

PELAKSANAAN KONSELING *BEHAVIOUR* TEKNIK MODELING SIMBOLIK UNTUK MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Sarmariahni Saragih

Guru SMP Negeri 12 Pekanbaru
saragih@sarmariahni@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk meningkatkan *self acceptance* melalui pelaksanaan konseling *behaviour* teknik modeling simbolik. Penelitian ini dilaksanakan di kelas VII-4 SMP Negeri 12 Pekanbaru pada semester ganjil tahun pembelajaran 2017/2018. Penelitian ini dimulai dari bulan September 2017 sampai dengan bulan Oktober 2017. Subjek penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada siswa kelas VII-4 SMP Negeri 12 Pekanbaru. Jumlah siswa 37 orang siswa. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah 6 orang siswa yang memiliki *self acceptance* yang paling rendah. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelaksanaan konseling *behaviour* teknik modeling simbolik dapat meningkatkan *self acceptance* pada siswa kelas VII-4 SMP Negeri 12 Pekanbaru Tahun pelajaran 2017/2018. Hasil observasi *self acceptance* sebelum PTK adalah 29.6% dengan kategori sangat kurang. Pada siklus I hasil observasi *self acceptance* siswa memperoleh 61.1% dengan kategori cukup. Pada siklus II hasil observasi *self acceptance* siswa memperoleh 77.8% dengan kategori baik.

Kata Kunci: *Behavior*, Modeling Simbolik, *Self Acceptance*.

PENDAHULUAN

Self acceptance atau penerimaan diri memiliki peranan yang penting di dalam proses pembelajaran. *Self acceptance* dapat membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri di dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas. Tanpa *self acceptance*, siswa cenderung pasif di dalam proses pembelajaran. Penerimaan diri berarti setiap individu dapat menerima dan menghargai segala aspek yang ada pada dirinya baik yang bersifat positif maupun yang bersifat negatif.

Menurut Hurlock (2009) bahwa semakin baik seseorang dapat menerima

dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian diri dan sosialnya. Tanpa *self acceptance*, individu cenderung akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya.

Siswa yang memiliki penyesuaian diri, akan mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Siswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan memiliki keyakinan diri dan dapat menerima kritik, dibandingkan dengan orang yang kurang dapat menerima dirinya. Penerimaan diri sangat berperan dalam membentuk kepribadian yang positif. Kepribadian yang positif

dapat membantu mempermudah siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru-guru mata pelajaran yang mengajar di kelas VII-4 bahwa masih banyak siswa yang *self acceptance* masih rendah. Hal ini terlihat dari siswa yang tidak berani mengemukakan pendapatnya pada saat proses pembelajaran berlangsung. Begitu juga ketika guru bertanya kepada siswa tersebut, siswa yang bersangkutan hanya nunduk terdiam. Di dalam proses pergaulan dengan teman sekelas masih terdapat juga siswa yang menyendiri. Hal ini menunjukkan bahwa *self*

acceptance siswa tersebut masih rendah sehingga rasa percaya diri siswa pun menjadi berkurang.

Untuk meningkatkan kembali *self acceptance* siswa maka diperlukan konseling perorangan dengan menggunakan metode behaviour dengan teknik modeling simbolik. Konseling *behaviour* teknik modeling simbolik ini dapat membantu siswa di dalam meningkatkan *self acceptance* melalui pengamatan suatu model baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah berhasil menghadapi situasi-situasi yang hamper menyerupai situasi yang dialami oleh siswa tersebut.

TINJAUAN PUSTAKA

Menerima diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri (Supratiknya, 2005).

Penerimaan diri merupakan tingkat dimana individu benar-benar mempertimbangkan karakteristik pribadinya dan mau hidup dengan karakteristik tersebut. Dengan penerimaan diri (*self-acceptance*), individu dapat menghargai segala kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Dampak dari penerimaan diri dalam 2 kategori, yaitu (Hurlock, 2009):

- a. Dalam penyesuaian diri
- b. Dalam penyesuaian sosial

Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. (Chaplin, 2009).

