

BAB IV

PENYAJIAN DAN ANALISA DATA

A. Penyajian Data

1. Identifikasi kasus pada siswa "X" dengan *self efficacy* rendah.

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus dan gejala-gejala yang tampak pada klien. Konselor mulai mengumpulkan data dari informan penelitian untuk mengetahui gejala-gejala serta bentuk permasalahannya dengan lebih jelas. Untuk mengidentifikasi siswa yang mempunyai *self efficacy* rendah, langkah pertama adalah melakukan observasi dengan melihat prestasi belajar, melalui hasil raport diketahui bahwa rata-rata prestasi belajar siswa yang rendah adalah kelas VIII C. Setelah itu peneliti bekerjasama dengan konselor untuk menyebarkan kuisioner tentang *self efficacy* di kelas tersebut, akhirnya didapatkan siswa X yang mempunyai *self efficacy* paling rendah di kelasnya.

Data-data yang diperoleh tentang diri konseli secara umum yakni:

a. Identitas siswa

Nama	: SN
Kelas	: VIII
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat tanggal lahir	: Bojonegoro, 11 Desember 1999

b. Gambaran tentang siswa

- Keadaan jasmaniah :
 - Tinggi badan : 160 Cm
 - Warna Kulit : coklat
 - Bentuk rambut : ikal
 - Bentuk tubuh : kurus
- Keadaan keluarga
 - Nama Ayah : MR
 - Agama : Islam
 - Pendidikan akhir : Sekolah Dasar (SD)
 - Pekerjaan : Petani

Untuk mengetahui kondisi klien dengan lebih jelas maka peneliti menunjukkan data-data tentang klien secara berurutan yaitu dari berbagai kondisi :

1. Kondisi keluarga

Keluarga konseli berjumlah 4 anggota keluarga, terdiri dari ayah, ibu, kakak dan konseli sendiri yang merupakan anak terakhir. Ayah bekerja sebagai petani dan ibu konseli sebagai ibu rumah tangga sedangkan kakak konseli bekerja sebagai buruh pabrik di Surabaya.

2. Kondisi perekonomian

Kondisi perekonomian dari konseli adalah cukup. Ayahnya yang bekerja sebagai petani mempunyai sejumlah penghasilan yang cukup

untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, selain itu ibu konseli juga mempunyai warung dan hasilnya juga membantu kebutuhan rumah tangganya. Sedangkan kakak konseli yang bekerja sebagai buruh pabrik biasanya memberi uang untuk membantu biaya sekolah konseli.

3. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan disekitar rumah sangat baik, konseli bertempat tinggal didekat Madrasah Diniyah yang merupakan tempat mengaji penduduk di desa itu. Kondisi lingkungan sekolah konseli juga baik karena sebagian besar sarana prasarana sekolah sudah terpenuhi dan tenaga pengajar yang kompeten dibidangnya.

Perilaku siswa X di Madrasah Tsanawiyah Negeri kepohbaru Bojonegoro setiap hari dia berangkat sekolah bersama teman-teman satu desanya, dia tidak pernah terlambat datang kesekolah. Pada saat masuk kelas dia langsung berbaur dengan teman-temannya. Pada saat istirahat siswa X pergi kekantin dan bermain bersama teman-temannya. Pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung siswa X cenderung diam dan jarang mengungkapkan pendapat di kelas kecuali jika sudah ditunjuk oleh guru.

Menurut informasi dari informan sebut saja IS (ibu konseli) kegiatan sehari-hari konseli setelah pulang sekolah dia nonton televisi, mengaji mulai ashur sampai menjelang magrib, setelah magrib konseli mengaji lagi sampai isya', kemudian konseli nonton televisi lagi.

Konseli jarang belajar, dia akan belajar kalau ada PR dari guru dan ketika dia kesulitan mengerjakan PR maka akan ditinggalkan dan lebih memilih bermain ke rumah teman atau nonton televisi. Ketika nilai raportnya jelek dia tidak akan memperdulikan meskipun orang tuanya sudah menasehati tapi dia tidak pernah menghiraukan.⁴⁸

Berdasarkan observasi melalui hasil raport siwa X mendapatkan peringkat kelas ke 24 dari 32 siswa di kelasnya. Nilai siswa X rata-rata sudah memenuhi standart kelulusan minimal namun dengan catatan melalui remidi.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling, Dia adalah anak yang pendiam ketika di kelas. Selain itu dia mempunyai prestasi belajar yang rendah. Dia termasuk anak yang tidak begitu menonjol di sekolah sehingga konselor kurang begitu mengenal siswa tersebut. Untuk mengetahui perilaku konseli secara lebih jelas peneliti melakukan wawancara dengan teman konseli.

