

EFEKTIVITAS MODEL KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK LATIHAN ASERTIF DAN TEKNIK PENGUATAN POSITIF DALAM MENINGKATKAN *ACADEMIC SELF-EFFICACY* PADA SISWA KELAS VII

I Wyn Midun Ardita¹, Ni Ketut Suarni², Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri³
¹²³Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail:midunardita@gmail.com; tut_arni@yahoo.com; dawmp_80@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan: (1) untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral teknik latihan asertif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa, (2) untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral teknik penguatan positif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa, dan (3) untuk mengetahui perbedaan peningkatan *academic self-efficacy* antara siswa yang diberikan konseling behavioral teknik latihan asertif dengan siswa yang diberikan konseling behavioral teknik penguatan positif. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *the static group post test design*. Sampel dari penelitian ini adalah 20 orang siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive random sampling*, dan metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner *academic self-efficacy* yang berjumlah 35 item. Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa: (1) konseling behavioral teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa, (2) konseling behavioral teknik penguatan positif efektif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa, dan (3) terdapat perbedaan peningkatan *academic self-efficacy* antara siswa yang diberikan konseling behavioral teknik latihan asertif dengan siswa yang diberikan konseling behavioral teknik penguatan positif. Dalam hal ini konseling behavioral teknik latihan asertif lebih efektif untuk digunakan. Hal ini terlihat dari hasil analisis yang menunjukkan nilai t_{hitung} yang lebih besar daripada nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa konseling behavioral teknik latihan asertif dan teknik penguatan positif efektif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Singaraja.

Kata-kata kunci: konseling behavioral, teknik latihan asertif dan penguatan positif, *academic self-efficacy*

Abstract

This research aimed: (1) to know the effectiveness behavioral counseling assertive training techniques to improve the academic self-efficacy of the student, (2) to know the effectiveness behavioral counseling positive reinforcement techniques to improve the academic self-efficacy of the student, and (3) to know the difference academic self-efficacy improvement between the students given by behavioral counseling assertive training techniques with the students given by behavioral counseling positive reinforcement techniques. This research is an experiments research with design the static group post test design. The sample was 20 students. The samples were selected by using purposive random sampling, and The method to data selected use by academic self-efficacy questionnaire amount to 35 items. Pursuant the result analyse there is got: (1) behavioral counseling assertive training techniques were effective to improve the academic self-efficacy of the students, (2) behavioral counseling positive reinforcement techniques were effective to improve the academic self-efficacy of the students, and (3) there is had difference academic self-efficacy improvement between the students given by behavioral counseling assertive training techniques with the students given by behavioral counseling positive reinforcement techniques. In this case behavioral counseling assertive training techniques more effektive to used. There is seen from the results of analysis showing value of obtained t is higher than t table with a significance level of 5%. This means behavioral counseling assertive training techniques and behavioral counseling positive reinforcement techniques is effective to improve academic self-efficacy of the student in class VII SMP Negeri 2 Singaraja

Keywords: *behavioral counseling, assertive training techniques and positive reinforcement, academic self-efficacy*

Pendahuluan

Belajar merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan seorang individu dalam hidupnya. Proses belajar individu dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (faktor internal) dan faktor yang berasal dari luar diri individu (faktor eksternal).

Salah satu faktor eksternal yang mempunyai peran sangat besar dalam menentukan keberhasilan individu adalah sekolah. Sekolah merupakan penyalur informasi yang diperlukan anak didik untuk menambah pengetahuan dan keterampilan melalui berbagai kegiatan yang dilaksanakan baik itu dibidang akademik maupun dibidang non akademik.

