BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Teknik Modeling

1. Pengertian Teknik Modeling

Modeling berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Istilah lain dari modeling adalah *observational learning* yang dapat diartikan dengan belajar melalui pengamatan. *Observational learning* adalah teknik untuk merubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan.[30]

Selain itu, teori belajar sosial menjelaskan bahwa orang dapat belajar dengan hanya mengobservasi prilaku orang lain. Orang yang diamati disebut model dan proses pengamatan ini atau proses belajar observasional ini disebut dengan modeling (penokohan).[31] Kemampuan kognitif seseorang memungkinkan orang tersebut untuk belajar perilaku kompleks hanya dengan mengamati model yang melakukan perilaku tersebut.

Atas dasar hal tersebut, menurut Bandura belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung, bisa pula diperoleh secara tidak langsung

[30] Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Prespektif Islam*, hal. 223

[31] Lawrence A. Pervin, Daniel Carvone, Oliver P. Jhon, *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal. 457

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.[32] Jadi, kecakapan-kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku orang lain yang dijadikan sebagai model. Karena pada dasarnya perilaku manusia merupakan hasil dari proses pembelajaran terhadap objek-objek luar. Pembentukan perilaku merupakan akibat interaksi antara individu dan lingkungan. Stimulus-stimulus yang ada di dalam lingkungan selanjutnya dipelajari melalui proses imitasi. [33] Bandura juga menambahkan bahwa penokohan melibatkan proses-proses kognitif, jadi tidak hanya meniru, lebih dari sekedar menyesuaikan diri dengan tindakan orang lain karena sudah melibatkan perepresentasian informasi secara simbolis dan menyimpannya untuk digunakan di masa depan.[34]

Alwisol mengatakan bahwa teknik modeling bukan sekedar menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan seorang model (orang lain), tetapi modeling juga melibatkan penambahan dan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menggenalisir berbagai pengamatan sekaligus, dan melibatkan proses kognitif.[35]

Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik modeling adalah teknik untuk merubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui pengamatan secara kognitif terhadap perilaku orang lain (model) sehingga perilaku yang diamati tidak

---

[32] Edi Puwanta, *Modifikasi Perilaku Alternative Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 129

[33] Herri Zan Pieter, Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*, (Jakarta: Kencana, 2013), hal. 50

[34] Jess Feist, Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 409

[35] Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*, (Malang: UMM Press, 2009), hal. 292

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hanya dapat ditiru tapi juga dapat di analisis dan dapat memilih perilaku mana yang lebih penting untuk dilakukan sekarang maupun disimpan untuk digunakan di masa depan.

2. Teknik Modeling dalam Islam

Metode pembelajaran yang dipakai seseorang khususnya dalam mepelajari agama Islam maupun segala yang terkandung didalamnya sangat beragam. Salah satunya metode tradisi, yang termasuk di dalamnya adalah modeling atau mencontoh perilaku seorang model yang dalam Islam lebih dikenal dengan sebutan meneladani atau dalam bahasa arab diartikan dengan kata *amma-yaummu-ummatan* yang memiliki arti lain menuju dan menumpu. [36]

Al-Qur'an menganalogikan peniruan atau pencontohan perilaku yan dilakukan oleh manusia pada kisah Qabil, yaitu setelah membunuh saudaranya Habil, ia tidak tathu cara mengurus mayatnya, maka Allah SWT mengirim seekor burung gagak untuk memberinya contoh cara mngubur mayat dan Qabil pun mengikutinya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Ma'idah: 31, yang berbunyi:

فَبَعَثَ ٱللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي ٱلْأَرْضِ لِيُرِيَهُۥ كَيْفَ يُوَٰرِي سَوْءَةَ أَخِيهِۚ قَالَ يَٰوَيْلَتَىٰٓ أَعَجَزْتُ

أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَٰذَا ٱلْغُرَابِ فَأُوَٰرِيَ سَوْءَةَ أَخِيۖ فَأَصْبَحَ مِنَ ٱلنَّٰدِمِينَ ٣١

Artinya: *"Kemudian Allah menyuruh seekor burung gagak menggali-gali di bumi untuk memperlihatkan kepadanya (Qabil) bagaimana seharusnya menguburkan mayat saudaranya. Berkata Qabil: "Aduhai celaka aku, mengapa aku tidak mampu berbuat*

[36] M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran, Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat,* (Bandung: Mizan, 2000), hal. 323

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seperti burung gagak ini, lalu aku dapat menguburkan mayat saudaraku ini?" Karena itu jadilah dia seorang diantara orang-orang yang menyesal (QS. Al-Ma'idah: 31).[37]

Jika seseorang memiliki kecenderungan untuk banyak mempelajari perilaku baik dari kedua orang tuanya maupun orang lain, maka teladan yang baik memiliki peran besar dalam pembelajaran. Seperti yang ada pada diri baginda Rasulullah SAW yang merupakan teladan yang baik bagi umat Islam, terutama bagi para sahabatnya yang secara langsung memperhatikan cara Rasulullah berwudhu, shalat, dan melaksanakan ibadah haji lalu kemudian mempraktekkannya. Tidak hanya cara beribadah beliau, tetapi juga akhlak, perilaku, serta etika yang ada pada diri Rasulullah yang semuanya patut untuk diteladani. [38] Sebagaimana Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab: 21, yang berbunyi:

لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُواْ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْآخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Artinya: "*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah*" (QS. Al-Ahzab: 21).[39]

Tidak hanya Rasulullah SAW yang harus diteladani umat Islam, namun juga berbagai pelajaran dan kisah lainnya yang ada pada Al-Qur'an dan As-Sunnah pun harus diteladani bahkan duturuti dengan siakap tunduk

[37] Al-Qur'an dan Terjemahnya Mushaf Syahmalnour, (Jakarta: Pustaka al-Mubin, 2013), hal. 112

[38] Muhammad Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an,* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), hal. 158

[39] Al-Qur'an dan Terjemahnya Mushaf Syahmalnour, hal. 420

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan patuh, baik ajaran yang berkaitan dengan aqidah, ibadah, akhlak maupun mu'amalah.[40]

Kisah dalam Al-Qur'an (*qashash al-Qur'an*) maksudnya adalah berita-berita Al-Qur'an mengenai orang-orang terdahulu, baik umat-umat maupun para nabi yang telah lampau. Demikian juga, berita mengenai peristiwa-peristiwa nyata di zaman dahulu, yang memuat pelajaran dan dapat diambil hikmahnya bagi generasi yang datang setelahnya.[41]

3. Tujuan Teknik Modeling

Menurut Sofyan S. Willis, tujuan dari teknik modeling yang dipakai dalam proses konseling ada dua, yaitu menghilangkan perilaku tertentu, membentuk perilaku baru.[42]

Namun secara umum, teknik modeling yang digunakan dalam proses konseling memiliki tujuan sebagai berikut:

a. Untuk memperoleh tingkah laku sosial yang lebih adaptif.
b. Agar Klien bisa belajar sendiri menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat trial and error.
c. Membantu Klien untuk merespon hal- hal yang baru.
d. Melaksanakan tekun respon- respon yang semula terhambat/ terhalang.
e. Mengurangi respon- respon yang tidak layak.

---

[40] Yusuf Qardhawi, *Al-Qur'an dan As-Sunnah Referensi Tertinggi Umat Islam,* (Jakarta: Rabbani Press, 1997), hal. 17

[41] M.H. Ma'rifat, *Kisah-Kisah Al-Qur'an: Antara Fakta dan Metafora,* (Jakarta: Citra, 2013) , hal. 28

[42] Sofyan S.Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek,* (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 78

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Mengatasi gangguan-gangguan keterampilan sosial, gangguan reaksi emosional dan pengendalian diri.

g. Memperoleh tingkah laku yang lebih efektif.

h. Dapat memperoleh keterampilan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.[43]

Selain itu, Moch. Nursalim juga berpendapat bahwa ada manfa'at yang diperoleh dari teknik modeling,[44] yaitu sebagai berikut:

a. Memperoleh perilaku baru melalui model hidup maupun model simbolik.

b. Menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau pada saat diharapkan.

c. Mengurangi rasa takut dan cemas.

d. Memperoleh keterampilan sosial.

e. Mengubah perilaku verbal dan mengobati kecanduan narkoba.

4. Macam-macam Teknik Modeling

Menurut Gerald Corey, teknik modeling terbagi menjadi 3 macam[45], yaitu sebagai berikut:

a. *Live Model* (model langsung / nyata)

Model langsung adalah prosedur yang digunakan untuk mengajarkan tingkah laku yang dikehendaki atau yang hendak dimiliki

[43] Lutfi Fauzan, Teknik Modeling dalam Konseling, 2009, (https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/teknik-modeling/, diakses pada tanggal 14 November 2015)

[44] Moch. Nursalim dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 63

[45] Moch. Nursalim dkk, *Strategi Konseling*, hal. 64

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

oleh konseli melalui contoh langsung dari konselor sendiri, guru, atau teman sebayanya. Dalam hal ini pemberian contoh pada umumnya ditampilkan dalam dua cara, yaitu: pertama konselor sendiri dapat bertindak sebagai model atau kedua teman sebaya atau sahabat konseli dijadikan sebagai model. Dalam hal ini model hendaknya ditampilkan secara terstruktur dengan memperlihatkan perilaku model baik secara keseluruhan maupun bagian-bagiannya.

b. *Symbolic Model* (model simbolis)

Dalam model simbolis, modelnya disajikan dalam bentuk tulisan, audio, video, dan film atau slide. Model-model simbolis dapat dikembangkan untuk konseling perorangan atau kelompok. Modeling simbolis dapat mengajarkan konseli tingkah laku yang sesuai, mempengaruhi sikap-sikap dan nilai-nilai dan mengajarkan keterampilan-keterampilan sosial melalui symbol atau gambar dari benda aslinya dan dipertunjukan kepada klien melalui alat perekam seperti tersebut diatas.

