

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Pada bab ini peneliti membahas dan menguraikan hasil penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini dilakukan di kelas VIII yang berinisial SP di SMPN 7 Jakarta yang terpilih secara *purposive* (bertujuan).

A. Deskripsi Data

1. Hasil kegiatan konseling individual

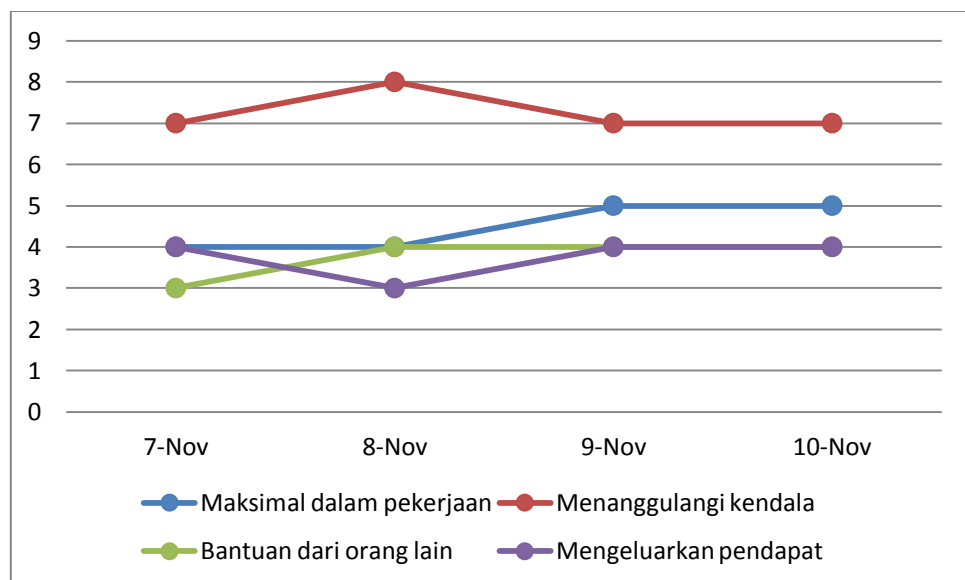
a. Baseline (A) Keterampilan Sosial

Pengambilan data *baseline* dilakukan dengan cara observasi dengan menggunakan instrumen kepercayaan diri siswa korban *bullying* yang sudah disediakan oleh peneliti. Tujuannya adalah untuk memperoleh data skor awal kepercayaan diri SP sebelum dilakukan intervensi.

Dari hasil observasi kemudian diperoleh grafik dan tabel perolehan data *baseline* sebelum intervensi. Berikut adalah grafik perolehan data *baseline* frekuensi kepercayaan diri SP sebelum intervensi dilakukan peneliti :

**Tabel 4.1 Observasi Skor Kepercayaan Diri SP
Sebelum diberikan Intervensi**

Tanggal	Skor Kepercayaan Diri			
	Maksimal dalam pekerjaan	Menanggulangi kendala	Bantuan dari orang lain	Mengeluarkan pendapat
7 Nov	4	7	3	4
8 Nov	4	8	4	3
9 Nov	5	7	4	4
10 Nov	5	7	4	4



Grafik 4.1 Hasil Observasi *Baseline* (A)

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat dilihat bahwa kepercayaan diri siswa sebelum diberikan *treatment* cenderung rendah. Pada aspek maksimal dalam pekerjaan rata-rata skor 4.5, menanggulangi kendala 7.25, bantuan orang lain 3.75, dan mengeluarkan pendapat 3.75. Oleh karena itu, diperlukan *treatment* berupa konseling individual. Pada intervensi peneliti

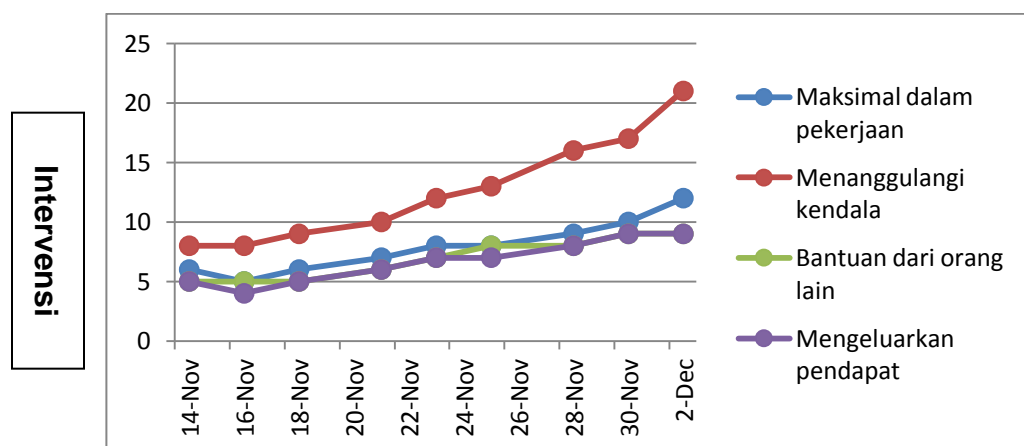
menggunakan teknik *homework assignment* agar kepercayaan diri SP dapat meningkat.

b. Data Intervensi (B)

Berikut adalah hasil skor kepercayaan diri SP selama diberikan *treatment* (intervensi):

Tabel 4.2 Observasi skor kepercayaan diri SP saat diberikan intervensi

Tanggal	Skor Kepercayaan Diri			
	Maksimal dalam pekerjaan	Menanggulangi kendala	Bantuan dari orang lain	Mengeluarkan pendapat
14 Nov	6	8	5	5
16 Nov	5	8	5	4
18 Nov	6	9	5	5
21 Nov	7	10	6	6
23 Nov	8	12	7	7
25 Nov	8	13	8	7
28 Nov	9	16	8	8
30 Nov	10	17	9	9
2 Des	12	21	9	9



Grafik 4.2 Hasil Intervensi (B)

Data yang diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan pada intervensi (B), terdapat peningkatan pada setiap aspek kepercayaan diri. Perolehan rata-rata pada aspek maksimal dalam pekerjaan 8.1, menanggulangi kendala 12.6, bantuan dari orang lain 6.8, dan mengeluarkan pendapat 6.6. angka tersebut diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan selama sembilan hari diberikan *treatment* (intervensi) atas permasalahannya yaitu mengalami perilaku *bullying* sehingga kepercayaan diri menjadi rendah.