Selama mengikuti proses pembelajaran, tentunya terdapat berbagai masalah yang sering dihadapi siswa, seperti rendahnya prestasi yang dicapai, kurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, dan rendahnya minat siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Salah satu hal yang menjadi penyebab terjadinya masalah tersebut adalah kurangnya keyakinan diri akademik (*academic self efficacy*) yang dimiliki siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Pintrich dan Schunk (dalam Ryan dkk, 1998 : 528) mendefinisikan efikasi diri akademik sebagai suatu penilaian siswa terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas sekolah dengan baik. Sedangkan Schunk (dalam Ryan dkk, 1998 : 528) menyatakan bahwa Efikasi diri akademik merujuk pada kemampuan yang diyakini oleh individu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *Academic self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mengerjakan tugas-tugas akademik agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Guru BK ketika

melakukan praktek internship di SMP Negeri 2 Singaraja masih banyak ditemukan siswa yang memiliki *academic self efficacy yang rendah* khususnya siswa kelas VII. Para siswa yang memiliki keyakinan diri yang rendah akan cenderung sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, menghindari tugas-tugas dari guru, khususnya pada tugas yang menantang dan sulit, dan juga sering mengalami kebingungan dalam menentukan keputusan.

Rendahnya keyakinan diri yang dimiliki siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Singaraja disebabkan oleh beberapa hal misalnya; karena mereka kurang mandiri dalam mengerjakan tugas-tugas, mereka hanya selalu mengandalkan temannya, kurangnya kesempatan yang mereka miliki untuk menyampaikan ide/pikirannya, serta rendahnya keyakinan diri ini juga disebabkan karena kurang optimalnya pelayanan Bimbingan Konseling di sekolah tersebut.

Namun sebaliknya, tidak dipungkiri juga terdapat beberapa siswa yang nampak memiliki keyakinan diri yang tinggi. Hal ini terlihat dari tingkah laku mereka yang cenderung untuk tekun berusaha menguasai tugas pembelajaran. Selain itu, siswa yang memiliki keyakinan diri akademik yang tinggi akan terlihat sangat bersemangat, antusias, dan aktif ketika mengikuti proses pembelajaran. Serta, para siswa ini tidak akan pernah ragu-ragu dalam mengambil sebuah keputusan yang berhubungan dengan kegiatan akademik.

Banyak upaya yang dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri akademik (*academic self-efficacy*) siswa. Misalnya melalui pemberian sugesti, persuasif, dan pemberian penguatan. Namun hal tersebut sebagian besar hanya sebatas verbal. Perlu diberikan tindakan khusus untuk meningkatkan (*academic self-efficacy*).

Pendekatan konseling diduga dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Salah satu

pendekatan konseling yang dapat digunakan adalah pendekatan Konseling Behavioral. Corey (dalam Koeswara, 1999 : 197) menyatakan behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar. Pada dasarnya proses konseling merupakan suatu penataan pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Konseling Behavioral memiliki beberapa teknik seperti: pengkondisian operan, pembanjiran, token ekonomi, latihan asertif, penguatan positif, dan lain sebagainya. Tetapi berdasarkan permasalahan tersebut diatas, penelitian ini hanya mencoba untuk menerapkan model konseling Behavioral dengan latihan asertif dan teknik penguatan positif untuk meningkatkan efikasi diri akademik (*academic self-efficacy*) siswa. Ini dilakukan dengan memberikan perhatian secara maksimal terhadap aktivitas siswa, memberikan dukungan serta penghargaan jika siswa menunjukkan perilaku yang diinginkan.

Teknik latihan asertif (*assertive training*) merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Dalam keterkaitannya untuk meningkatkan (*academic self-efficacy*), pada latihan asertif ini klien disuruh untuk berperilaku asertif yaitu dengan menyatakan "tidak" terhadap perilaku yang tidak sesuai dengan kemampuan dirinya. Selain itu, latihan asertif ini dapat digunakan agar individu dapat mengatakan bersikap tegas dalam mengambil sebuah keputusan.

Teknik penguatan positif juga dapat digunakan untuk meningkatkan (*academic self-efficacy*). Penguatan positif adalah pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul, Corey (dalam Koeswara, 1997: 223). Cara ini adalah cara yang cukup ampuh untuk mengubah tingkah laku. Dalam pelaksanaannya, penguatan diberikan dengan dua cara

yaitu secara verbal dan non verbal. Penguatan diberikan ketika individu menunjukkan tingkah laku yang diinginkan. Misalnya dengan cara memberikan acungan jempol, pujian dan hadiah.