Bandura (1965) membuktikan bahwa model-model simbolis telah digunakan dan berhasil dalam berbagai situasi. Salah satunya adalah eksperimen Bandura yang dinamakan Studi Boneka Bobo Klasik. Sejumlah anak taman kanak-kanak secara acak ditugaskan untuk menonton tiga film yang dalam film tersebut terdapat seseorang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(model) sedang memukuli boneka pelastik seukuran boneka seukuran orang dewasa yang dinamakan Boneka Bobo.[46]

c. *Multiple Model* (model ganda)

Modeling ganda biasanya dilaksanakan dalam proses konseling kelompok. Seorang anggota dari suatu kelompok mengubah sikap dan mempelajari suatu sikap atau perilaku yang baru setelah mengamati dan mempelajari bagaimana anggota lain bersikap.[47]

Modeling ganda dalam konseling kelompok dapat terjadi suatu interaksi timbal balik antara pemimpin kelompok yaitu guru BK atau konselor dan fasilitator dari anggota kelompok atau siswa. Fasilitator (model dalam konseling kelompok) memberikan pengalaman-pengalaman dan emberikan informasi mengenai keterampilannya, perilakunya dan lain sebagainya, sehingga anggota kelompok dapat memanfa'atkan semua informasi, tanggapan, dan berbagai reaksi dari siswa lainnya untuk pengembangan diri.[48]

d. Modeling Kondisioning

Alwisol dalam bukunya yang berjudul Psikologi Perkembangan menambahkan satu jenis modeling yaitu modeling kondisioning. Menurutnya, modeling dapat digabung dengan kondisioning klasik menjadi kondisioning klasik vikarius (*vicarious classical conditioning*). Modeling semacam ini banyak dipakai untuk

[46] John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan,* (Jakarta: Kencana, 2008), hal. 286
[47] Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi,* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000) hal. 222
[48] Inayatul Khafidhoh dkk, "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Pada Siswa SMPN 13 Semarang", *Jurnal Bimbingan Konseling,* Vol 4 No 2 (November, 2015), hal. 95

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mempelajari respon emosional. Pengamat mengobservasi model tingkah laku emosional yang mendapat penguatan. Muncul respon emosional yang sama di dalam diri pengamat, dan respon itu ditujukan ke obyek yang ada didekatnya (kondisioning klasik) saat dia mengamati model itu, atau yang dianggap mempunyai hubungan dengan obyek yang menjadi sasaran emosional model yang diamati. Contohnya seperti emosi seksual yang timbul akibat menonton film dewasa dilampiaskan ke obyek yang ada didekatnya saat itu (misalnya misalnya menjadi kasus pelecehan seksual atau pemerkosaan).[49]

5. Langkah-langkah dalam Teknik Modeling

Sebelum membahas langkah-langkah yang dipakai dalam penerapan teknik modeling dalam proses konseling, ada suatu catatan dari Albert Bandura yang menyebutkan bahwa ada empat proses yang dapat mempengaruhi belajar observasional (modeling),[50] yang penjelasannya adalah sebagai berikut.

a. Proses Atensional

Sebelum sesuatu dapat dipelajari dari model, model itu harus diperhatikan. Bandura menganggap belajar adalah proses yang terus berlangsung, tetapi dia menunjukan bahwa hanya yang diamati dan diperhatikan sajalah yang dapat dipelajari.

Pada dasarnya proses atensional adalah proses memperhatikan model dengan seksama. Ada beberapa hal yang membuat sesuatu dapat

[49] Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi,* (Malang: UMM Press, 2014), hal. 293

[50] B.R. Hergenhahn, Matthew H. Olson, *Theories of Learning,* (Jakarta: Kencana, 2012), hal. 363

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diperhatikan dengan baik, pertama adalah kapasitas sensoris seseorang karena stimuli modeling yang digunakan untuk mengajari orang tunanetra atau tunarungu akan berbeda dengan yang digunakan untuk mengajari orang yang normal penglihatan dan pendengarannya.

Kedua adalah perhatian selektif seseorang bisa dipengaruhi oleh penguatan di masa lalu. Misalnya, jika perilaku yang lalu yang dipelajari dari hasil observasi terbukti berguna untuk mendapatkan suatu penguatan, maka perilaku yang sama akan diperhatikan pada situasi modeling berikutnya. Dengan kata lain, penguatan sebelumnya yang dialami pengamat dapat menciptakan tata-situasi perseptual dalam dirinya yang akan mempengaruhi observasi selanjutnya.

Ketiga adalah berbagai karakteristik orang yang dijadikan model juga akan mempengaruhi sejauh mana mereka akan diperhatikan. Riset telah menunjukan bahwa model akan lebih sering diperhatikan jika memiliki kesamaan dengan pengamat seperti kesamaan dalam jenis kelamin, usia, kesenangan, minat, keyakinan, karakter, sikap, selain itu juga orang yang dihormati atau memiliki status tinggi, memiliki kemampuan lebih, dianggap kuat, dan atraktif.

b. Proses Retensional

Proses selanjutnya adalah proses retensional yaitu informasi yang sudah diperoleh dari observasi diingat dan disimpan secara simbolis agar informasi tersbut bisa berguna. Informasi tersebut dapat diingat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan disimpan dengan melalui dua cara, yang pertama secara imajinal (imajinatif) dan yang kedua secara verbal.