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa kepercayaan diri SP pada saat diberikan *treatment homework assignment* mengalami peningkatan pada hari keempat dan ke kesembilan, karena pada fase tersebut peneliti sudah menerapkan teknik *homework assignment*. Pada hari pertama s/d ketiga belum terlihat adanya peningkatan yang signifikan, karena pada fase tersebut peneliti dan SP baru masuk pada tahap pendekatan REBT. Pada pertemuan hari keempat s/d kesembilan kepercayaan diri meningkat, peningkatan tersebut dikarenakan SP bisa membangun komunikasi yang baik dengan teman-temannya, sehingga ia diterima oleh teman-temannya.

B. Teknik Analisis Data

1. Analisis dalam Kondisi

a. Menentukan panjang kondisi

Panjang kondisi pada A (*baseline*) adalah empat hari

Panjang kondisi pada B (intervensi) adalah sembilan hari

Dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4.3
Panjang Kondisi

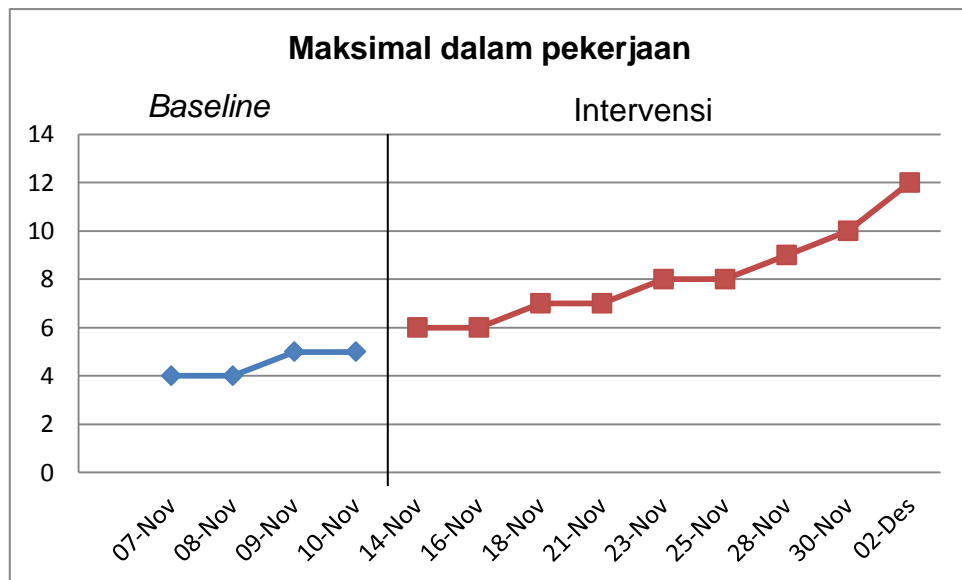
Kondisi	A (<i>baseline</i>)	B (intervensi)
Panjang kondisi	4	9

b. Estimasi kecenderungan arah

Estimasi kecenderungan arah data pada suatu grafik sangat penting karena untuk memberikan gambaran tingkat kepercayaan diri yang sedang dialami konseli sesuai dengan empat aspek kepercayaan diri yaitu, maksimal dalam pekerjaan, menanggulangi kendala, bantuan dari orang lain dan mengeluarkan pendapat serta pencapaian dari sesi *baseline* ke sesi intervensi

Estimasi kecenderungan arah untuk empat aspek kepercayaan diri disajikan pada grafik 4.3, grafik 4.4, grafik 4.4, grafik 4.5 dan grafik 4.6. berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa keempat aspek kepercayaan diri mengalami

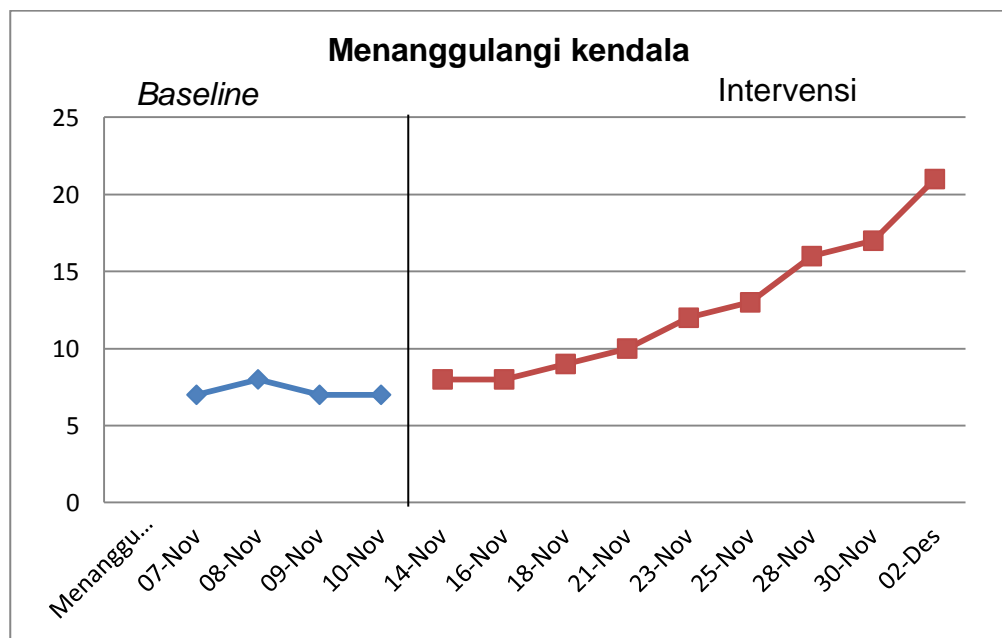
peningkatan dari kondisi *baseline* terdapat pada kiri grafik dan kondisi intervensi terdapat pada kanan grafik setiap aspek. Kecenderungan arah pada empat aspek sesuai dengan tujuan penelitian yaitu, untuk meningkatkan kepercayaan diri SP.