Konseling *behaviour* adalah konseling yang berfokus pada perubahan perilaku (Latipun 2008). Salah satu teknik konseling *behaviour* yaitu teknik modeling. Teknik modeling ada beberapa macam salah satunya yaitu teknik modeling simbolik. Teknik modeling simbolik adalah modeling melalui film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku, berpotensi sebagai sumber model tingkah laku (Komalasari, 2011).

Konseling *behaviour* dapat membantu klien untuk belajar cara bertindak yang baru dan pantas, atau membantu mereka untuk memodifikasi atau mengeliminasi tingkah laku yang berlebih. Membantu klien agar tingkah lakunya menjadi lebih adaptif dan menghilangkan yang maladaptif (Lesmana, 2005).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di kelas VII-4 SMP Negeri 12 Pekanbaru pada semester ganjil tahun pembelajaran 2017/2018. Penelitian ini dimulai dari bulan September 2017

sampai dengan bulan Oktober 2017. Subjek penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada siswa kelas VII-4 SMP Negeri 12 Pekanbaru. Jumlah siswa 37 orang siswa. Sedangkan sampel pada

penelitian ini adalah 6 orang siswa yang memiliki *self acceptance* yang paling rendah. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling.

Prosedur penelitian tentang penerapan Konseling *behaviour* teknik modeling simbolik adalah sebagai berikut:

1. Melakukan asesmen (*assessment*)
 - a. Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini.
 - b. Analisis situasi yang di dalamnya masalah konseli terjadi.
 - c. Analisis motivasional.
 - d. Analisis *self control*
 - e. Analisis hubungan social
 - f. Analisis lingkungan fisik-sosial budaya

2. Menentukan tujuan (*goal setting*)
Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis.
3. Mengimplementasikan teknik (*technique implementation*)
Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik modeling simbolik sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli.
4. Evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*)
 - a. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Salah satu teknik dalam konseling *behaviour* yaitu teknik modeling simbolik digunakan untuk meningkatkan *self acceptance* siswa. Konseling *behaviour* teknik modeling simbolik dapat membantu siswa di dalam memperoleh gambaran cara melakukan tingkah laku baru dari model

yang ditampilkan. Melalui pengamatan model yang ditampilkan siswa dapat merangsang *self acceptance* agar dapat berkembang dengan baik.

Hasil observasi *self acceptance* siswa sebelum PTK dapat dilihat pada tabel 1. berikut:

Tabel 1. Hasil Observasi *Self Acceptance* Siswa Sebelum PTK

No	Aktivitas siswa yang diamati	Kode Siswa					
		S1	S2	S3	S4	S5	S6
1	Kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya	√	X	X	√	√	X
2	Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain.	√	X	X	X	√	X
3	Tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau abnormal dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya.	X	√	X	X	X	X
4	Tidak malu-malu kucing atau serba takut dicela orang lain.	X	X	X	X	X	√
5	Mempertanggung jawabkan perbuatannya.	X	√	X	X	X	√
6	Mengikuti standard pola hidupnya dan tidak ikut-ikutan.	X	X	√	X	X	√
7	Menerima pujian atau celaan secara objektif.	X	X	X	√	X	X
8	Tidak menganiaya diri sendiri dengan kekangan-kekangan yang berlebih-lebihan	X	√	X	√	X	X

	atau tidak memanfaatkan sifat-sifat yang luar biasa.						
9	Menyatakan perasaannya secara wajar	X	X	√	X	√	X
	Total				16		
	Persentase				29.6%		
	Kategori				Sangat Rendah		

Berdasarkan tabel 1. di atas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya sebanyak 3 orang siswa. Siswa menganggap dirinya sederajat dengan orang lain sebanyak 2 orang siswa. Siswa yang tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau abnormal dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya sebanyak 1 orang siswa. Siswa yang tidak malu-malu kucing atau serba takut dicela orang lain sebanyak 1 orang siswa. Siswa yang mempertanggung jawabkan perbuatannya sebanyak 2 orang siswa. Siswa yang mengikuti standard pola

hidupnya dan tidak ikut-ikutan sebanyak 2 orang siswa. Siswa yang menerima pujian atau celaan secara objektif sebanyak 1 orang siswa. Siswa yang tidak menganiaya diri sendiri dengan kekangan-kekangan yang berlebih-lebihan atau tidak memanfaatkan sifat-sifat yang luar biasa sebanyak 2 orang siswa. Siswa yang menyatakan perasaannya secara wajar sebanyak 2 orang siswa. Hasil observasi *self acceptance* sebelum PTK adalah 29.6% dengan kategori sangat rendah.