Setelah informasi disimpan secara kognitif, ia dapat diambil kembali, diulangi, dan diperkuat beberapa waktu sesudah belaja observasional terjadi. Simbol-simbol yang disimpan ini memungkinkan terjadinya *delayed modeling* atau modeling yang tertunda yaitu kemampuan untuk menggunakan informasi lama setelah informasi itu diamati.

c. Proses Pembentukan Prilaku

Proses yang menentukan sejauh mana hal-hal yang telah dipelajari akan diterjemahkan dan dipraktekkan ke dalam tindakan atau performa, proses ini adalah proses *behavioral production process* (proses pembentukan perilaku). Agar seseorang dapat menerjamahkan informasi yang didapatkannya menjadi tindakan atau perilaku maka keadaan orang tersebut harus mendukung misalnya otot yang kuat untuk memanjat tebing karena model yang diamati adalah pemanjat tebing.

Bandura berpendapat bahwa jika seseorang sudah diperlengkapi untuk dapat memberikan respon yang tepat terhadap informasi yang didapatkan dari hasil belajar observasionalnya, dibutuhkan suatu periode *rehearsal* (latihan repetisi) kgnitif sebelum perilaku pengamat menyamai perilaku model. Selama latihan ini individu mengamati perilaku mereka sendiri untuk kemudian membandingkannya dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perilaku model, jika masih terdapat perbedaan maka individu dapat mengoreksi perilakunya sendiri sampai ada kesesuaian yang memuaskan antara perilaku pengamat dan model.

d. Proses Motivasional

Proses terkhir yang dapat mempengaruhi proses belajar observasional adalah proses motivasional, yaitu menyediakan motif untuk menggunakan apa-apa yang telah dipelajari. Proses ini bisa disebut juga dengan proses penguatan yang bertindak sebagai dorongan.

Menurut Bandura, penguatan memiliki dua fungsi utama. Pertama, ia menciptakan ekspektasi dalam diri pengamat bahwa jika mereka bertindak seperti model yang diamatinya diperkuat untuk aktivitas tertentu, maka mereka akan diperkuat juga. Kedua, ia bertindak sebagai insentif atau motif untuk menerjemahkan belajar ke kinerja. Seperti yang sudah kita ketahui bahwa apa yang sudah dipelajari melalui observasi akan tetap tersimpan sampai si pengamat itu punya alasan untuk menggunakan informasi tersebut.

Ringkasnya, dapat dikatakan bahwa belajar observasional melibatkan atensi (perhatian), retensi (pengingatan/penyimpanan), kemampuan behavioral dan insentif (motif/alasan). Maka dari itu, jika belajar observasional tidak dapat terjadi pada seseorang, hal itu bisa diakibatkan dari pengamat tidak mengamati aktivitas model yang relevan, tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengingatnya, serta tidak dapat melakukannya, atau karena tidak memiliki insentif yang pas untuk melakukannya.

Selanjutnya, ada beberapa langkah yang harus dilalui ketika teknik modeling digunakan dalam proses konseling agar teknik tersebut dapat berfungsi dengan baik sesuai dengan harapan,[51] yaitu sebagai beriku:

a. Menetapkan bentuk modeling yang akan dipakai (*live model, symbolic model,* dll).
b. Untuk *live model,* piliha teman yang merupakan sahabat dekat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti usia, status ekonomi, dan penampilan fisik. Hal ini sangat penting terutama bagi anak-anak.
c. Bila mungkin, akan lebih baik untuk menggunakan lebih dari satu model.
d. Kompleksitas perilaku yang di jadikan model harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
e. Kombinasikan modeling dengan aturan, instruksi, behavioral rehearsal, dan penguatan.
f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh, berikan penguatan alamiah kepada konseli.
g. Bila mungkin, buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan

[51] Gantina Komalarasi, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling,* hal. 179

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

alamiah. Bila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.

h. Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.

i. Skenario modeling harus dibuat realistik.

j. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut, dan perilaku yang menyenangkan konseli).

B. Tinjauan Tentang Rasa Percaya Diri

1. Pengertian Rasa Percaya Diri

Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu.[52] Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukanya. Pada dasarnya seseorang merasa puas pada dirinya sendiri hanya pada saat melakukan suatu kegiatan, pekerjaan atau menyalurkan kemampuanya. Banyak hal yang dapat dilakukan dan banyak juga kemampuan yang dapat dikuasai seseorang dalam hidupnya. Tetapi jika hanya percaya diri pada hal-hal tersebut maka seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang betul-betul percaya diri. Hal ini karena orang tersebut hanya akan percaya diri terhadap hal-hal yang

[52] Kadek Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa", *Edisi Khusus,* No 1 (Agustus, 2011), hal. 130

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berkaitan dengan apa yang dilakukan dan beberapa keterampilan tertentu saja yang dikuasai.

