

MODIFIKASI PERILAKU UNTUK PENGENALAN DIRI DALAM MEMBENTUK SIKAP POSITIF PESERTA DIDIK

Oti Jembarwati

Universitas Semarang, Jl. Soekarno-Hatta, Semarang, Jawa Tengah 50196

e-mail: otihteaz@gmail.com

Abstract

This quantitative research was conducted on students in class X of SMA GB in Semarang. Subjects were students who become the participant of lecturer's service program. The learners undergoing training to identify themselves and carry out training for their behavioral changes. The training result data was submitted to the counselor teacher for further treatment. Learners acquired self-image regarding: resilience, the advantages and disadvantages of their self, self-description of interpersonal behavior when interacting with the teacher. At the end of the study there is increasing recognition scores of self learners. The training participants reported some commitment and plan to change of their attitude which written in students' diary.

Keywords: behavior modification, resilience, self-recognition

Abstrak

Penelitian kuantitatif ini dilakukan pada peserta didik kelas X di SMA GB di Semarang. Subjek penelitian adalah peserta didik yang menjadi subjek program pengabdian dosen. Peserta didik menjalani pelatihan untuk mengenali diri dan menjalankan pelatihan bagi perubahan perilaku peserta didik. Data hasil pelatihan diserahkan kepada guru BK untuk penanganan lebih lanjut. Peserta didik memperoleh gambaran diri mengenai: resiliensi, kekurangan dan kelebihan diri, gambaran perilaku interpersonal diri saat berinteraksi dengan guru. Pada akhir penelitian terdapat peningkatan skor pengenalan diri para peserta didik. Peserta pelatihan melaporkan beberapa komitmen sikap yang ingin diubah dengan rencana yang ditulis dalam diary siswa.

Kata kunci: modifikasi perilaku, resiliensi, pengenalan diri

PENDAHULUAN

Penelitian dilakukan sebagai evaluasi untuk mengetahui ada atau tidaknya efek dari pelatihan yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Dosen Universitas Semarang di SMA GB Semarang. Pelatihan Modifikasi Perilaku ditujukan agar terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Berkaitan dengan pencarian jati diri, dilakukan pelatihan untuk melakukan perubahan perilaku menjadi lebih dapat berkomunikasi dengan baik. Tahapan pengenalan diri dilakukan dengan pemahaman tingkat Resiliensi peserta didik dan Siswa SMA kelas X berusia antara 15 – 18 tahun.

Rentang usia pada tahap masa remaja pertengahan, sehingga berada pada tahap operasional formal (Santrock, 2011). Pemahaman remaja tidak hanya pada pengalaman-pengalaman yang aktual atau konkret. Rekayasa menjadi seperti benar bila situasi atau peristiwa murni masih berupa hipotesis atau preposisi abstrak, sehingga dapat bernalar logis.

Beberapa sikap yang menjadi fokus dalam program pelatihan adalah komunikasi dan pengenalan diri peserta didik berupa pemahaman tentang resiliensi, pengenalan perilaku diri di sekolah untuk pengembangan kemampuan berinteraksi di sekolah. Perubahan pada masa remaja yang cepat membuat remaja harus dapat berupaya menghadapi permasalahan yang menyer-

tainya yang dapat menjadi stressor, dan diharapkan mampu mengatasi stresor yang muncul secara lebih mandiri. Ketidakmampuan dalam berkomunikasi secara efektif dapat menyebabkan remaja sulit mengatasi stresor yang muncul. Pada dasarnya pihak sekolah sudah melakukan intervensi untuk mengatasi permasalahan remaja, salah satunya dari pihak sekolah. Menurut guru bimbingan dan konseling SMA GB Semarang, upaya intervensi telah diberikan kepada siswa yang mengalami masalah, maupun orang tua siswa yang bersangkutan seperti dengan melakukan konseling secara individu, namun permasalahan tersebut belum dapat terselesaikan dengan baik.

Intervensi dilakukan terkait dengan permasalahan siswa di SMA GB Semarang berupa *Cognitive Behavior Modification* (CBM) agar keterampilan komunikasi siswa berkembang secara lebih efektif, sehingga dapat berinteraksi dengan lingkungan pada umumnya, dan berinteraksi di dalam sekolah pada khususnya.