Grafik 4.3 kecenderungan arah pada aspek maksimal dalam pekerjaan

Berdasarkan grafik 4.3 dapat diketahui bahwa skor aspek maksimal dalam pekerjaan SP cenderung meningkat pada pertemuan ketiga sampai pertemuan terakhir, kecuali pada aspek maksimal dalam pekerjaan pertemuan 5 dan 6, 9 dan 10. Pada pertemuan pertama dan kedua terjadi skor stabil karena masih dalam tahap awal sehingga SP belum memahami pentingnya memiliki kemampuan dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas secara mandiri. Sedangkan pada

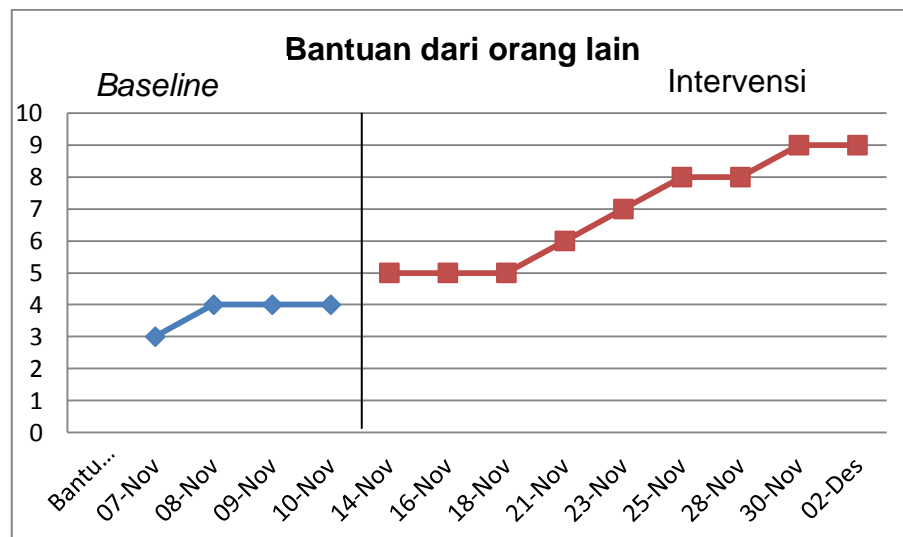
pertemuan kelima dan keenam terjadi skor stabil karena pada pertemuan ini peneliti sedang melakukan proses penerapan teknik *homework assignment* dan peningkatan yang paling banyak terjadi pada pertemuan ke 11 sampai dengan 13. Peningkatan skor terjadi setelah SP memiliki keyakinan baru yaitu keyakinan rasional setelah diberikan pendekatan REBT.



Grafik 4.4 kecenderungan arah pada aspek menanggulangi kendala

Berdasarkan grafik 4.4 dapat diketahui bahwa skor aspek menanggulangi kendala SP cenderung meningkat dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling, kecuali pada aspek menanggulangi kendala pada pertemuan kelima sampai dengan keenam. Pada pertemuan kelima dan keenam terjadi skor stabil

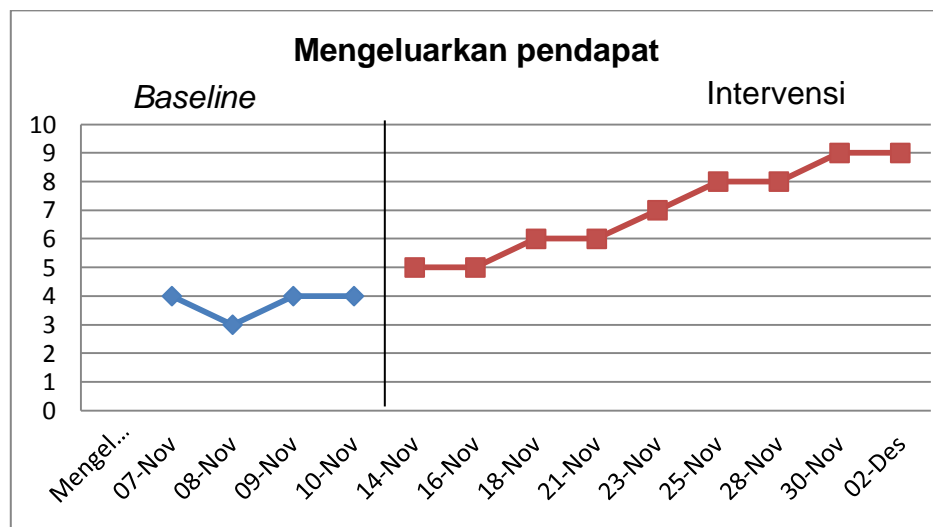
karena masih dalam proses tahap awal sehingga SP belum memahami pentingnya cara mengatasi kendala yang dihadapi oleh dirinya, sedangkan peningkatan yang paling banyak terjadi pada pertemuan ketujuh sampai dengan ke-13. Peningkatan skor terjadi setelah SP memiliki keyakinan baru yaitu keyakinan rasional setelah diberikan intervensi dengan teknik *homework assignment*, SP mulai memahami cara untuk mengatasi kendala yang dimiliki ketika sedang diganggu oleh temannya.