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Dengan kepercayaan diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang akan dilakukan. Artinya keputusan untuk melakukan sesuatu dan sesuatu yang dilakukan itu bermakna bagi kehidupannya. Jika seseorang memiliki percaya diri di dalam arena sosial, maka akan menjadi tidak gelisah dan lebih nyaman dengan dirinya sendiri serta mampu mengembangkan prilaku dalam situasi social.[53]

Selain itu, menurut Al Uqshari (2005) percaya diri adalah salah satu kunci kesuksesan hidup individu. Karena tanpa adanya rasa percaya diri, individu tidak akan sukses dalam berinteraksi dengan orang lain. Di samping itu, tanpa adanya rasa percaya diri, individu niscaya tidak akan bisa mencapai keinginan yang diidam – idamkan. Karena pada prinsipnya rasa percaya diri secara alami bisa memberikan individu efektifitas kerja, kesehatan lahir batin, kecerdasan, keberanian, daya kreatifitas, jiwa petualang, kemampuan mengambil keputusan yang tepat, kontrol diri,

[53] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (*Dasar dan Profil*), (Padang: Ghalia Indonesia, 1995), hal. 1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kematangan etika, rendah hati, toleran, rasa puas dalam diri maupun jiwa, serta ketenangan jiwa.[54]

Enung Fatimah mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi rasa percaya diri hanya merujuk pada adanya perasaan yakin mampu, memiliki kompetensi dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.[55]

Menurut Barbara De Angelis (1997), percaya diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Percaya diri atau keyakinan diri diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupannya, serta bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.[56]

Thursam Hakim mengartikan percaya diri sebagai keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan dan kompetensi yang dimiliki

---

[54] Yusuf Al-Uqshari, *Percaya Diri, Pasti*, (Jakarta: Gema insani Press, 2005), hal. 6

[55] Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2006), hal. 149

[56] Barbara De Angelis, *Confidence, Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*, (Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 2003), hal. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai semua tujuan dalam hidupnya.[57]

Dari berbagai definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang mampu untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, yang ditandai dengan percaya akan kemampuan diri sendiri dan berani menjadi diri sendiri sehingga membuatnya merasa mampu untuk mencapai semua tujuan dalam hidupnya.

2. Jenis-Jenis Rasa Percaya Diri

Barbara De Angelis (2003) menyebutkan bahwa ada tiga jenis kepercayaan diri yang perlu dikembangkan pada individu, yaitu berkenaan dengan tingkah laku, emosi, dan spiritualitas. Pertama kepercayaan diri tingkah laku, yaitu kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan maupun tugas sederhana lainnya seperti mengembalikan barang yang dipinjam tepat waktu, hingga melakukan sesuatu untuk meraih cita-cita.

Kedua kepercayaan diri emosional, yaitu kepercayaan diri untuk mampu menguasai segenap sisi emosi individu, untuk memahami segala yang dirasakan, menggunakan emosi untuk memilih secara tepat, melindungi diri dari sakit hati, atau mengetahui cara bergaul dengan orang lain secara sehat dan langgeng.

[57] Thursam Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri,* (Jakarta: Puspa Suara, 2002), hal. 6

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terkahir kepercayaan diri spiritual yang menurut Angelis adalah kepercayaan diri terpenting dari ketiganya. Kepercayaan diri spiritual mencakup keyakinan kepada adanya Tuhan Yang Maha Kuasa pencipta alam semesta, keyakinan terhadap adanya takdir, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif, dan keyakinan bahwa keberadaan seseorang mempunyai mempunyai maka.[58]

3. Karakteristik Rasa Percaya Diri

Menurut Lauster orang yang memiliki rasa percaya diri yang positif memiliki karakteristik sebagai berikut:

a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
b. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
c. Obyektif, yaitu memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

[58] Barbara De Angelis, *Confidence, Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*, hal. 58-59

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Rasional dan realistis, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, maupun sesuatu kejadian dengan mengunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.[59]

Sedangkan menurut M. Scott Peck kepercayaan diri diartikan dalam dua bentuk, pertama adalah komponen batin, yang termasuk komponen batin adalah cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, dan pemikiran yang positif. Kedua adalah komponen lahir, yang termasuk ke dalamnya adalah komunikasi, ketegasan, penampilan diri dan pengendalian perasaan.[60]

Berbeda dari dua pendapat di atas, Enung Fatimah mengemukakan beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut:

a. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain.
b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah

[59] Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hal. 12- 13
[60] Gael Lindenfield, *Mendidik Anak agar Percaya Diri*, (Jakarta: Arcan,1997), hal. 4-7

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).

f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

g. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.[61]

Sejalan dengan itu menurut Misiak dan Sexton, ciri-ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah:

a. Merasa optimis, yaitu selalu memandang masa depan dengan harapan yang baik.

b. Bertanggung jawab, yaitu berani mengambil resiko atas keputusan atau tindakan yang menurutnya benar.

c. Bersikap tenang, yaitu yakin akan kemampuan dirinya, tidak cemas atau gugup dalam menghadapi situasi tertentu.

d. Mandiri, tidak suka meminta bantuan atau dukungan kepada pihak lain dalam melakukan sesuatu kegiatan dan tidak tergantung kepada orang lain.