Saat jam pelajaran sedang berlangsung, peneliti meminta izin kepada guru Bimbingan Konseling (BK) untuk wawancara dengan teman konseli. Beberapa menit kemudian teman konseli datang dan masuk ruang Bimbingan Konseling.⁴⁹

Wawancara dengan teman konseli

⁴⁸ Wawancara dengan ibu konseli di rumah konseli tanggal 30 maret 2013

⁴⁹ Wawancara dengan teman konseli di ruang Bimbingan dan Konseling Madrasah Tsanawiyah Negeri Kepohbaru Bojonegoro tanggal 30 Maret 2013

- P : pagi dek, apa kabar?
- T : baik mbak....
- P : adek kenal dengan X?
- T : iya mbak kenal
- P : adek sering main sama Dia?
- T : iya Dia sering main sama saya kalau istirahat, kalau di kelas juga sama saya terus..
- P : Bagaimana perilaku siswa X selama di kelas?
- T : biasa saja mbak, dia enggak pernah ramai. kalau enggak ada gurunya ya ngobrol-ngobrol sama saya, tapi enggak ganggu teman-teman yang lain.
- P : kalau waktu pelajaran di kelas Dia aktif atau tidak?
- T : enggak mbak...kalau gurunya tidak menunjuk Dia tidak akan berbicara.
- P : kalau dikasih tugas yang sulit dari guru Dia mengerjakan atau tidak.?
- T : ngerjakan mbak tapi enggak sampai selesai, sering nyontek pekerjaan teman-teman, apalagi kalau pelajaran matematika sama Bahasa Inggris dia jarang mengerjakan mbk, dia biasanya nyontek teman-teman yang pintar.
- P : Bagaimana komitmen siswa X terhadap keputusan yang disepakati di kelas, misalnya dalam melaksanakan jadwal

piket, apakah Dia selalu melaksanakan?

T : eemm...kalau itu jarang mbak, paling za kadang-kadang cuma menghapus papan tulis saja.

P : Bagaimana sikap dia ketika mengalami kegagalan, misalnya remidi ketika nilai ulangannya jelek?

T : Dia itu enggak pernah peduli dengan hal-hal seperti itu, malah dia sering bilang nilai jelek atau bagus itu sudah takdir kita.

P : lalu apa yang dilakukan ketika dia mengalami kegagalan seperti itu?

T : ya hanya menungu perintah dari guru saja mbak, kalau gurunya menyuruh remidi dia ikut remidi, kalau gurunya enggak nyuruh ya diam saja.

P : oh...ya sudah terimakasih ya dek.

T : iya mbak.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan konseling, orang tua konseli dan teman konseli maka siswa ini tidak berani mengungkapkan pendapat di kelas dan tidak melaksanakan jadwal piket yang telah disepakati, selain itu dia tidak pernah sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas, konseli tersebut lebih suka menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit dari pada berusaha untuk menyelesaikannya sendiri, ketika mengalami kegagalan dia tidak pernah melakukan apapun dan menganggap kegagalan adalah takdir atau nasib

buruk.

2. Diagnosis dan prognosis pada siswa "X" dengan *self efficacy* rendah.

a. Diagnosis

Dalam diagnosis dijabarkan kemungkinan penyebab timbulnya permasalahan. berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara ternyata siswa X memang anak yang pasif ketika belajar di kelas, tidak bisa berkomitmen terhadap keputusan yang sudah disepakati bersama. Dia lebih memilih untuk menghindari tugas-tugas yang sulit dari pada berusaha untuk menyelesaikannya sendiri, ketika mengalami kegagalan Dia tidak akan melakukan upaya apapun, Dia menganggap bahwa kegagalan yang dialami adalah nasib atau ketentuan tuhan. hal itu dapat terlihat dari observasi awal yang dilakukan oleh penulis melalui angket yang telah diisi oleh siswa X sebagai berikut :⁵⁰

Tabel 4.1

Observasi *self efficacy* pada siswa X

No	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1.	Ketika ada pengumuman tentang pemberian beasiswa saya akan selalu aktif bertanya kepada wali kelas agar saya mendapatkan kesempatan itu.		√		
2.	Ketika saya menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas saya akan tetap berusaha			√	

⁵⁰ Observasi kepada siswa X di Madrasah Tsanawiyah Negeri Kepohbaru Bojonegoro tanggal 23 Februari 2013