Grafik 4.5 kecenderungan arah pada aspek bantuan dari orang lain

Berdasarkan grafik 4.5 dapat disimpulkan bahwa skor aspek bantuan dari orang lain SP cenderung meningkat dari pertemuan awal sampai dengan pertemuan akhir konseling, kecuali aspek bantuan dari orang lain pada pertemuan kelima sampai dengan ketujuh. Pada

pertemuan kelima sampai dengan ketujuh terjadi skor stabil karena pada tahap awal SP masih memiliki sikap menutup diri terhadap masukan yang diterima dari temannya. Peningkatan skor paling banyak terjadi pada pertemuan kedelapan sampai dengan 13, walaupun pada pertemuan kesepuluh sampai dengan 13 masih ada skor yang stabil tetapi cenderung menaik. Peningkatan skor terjadi karena SP memiliki keyakinan baru yaitu keyakinan rasional setelah diberikan teknik *homework assignment*, SP memiliki pemikiran baru yang positif yaitu mampu menerima masukan dari teman-temannya.



Grafik 4.6 kecenderungan arah pada aspek mengeluarkan pendapat

Berdasarkan grafik 4.6 dapat diketahui bahwa skor aspek mengeluarkan pendapat SP cenderung meningkat dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling. Pada umumnya terjadi

peningkatan skor kepercayaan diri pada setiap pertemuan, kecuali pada aspek mengeluarkan pendapat pada pertemuan kelima dan keenam terjadi skor stabil karena pada tahap awal pertemuan kelima baru masuk kepada tahap menggunakan model analisis ABC sehingga belum ada peningkatan. Pada pertemuan kesembilan dan kesepuluh skor masih stabil walaupun pertemuan sebelumnya terjadi peningkatan, hal tersebut karena SP masih menyesuaikan diri dengan penugasan yang diberikan pada saat penerapan teknik *homework assignment*. Peningkatan skor terjadi pada pertemuan 7,8,11 dan 12 karena SP memiliki keyakinan baru yaitu keyakinan rasional setelah diberikan teknik *homework assignment*, dan SP dapat sudah dapat mengidentifikasi penyebab masalah yang dialaminya.

c. Menentukan kecenderungan stabilitas

Menurut Juang (2005:109), menentukan kecenderungan stabilitas menggunakan kriteria stabilitas 15%. Jika presentase stabilitas sebesar 85%-90% dikatakan stabil, sedangkan di bawah itu dikatakan tidak stabil (variabel). Maka perhitungan sebagai berikut:

1) Menghitung kestabilan *baseline* aspek maksimal dalam pekerjaan

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$5 \times 0.15 = 0,75$$

b) Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data } \textit{baseline} \text{ (A): } 4 + 4 + 5 + 5 = 18$$

$$\text{Mean level: } 18 : 4 = 4.5$$

c) Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$4.5 + 0.37 = 4.87$$

d) Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$4.5 - 0.37 = 4.13$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data poin = persentase stabilitas

$$0:4 = 0\%$$

2) Menghitung kestabilan *baseline* aspek menanggulangi kendala

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$8 \times 0.15 = 1.2$$

b) Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data } \textit{baseline} \text{ (A): } 7 + 8 + 7 + 7 = 29$$

$$\text{Mean level: } 29 : 4 = 7.25$$

c) Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$7.25 + 0.6 = 7.85$$

d) Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$7.25 - 0.6 = 6.65$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data poin = persentase stabilitas

$$3:4 = 75\%$$

3) Menghitung kestabilan *baseline* aspek bantuan dari orang lain

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$4 \times 0.15 = 0.6$$

b) Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data } \textit{baseline} \text{ (A): } 3 + 4 + 4 + 4 = 15$$

$$\text{Mean level: } 15 : 4 = 3.75$$

c) Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$3.75 + 0.3 = 4.05$$

d) Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$3.75 - 0.3 = 3.45$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak

data poin = persentase stabilitas

$$3:4 = 75\%$$

4) Menghitung kestabilan *baseline* aspek mengeluarkan pendapat

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$4 \times 0.15 = 0.6$$

b) Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data } baseline (A): 4 + 3 + 4 + 4 = 15$$

$$\text{Mean level: } 15 : 4 = 3.75$$

c) Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$3.75 + 0.3 = 4.05$$

d) Batas bawah = mean level - (0.5 x rentang stabilitas)

$$3.75 - 0.3 = 3.45$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak

data poin = persentase stabilitas

$$3:4 = 75\%$$

5) Menghitung kestabilan intervensi aspek maksimal dalam pekerjaan

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$12 \times 0.15 = 1.8$$

b) Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data intervensi (B): } 6 + 6 + 7 + 7 + 8 + 8 + 9 + 10 + 12 = 73$$

$$\text{Mean level: } 73 : 9 = 8.11$$

c) Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$8.11 + 0.9 = 9.01$$

d) Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$8.11 - 0.9 = 7.21$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data poin = persentase stabilitas