Berbeda dari empat pendapat diatas tentang karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri, sebaliknya Surya menyampaikan ada beberapa gejala seseorang yang tidak atau kurang memiliki rasa percaya diri, yaitu diantaranya cemas, khawatir, tak yakin, tubuh gemetar ketika

[61] Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, hal. 149-159

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hendak memulai melakukan sesuatu. Wajah menunjukkan roman tak berdaya dan ketakutan, padahal individu tersebut belum melakukan apa-apa. Jika individu tersebut melakukan sesuatu, sering berhenti di tengah jalan karena rasa tak berdaya yang sedemikian besar sehingga ia mengurungkan niatnya melakukan sesuatu.[62]

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Percaya diri adalah sesuatu yang tidak ternilai. Dengan memiliki percaya diri, seseorang dapat melakukan apa pun dengan keyakinan bahwa itu akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas putus asa, tetapi tetap masih mempunyai semangat, tetap bersikap realistis, dan kemudian dengan mantap mencoba lagi.[63]

Namun perlu diketahui bahwa kepercayaan diri bukan merupakan bakat (bawaan), melainkan kualitas mental, artinya: kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan. Kepercayaan diri dapat dilatih atau dibiasakan. Faktor lingkungan, terutama orang tua dan guru berperan sangat besar dalam membangun kepercayaan diri pada anak.[64]

Secara umum faktor yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

---

[62] Hendra Surya, Percaya Diri Itu Penting, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007), hal. 1

[63] Widarso, *Menumbuhkan Percaya Diri Pada Anak*, (Jakarta: CV. Rajawali, 2005), hal. 44

[64] Inge Pudjiastuti Adywibowo, "Memperkuat Kepercayaan Diri Anak Melalui Percakapan Referensial", *Jurnal Pendidikan Penabur*, No 15 (Desember, 2010), hal. 40

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Faktor Internal

1) Konsep diri. Terbentuknya keperayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

2) Harga diri. Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempuyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

3) Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (2007:2) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang jelas. [65]

[65] Peter Lauster, *Tes Kepribadian,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2007) hal. 2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Pengalaman hidup. Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah yang paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan Keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada seseorang. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari. Berdasarkan pengertian di atas, rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil, jika seseorang berada di dalam lingkungan keluarga yang baik, namun sebaliknya jika lingkungan tidak memadai menjadikan individu tersebut untuk percaya diri maka individu tersebut akan kehilangan proses pembelajaran untuk percaya pada dirinya sendiri. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian seseorang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Pendidikan Formal

Sekolah bisa dikatan sebagai lingkungan kedua bagi anak, dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga di rumah. Sekolah memberikan ruang pada anak untuk mengekpresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya.

Hakim menjelaskan bahwa rasa percaya diri siswa di sekolah bisa dibangunn melalui berbagai macam bentuk kegiatan sebagai berikut:

1) Memupuk keberanian untuk bertanya,
2) Peran guru/pendidik yang aktif bertanya pada siswa,
3) Melatih berdiskusi dan berdebat,
4) Mengerjakan soal di depan kelas,
5) Bersaing dalam mencapai prestasi belajar,
6) Aktif dalam kegiatan pertandingan olah raga,
7) Belajar berpidato,
8) Mengikuti kegiatan ekstrakulikuler,
9) Penerapan disiplin yang konsisten,
10) Memperluas pergaulan yang sehat dan lain-lain.

3) Pendidikan Non Formal

Salah satu modal utama untuk bisa menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertnetu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal misalnya: mengikuti kursus bahasa asing, jurnalistik, bermain alat musik, seni vokal, keterampilan memasuki dunia kerja (BLK), pendidikan keagamaan dan lain sebagainya. Sebagai penunjang timbulanya rasa percaya diri pada diri individu yang bersangkutan.[66]

Selanjutnya Angelis juga menyampaikan bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang, yaitu sebagai berikut:

a. Kemampuan pribadi. Rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukan.
b. Keberhasilan seseorang. Keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-citakan akan menperkuat timbulnya rasa percaya diri.
c. Keinginan. Ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya.
d. Tekat yang kuat. Rasa percaya diri yang datang ketika seseorang memiliki tekat yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.[67]

Selain itu, Hakim juga menyampaikan bahwa ada proses tertentu di dalam diri seseorang sehingga terjadilah pembentukan kepercayaan diri.

[66] Thursam Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, hal. 121-122
[67] Angelis, *Strategi Memupuk Rasa Percaya Diri pada Anak Usia Dini*, (Jakarta: Jurnal Pendidikan Indonesia, 2007), hal. 4

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurutnya secara garis besar, terbentuknya kepercayaan diri yang kuat pada diri seseorang terjadi melalui proses sebagai berikut: [68]

a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu pada individu.
b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa sulit dalam menyesuaikan diri.
d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekat yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan hingga terwujud. Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga di mana lingkungan keluarga akan memberikan pembentukan awal terhadap pola kepribadian seseorang, pola asuh, pendidikan, dan lain sebagainya.

[68] Thursam Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, hal. 123

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Tinjauan Tentang Berbicara di Depan Umum

1. Pengertian dan Prinsip Berbicara di Depan Umum

Berbicara di depan umum didefinisikan sebagai berbicara di depan audiensi yang cukup banyak, biasanya ada 15 orang atau lebih. Sebagai contoh berbicara di depan umu adalah pidato, presentasi, membaca pengumuman atau berita, dan orasi. Ada tiga tujuan pokok dalam berbicara di depan umum, yaitu menyampaikan informasi, mempersuasi atau bersifat mengajak, dan menghibur.[69]

Ada tiga prinsip ketika seseorang berbicara di depan umum, dengan tujuan pemberian pidato yang efektif. Ketiga prinsio tersebut adalah sebagai berikut:

a. Mempriorotaskan audiensi terlebi dahulu, yaitu mendahuluan kepentingan audiensi seperti memperhatikan audiensi, mengenal audiensi, dan menyampaikan pidato sesuai keadaan audiensi. Hal ini dapat membantu pembicara untuk menentukan judul atau tema yang akan disampaikan dalam pidato dengan memperhatikan siapa audinsinya, apa yang membuat mereka tertarik, bagaimana perasaan mereka, apa yang mereka pikirkan, dan apa yang mereka butuhkan.
b. Berbicara mendalam dari dalam, yaitu berbicara dengan topik yang penting secara mendalam bagi pembicara yang dapat menarik perhatian audiensi melalui penyampaian yang bersumber dari lubuk hati paling dalam.