Berdasarkan pada pemikiran tersebutlah, peneliti melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif dan Teknik Penguatan Positif Dalam Meningkatkan *Academic Self-Efficacy* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014".

Pintrich dan Schunk (dalam Ryan dkk, 1998 : 528) mendefinisikan efikasi diri akademik sebagai suatu penilaian siswa terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas sekolah dengan baik. Sedangkan Schunk (dalam Ryan dkk, 1998 : 528) menyatakan bahwa Efikasi diri akademik merujuk pada kemampuan yang diyakini oleh individu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik (*academic self efficacy*) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mengerjakan tugas-tugas akademik agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

Keyakinan diri merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan individu dalam mengikuti proses pembelajaran. Apabila seorang siswa yakin dengan segala potensi yang ada didalam dirinya maka ia akan dapat mencapai prestasi yang optimal. Namun sebaliknya, apabila seorang siswa kurang memiliki keyakinan dalam dirinya maka siswa tersebut akan terjebak dalam keragu-raguan atau ketidakmandirian karena selalu tergantung pada orang lain. Hal ini bisa mengakibatkan kegagalan dalam proses pembelajaran.

Para siswa yang memiliki *academic self efficacy* yang rendah akan cenderung sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, menghindari tugas-tugas dari guru, khususnya pada tugas yang menantang dan sulit. Selain itu, siswa pada kedua kelas tersebut terlihat kurang berminat dan kurang aktif dalam

mengikuti proses pembelajaran di kelas sehingga suasana kelas menjadi kurang kondusif.

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan (*academic self-efficacy*) siswa. Salah satu upaya yang dapat digunakan adalah dengan pendekatan konseling behavioral. Corey (dalam Koeswara, 1999 : 197) menyatakan behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar. Pada dasarnya proses konseling merupakan suatu penataan pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Konseling Behavioral memiliki beberapa teknik seperti: pengkondisian operan, pembanjiran, token ekonomi, latihan asertif, penguatan positif, dan lain sebagainya. Tetapi berdasarkan permasalahan tersebut diatas, penelitian ini hanya mencoba untuk menerapkan model konseling Behavioral dengan teknik latihan asertif dan teknik penguatan positif.

Latihan asertif (*assertive training*) merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Dalam pelaksanaannya latihan asertif dikombinasikan dengan teknik lainnya, seperti misalnya dengan teknik modeling. Pada tahap ini konselor berperan langsung menjadi model dan mencontohkan perilaku asertif kepada klien, sehingga perilaku yang diharapkan pada klien dapat terwujud.

Menurut Skinner (dalam Corey, 1988: 222), penguatan positif jauh lebih efektif dalam mengendalikan tingkah laku karena hasilnya lebih bisa diramalkan dan kemungkinan timbulnya tingkah laku yang tidak diinginkan akan lebih kecil. Dalam penguatan positif, pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan

ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Cara ini adalah cara yang cukup ampuh dalam mengubah tingkah laku. Penguatan dapat diberikan dengan cara verbal dan non verbal. Salah satu contoh penguatan yang dapat diberikan adalah dengan memberikan pujian, acungan jempol, dan hadiah ketika konseli menunjukkan tingkah laku yang diinginkan.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas dalam meningkatkan *academic self-efficacy* antara konseling behavioral teknik latihan asertif dengan konseling behavioral teknik penguatan positif pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan *the static group posttest design* dengan tujuan untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa kelas VII SMP Negeri 2 Singaraja. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Singaraja. Untuk menentukan sampel penelitian digunakan teknik sampling yaitu dengan *purposive random sampling*. *Random* dilakukan untuk menentukan sampel kelas yang akan dijadikan sampel penelitian, sehingga didapatkanlah kelas VII 9 dan VII 11. Masing-masing kelas tersebut dijadikan kelas eksperimen 1 dan kelas eksperimen 2. Kemudian untuk menentukan sampel siswa, dilakukan *purposive* yaitu dengan mengambil siswa yang dianggap memiliki *academic self-efficacy* yang rendah, sehingga didapatkanlah 10 orang siswa dari kelas eksperimen 1 dan 10 orang siswa dari kelas eksperimen 2 untuk dijadikan sampel penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu tahap perencanaan penelitian, tahap pelaksanaan penelitian, dan tahap pengakhiran penelitian. Pada tahap awal/perencanaan eksperimen dilakukan dengan menentukan sampel kelas dari lima belas kelas yang ada, kemudian sampel kelas tersebut diberikan tes awal untuk menentukan sampel siswa yang akan diberikan *treatment* dengan