$$3:9 = 33.33\%$$

6) Menghitung kestabilan intervensi aspek menanggulangi kendala

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$21 \times 0.15 = 3.15$$

b) Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data intervensi (B): } 8 + 8 + 9 + 10 + 12 + 13 + 16 + 17 + 21 = 141$$

$$\text{Mean level: } 141 : 9 = 12.66$$

c) Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$12.66 + 1.57 = 14.23$$

d) Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$12.66 - 1.57 = 11.09$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data poin = persentase stabilitas

$$2:9 = 22.22\%$$

7) Menghitung kestabilan intervensi aspek bantuan dari orang lain

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$9 \times 0.15 = 1.35$$

b) Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data intervensi (B): } 5 + 5 + 5 + 6 + 7 + 8 + 8 + 9 + 9 = 62$$

$$\text{Mean level: } 62 : 9 = 6.8$$

c) Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$6.8 + 0.67 = 7.47$$

d) Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$6.8 - 0.67 = 6.13$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data poin = persentase stabilitas

$$1:9 = 11.11\%$$

8) Menghitung kestabilan intervensi aspek mengeluarkan pendapat

a) Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$9 \times 0.15 = 1.35$$

b) Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data intervensi (B): } 5 + 5 + 6 + 6 + 7 + 8 + 8 + 9 + 9 = 63$$

$$\text{Mean level: } 63 : 9 = 7$$

c) Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$7 + 0.67 = 7.67$$

d) Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$7 - 0.67 = 6.33$$

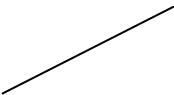
Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang : banyak data poin = persentase stabilitas

$$1:9 = 11.11\%$$

d. Kecenderungan jejak data

Menentukan kecenderungan jejak data, hal ini sama dengan kecenderungan arah di atas. Oleh karena itu, masukan hasil sama seperti kecenderungan arah.

Kondisi	A	B
	<i>Baseline</i>	Intervensi
Kecenderungan	—————	
Jejak	(=)	(+)

e. Menentukan level perubahan

Menentukan level perubahan dengan cara: tandai data pertama (hari pertama) dan terakhir (hari terakhir) pada fase baseline ataupun intervensi. Hitung selisih antara kedua data dan tentukan arahnya menaik atau menurun dan diberi tanda (+) jika membaik, (-) memburuk, dan (=) jika tidak ada perubahan.

Data pada *baseline* (A), aspek maksimal dalam pekerjaan

Data yang besar - Data yang besar

(Hari ke-4) - (hari ke-1)

5 - 4 = 1

Data pada *baseline* (A), aspek menanggulangi kendala

Data yang besar - Data yang besar

(Hari ke-4) - (hari ke-1)

7 - 7 = 0

Data pada *baseline* (A), aspek bantuan dari orang lain

Data yang besar - Data yang besar

(Hari ke-4) - (hari ke-1)

4 - 3 = 1

Data pada *baseline* (A), aspek mengeluarkan pendapat

Data yang besar - Data yang besar

(Hari ke-4) - (hari ke-1)

4 - 4 = 0

Data pada intervensi (B), aspek maksimal dalam pekerjaan

Data yang besar	-	Data yang besar	
(Hari ke-9)	-	(hari ke-1)	
12	-	6	= 6

Data pada intervensi (B), aspek menanggulangi kendala

Data yang besar	-	Data yang besar	
(Hari ke-9)	-	(hari ke-1)	
21	-	8	= 13

Data pada intervensi (B), aspek bantuan dari orang lain

Data yang besar	-	Data yang besar	
(Hari ke-9)	-	(hari ke-1)	
9	-	5	= 4

Data pada intervensi (B), aspek mengeluarkan pendapat

Data yang besar	-	Data yang besar	
(Hari ke-9)	-	(hari ke-1)	
9	-	5	= 4

Dengan demikian, level perubahan data dapat ditulis seperti berikut ini:

Kondisi	A	B
	(=)	(+)

Catatan :

Tanda (=) menunjukkan makna data cenderung stabil (meskipun menaik)

Tanda (+) menunjukkan makna membaik

Sesuai dengan tujuan intervensi

2. Analisis Antar Kondisi

a. Menentukan jumlah variabel yang diubah

Pada data yang telah ada, variabel yang akan diubah dari diubah dari kondisi *baseline* (A) ke intervensi adalah 1, yaitu kepercayaan diri. Dengan demikian pada formal berikut:

Tabel 4.4 Variabel yang diubah

Perbandingan kondisi	B/A
	(2:1)
Jumlah variabel yang akan diubah	1

b. Menentukan kecenderungan arah

Menentukan perubahan kecenderungan arah dengan mengambil data pada analisis dalam kondisi di atas, maka formatnya dapat ditulis seperti dibawah ini:

Perbandingan kondisi	B/A	
(2:1)		
Perbandingan kecenderungan	_____	_____
Arah dan efeknya	(=)	(+)
	POSITIF	

c. Menentukan level perubahan

Menentukan level perubahan dengan cara: tentukan data point pada kondisi *baseline* (A) pada sesi terakhir dan sesi pertama pada kondisi intervensi (B), kemudian hitung selisih antara keduanya. Perhitungan adalah sebagai berikut

B/A => $6 - 5 = 1 (+)$, untuk aspek maksimal dalam pekerjaan

B/A => $8 - 7 = 1 (+)$, untuk aspek menanggulangi kendala

B/A => $5 - 4 = 1 (+)$, untuk aspek bantuan dari orang lain

B/A => $5 - 4 = 1 (+)$, untuk aspek mengeluarkan pendapat

Jika dilihat dari hasil perhitungan terdapat hasil positif (+) hasil positif (+) menunjukkan adanya peningkatan target *behavior* yaitu kepercayaan diri, karena perubahan menaik sementara, maka maknanya membaik dan diberi tanda (+).