Permasalahan juga terjadi pada komunikasi yang terjadi antara siswa dengan orang tua mereka. Komunikasi antara anak dengan orang tua yang terhambat berakibat pada hubungan orang tua-anak yang menjadi tidak harmonis, sehingga berdampak terhadap kondisi anak di sekolah, berupa semangat belajar yang rendah, kurang inisiatif, serta keaktifan yang menurun dalam proses belajar mengajar di dalam kelas.

Pemahaman tentang resiliensi diharapkan membuat peserta didik mengalami peningkatan dalam berkomunikasi. Komunikasi yang terbentuk memiliki dua tipe bentuk komunikasi, yaitu terbuka dan tertutup.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi pada situasi stress atau krisis. Semakin Resilien seseorang maka ia mampu beradaptasi pada berbagai kondisi tanpa mengalami kesulitan, ketika orang lain memerlukan waktu yang lama untuk mengatasinya. Pada penuntasan sakit

dan penyakit, penelitian tentang resiliensi dan resistensi meningkatkan kesehatan. (e.g., Glantz and Johnson, 1999) , sehingga dipergunakan dalam prevensi.

Fokus pengembangan resiliensi adalah pada peningkatan kondisi psikologis yang positif untuk pemfungsian kemanusiaan yang optimal (e.g., Berkman et al., 1992; Leedham et al., 1995) and primary prevention (e.g., Raczynski and DiClemente, 1999; National Advisory Mental Health Council, 1998). Hal ini diupayakan agar dapat mengembangkan dan mensejahterakan manusia, kualitas hidup dan kesehatan (Ickovics and Park, 1998; Ryff and Singer, 1998a). Pada pelatihan, resiliensi menjadi salah satu fokus pada pelatihan melalui pemahaman tentang resiliensi, dengan harapan peserta didik memahami pentingnya mengembangkan ketahanan diri terhadap stress.

Resiliensi adalah dorongan untuk *survive* merupakan ikatan kuat untuk menghadapi stress dan meningkatkan kesejahteraan emosi. Makna secara keseluruhan adalah kekuatan mental, sehingga cukup kuat mendukung kesejahteraan untuk menghadapi tantangan ataupun masalah. Resilensi merupakan kecenderungan untuk bertahan hidup dan berkembang, selain itu dapat dimaknakan sebagai kapasitas untuk menggerakkan individu atau kelompok menjaga, mentoleransi, menghasilkan dan meningkatkan pengalaman terhadap suatu peristiwa dengan mengontrol kondisi dalam komunitas (Derek Mowbray) .

Resiliensi penting agar dapat bekerja secara optimal di rumah maupun di tempat kerja sehingga mengurangi resiko terancamanya kesejahteraan psikologis. Proses peningkatan itu terjadi melalui, pemahaman konteks baik dalam organisasi dan kehidupan masing-masing. Lebih lanjut dilakukan pemahaman terhadap peristiwa dengan menguatkan keyakinan, sikap, nilai, motivasi yang membantu mengembangkan makna

positif terhadap suatu peristiwa. (Derek Mowbray)

Lebih lanjut, pemahaman resiliensi, dilakukan dengan mengidentifikasi gambaran diri kita terlebih dahulu sebagai pengenalan diri, diantaranya :

1. Pengalaman, yaitu pengalaman yang dapat meningkatkan resiliensi yaitu berupa pengalaman tantangan, pendidikan, yang meningkatkan kesadaran tentang kehidupan, model, seperti guru dan orang tua.
2. Keahlian yaitu dengan mengidentifikasi kegunaan, perencanaan, organisasi, di rumah dan di pekerjaan sehingga mampu menyelesaikan masalah dan tantangan serta bermain untuk menyelesaikan masalah.
3. Interaksi, yaitu kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain serta berkembang untuk *survive*.
4. Minat, yaitu memapuan untuk bertindak secara tepat sesuai konteks dan memahami bagaimana dapat menarik dan terlibat aktif dengan orang lain secara efektif dan percaya diri.
5. *Relationship*, yaitu kemampuan membentuk relasi yang kuat, berkomitmen, bertransaksi, transformasi, dengan tehnik yang adaptif
6. *Skills*, pengetahuan dan pengalaman sepanjang kehidupan yang meningkatkan keberhargaan, percaya diri, baik secara ekonomi, budaya, politik, erotik dan faktor sosial lainnya dalam komunitas.