konseling behavioral teknik latihan asertif dan konseling behavioral teknik penguatan positif.

Pada tahap pelaksanaan eksperimen dilakukan dengan memberikan *treatment* kepada kedua kelompok eksperimen yaitu dengan konseling behavioral teknik latihan asertif untuk kelas eksperimen 1 dan konseling behavioral teknik penguatan positif untuk kelas eksperimen 2. Pelaksanaan *treatment* ini dilakukan masing-masing sebanyak delapan kali pertemuan.

Tahap pengakhiran eksperimen dilakukan dengan memberikan post test pada kedua kelas eksperimen, sehingga diketahui peningkatan *academic self-efficacy* siswa. Peningkatan hasilnya dapat dilihat dengan membandingkan nilai tes awal dan post test. Pada tahap pengakhiran penelitian ini juga langsung dilakukan pengolahan dan analisis data hasil penelitian.

Metode pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode kuesioner. Untuk menyusun kuesioner ada beberapa tahap yang perlu dilaksanakan yaitu seperti, merumuskan konsep, merumuskan aspek-aspek dan indikator, merumuskan skala penelitian, menyusun kisi-kisi instrumen, dan menyusun butir-butir instrumen.

Dalam penelitian ini diungkap dua buah variabel bebas yaitu teknik latihan asertif dan teknik penguatan positif dan satu variabel terikat, yaitu *academic self-efficacy*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif meliputi: perhitungan Mean, Median, Modus, dan Standar Deviasi.

Analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang menyatakan, "Konseling behavioral teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan

academic self-efficacy siswa', "Konseling behavioral teknik penguatan positif efektif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa', dan 'terdapat perbedaan peningkatan *academic self-efficacy* antara siswa yang diberikan konseling behavioral teknik latihan asertif dengan siswa yang diberikan konseling behavioral teknik penguatan positif'.

Hasil dan Pembahasan

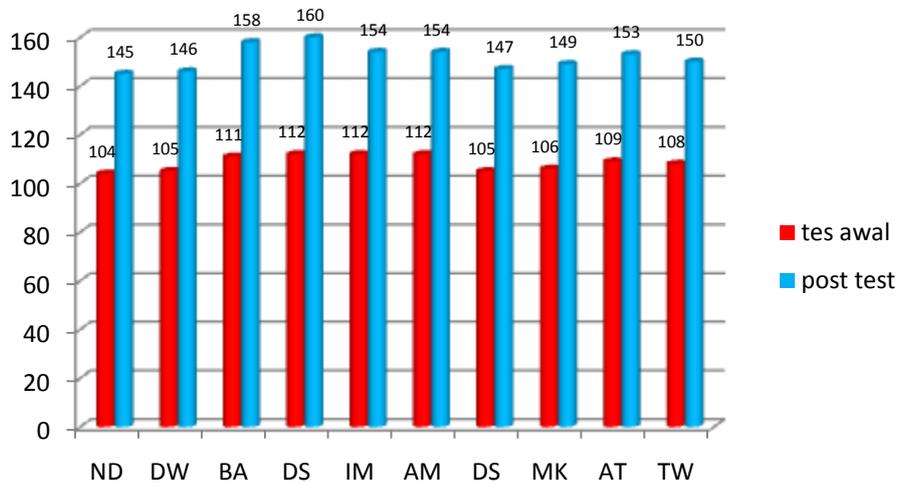
Berdasarkan hasil *random* kelas yang telah dilakukan, diperoleh 2 kelas untuk dijadikan sampel kelas penelitian. Kemudian untuk menentukan sampel siswa, kedua kelas tersebut diberikan tes awal. Berdasarkan hasil tes awal, diperoleh 10 orang siswa dari kelas VII 9 dan 10 orang siswa dari kelas VII 11 untuk dijadikan sampel penelitian. Setelah ditetapkan siswa-siswa yang menjadi anggota sampel, kemudian seluruh anggota sampel dibagi menjadi dua bagian. Pembagian anggota sampel didasarkan pada *random* kelas, dan siswa kelas VII 9 masuk pada kelompok eksperimen 1 dan kelas VII 11 masuk pada kelompok eksperimen 2. Kelompok eksperimen 1 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik latihan asertif dan untuk kelompok eksperimen 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik penguatan positif. Adapun data yang diperoleh dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 01. Rekapitulasi Data Hasil Tes awal, *post test*, dan Selisih