d. Menentukan overlap data

Untuk menentukan *overlap* data pada kondisi *baseline*

(A) dengan intervensi (B) dengan cara:

1) Lihat kembali batas atas dan bawah pada kondisi *baseline*

(A)

2) Hitung ada berapa data point pada kondisi intervensi (B)

yang berada pada rentang kondisi A

3) Perolehan pada langkah (2) dibagi dengan banyaknya data

point dalam kondisi B

$B/A = (0:9) \times 100\% = 0\%$, untuk aspek maksimal dalam pekerjaan

$B/A = (0:9) \times 100\% = 0\%$, untuk aspek menanggulangi kendala

$B/A = (0:9) \times 100\% = 0\%$, untuk aspek bantuan dari orang lain

$B/A = (0:9) \times 100\% = 0\%$, untuk aspek mengeluarkan pendapat

Keterangan bahwa semakin kecil presentase *overlap* (ketidakcocokan) menurut Juang (2005:116) maka semakin baik

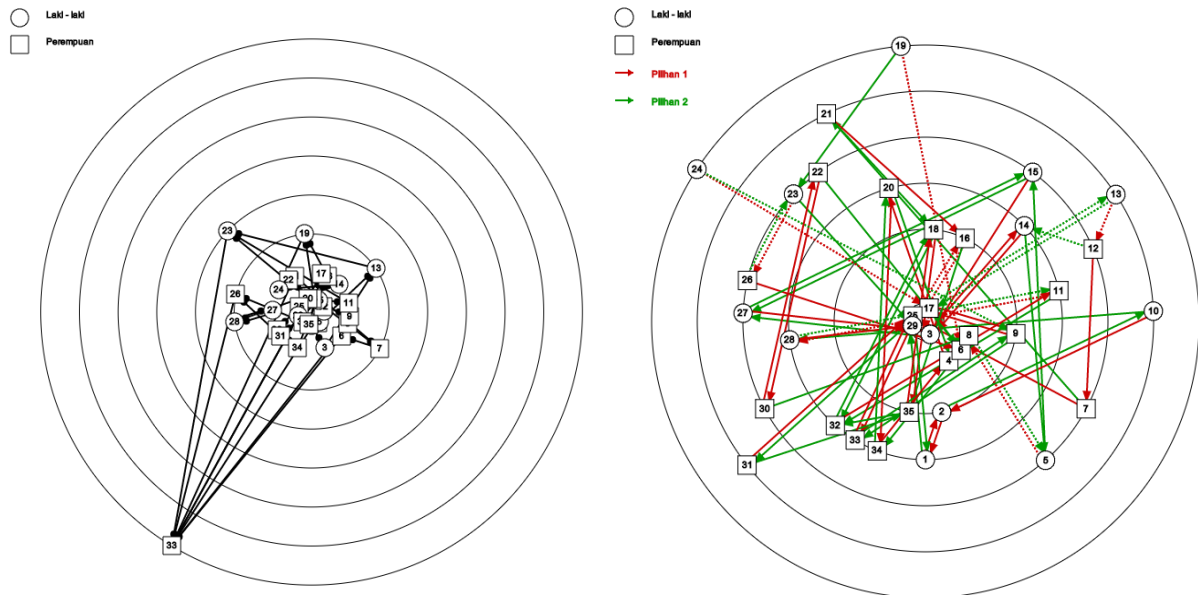
pengaruh intervensi terhadap target *behavior*. Jadi dapat dikatakan teknik *homework assignment* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri SP.

C. Pembahasan Proses Konseling

1. Asesmen

Asesmen sebelumnya yang telah dikumpulkan oleh peneliti yaitu sosiometri, observasi, wawancara, guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran dan studi dokumentasi berupa biodata siswa, dan pada saat *baseline* instrumen kepercayaan diri. Pada asesmen tersebut peneliti mendapatkan informasi mengenai SP yang merupakan siswa kelas VIII-G di SMPN 7 Jakarta. SP merupakan anak ke-1 dari 4 bersaudara. SP merupakan dari keluarga yang sederhana. Ayah dan ibunya bekerja sebagai pedagang baju di pasar jaya, sedangkan adik-adiknya masih sekolah.

Berdasarkan hasil sosiometri, observasi, dan wawancara dengan wali kelas dan guru mata pelajaran menunjukkan bahwa SP merupakan siswa yang pendiam di kelasnya dan hanya mempunyai beberapa teman. Berikut adalah grafik sosiogram kelas VIII SMPN 7 Jakarta:



Gambar 4.1 sosiogram siswa yang tidak disukai (kiri) dan disukai (kanan)

Hasil sosiometri menunjukkan dari 35 siswa, SP mendapatkan 6 penolakan dan hanya 3 orang yang menyukainya. Berdasarkan hasil sosiometri dapat disimpulkan bahwa SP merupakan siswa yang tidak populer di kelasnya.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara. Hasil observasi menunjukkan, ketika jam pelajaran dan istirahat, SP lebih banyak diam dan hanya sesekali berbicara dengan teman-temannya. Ketika bel istirahat SP pergi ke kantin sendiri, berbeda dengan teman lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas, SP merupakan siswa yang tidak percaya diri di kelas. SP tidak percaya

diri ketika ditunjuk untuk maju ke depan kelas atau menyampaikan pendapat ketika diskusi. Sikap SP tersebut termasuk dalam karakteristik individu yang tidak percaya diri yaitu, takut terhadap penolakan. SP tidak berani mengungkapkan pendapatnya ketika di kelas atau ketika disuksi karena SP takut pendapatnya tidak diterima oleh teman-temannya. Hal tersebut menyebabkan teman-teman SP menganggap bahwa SP tidak bisa diajak untuk bekerja sama. Ditambah lagi dengan tidak pandainya SP dalam menggunakan *gadget*. Ketika di kelas SP sering diledek oleh teman-temannya walaupun hal tersebut tidak bersangkutan dengan SP, seperti diledek anak tukang sapu padahal ia bukan anak seorang tukang sapu. SP juga duduk sendiri di kelas dan ketika ada pembagian kelompok jarang ada temannya yang mau satu kelompok dengan dirinya.