	untuk menyelesaikan tugas tersebut.				
3.	Setelah lulus dari Madrasah Tsanawiyah (MTs) saya ingin masuk sekolah favorit jadi nilai saya harus diatas rata-rata.		√		
4.	Saya selalu membuat jadwal kegiatan sehari-hari dan melaksanakan jadwal tersebut			√	
5.	saya akan melakukan apapun untuk mencapai cita-cita, asalkan yang saya lakukan tidak bertentangan dengan norma/peraturan yang berlaku		√		
6.	ketika saya tidak punya buku panduan belajar, saya akan berusaha untuk pinjam kepada teman atau pinjam di perpustakaan		√		
7.	Ketika saya gagal menjadi juara dalam sebuah perlombaan, saya akan belajar lebih giat agar diperlombaan selanjutnya saya bisa berhasil			√	
8.	Saya sudah merencanakan dan memilih sekolah lanjutan (SMA & perguruan tinggi) setelah saya lulus dari Madrasah Tsanawiyah yang sesuai dengan cita-cita yang saya impikan			√	
9.	Saya akan mencari hiburan seperti jalan-jalan atau mendengarkan musik jika saya pusing karena tugas yang menumpuk		√		
10.	Ketika pelajaran sedang berlangsung saya lebih memilih untuk diam dari pada mengungkapkan pendapat saya.	√			
11.	Ketika mendapatkan tugas yang sulit saya akan menyuruh orang lain untuk mengerjakan.	√			
12.	Ketika diadakan rapat pengurus kelas, saya cenderung diam dan malas untuk melaksanakan keputusan hasil rapat		√		
13.	Saya merasa banyak sekali kekurangan dalam diri saya	√			
14.	Ketika saya gagal meraih cita-cita atau hal-hal yang ingin saya capai, saya akan diam saja		√		

15.	Ketika gagal menjadi juara kelas saya merasa menjadi orang paling bodoh di kelas	√			
16.	Kegagalan yang saya alami adalah takdir atau ketentuan tuhan	√			
17.	Saya merasa cemas dan khawatir setelah lulus dari Madrasah Tsanawiyah (MTs) saya tidak diterima di sekolah favorit		√		
18.	Saya adalah anak yang bodoh, tidak kreatif dan berasal dari keluarga yang tidak mampu jadi wajar jika nanti saya menjadi orang yang tidak berhasil		√		

Terdapat beberapa penyebab sehingga siswa X mempunyai perilaku yang kurang sesuai diantaranya tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih untuk diam dari pada mengungkapkan pendapat ketika pelajaran berlangsung, belum bisa berkomitmen terhadap tugas yang telah diberikan, mempunyai motivasi yang rendah sehingga dia mudah putus asa ketika menemui tugas-tugas yang sulit dan menggantungkan pada teman yang dianggap lebih pintar, tidak pernah belajar dari kegagalan yang dialami dan pasrah dengan semua hal yang terjadi pada dirinya.

b. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli maka dibutuhkan alternatif bantuan yang diberikan untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang dihadapi. Menurut konselor siswa X tersebut belum pernah mendapatkan layanan konseling. Untuk

menentukan terapi yang tepat peneliti berdiskusi dengan konselor untuk membahas beberapa penyebab permasalahan yang dialami oleh konseli, akhirnya peneliti bekerjasama dengan konselor memberikan terapi perilaku agar konseli dapat merubah perilakunya. Adapun tahap-tahap dalam pelaksanaan terapi perilaku adalah sebagai berikut :

a) Melakukan asesmen (*assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktifitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Kanfer dan saslow dalam Gantina Komalasari, mengatakan terdapat tujuh informasi yang digali dalam asesmen, yaitu:

- Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini
- Analisis situasi yang didalamnya masalah konseli terjadi
- Analisis motivasional
- Analisis *self control*
- Analisis hubungan sosial
- Analisis lingkungan fisik-sosial budaya.

b) Menetapkan tujuan (*Goal Setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Burks dan Engelkes (1978) mengemukakan bahwa fase

goal setting disusun atas 3 langkah yaitu: (1) membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, (2) memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, dan (3) memecahkan tujuan kedalam sub tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

c) Implementasi Teknik (*Technique Implementation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah-masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*).

Dalam terapi ini teknik yang digunakan adalah teknik pengkondisian operan dengan metode perkuatan positif dan percontohan (*modeling*). Perkuatan positif adalah Pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul.⁵¹ Sedangkan metode percontohan adalah

⁵¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung : PT Refika Aditama, 2010) hlm . 219

individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model.⁵²

d) Evaluasi dan pengakhiran (*Evaluation-termination*)

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektifitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling Terminasi meliputi :

- Menguji apa yang konseli lakukan terakhir
- Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan
- Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.⁵³

3. Pelaksanaan terapi perilaku pada siswa "X" dengan *self efficacy* rendah.

Pelaksanaan terapi meliputi 4 tahap yaitu melakukan asesmen (*assesment*), menetapkan tujuan (*Goal Setting*), implementasi teknik (*Technique Implementation*), evaluasi dan pengakhiran (*evaluation - termination*).