No	Kelompok Eksperimen 1			No	Kelompok Eksperimen 2		
	Tes Awal	Post Test	Selisih		Tes Awal	Post Test	Selisih
1	104	145	41	1	106	131	25
2	105	146	41	2	107	136	29
3	111	158	47	3	112	148	36
4	112	160	48	4	111	138	27
5	112	154	42	5	110	140	30
6	112	154	42	6	112	136	24
7	105	147	42	7	109	137	28
8	106	149	43	8	111	135	24
9	109	153	44	9	112	138	26
10	108	150	42	10	108	140	32

Berdasarkan atas data pada tabel diatas dapat dilihat adanya perbedaan/peningkatan skor yang cukup tinggi antara hasil tes awal dan *post test*

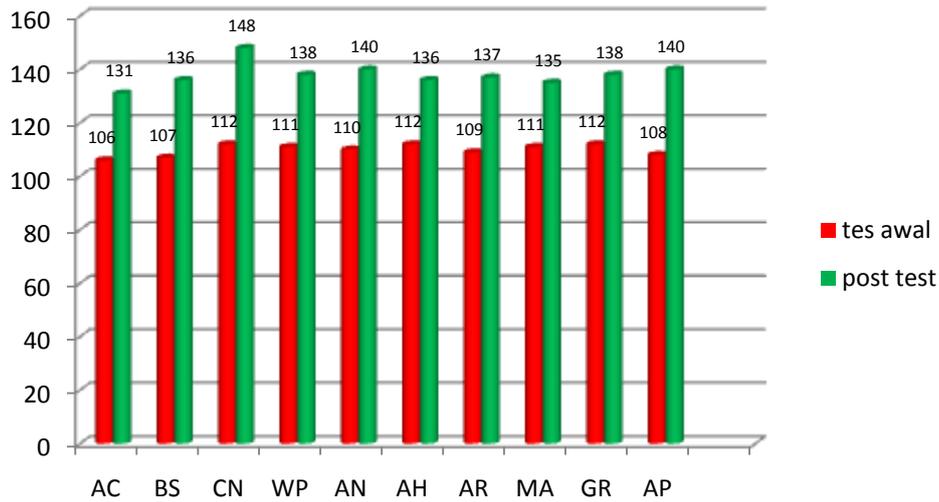
pada kelas eksperimen 1 dan kelas eksperimen 2. Selain itu juga nampak adanya perbedaan skor yang cukup tinggi dari selisih skor.



Gambar 01. Grafik Perbedaan skor tes awal dan post tes kelas eksperimen 1

Berdasarkan data pada grafik yang ditunjukkan diatas, terlihat bahwa terdapat peningkatan skor yang cukup tinggi dari hasil tes awal dan *post test* pada kelas

eksperimen 1 yang diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling behavioral teknik latihan asertif



Gambar 02. Grafik Perbedaan skor tes awal dan post test kelas eksperimen 2

Berdasarkan data pada grafik yang ditunjukkan diatas, terlihat bahwa terdapat peningkatan skor yang cukup tinggi dari hasil tes awal dan *post test* pada kelas

eksperimen 1 yang diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling behavioral teknik latihan asertif