Komunikasi berkaitan dengan pembentukan interaksi dalam komunitas baik rumah maupun sekolah, sehingga peserta didik dapat *survive* dalam menghadapi berbagai permasalahan, ataupun stress. Pada pelatihan berusaha dilakukan identifikasi

perilaku komunikasi peserta didik, agar dapat terlihat kecenderungan pengembangan resiliensi yang berperan pula bagi terbentuknya perilaku disiplin maupun karakter positif di sekolah.

Meichenbaum (dalam Oemarjadi, 2003), menjelaskan bahwa perubahan tingkah laku terjadi dalam beberapa tahap, yaitu melalui interaksi dengan diri sendiri, perubahan struktur kognitif, perubahan tingkah laku, dan efek bukti mengikuti terapi CBM untuk penanganan permasalahan. Tiga tahap proses *Cognitive Behavioral Modification* (CBM) menurut Sarafino dijelaskan sebagai berikut: pertama, observasi diri dilakukan pada awal pelatihan, dengan mendengarkan dialog internal dalam diri mereka, dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap individu lain. Selain itu dilakukan pula upaya pengenalan diri melalui pengisian kuesioner resiliensi.

Tahapan berikutnya yaitu membuat dialog internal baru, setelah individu belajar mengenali atau mengidentifikasi tingkah laku yang menyimpang atau menjadi permasalahan utamanya. Siswa mulai dilatih untuk mengembangkan alternatif tingkah laku yang adaptif atau tidak menyimpang dengan cara merubah dialog internal dalam diri individu tersebut. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, dimana akan berdampak atau berefek terhadap struktur kognitif individu tersebut (Martin, G., Pear, J.). Belajar keterampilan baru, individu kemudian mempelajari teknik mengatasi permasalahannya secara praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Individu pada saat yang sama diharapkan tetap memusatkan perhatiannya kepada tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasil sebelum mengikuti pelatihan dan setelah mengikuti pelatihan CBM. Sikap positif

terlihat dari beberapa komitmen yang dibentuk oleh peserta didik, berupa perilaku negatif yang ingin diubah menjadi perilaku positif yang ingin dibentuk oleh peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada peserta didik di SMA GB kelas X, berjumlah 20 orang, dengan tidak hadirnya 5 orang pada pengukuran diakhir pelatihan.

Pada tahap awal dilakukan pelatihan CBM, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Pemahaman tentang resiliensi dan pengambilan data resiliensi
2. Pengenalan diri
3. Pengenalan perilaku komunikasi dan proses komunikasi dalam kelas
4. Outbond identifikasi perilaku yang ingin diubah serta pembentukan komitmen perubahan perilaku, yang ditulis dalam Diary.
5. Outbond kerjasama dan pembentukan pemaknaan bersama pada akhir pelatihan.
6. Konseling Kelompok dan Individual

Pelatihan dilakukan bertahap selama 5

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pengukuran

Variabel Perilaku	Rerata	Std. Deviation	Terendah	Tertinggi
Pengenalan Diri Sebelum Pelatihan	26.13	5.90238	22.865	29.402
Pengenalan Diri Sesudah Pelatihan	38.86	8.34837	34.244	43.489

hari dilanjutkan dengan pemberian konseling kelompok dan individual secara bertahap selama 2 minggu, dan hasilnya dilaporkan pada guru BK untuk tindak lanjut.

Adapun proses inti yang selalu dilakukan pada tiap tahap pelatihan adalah tiga tahap dari CBM, sebagai berikut:

Observasi diri dilakukan pada awal pelatihan. Pada awal pelatihan, individu diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam diri mereka dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap individu lain. Selain itu dilakukan pula upaya pengenalan diri melalui pengisian kuesioner Resiliensi.

Tahapan berikutnya yaitu membuat dialog internal baru. Setelah individu belajar mengenali atau mengidentifikasi tingkah laku yang menyimpang atau menjadi permasalahan utamanya, Siswa mulai dilatih untuk mengembangkan alternatif tingkah laku yang adaptif atau tidak menyimpang dengan cara merubah dialog internal dalam diri individu tersebut.

Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, dimana akan berdampak atau berefek terhadap struktur kognitif individu tersebut.. Belajar keterampilan baru individu kemudian mempelajari teknik mengatasi permasalahannya secara praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Individu pada saat yang sama diharapkan tetap memusatkan perhatiannya kepada tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasil sebelum mengikuti pelatihan dan setelah mengikuti pelatihan CBM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran menunjukkan terdapat perbedaan skor pengenalan diri sebelum dan sesudah pelatihan.