⁵² Ibid.hlm.221

⁵³ Gantina komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2011) 157-160

a. Asesmen (*assesment*)

Goldenberg dalam Retno Tri Hariastuti & Eko Darminto, menyebutkan bahwa asesmen adalah suatu upaya untuk memperoleh gambaran tentang kekuatan, aset dan kemampuan adaptif, disamping kelemahan, kekurangan, dan perilaku menyimpang klien agar diperoleh suatu pemahaman yang memadai tentang masalah klien baik dalam hubungannya dengan dirinya sendiri maupun dalam hubungannya dengan konteks sosial yang lebih luas.⁵⁴

Sebelum melakukan asesmen, Langkah pertama yang dilakukan untuk memulai proses terapi adalah melakukan pendekatan kepada konseli.⁵⁵ peneliti dibantu oleh Ibu Eni febriani selaku guru Bimbingan konseling memberikan pengarahan kepada konseli agar konseli tidak takut dan cemas, kemudian Ibu eni menyuruh konseli untuk masuk keruang Bimbingan Konseling (BK). Setelah itu peneliti berbincang-bincang tentang sekolah konseli dan keluarga konseli. Beberapa saat kemudian konseli sudah terlihat nyaman dan akrab dengan peneliti.

Selanjutnya peneliti mulai melakukan tahap asesmen, peneliti menanyakan beberapa hal yang berhubungan dengan perilaku konseli.

⁵⁴ Retno Tri Hariastuti & Eko Darminto, *Ketrampilan-Ketrampilan Dasar Dalam Konseling* (Surabaya : Unesa University press, 2011) hlm.7

⁵⁵ Wawancara dengan konseli di ruang bimbingan konseling madrasah Tsanawiyah Negeri Kepohbaru Bojonegoro tanggal 8 April 2013

Peneliti menanyakan tentang perilakunya ketika jam pelajaran dan dia mengatakan bahwa dia lebih suka diam dari pada berpendapat dikelas karena takut pendapatnya salah. Ketika ada tugas yang sulit dari guru, konseli lebih memilih untk mencontek kepada teman yang dianggap lebih pintar. Konseli jarang melaksanakan jadwal piket karena malas berangkat lebih pagi. Ketika gagal dalam ujian konseli hanya diam dan menunggu perintah dari guru, ketika guru menyuruh remidi dia akan melaksanakan, tetapi ketika tidak ada perintah dia akan diam saja.

Setelah melakukan assesment tersebut peneliti berdiskusi dengan guru bimbingan konseling membahas beberapa masalah konseli yang menunjukkan bahwa dia mempunyai *self efficacy* rendah. Akhirnya peneliti meminta izin kepada guru bimbingan konseling bahwa beberapa hari lagi peneliti bersama konseli akan menentukan tujuan (*goal Setting*) untuk membantu konseli tersebut mengatasi masalahnya.

b. Menetapkan tujuan (*Goal Setting*)

Tahap selanjutnya adalah menetapkan tujuan (*goal setting*). Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis.

Saat itu bel istirahat telah berbunyi peneliti meminta bantuan kepada guru Bimbingan Konseling untuk memanggil konseli dan guru Bimbingan konseling menyuruh salah satu teman konseli untuk

memanggil konseli, kemudian konseli masuk ke ruang Bimbingan konseling. Peneliti berbincang-bincang dengan konseli terlebih dahulu sebelum melakukan tahap kedua dari proses terapi.⁵⁶

Selanjutnya peneliti membahas beberapa masalah yang dialami oleh konseli berdasarkan asesmen yang telah dilakukan. Peneliti berusaha meyakinkan konseli bahwa dia mampu mengatasi permasalahannya dengan merubah perilakunya tersebut. Setelah memahami maksud peneliti, akhirnya konseli menyatakan bahwa :

"saya akan berusaha aktif ketika pelajaran di kelas, saya akan melaksanakan jadwal piket, saya akan berusaha sebisa saya untuk mengerjakan sendiri tugas-tugas yang diberikan oleh guru, saya akan belajar dari kegagalan yang saya alami agar tidak terulang lagi karena kegagalan bukanlah takdir tuhan ".

Peneliti menganggukkan kepala sebagai tanda bahwa apa yang dikatakan konseli itu sudah tepat untuk membantu dia memecahkan masalahnya. Bel sudah berbunyi, semua siswa sudah mulai masuk kelas karena pelajaran akan dimulai kembali. Peneliti mempersilahkan konseli untuk masuk kelas dan akan melanjutkan terapi dihari lain.

c. Implementasi Teknik (*Technique Implementation*)

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh konseli Dalam terapi ini teknik yang digunakan adalah teknik pengkondisian operan dengan metode perkuatan positif dan percontohan (*modeling*).

⁵⁶ Wawancara dengan konseli di ruang bimbingan konseling madrasah Tsanawiyah Negeri Kepohbaru Bojonegoro tanggal 22 April 2013

Peneliti bekerjasama dengan konselor untuk mengimplementasikan teknik perkuatan positif. Waktu menunjukkan pukul 10.30 saat itu suasana di sekolah sangat sepi karena kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung.⁵⁷ Konselor memanggil konseli ke ruang Bimbingan Konseling, kemudian konseli datang dan masuk ruangan. Konselor menanyakan kepada konseli tentang beberapa tugas yang harus dia lakukan untuk merubah perilakunya, konseli mengatakan bahwa dia sudah berusaha untuk mengerjakan sendiri tugas yang telah diberikan oleh guru, namun dia belum bisa melaksanakan jadwal piket. Konselor memberikan pujian kepada konseli sebagai bentuk dari perkuatan positif setelah konseli berusaha mengerjakan tugasnya sendiri dan memberikan motivasi kepada konseli agar dia mampu melaksanakan jadwal piket.

