individu-individu yang mampu mengarungi kehidupan masa mendatang yang semakin kompleks dan penuh tantangan. Oleh sebab itu, perkembangan kemandirian remaja dalam merencanakan masa depan dan tujuan hidup yang jelas menuju ke arah kesempurnaan menjadi sangat penting untuk diusahakan secara serius, sistematis, dan terprogram dengan baik melalui layanan bimbingan pribadi sosial.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, penggunaan alat pengumpul data berupa angket (kuesioner) memang efektif tetapi tidak menjamin siswa yang memperoleh skor terendah memiliki

kepercayaan diri yang rendah, karena ada kemungkinan hasil jawaban tidak sesuai dengan apa yang dirasakan. Oleh karena itu, ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan karakteristik yang ada dalam populasi tersebut menyebabkan sampel yang diperoleh berasal dari siswa lintas kelas yang terdiri dari beberapa kelas, sehingga peneliti dan siswa agak kesulitan untuk mengatur dan menentukan jadwal pertemuan bimbingan, hal ini membutuhkan komitmen yang lebih kuat dari kedua belah pihak.

Dalam penelitian menggunakan metode penelitian Pra Eksperimen, penelitian dimaksudkan untuk memperoleh gambaran yang diperoleh dengan cara memberikan test di awal, kemudian diberikan intervensi dalam jangka tertentu, selanjutnya diberikan test akhir (*posttest*) dan kemudian hasil kedua test tersebut dibandingkan. Sehingga dalam penelitian ini pengaruh efek atau intervensi diputuskan berdasarkan perbedaan antara *pretest* dan *posttest*, tanpa ada pembandingan dengan kelompok kontrol.