Tahap ini dilakukan pada tanggal 30 Maret 2016 pada saat studi pendahuluan. Pada pertemuan tersebut, peneliti mulai berkenalan dengan SP sekaligus membangun hubungan. Peneliti juga membangun kepercayaan dan keterbukaan antara peneliti dengan SP agar SP merasa nyaman ketika diajak berbicara.

Pada data yang telah diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa SP merupakan siswa yang memiliki kepercayaan diri yang

rendah dibandingkan dengan teman-temannya terutama pada aspek mengeluarkan pendapat sehingga mengalami kurang percaya diri. Hal tersebut terlihat dari hasil wawancara, observasi dan sosiometri.

Kegiatan asesmen selanjutnya yang dilakukan peneliti mengidentifikasi permasalahan SP dengan daftar emosi/perasaan yang dirasakan atau dialami SP. Peneliti menyediakan lembar contoh emosi untuk membantu SP mengidentifikasi emosi yang dirasakan, kemudian SP melingkari beberapa emosi yaitu, marah, terganggu, sedih, kecewa dan takut. Daftar emosi yang dirasakan oleh SP terdapat pada lampiran 14. Peneliti bersama dengan SP membahas emosi-emosi yang telah dipilih terkait dengan situasi yang membuat SP merasakan emosi tersebut. Selanjutnya, SP menuliskan pada lembar kerja mengenai hal-hal yang berkaitan dengan masalah yang dialami sehingga menimbulkan emosi-emosi yang telah disebutkan. Lembar kerja mengenai masalah yang dialami terdapat pada lampiran 17 halaman 187.

Asesmen yang kemudian dilakukan peneliti adalah analisa ABC. Analisa ABC berdasarkan asesmen, pencetus (*antecedent* "A") yang berasal dari dalam diri dan luar diri. Pencetus dalam diri yaitu SP merasa malu dan tidak percaya diri ketika bergabung

dengan teman-temannya, sedangkan pencetus yang berasal dari luar diri yaitu, teman-teman SP yang selalu mengejeknya.

Berdasarkan pencetus (*antecedent* "A") tersebut, SP memiliki keyakinan (*belief* "B") bahwa teman-temannya enggan untuk mengajaknya bergabung karena SP seorang yang pendiam dan sulit bergaul. Konsekuensi (*consequence* "C") yang diterima oleh SP yaitu, merasa dijauhkan oleh teman-temannya dan merasa takut ketika ingin berbicara dengan teman-temannya. Analisis ABC ke-1 terdapat di lampiran 18 halaman 188.

2. Mengimplementasikan teknik

Setelah dilakukan asesmen, penetapan tujuan, dan memperkenalkan model teori AB, pertemuan berikutnya adalah mengimplementasikan teknik. Pengimplementasian teknik berdasarkan pada teknik *homework assignment* yaitu:

a. Review ABC

Pada pertemuan ke lima peneliti melakukan *review* mengenai analisis ABC. Tujuannya adalah mengingatkan kembali SP mengenai pentingnya menghubungkan *belief* (B) dengan *consequence* (C), bahwa keyakinan irasional (B)

sangat menentukan konsekuensi (C). Peneliti mereview hasil analisis ABC sebagai berikut:

A1 (*Activating events*)

Konseli sering diejek oleh teman-temannya

A2 (*Advertisies*)

Konseli berpikir bahwa teman-temannya tidak menyukainya

B (*Belief*)

Lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah dari pada menghadapinya yaitu, SP tidak mencoba bersosialisasi dengan teman-temannya, SP menganggap teman-teman tidak menyukai dirinya.

C (*Consequence*)

Emosi : SP menjadi takut ketika ingin memulai pembicaraan dengan teman-temannya

Tingkah laku : tidak turut aktif dalam kegiatan kelompok

b. Melakukan teknik *homework assignment*

Peneliti melakukan teknik *homework assignment* untuk mengubah keyakinan irasional SP dengan

memberikan bahan bacaan berupa biografi Chairul Tanjung. Lembar kerja untuk penerapan *homework assignment* terdapat di lampiran 16 halaman 186. Tahap ini dilakukan pada 2 (dua) kali pertemuan yaitu sesi kelima dan keenam.

Setelah selesai melakukan kegiatan *homework assignment*, peneliti mengajak SP untuk berdiskusi mengenai kegiatan tersebut dan kesimpulan kegiatan penerapan teknik *homework assignment* adalah SP merasa lebih lega dan memiliki keyakinan baru yang lebih rasional. Hasil perubahan keyakinan SP sesudah melakukan *homework assignment* terdapat di lampiran 16 halaman 186.

c. Pengembangan aspek kepercayaan diri

Setelah SP sudah memiliki keyakinan baru yang lebih rasional, peneliti mengajak SP mengembangkan kepercayaan diri. Tahap ini dilakukan 2 (dua) kali pertemuan yaitu, pada pertemuan ketujuh dan kedelapan.