Peneliti mengulang kembali beberapa pertanyaan konselor mengenai tugas-tugas yang telah dilakukan konseli kemudian konseli menjawab:

"ya mbak, saya sudah berusaha untuk mengerjakan sendiri tugas yang sulit dari guru kemaren itu tugas matematika, tapi saya belum berani bertanya dan mengungkapkan pendapat di kelas dan saya belum bisa melaksanakan jadwal piket mbak."

Dari pernyataan tersebut peneliti memberikan pujian kepada konseli karena sudah melaksanakan tugasnya dan memberikan motivasi

⁵⁷ Wawancara yang dilakukan oleh konselor kepada konseli di ruang Bimbingan konseling Madrasah Tsanawiyah Negeri kepohbaru Bojonegoro pada tanggal 29 April 2013

agar konseli berani mengungkapkan pendapat dikelas dan melaksanakan jadwal piket. konseli belum bisa belajar dari kegagalan yang dialami hal itu tampak dari pernyataannya:

"dari tugas matematika yang saya kerjakan sendiri masih banyak salahnya mbak, jadi nilainya masih jelek, ya sudah biarin saja yang penting saya sudah ngerjakan sendiri."

Peneliti mencoba untuk mengimplementasikan teknik yang kedua yaitu teknik percontohan (*modeling*). Peneliti mengajak konseli untuk mengamati sebuah video motivasi. Dalam video itu diceritakan seorang tokoh yang selalu berusaha dengan gigih untuk mendapatkan apa yang dia inginkan dengan segala keterbatasan yang dia miliki. Setelah mengamati video tersebut peneliti menanyakan tentang pelajaran apa yang bisa diambil dari video itu, kemudian konseli mengatakan bahwa:

"mungkin begini mbak, kita enggak boleh mudah putus asa kalau menemui hambatan atau kesulitan ketika kita melakukan sesuatu atau untuk mendapatkan sesuatu yang kita inginkan, meskipun orang lain memandang kita tidak mampu kita harus membuktikan bahwa kita juga bisa seperti mereka."

Peneliti sementara mengakhiri proses terapi dan akan melanjutkan dihari lain karena Bel sudah berbunyi dan sekarang waktunya istirahat.

d. Evaluasi dan pengakhiran (*Evaluation-termination*)

Tahap yang terakhir dalam pelaksanaan terapi perilaku adalah evaluasi dan pengakhiran. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Waktu menunjukkan pukul 10.00 saat itu suasana sekolah sepi

karena waktunya jam pelajaran, siswa X sedang berada diluar kelas karena pelajaran olahraga.⁵⁸ Peneliti dibantu oleh guru Bimbingan Konseling memanggil konseli tersebut ke ruang Bimbingan Konseling. Kemudian menanyakan beberapa tugas yang belum dilaksanakan oleh konseli. Konseli mengatakan bahwa ketika dia mendapatkan nilai yang jelek dia berusaha untuk belajar lagi atau meminta bantuan kepada temannya yang lebih pintar dan meminta untuk ujian ulang (remidi), Konseli menyatakan dia sudah mulai melaksanakan jadwal piket.

Pada tahap penentuan tujuan (*Goal Setting*) konseli menetapkan 5 tugas yang akan dia lakukan untuk merubah perilakunya, tetapi pada pertemuan ketiga dia hanya melaksanakan 1 tugas tersebut. Pada pertemuan berikutnya dia melaksanakan 3 tugas lainnya. Hal itu menjadi penghambat pelaksanaan proses terapi, sehingga waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan terapi menjadi lebih lama.

4. Evaluasi dan *follow up* pada siswa "X" dengan *self efficacy* rendah.

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari pelaksanaan terapi dengan melihat perkembangan selanjutnya mengenai perilaku konseli. Untuk mengetahui dan menilai perubahan yang terjadi pada konseli setelah menjalani terapi dapat dijelaskan bahwa konseli mengalami perubahan yang

⁵⁸ Di madrasah Tsanawiyah Negeri Kepohbaru Bojonegoro, tanggal 10 Mei 2013

cukup baik, seperti konseli mulai melaksanakan jadwal piket, mengerjakan tugas-tugas yang sulit, melakukan usaha ketika mengalami kegagalan seperti meminta ujian ulang (remidi) ketika nilainya jelek.

Peneliti melakukan *follow up* dengan cara mengamati tingkah laku konseli dan mencari informasi tentang perubahan perilaku konseli kepada guru bimbingan konseling, orang tua konseli dan teman konseli. setelah pelaksanaan terapi perlahan-lahan perilaku konseli mulai berubah dan konselor masih tetap memberikan motivasi atau dorongan agar konseli tetap mempertahankan perilaku positif yang sudah dilakukan.