Hasil perhitungan korelasi penelitian sebagai berikut;

- a. Terdapat perbedaan skor pengenalan diri sebelum dan sesudah pelatihan

- b. Rerata skor pengenalan diri sebelum pelatihan 26.13 sedangkan rerata skor setelah pelatihan pengenalan diri 38.86
- c. Terdapat hubungan antara bentuk komunikasi terbuka dan tertutup dengan pengenalan diri peserta didik. Komunikasi Tertutup Berkorelasi sebesar 0.235 pada $\alpha = 0.418$. Komunikasi Terbuka berkorelasi pada $\alpha = 0.01$ dengan korelasi sebesar 0.781

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat Peningkatan pengenalan diri pada peserta didik setelah pelatihan. Dengan perbedaan skor rata-rata sebesar 12.73 (Skor Pengenalan Diri Sebelum Pelatihan 26.13, sedangkan skor pengenalan diri sesudah pelatihan 38.86).

Komunikasi terbuka berkorelasi dengan pengenalan diri peserta didik, sedangkan komunikasi tertutup tidak berkorelasi dengan pengenalan diri peserta didik.

Komunikasi yang terbuka cenderung berhubungan dengan pengenalan diri pada peserta didik. Hal ini lebih lanjut dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatihan pada peserta didik yang akan dilakukan mendatang. Pengembangan bentuk komunikasi terbuka diharapkan dapat meningkatkan pengenalan diri peserta didik dan pengembangan sikap positif pada peserta didik. Sehingga untuk pelatihan lebih lanjut, dapat dipertimbangkan bentuk komunikasi bagi pengembangan peserta didik.

Beberapa contoh komunikasi yang ingin diubah oleh peserta.

- Tidak cemas saat berkonfrontasi.
- Mudah tersinggung dan terintimidasi oleh sindiran atau ejekan.
- Mudah tersinggung dan mengekspresikannya.

- Kepedulian atau tidak peduli orang lain suka atau tidak dengan cara berkomunikasi yang dipilih.
- Tetap tenang/ tidak saat menghadapi sindiran, ejekan, kritikan.
- Mengekspresikan persetujuan.
- Menghadapi masalah secara langsung atau tidak langsung.
- Bersabar/tidak dalam berkomunikasi.
- Percaya diri/ tidak dalam meminta yang diinginkan dan menjelaskan apa yang dirasakan.
- Melihat langsung/tidak pada lawan bicara.
- Berkonfrontasi/tidak berkonfrontasi.
- Menggunakan sindiran/tidak.
- Mengungkapkan langsung perasaan atau berkomentar terpotong.
- Menunjukkan ketidaksabaran dengan bahasa tubuh.
- Melakukan hal yang tidak diinginkan dengan setengah hati.
- Menciptakan keheningan agar orang lain sadar bila saya terganggu.

Perlu mempertimbangkan bentuk perilaku peserta didik dalam berkomunikasi pada saat melakukan pelatihan. Bentuk komunikasi terbuka atau tertutup akan berpengaruh secara berbeda pada resiliensi peserta didik.

Berdasarkan bentuk komunikasi, terdapat kemungkinan kepekaan terhadap aspek budaya yang berpengaruh pada bentuk komunikasi yang dibentuk, meski demikian perlu diteliti keterkaitan unsur budaya yang berperan dalam terbentuknya komunikasi yang terbuka atau tertutup. Hal ini penting sebab, terdapat batasan yang berbeda dalam pengelompokan penilaian bentuk komunikasi yang ditampilkan. Jenis ekspresi dalam

komunikasi yang cenderung tertutup atau terbuka dipengaruhi oleh budaya dari komunikator dan komunikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Martin, G., Pear, J. (2012). *Behavior Modification, What it Is and How To Do It*. Canada : Pearson Education International.
- Sarafino., (2011). *Applied Behavior Analysis, Principles and Procedures For Modifying Behavior*. New Jersey: John Willey and Son.
- Nyklicek, Ivan., Temoshok, Lydia (2004). *Emotional Expression and Health Advances in theory, assessment and*

clinical applications. Brunner and Routledge.

- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development: Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 2. Edisi 5. Alih Bahasa : Chusairi, & Damanik. Jakarta: Erlangga.
- Monks, F. J., Knoers, A. M., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Richmond, V.P., Wrench, J.S., & Gorham, J. (2009). *Communication, affect, & learning in the classroom*. 3rd ed. California: Burgess Publishing, Edina (ISBN: 0-80874-699-5).