Tabel 02. Rerata dan Standar Deviasi *Academic Self-Efficacy* dengan Menggunakan Teknik Latihan Asertif dan Penguatan Positif

Variabel	Kelompok Eksperimen 1 (Latihan Asertif)		Kelompok Eksperimen 2 (Penguatan Positif)	
	Rerata (mean)	Standar Deviasi	Rerata (mean)	Standar Deviasi
Post Test	181,7	66,52	138,3	60,51

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat digambarkan perbedaan peningkatan *academic self-efficacy* yang cukup tinggi pada siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling behavioral teknik latihan asertif dan konseling behavioral teknik penguatan positif. Konseling behavioral teknik latihan asertif nampak lebih efektif digunakan untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa, hal ini terlihat dari nilai rerata (mean) dan standar deviasi yang didapatkan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rerata (mean) dan standar

deviasi siswa yang diberikan konseling behavioral teknik penguatan positif.

Uji Prasyarat

Sebelum melakukan uji hipotesis maka harus dilakukan beberapa uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan untuk membuktikan bahwa kedua sampel tersebut berdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk membuktikan bahwa kedua sampel tersebut bersifat homogen atau sama.

Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan sebanyak empat kali dengan bantuan SPSS 16.0. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut: (1) Pada pengujian normalitas terhadap tes awal kelompok eksperimen 1 menunjukkan bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200. Sedangkan signifikansi uji (α) sebesar 0,05. Karena signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji ($K-S > \alpha$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel *academic self-efficacy* pada test awal berdistribusi secara normal. (2) Pada pengujian normalitas terhadap post test kelompok eksperimen 1 menunjukkan bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200. Sedangkan signifikansi uji (α) sebesar 0,05. Karena signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji ($K-S > \alpha$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel *academic self-efficacy* pada *post test* berdistribusi secara normal. (3) Pada pengujian normalitas terhadap tes awal kelompok eksperimen 2 menunjukkan bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200. Sedangkan signifikansi uji (α) sebesar 0,05. Karena signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji ($K-S > \alpha$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel *academic self-efficacy* pada test awal berdistribusi secara normal. (2) Pada pengujian normalitas terhadap post test kelompok eksperimen 2 menunjukkan bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200. Sedangkan signifikansi uji (α) sebesar 0,05. Karena signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji ($K-S > \alpha$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel *academic self-efficacy* pada *post test* berdistribusi secara normal.

Uji homogenitas varian ini dilakukan berdasarkan 2 teknik yang digunakan yaitu teknik latihan asertif dan penguatan positif. Uji homogenitas varian antar kedua kelompok eksperimen ini menggunakan uji F. Data dinyatakan homogen jika $F_{hitung} < F_{tabel}$. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan $F_{hitung} < F_{tabel}$, yaitu $1,09 < 1,79$. Ini berarti data tersebut adalah homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bertujuan: Hipotesis I untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral teknik latihan asertif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa. Hipotesis II untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral teknik penguatan positif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa. Hipotesis III untuk mengetahui perbedaan peningkatan *academic self-efficacy* antara siswa yang diberikan konseling behavioral teknik latihan asertif dengan siswa yang diberikan konseling behavioral teknik penguatan positif.

Berdasarkan hasil analisis terhadap Hipotesis I didapatkan bahwa konseling behavioral teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa. Hal ini terlihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $13,52 > 1,990$. Hasil analisis terhadap Hipotesis II didapatkan bahwa konseling behavioral teknik penguatan positif efektif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa. Hal ini terlihat dari harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $9,86 > 1,990$. Kemudian hasil analisis terhadap Hipotesis III didapatkan bahwa terdapat perbedaan terdapat perbedaan peningkatan *academic self-efficacy* antara siswa yang diberikan konseling behavioral teknik latihan asertif dengan siswa yang diberikan konseling behavioral teknik penguatan positif. Konseling behavioral teknik latihan asertif lebih efektif digunakan dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa. Hal ini terlihat dari harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $12,37 > 1,990$.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah disajikan diatas menunjukkan bahwa konseling behavioral teknik latihan asertif dan teknik penguatan positif efektif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Singaraja Pada Tahun Pelajaran 2013/2014. Kemudian terdapat perbedaan peningkatan *academic self-efficacy* antara siswa yang diberikan konseling behavioral teknik latihan asertif dengan siswa yang diberikan konseling behavioral teknik penguatan positif.