B. Analisa Data

1) Analisa data tentang identifikasi kasus

Untuk mengidentifikasi siswa yang mempunyai *self efficacy* rendah, langkah pertama adalah melakukan observasi dengan melihat prestasi belajar siswa. Menurut Albert Bandura orang dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih banyak belajar dan berprestasi daripada mereka yang *self efficacy*nya rendah.⁵⁹ jadi prestasi belajar merupakan salah satu aspek yang dapat digunakan untuk mengukur *self efficacy* siswa. Melalui hasil raport diketahui bahwa rata-rata prestasi belajar siswa yang rendah adalah kelas VIII C. Setelah itu peneliti bekerjasama dengan konselor untuk menyebarkan kuisioner tentang

⁵⁹ Jeanne Ellis Ormrod, *psikologi pendidikan* (Jakarta : ERLANGGA, 2008) hlm. 22

self efficacy di kelas tersebut, akhirnya didapatkan siswa X yang mempunyai *self efficacy* paling rendah di kelasnya

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa siswa X mempunyai beberapa permasalahan yaitu : dia tidak berani mengungkapkan pendapat di kelas dan tidak melaksanakan jadwal piket yang telah disepakati, selain itu dia tidak pernah sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas, siswa X tersebut lebih suka menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit dari pada berusaha untuk menyelesaikannya sendiri, ketika mengalami kegagalan dia tidak pernah melakukan apapun dan menganggap kegagalan adalah takdir atau nasib buruk.

Menurut Robert Kreitner dan Angelo kinicki ada beberapa perbedaan pola perilaku antara seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi dan rendah sebagai berikut:

Self efficacy tinggi :

- a. aktif memilih peluang terbaik
- b. Mampu mengelola situasi, menghindari atau menetralsir hambatan
- c. Menetapkan tujuan, menetapkan standart
- d. Membuat Rencana, persiapan dan praktek
- e. Bekerja keras
- f. Kreatif dalam memecahkan masalah
- g. Belajar dari kegagalan
- h. Memvisualisasikan keberhasilan

i. Membatasi stres

Self efficacy rendah :

- a) Pasif
- b) Menghindari tugas yang sulit
- c) Aspirasi lemah dan komitmen rendah
- d) Fokus pada kekurangan pribadi
- e) Tidak melakukan upaya apapun
- f) berkecil hati karena kegagalan
- g) Menganggap kegagalan adalah karena kurangnya kemampuan atau nasib buruk
- h) Mudah khawatir, stress dan menjadi depresi
- i) Memikirkan alasan untuk gagal

Dari uraian diatas siswa X menunjukkan pola perilaku seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah yaitu 1) pasif hal itu tampak dari perilakunya yaitu tidak berani mengungkapkan pendapat selama proses belajar mengajar berlangsung 2) komitmen rendah hal itu tampak dari perilaku siswa X yaitu tidak mau menyelesaikan sendiri tugas-tugas yang diberikan kepadanya dan belum bisa melaksanakan jadwal piket yang telah dibuat dan disepakati bersama dikelas, 3) Menghindari tugas yang sulit hal itu tampak dari perilakunya yaitu ketika mendapatkan tugas yang sulit dia memilih untuk mencontek jawaban temannya dari pada berusaha untuk menyelesaikannya sendiri 4) tidak melakukan upaya apapun hal itu tampak dari perilakunya yaitu

ketika gagal dalam sebuah ujian dia tidak memperdulikannya 5) menganggap kegagalan adalah nasib buruk hal itu tampak dari perilakunya yaitu ketika mengalami kegagalan dia aka pasrah karena menganggap kegagalan itu adalah takdir. Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa siswa X tersebut benar-benar mempunyai *self efficacy* rendah.

2) Analisa data tentang diagnosis dan prognosis

Diagnosis adalah langkah menemukan masalahnya atau mengidentifikasi masalah. Langkah ini meliputi proses interpretasi data dalam kaitannya dengan gejala-gejala masalah, kekuatan dan kelemahan siswa.⁶⁰ Dalam diagnosis dijabarkan kemungkinan penyebab timbulnya permasalahan. Berdasarkan identifikasi kasus yang telah dilakukan, siswa X termasuk seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah.

Terdapat beberapa penyebab sehingga siswa X mempunyai perilaku yang kurang sesuai diantaranya tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih untuk diam dari pada mengungkapkan pendapat ketika pelajaran berlangsung, belum bisa berkomitmen terhadap tugas yang telah diberikan, mempunyai motivasi yang rendah sehingga dia mudah putus asa ketika menemui tugas-tugas yang sulit dan menggantungkan pada teman yang dianggap lebih pintar, tidak pernah belajar dari kegagalan yang dialami dan pasrah dengan semua hal yang terjadi pada dirinya.