[69] Randy Fujishin, *Smart Public Speaker; Seni Berbicara di Muka Umum*, (Yogyakarta: Bookmarks, 2009), hal. 51

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Membuat audiensi menginginkannya lagi, yaitu membuat audiensi merasa ingin untuk mendengarkan pidato dari pembicara dilain kesempatan. Hal ini akan terjadi melalui prinsip pertama, yaitu memprioritaskan audiensi.[70]

2. Tahapan Berbicara di Depan Umum

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini memberikan peran penting untuk mengawali keberhasilan dalam berbicara di depan umum atau berpidato. Berhasil atau tidaknya seseorang dalam berpidato banyak ditentukan oleh persiapan yang dilakukan. Adapun persiapan yang harus dilakukan oleh pembicara di depan umum adalah sebagai berikut:

1) Memperjelas tujuan dalam berpidato, seperti untuk apa berpidato dan apa manfa'atnya bagi pembicara maupun audiensi.
2) Memahami audiensi.
3) Menguasai materi yang akan disampaikan.
4) Membuat *outline* dan daftar kebutuhan untuk berpidato.
5) Membuat pertanyaan bertingkat untuk membantu menguasai materi.
6) Mempersiapkan cara membuka dan menutup pidato.
7) Meningkatkan rasa percaya diri.
8) Mempersiapkan mental.[71]

[70] Randy Fujishin, *Smart Public Speaker; Seni Berbicara di Muka Umum*, hal. 53
[71] Nini Subini, *You Can Do It*, (Yogyakarta: Flash Books, 2014), hal. 165

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tahap Praktek

Praktek adalah kunci utama untuk bisa mengemukakan pendapat di depan umum. Pidato atau berbicara di depan umum adalah keahlian, setiap orang dapat mempelajarinya yaitu dengan cara mempraktekkannya sesering mungkin.

c. Tahap Positif

Tahap positif ini sangat penting untuk diperhatikan dan harus diterapkan pada diri pembicara, seperti memberikan presentasi maupun pidato yang positif, membuka dan menutup dengan hal positif, berpikir positif, hingga memandang audiensi secara positif. Ada beberapa hal yang dapat menjadikan seseorang sebagai pembicara yang positif, sebagai berikut:

1) Tersenyum dan tapak santai.
2) Memakai nada suara yang kuat dan hidup.
3) Menunjukkan bahwa pembicara memperhatikan para pendengar dan senang berbicara dengan mereka, baik melalui kata maupun kontak matanya.
4) Memulai dan mengakhiri presentasi atau pidato dengan sesuatu yang positif.[72]

[72] Gael Lindenfield, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*, (Jakarta: Arcan, 1997), hal. 122-124

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Tinjauan Tentang Rasa Percaya Diri Saat Berbicara di Depan Umum

Rasa percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang mampu untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, yang ditandai dengan percaya akan kemampuan diri sendiri dan berani menjadi diri sendiri sehingga membuatnya merasa mampu untuk mencapai semua tujuan dalam hidupnya.

Sedangakan berbicara di depan umum didefinisikan sebagai berbicara di depan audiensi yang cukup banyak, biasanya ada 15 orang atau lebih. Sebagai contoh berbicara di depan umu adalah pidato, presentasi, membaca pengumuman atau berita, dan orasi.

Dari dua pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri saat berbicara di depan umum adalah sikap positif seorang individu sebagai seorang pembicara yang mampu untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun audiensinya, yang ditandai dengan percaya akan kemampuan diri sendiri untuk berbicara dihapadan publik sehingga mampu untuk mencapai tujuan dari pidatonya. Kepercayaan diri seseorang diperlihatkan kepada orang lain melalui sikapnya, jadi jika seseorang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam hal berbicara di depan umum, maka ia akan memperlihatkan sikap yang positif bila mendapat kesempatan berbicara di depan umum.[73]

Berpidato adalah perilaku, sebagai usaha seseorang untuk menyampaikan informasi kedapa orang lain dan sebagai respon terhadap

[73] John W. Osborne, *Kiat Berbicara di Depan Umum Untuk Eksekutif,* (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hal. 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesempatan yang didapatkannya untuk berbicara. Sebelum merespon kesempatan tersebut, seseorang akan memperlihatkan sikap dan perasaan terhadap kesempatan itu, ketika sikap yang dimunculkan adalah sikap positif, maka dapat dipastikan bahwa orang tersebut memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Jika ditinjau dari pengertian diatas dan dengan memperhatikan jenis-jenis percaya diri yang disampaikan oleh Angelis, maka rasa percaya diri saat berbicara di depan umum termasuk kedalah percaya diri behavioral atau tingkah laku, karena kepercayaan diri seseorang dapat membuatnya mampu bertindak dan mampu menyelesaikan tugasnya untuk berpidato.

E. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Pengaruh Teknik Modelling Terhadap Intensitas Merokok Pada Remaja Awal Laki-Laki Perokok Di SMP Negeri 02 Indralaya Utara, Lindi Wulansari, Antarini Idriansari, Hikayati, Penelitian, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, 2015. Hasil penelitian dianalisis dengan Marginal Homogenity diperoleh p value 0,001 (α = 0,05) yang menunjukkan ada pengaruh yang bermakna dari pemberian teknik modelling terhadap intensitas merokok pada remaja awal laki-laki perokok.
    a. Persamaan: Peneitian yang dilakukan oleh Lindi Wulansari dkk dan penelitian yang kami lakukan adalah sama-sama menggunakan teknik modeling sebagai tratment untuk mengatasi masalah dalam penelitian masing-masing.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Perbedaan: Meskipun keduanya sama-sama memakai teknik modeling sebagai treatmen, namun ada perbedaan yang sangat mendasar yaitu penggunaan tretamen tersebut. Pada penelitian Lindi Wulansari dkk teknik modeling dipakai untuk menangani intensitas merokok pada remaja, sedangkan pada penelitian kami teknik modeling dipakai untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa saat berbicara di depan umum.

2. Implementasi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa : Studi Kasus Siswa "X" Di SMP Negeri 4 Surabaya, Nur Ilmi Fasih, Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014. Hasil penelitian dari pelaksanaan terapi REBT dapat di kata kan berhasil. Di lihat dari pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling di lakukan, Klien sudah mulai menunjukkan perubahan lebih percaya diri dengan kemampuan yang dia miliki. Mampu berfikir secara logis dan rasional, dan lebih berani bersosialisasi atau bercengkrama dengan teman-temannya mulai berani mengutarakan argumentasinya ketika ada diskusi.

   a. Persamaan: Persamaan antara penelitian yang dilakukan Nur Ilmi Fasih dengan penelitian yang kami lakukan adalah sama-sama menjadikan rasa percaya diri siswa sebagai obyek dan masalah penelitian.

   b. Perbedaan: Meskipun keduanya sama-sama menjadikan rasa percauya diri siswa sebagai obyek penelitian, namun ada perbedaan mendasar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yaitu metode yang dipakai sebagai teratment. Penelitian yang dilakukan Nur Ilmi Fasih menggunakan REBT sebagai treatment, sedangkan penelitian yang kami lakukan menggunakan teknik modeling sebagai treatment.

3. Bimbingan konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Anak Di Desa Srigading Ngoro Mojokerto (Studi Kasus: Seorang Anak yang Dipaksa Orang Tuanya Mondok). Moh. Arif Bahrudin, Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016. Hasil penelitian tersebut adalah proses konseling terhadap konseli dalam penelitian ini cukup berhasil, yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada perilaku konseli di mulai dari kemauan untuk kembali lagi ke pondok.
   a. Persamaan: Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Moh. Arif Bahrudin dengn penelitian yang kami lakukan adalah sama-sama menjadikan rasa percaya diri sebagai obyek dan masalah dalam penelitian.
   b. Perbedaan: Meskipun sama-sama menjadikan rasa percaya diri sebagai obyek dan masalah penelitian, namun ada perbedaan yang mendasar diantara keduanya. Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Arif Bahrudin menggunakan terapi realitas sebagai treatment dan menggunakan pendekatan kualitatif dalam penelitiannya, sedangkan penelitian yang kami lakukan menggunakan teknik modeling sebagai tretment dan menggunakan pendekatan kuantitatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari semua penelitian di atas, tidak satupun yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti angkat, kecuali penggunaan penggunaan teknik modeling semata.

Dengan demikian, penelitian yang diangkat oleh peneliti saat ini dengan judul "Efektivitas Teknik Modeling dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya" sangat memiliki orisinilitas dan memiliki nilai urgensi besar untuk diteliti dan diketahui hasilnya.

4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara tentang rumusan masalah penelitian yang belum dibuktikan kebenarannya. Hipotesis dinyatakan dalam bentuk pernyataan bukan pertanyaan.[74]

Dalam penelitian kuantitatif terdapat dua macam hipotesis, yaitu Hipotesis Kerja (H_a) dan Hipotesis Nol (H_0). Adapun maksud dari hipotesis yang pertama (H_a) adalah hipotesis yang menyatakan bahwa antara variabel X memiliki pengaruh terhadap variabel Y. Sedangkan hipotesis yang kedua (H_0) memiliki pengertian kebalikannya, yaitu antara variabel X terhadap variabel Y sama sekali tidak memiliki hubungan.[75]

[74] Duwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: MediaKom, 2008), hal. 10
[75] Duwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS*, hal. 10-11

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Penelitian/Kerja (H_a)

   Teknik modeling efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri santri di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

2. Hipotesis Nol/Nihil (H_0)

   Teknik modeling tidak efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri santri di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id