Pada pertemuan kesepuluh peneliti bersama SP membahas penugasan pada pertemuan sebelumnya mengenai isi dari biografi yang telah dibaca. Lembar kerja penugasan penerapan *homework assignment* terdapat pada

lampiran 16 halaman 186. Tujuannya adalah agar SP mengetahui dan memahami isi dari biografi yang telah dibaca dan dapat mengubah pemikirannya selama ini yang irasional. Selanjutnya peneliti memberikan daftar emosi.

Pada pertemuan kesebelas peneliti meminta SP untuk mengetahui emosi-emosi yang dirasakan melalui daftar emosi. Daftar emosi bertujuan agar SP dapat mengetahui dan menganalisis emosi yang dimunculkan ketika SP mendapatkan suatu masalah. Daftar emosi terdapat pada lampiran 15 halaman 185.

Selanjutnya untuk mengetahui pengembangan aspek spiritual, peneliti melakukan diskusi mengenai analisis ABC yang telah dilakukan. Tujuan dari diskusi tersebut adalah agar SP dapat mengetahui bahwa pemikiran yang selama ini diyakini adalah salah dan harus merubahnya. Lembar kerja mengenai analisis ABC setelah diberikan intervensi terdapat pada lampiran 19 halaman 189.

d. Mengevaluasi proses konseling dan mengakhiri konseling

Pada sesi kesembilan merupakan sesi evaluasi proses konseling. SP melakukan analisis ABC kedua. Analisis ABC sesudah diberikan teknik *homework assignment* terdapat pada lampiran 16 halaman 186. Selanjutnya peneliti dan SP mendiskusikan analisis ABC dengan cara membandingkan ABC pertama dan kedua. Tujuannya agar peneliti dapat memastikan bahwa SP mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir.

Pada sesi berikutnya yaitu sesi kesepuluh peneliti bersama SP menyimpulkan kegiatan selama konseling berlangsung dan peneliti meminta SP untuk menyebutkan manfaat dari sesi konseling, dapat mendorong diri sendiri untuk mengubah pemikiran *negative*, perasaan yang lebih tenang ketika berbicara dengan teman-temannya. SP mengatakan bahwa selama sesi konseling sangat merasakan manfaat untuk dirinya yang memiliki kepercayaan diri rendah sehingga kepercayaan diri SP dapat meningkat.

D. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama 4 minggu diperoleh sebuah kesimpulan bahwa *homework assignment* dapat diterapkan kepada SP yang memiliki kepercayaan diri rendah sehingga dijauhan oleh teman-temannya. SP menunjukkan adanya penerimaan dari teman-temannya dan SP mulai bisa bersosialisasi dengan teman lainnya meskipun dalam tahap pematapan.

Saat minggu pertama sampai minggu ketiga penelitian, SP belum menunjukkan perubahan yang signifikan dari target penelitian yaitu, peningkatan kepercayaan diri. Namun, pada minggu keempat mulai adanya perubahan yang cukup signifikan terutama pada aspek menanggulangi kendala. Hal tersebut disebabkan karena SP belajar dari biografi yang diberikan oleh peneliti mengenai cara tokoh tersebut menanggulangi masalahnya ketika menghadapi suatu masalah. Berikut adalah tabel rekapitulasi kepercayaan diri:

Tabel 4.5
Rekapitulasi Peningkatan Kepercayaan Diri

Rata-rata	Maksimal dalam pekerjaan	Menanggulangi kendala	Bantuan dari orang lain	Mengeluarkan pendapat
A (<i>Baseline</i>)	4.5	7.25	3.75	3.75
B (Intervensi)	8.1	12.6	6.8	6.6
Peningkatan kepercayaan diri	3.6	5.35	3.05	2.85

Pada aspek maksimal dalam pekerjaan, minggu kedua ketika intervensi sampai minggu keempat terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 4.5, sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 8.1. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 3.6. SP mampu melaksanakan pekerjaan dengan baik, serta mampu untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa pada aspek maksimal dalam pekerjaan mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment*.

Pada aspek menanggulangi kendala, minggu kedua ketika intervensi sampai minggu keempat terdapat peningkatan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 7.25, sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 12.6. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 12.6. Jika dilihat dari selisih antara *baseline* dan intervensi mengalami peningkatan yang cukup besar, karena SP

mampu untuk mengatasi masalahnya sendiri dengan menganalisisnya terlebih dahulu.

Pada aspek bantuan dari orang lain, minggu kedua ketika intervensi sampai minggu keempat terdapat peningkatan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 3.75, sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 6.8. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 3.05. Pada aspek ini SP mulai menunjukkan peningkatan dalam menerima masukan dari teman-temannya.

Pada aspek mengeluarkan pendapat, minggu kedua ketika intervensi sampai minggu keempat terdapat peningkatan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 3.75, sedangkan setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 6.6. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 2.85. Seperti aspek bantuan dari orang lain, pada aspek ini menunjukkan peningkatan yang tidak terlalu signifikan karena pada dasarnya SP mempunyai keinginan untuk mengeluarkan pendapatnya.

Hal ini membuktikan bahwa SP telah menjalani sesi konseling dengan baik sehingga dapat mencapai tujuan dari sesi konseling yaitu, meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying. Meskipun tidak jarang pada proses pencapaian target perilaku, SP mengalami

beberapa kendala yang membutuhkan dukungan dari lingkungan di sekitarnya.

E. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih memiliki kekurangan dan jauh dari sempurna. Berikut keterbatasan selama melaksanakan penelitian:

1. Keberhasilan teknik *homework assignment* untuk meningkatkan kepercayaan diri SP tidak dapat di generalisasikan pada kasus yang lainnya karena memiliki karakteristik yang berbeda.