⁶⁰ Dewa ketut Sukardi, *pengantar pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta : PT RINEKA CIPTA, 2002) hlm. 182

Dari uraian diatas ada beberapa tingkah laku bermasalah yang dialami oleh siswa X. untuk menentukan terapi yang tepat akan dibahas selanjutnya yaitu pada tahap prognosis.

Prognosis yaitu suatu langkah mengenai alternatif bantuan yang dapat atau mungkin diberikan kepada siswa sesuai dengan masalah yang dihadapi sebagaimana yang ditemukan dalam rangka diagnosis.⁶¹ Hal itu sesuai dengan langkah yang dilakukan oleh peneliti yaitu menentukan terapi yang sesuai dengan masalah siswa X setelah melakukan diagnosis.

3) Analisa data tentang pelaksanaan terapi perilaku

Terapi perilaku meliputi 4 tahap yaitu melakukan asesmen (*assesment*), menetapkan tujuan (*goal setting*), implementasi teknik (*technique implementation*), evaluasi dan pengakhiran (*evaluation - termination*).⁶²

a. Asesmen (*Assessment*)

Pada tahap ini konselor melakukan analisis ABC

A = *Antecedent* (pencetus perilaku)

B = *behavior* (perilaku yang dipermasalahkan)

C = *consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut).⁶³

Berdasarkan masalah yang dialami oleh siswa X maka analisis yang dilakukan adalah sebagai berikut:

⁶¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*.(Jakarta : Rineka Cipta, 2008) hlm.182

⁶² Gantina komalasari dkk, *teori dan teknik konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2011)Hlm.157

⁶³ Ibid.hlm. 158-159

A = *antecedent* (pencetus perilaku)

Beberapa penyebab permasalahan yang dialami konseli yaitu Tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, Malas untuk berangkat lebih pagi, Motivasi belajar rendah, tidak pernah belajar dari kegagalan yang dialami dan pasrah dengan semua hal yang terjadi pada dirinya

B = *behavior* (perilaku yang dipermasalahkan)

Perilaku bermasalah yang ditunjukkan oleh siswa X adalah Dia tidak berani mengungkapkan pendapat di kelas, Tidak melaksanakan jadwal piket, Menghindari tugas-tugas yang sulit, Tidak melakukan upaya apapun ketika mengalami kegagalan, Mengganggap kegagalan adalah takdir tuhan.

C = *consequence*.

konsekuensi atau akibat perilaku tersebut yaitu Hasil belajar yang diperoleh tidak maksimal, dibenci oleh teman-teman yang jadwal piketnya sama dengan konseli, Sulit untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

b. Menetapkan tujuan (*Goal setting*)

Tahap selanjutnya adalah menetapkan tujuan (*goal setting*). Pada tahap ini peneliti membuat kesepakatan dengan siswa X untuk menetapkan beberapa tujuan yang akan dicapai dalam proses terapi. tujuan tersebut dijabarkan melalui beberapa tugas yang harus dilakukan oleh siswa X .

Dalam pelaksanaan terapi tugas yang harus dilakukan siswa X yaitu berusaha aktif ketika pelajaran di kelas, melaksanakan jadwal piket, berusaha untuk mengerjakan sendiri tugas-tugas yang diberikan oleh guru, belajar dari kegagalan yang dialami agar tidak terulang lagi karena kegagalan bukanlah takdir tuhan.

Dalam terapi perilaku menurut Gantina Komalasari pada tahap penentuan tujuan, konselor dan konseli menentukan tujuan sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan disepakati.⁶⁴ Sedangkan menurut Krumboltz dan Thorensen dikutip dari Huber dan Millman dalam Gerald Corey, telah mengembangkan tiga kriteria bagi perumusan tujuan yang bisa diterima dalam terapi perilaku sebagai berikut : 1) tujuan yang dirumuskan haruslah tujuan yang diinginkan oleh klien, 2) konselor harus bersedia membantu klien dalam mencapai tujuan, 3) harus terdapat kemungkinan untuk menaksir sejauhmana klien bisa mencapai tujuannya.⁶⁵

Hal itu sesuai dengan proses terapi yang dilakukan yaitu merumuskan tujuan sesuai kesepakatan antara siswa X (sebagai konseli) dengan peneliti (sebagai pemberi terapi) dan tujuan yang dirumuskan adalah tujuan yang diinginkan oleh siswa X (sebagai konseli)

⁶⁴ Gantina Komalasari dkk, *teori dan teknik konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2011)Hlm. 159

⁶⁵ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta : PT Refika Aditama, 2010).Hlm 201

c. Implementasi teknik (*Technique implementation*)

Dalam terapi ini teknik yang digunakan adalah teknik pengkondisian operan dengan metode perkuatan positif dan percontohan (modeling). Konselor memberikan pujian kepada konseli sebagai bentuk dari perkuatan positif setelah konseli berusaha mengerjakan tugasnya sendiri .