Hasil observasi *self acceptance* siswa siklus I dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Observasi *Self Acceptance* Siswa Siklus I

No	Aktivitas siswa yang diamati	Kode Siswa					
		S1	S2	S3	S4	S5	S6
1	Kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya	√	√	X	√	√	X
2	Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain.	√	X	√	X	√	X
3	Tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau abnormal dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya.	X	√	X	√	X	X
4	Tidak malu-malu kucing atau serba takut dicela orang lain.	√	X	√	√	X	√
5	Mempertanggung jawabkan perbuatannya.	√	√	X	√	X	√
6	Mengikuti standard pola hidupnya dan tidak ikut-ikutan.	√	√	√	X	√	√
7	Menerima pujian atau celaan secara objektif.	X	√	X	√	√	X
8	Tidak menganiaya diri sendiri dengan kekangan-kekangan yang berlebih-lebihan atau tidak memanfaatkan sifat-sifat yang luar biasa.	√	√	X	√	√	X
9	Menyatakan perasaannya secara wajar	√	X	√	X	√	√
	Total				33		
	Persentase				61.1%		
	Kategori				Cukup		

Berdasarkan tabel 2. di atas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang

kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya sebanyak 4

orang siswa. Siswa menganggap dirinya sederajat dengan orang lain sebanyak 3 orang siswa. Siswa yang tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau abnormal dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya sebanyak 2 orang siswa. Siswa yang tidak malu-malu kucing atau serba takut dicela orang lain sebanyak 4 orang siswa. Siswa yang mempertanggung jawabkan perbuatannya sebanyak 4 orang siswa. Siswa yang mengikuti standard pola hidupnya dan tidak ikut-ikutan sebanyak 5 orang siswa. Siswa yang menerima pujian atau celaan secara objektif sebanyak 3 orang siswa. Siswa yang tidak menganiaya diri sendiri dengan kekangan-kekangan yang

berlebih-lebihan atau tidak memanfaatkan sifat-sifat yang luar biasa sebanyak 4 orang siswa. Siswa yang menyatakan perasaannya secara wajar sebanyak 4 orang siswa. Hasil observasi *self acceptance* pada siklus I adalah 61.1% dengan kategori cukup.

Refleksi yang dilakukan pada siklus I ini adalah masih terdapat siswa yang tidak terbuka kepada peneliti mengenai masalah yang sedang dihadapi. Untuk memperbaiki permasalahan ini pada siklus selanjutnya peneliti akan lebih memotivasi siswa agar lebih terbuka kepada peneliti.

Hasil observasi *self acceptance* siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Observasi *Self Acceptance* Siklus II

No	Aktivitas siswa yang diamati	Kode Siswa					
		S1	S2	S3	S4	S5	S6
1	Kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya	√	√	X	√	√	√
2	Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain.	√	X	√	√	√	X
3	Tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau abnormal dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya.	X	√	X	√	X	√
4	Tidak malu-malu kucing atau serba takut dicela orang lain.	√	X	√	√	√	√
5	Mempertanggung jawabkan perbuatannya.	√	√	X	√	√	√
6	Mengikuti standard pola hidupnya dan tidak ikut-ikutan.	√	√	√	X	√	√
7	Menerima pujian atau celaan secara objektif.	X	√	√	√	√	√
8	Tidak menganiaya diri sendiri dengan kekangan-kekangan yang berlebih-lebihan atau tidak memanfaatkan sifat-sifat yang luar biasa.	√	√	X	√	√	√
9	Menyatakan perasaannya secara wajar	√	X	√	X	√	√
Total		42					
Persentase		77.8%					
Kategori		Baik					