Konseling behavioral teknik latihan asertif dan teknik penguatan positif efektif untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa karena: (1) Konseling behavioral merupakan suatu treatment atau suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang guna membantu seseorang tersebut untuk mengubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif. Hal ini berarti kebiasaan-kebiasaan yang maladaptif dilemahkan dan dihilangkan, kemudian perilaku adaptif ditimbulkan dan dikukuhkan. (2) Latihan asertif merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral yang dipergunakan untuk membantu individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, dan tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar. Latihan asertif dipergunakan untuk mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan dan membentuk tingkah laku baru yang diharapkan. Dalam pelaksanaannya, teknik latihan asertif dikombinasikan dengan teknik lainnya yang ada dalam bimbingan konseling. Misalnya teknik latihan asertif ini dikombinasikan dengan teknik relaksasi, modeling, dan kursi kosong. Sebagai contoh, teknik latihan asertif dapat dikombinasikan dengan teknik modeling yaitu dengan cara konselor dapat langsung menjadi model untuk menunjukkan contoh perilaku asertif kepada konseli. Dengan cara ini maka proses konseling yang dilakukan akan menjadi lebih menarik sehingga konseli tidak merasa jenuh/bosan. Selain itu, teknik latihan asertif ini juga memiliki prosedur yang lebih spesifik dan jelas sehingga konseli lebih mudah mengikutinya dan tingkah laku yang diharapkan juga dapat terwujud. Kemudian, (3) Teknik penguatan positif juga efektif dipergunakan untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa karena dalam pemberian teknik ini mengandung penguatan-penguatan yang bermuatan positif yang berupa pujian dan dorongan baik itu dalam bentuk verbal ataupun non verbal. Penguatan ini diberikan dengan cara memberikan hadiah, pujian, dan acungan jempol ketika

konseli telah menunjukkan komitmen pada keyakinan dirinya. Oleh sebab itu, dengan adanya pujian-pujian dan dorongan-dorongan ini siswa akan merasa termotivasi untuk meningkatkan *academic self-efficacy* yang mereka miliki.

Terdapat perbedaan peningkatan *academic self-efficacy* antara kelompok eksperimen yang diberikan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dengan kelompok eksperimen yang diberikan konseling behavioral dengan teknik penguatan positif. Dalam hal ini kelompok eksperimen yang diberikan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif lebih efektif dipergunakan karena prosedur yang dipergunakan dalam latihan asertif ini bersifat spesifik dan lebih jelas sehingga konseli lebih mudah mengikutinya dan tingkah laku yang diharapkan juga dapat terwujud. Selain itu, pelaksanaan teknik latihan asertif ini juga dapat dikombinasikan dengan beberapa teknik lainnya sehingga proses konseling akan menjadi tidak monoton (lebih menarik) yang pada akhirnya akan membuat konseli merasa bersemangat dalam mengikutinya. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan secara langsung pada saat proses konseling kelompok berlangsung juga menunjukkan bahwa keantusiasan siswa ketika mengikuti konseling behavioral teknik latihan asertif lebih tinggi dibandingkan dengan keantusiasan siswa ketika mengikuti konseling behavioral teknik penguatan positif. Hal ini disebabkan karena dalam konseling behavioral teknik latihan asertif siswa dituntut untuk berperan lebih aktif dalam memberikan contoh perilaku asertif sehingga pelaksanaannya menjadi lebih menarik. Sedangkan dalam konseling behavioral teknik penguatan positif peran siswa kurang begitu aktif karena dalam proses ini hanya konselor yang aktif dalam memberikan penguatan baik dalam bentuk verbal ataupun non verbal, dan penguatan yang diberikan juga cenderung monoton sehingga proses konseling kelompok menjadi kurang kondusif serta cenderung membosankan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian yang sudah termuat dalam BAB IV, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan yaitu: Konseling behavioral teknik latihan asertif dan teknik penguatan positif efektif untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa. Latihan asertif merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral yang dipergunakan untuk membantu individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, dan tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar. Dalam hal ini siswa dilatih agar dapat berperilaku asertif dengan menunjukkan keyakinan yang ada dalam dirinya. Kemudian teknik penguatan positif Teknik penguatan positif juga efektif dipergunakan untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa karena dalam pemberian teknik ini mengandung penguatan-penguatan yang bermuatan positif yang berupa pujian dan dorongan baik itu dalam bentuk verbal ataupun non verbal. Penguatan ini diberikan dengan cara memberikan hadiah, pujian, dan acungan jempol ketika konseli telah menunjukkan komitmen pada keyakinan dirinya. Oleh sebab itu, dengan adanya pujian-pujian dan dorongan-dorongan ini siswa akan merasa termotivasi untuk meningkatkan *academic self-efficacy* yang mereka miliki.

Terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen yang diberikan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dengan kelompok eksperimen yang diberikan konseling behavioral dengan teknik penguatan positif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa. Dalam hal ini kelompok eksperimen yang diberikan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif lebih efektif dipergunakan karena prosedur yang dipergunakan dalam latihan asertif ini bersifat spesifik dan lebih jelas sehingga konseli lebih mudah mengikutinya dan tingkah laku yang diharapkan juga dapat terwujud. Selain itu, pelaksanaan teknik latihan asertif ini juga dapat dikombinasikan

dengan beberapa teknik lainnya sehingga proses konseling akan menjadi tidak monoton (lebih menarik) yang pada akhirnya akan membuat konseli merasa bersemangat dalam mengikutinya.

Saran

Adapun beberapa saran dari peneliti kepada pihak-pihak sekolah terkait dengan hasil penelitian ini adalah: (1) Sekolah sebagai pemegang kebijakan diharapkan dapat mempertimbangkan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dan penguatan positif sebagai acuan dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa mengingat pentingnya *academic self-efficacy* terutama dalam menentukan pilihan yang terkait dengan karir (studi lanjut). (2) Para Guru BK di SMP Negeri 2 Singaraja diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai rekomendasi dalam memberikan pelayanan BK. Terutama yang terkait dengan meningkatkan *academic self-efficacy* menggunakan konseling behavioral teknik latihan asertif dan penguatan positif. (3) Para siswa kelas VII SMP negeri 2 Singaraja diharapkan mampu mempertahankan *academic self-efficacy* yang sudah mereka miliki mengingat pentingnya *academic self-efficacy* terutama dalam menentukan pilihan yang terkait dengan karir (studi lanjut).

Daftar Pustaka

- Antari, Dewi. 2013. *Penerapan Konseling Rasional Emotif formula ABC untuk Meningkatkan Self Efficacy dan Self Regulated Learning Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sukasada*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Bandura, Albert. 1995. *Self Efficacy In Changing Societies*. USA: Cambridge University Press
- Bruning, James. 1977. *Computational Handbook Of Statistics*. USA: Ohio University
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.

- Candiasa, I M. 2010. *Statistik multivariat disertai aplikasi dengan SPSS*. Singaraja: Unit Penerbitan Universitas Pendidikan Ganesha
- Dwitanyanov, Aswendo, dkk. 2010. *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang)*, (Online), Jilid 8, No. 2. (<http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/2958/2644> , diakses 9 Juni 2013).
- Ghufron, Nur dan Risnawita, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Koyan, I W. 2011. *Asesmen dalam pendidikan*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Prayitno dan Amti, Erman. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Reza, Muhammad. 2013. *Efikasi Diri Akademik*, (Online), (tersedia: <http://muhammad-reza.blogspot.com/2013/03/efikasi-diri-akademik.html/> diakses 9 Juni 2013).
- Sedanayasa, Gede dan Suranata, Kadek. 2010. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.