Kata-kata berupa pujian yang diberikan kepada konseli merupakan sebuah perkuatan positif yang diberikan kepada konseli agar dia terus mempertahankan perilaku adaptif yang mulai muncul tersebut. Hal itu sesuai dengan pendapat skinner yang dikutip oleh Latipun bahwa perilaku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensinya menyenangkan (mendapat ganjaran atau *reinforcement*) maka perilakunya cenderung diulang dan dipertahankan, sebaliknya jika konsekuensinya tidak menyenangkan (memperoleh hukuman atau *punishment*) maka perilakunya akan dikurangi atau dihilangkan.⁶⁶

Metode yang kedua adalah percontohan. metode percontohan adalah individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model. Dalam terapi ini peneliti mengajak konseli untuk mengamati sebuah video motivasi, dalam video itu digambarkan seorang tokoh bernama john, dia adalah seseorang yang

⁶⁶ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang : UMM Press, 2011) hlm.86

memiliki keterbatasan namun dengan segala kekurangan yang dimiliki dia tidak pernah menyerah dan akan terus berusaha untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat dalam hidup. Setelah mengamati video tersebut konseli mengatakan bahwa pelajaran yang dapat diambil dari video tersebut yaitu tidak boleh mudah putus asa ketika menemui kesulitan atau kegagalan.

Menurut Gerald Coey dalam Singgih D. Gunarsa, macam-macam penokohan ada 3 yaitu:

1. Penokohan yang nyata (*live model*), contohnya misalnya adalah terapis yang dijadikan model oleh pasien atau kliennya, atau guru, anggota keluarga atau tokoh yang dikaguminya.
2. Penokohan yang simbolik (*symbolic model*), adalah tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain.
3. Penokohan ganda (*multiple model*) yang terjadi dalam kelompok. Seorang anggota dari sesuatu kelompok mengubah sikap dan mempelajari sesuatu sikap baru, setelah mengamati bagaimana anggota-anggota lain dalam kelompoknya bersikap.⁶⁷

Penokohan yang dilakukan dalam terapi ini adalah penokohan simbolik (*symbolic model*) karena tokoh yang berperan sebagai model yang diamati konseli dilihat dalam sebuah video.

Pada proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya

⁶⁷ Ibid. hlm.222

proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain.⁶⁸ Hal itu sesuai dengan metode percontohan yang diterapkan kepada konseli, setelah konseli tersebut mengamati sebuah video dia mengatakan bahwa "saya harus sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas dan enggak boleh mudah putus asa" , dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa telah terjadi proses belajar pada konseli setelah mengamati perilaku tokoh dalam video.

d. Evaluasi dan pengakhiran (*Evaluation-termination*)

Evaluasi dilakukan dengan melihat hal-hal yang telah dilakukan oleh siswa X. Perilaku yang ditunjukkan siswa X digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang telah diterapkan dalam proses terapi. Hal itu sesuai dengan pendapat Gantina komalasari yang mengatakan bahwa tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektifitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan.⁶⁹

Berdasarkan proses terapi yang telah dilakukan kepada siswa X, teknik pengkondisian operan dengan metode perkuatan positif dan percontohan dapat dikatakan cukup efektif karena melalui teknik tersebut peneliti yang bekerjasama dengan guru Bimbingan Konseling dapat membantu siswa X mengatasi permasalahan yang dihadapi meskipun masih ada 1 tujuan pelaksanaan terapi yang belum bisa dilakukan oleh

⁶⁸ Singgih D.Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2011) hlm.221

⁶⁹ Gantina Komalasari, *teori dan teknik Konseling* (Jakarta : PT INDEKS, 2011) hlm.160

siswa X.

4) **Analisa data tentang evaluasi dan *follow up***

Setelah terapi selesai dilaksanakan tindakan yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan evaluasi dan *follow up*. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan diketahui bahwa konseli telah melaksanakan beberapa tugas yang diberikan, meskipun masih ada 1 tugas yang belum diselesaikan yaitu konseli belum berani mengungkapkan pendapat di kelas.

Setelah itu peneliti melakukan *follow up* dengan cara mengamati perubahan perilaku konseli setelah mendapatkan terapi perilaku. Menurut informasi dari teman-teman konseli sekarang konseli sudah melaksanakan jadwal piket, dia mengerjakan sendiri tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Sedangkan menurut ibu konseli sekarang konseli sudah sering belajar ketika pulang mengaji sehingga waktunya nonton televisi dan bermain dengan teman-temannya sudah berkurang. Selain itu peneliti juga mencari informasi dari guru Bimbingan dan konseling menurut beliau konseli sudah mulai peduli dengan nilai ulangannya, sekarang dia selalu meminta remidi jika nilai ulangannya belum mencapai standart kelulusan (SKL) yang ditentukan. Dari uraian diatas diketahui bahwa terapi perilaku cukup efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa karena melalui terapi tersebut peneliti yang bekerjasama dengan konselor bisa membantu masalah yang dialami konseli.