Berdasarkan tabel 3. di atas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya sebanyak 5 orang siswa. Siswa menganggap dirinya sederajat dengan orang lain sebanyak 4 orang siswa. Siswa yang tidak menganggap dirinya sebagai orang

hebat atau abnormal dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya sebanyak 3 orang siswa. Siswa yang tidak malu-malu kucing atau serba takut dicela orang lain sebanyak 5 orang siswa. Siswa yang mempertanggung jawabkan perbuatannya sebanyak 5 orang siswa.

Siswa yang mengikuti standard pola hidupnya dan tidak ikut-ikutan sebanyak 5 orang siswa. Siswa yang menerima pujian atau celaan secara objektif sebanyak 5 orang siswa. Siswa yang tidak menganiaya diri sendiri dengan kekangan-kekangan yang berlebih-lebihan atau tidak memanfaatkan sifat-sifat yang luar biasa sebanyak 5 orang siswa. Siswa yang menyatakan perasaannya secara wajar sebanyak 5 orang siswa. Hasil observasi *self acceptance* pada siklus I adalah 77.8% dengan kategori baik.

Refleksi yang dilakukan pada siklus II ini adalah pelaksanaan konseling behaviour teknik modeling simbolik telah berjalan dengan baik. Siswa juga telah dapat terbuka dengan peneliti mengenai masalah yang sedang dihadapi.

Konseling behaviour teknik modeling simbolik merupakan proses belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif (Komalasari, 2011).

Self acceptance siswa mengalami peningkatan dari sebelum PTK dan sesudah PTK. Sebelum PTK hasil observasi *self acceptance* adalah 29.6% dengan kategori sangat kurang. Pada siklus I hasil observasi *self acceptance* siswa memperoleh 61.1% dengan kategori cukup. Pada siklus II hasil

observasi *self acceptance* siswa memperoleh 77.8% dengan kategori baik. *Self acceptance* mengalami peningkatan setelah melaksanakan konseling behavior dengan teknik modeling.

Peningkatan *self acceptance* siswa ini dapat dilihat dari siswa yang memiliki kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya, siswa yang telah menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, siswa yang tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau abnormal dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya, siswa yang tidak malu-malu kucing atau serba takut dicela orang lain, siswa yang mempertanggung jawabkan perbuatannya, siswa yang mengikuti standard pola hidupnya dan tidak ikut-ikutan, siswa yang menerima pujian atau celaan secara objektif, siswa yang tidak menganiaya diri sendiri dengan kekangan-kekangan yang berlebih-lebihan atau tidak memanfaatkan sifat-sifat yang luar biasa dan siswa yang menyatakan perasaannya secara wajar.

Penerapan konseling behaviour teknik modeling simbolik yang dilaksanakan dengan cara menampilkan model yang memberikan teladan dan dampak positif bagi siswa sehingga dapat merangsang *self acceptance* siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada siklus I dan II, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan konseling *behaviour* teknik modeling simbolik dapat meningkatkan *self acceptance* pada siswa kelas VII-4 SMP Negeri 12

Pekanbaru Tahun pelajaran 2017/2018.

2. Hasil observasi *self acceptance* sebelum PTK adalah 29.6% dengan kategori sangat kurang. Pada siklus I hasil observasi *self acceptance* siswa memperoleh 61.1% dengan kategori cukup. Pada siklus II hasil observasi

self acceptance siswa memperoleh 77.8% dengan kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan penulis maka, penulis menyarankan:

1. Untuk guru BK, agar dapat lebih lebih memotivasi siswa agar dapat lebih terbuka di dalam menceritakan masalah yang sedang dihadapinya.
2. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat teknik yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: :PT Raja Grafindo Persada.
- Hurlock. 2009. *Psikologis Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lesmana, J.M. 2005. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Supratiknya. 2005. *Komunikasi Antar Pribadi : Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta : Kanisius.