

PENINGKATAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI MENGGUNAKAN TEKNIK *REINFORCEMENT* POSITIF SISWA KELAS 1 SD

**Wiwit Wiarti (wiwitwiarti@yahoo.co.id)¹
Yusmansyah²
Diah Utamingasih³**

ABSTRACT

The purpose in this study was to investigate the improvement of student adjustment at school by using positive reinforcement technique. The method used in this research was quasi experimental design with one-group pretest-posttest. Data collection techniques in this study was using research sheet instrument. Subjects of this study were six students of class 1 who has not been able to adjust. Based on the result of research there is significant difference in students who has not been able to adjust before and after implementation of positive reinforcement technique. Thus H_a is accepted, which means that the student who has not been able to adjust can be reduced by positive reinforcement technique.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah menggunakan teknik *reinforcement positif*. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Subjek penelitian sebanyak enam siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa dengan menggunakan teknik *reinforcement positif*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa, hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa setelah pemberian teknik *reinforcement positif*.

Kata kunci : Teknik *Reinforcement* Positif, Penyesuaian Diri

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

PENDAHULUAN

Seorang individu tidak dilahirkan dalam keadaan sudah mampu menyesuaikan diri atau tidak mampu menyesuaikan diri (Hartono & Sunarto, 2002). Banyak individu yang menderita dan merasa tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dalam kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya (Mu'tadin, 2002). Permasalahan penyesuaian diri di sekolah dapat timbul ketika anak mulai memasuki jenjang sekolah yang baru, seperti Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (Hartono & Sunarto, 2002).

Sekolah adalah sosialisasi yang paling dapat dilihat dalam suatu kebudayaan dan yang paling memberikan pengaruh bagi pembentukan perkembangan manusia dalam perkembangan rentang hidupnya. Masalah penyesuaian diri di sekolah menimbulkan efek yang menetap dan bertumpuk-tumpuk, masalah yang muncul pada awal karir sekolah anak sering menjadi masalah yang menetap karena faktor sosial-psikologis (misalnya penyimpangan reputasional dan *self-fulfillment prophecies*, tanpa menyadari melakukan sesuatu, orang lalu bertingkah laku seperti yang diharapkan orang lain kepada dirinya untuk bertingkah laku sedemikian) atau memperburuk keadaan saat kesulitan mulai muncul dan menghambat perkembangan selanjutnya.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang sulit. Pertama, banyak kesulitan dalam menyesuaikan diri bersumber pada diri sendiri. Kedua, pengaruh-pengaruh yang ikut membentuk kepribadian individu, berada di luar individu, dan juga banyak sarana untuk menyelesaikan tugas-tugas individu. Ketiga, usaha-usaha

individu untuk memenuhi keperluan dalam dan tuntutan luar dari lingkungan itu harus sesuai dengan tujuan hidup individu. Oleh karena itu, kemampuan menyesuaikan diri yang baik dapat dirumuskan sebagai “memenuhi keperluan, hasrat dan keinginan individu, serta tuntutan wajar dari lingkungan secara semestinya dan semakin mendekatkan kita kepada tujuan dan maksud sebenarnya.

Dalam menghadapi hal tersebut diperlukan suatu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah karena salah satu fungsi dalam bimbingan dan konseling adalah fungsi *kuratif* (pengentasan) yaitu untuk mengentaskan permasalahan yang dialami siswa. Pada permasalahan ini, teknik yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa yang merupakan siswa kelas 1 sekolah dasar adalah *reinforcement* positif.

Penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang sulit. Pertama, banyak kesulitan dalam menyesuaikan diri bersumber pada diri sendiri. Kedua, pengaruh-pengaruh yang ikut membentuk kepribadian individu, berada di luar individu, dan juga banyak sarana untuk menyelesaikan tugas-tugas individu. Ketiga, usaha-usaha individu untuk memenuhi keperluan dalam dan tuntutan luar dari lingkungan itu harus sesuai dengan tujuan hidup individu. Oleh karena itu, kemampuan menyesuaikan diri yang baik dapat dirumuskan sebagai “memenuhi keperluan, hasrat dan keinginan individu, serta tuntutan wajar dari lingkungan secara semestinya dan semakin mendekatkan kita kepada tujuan dan maksud sebenarnya. Martin dan Pear (Purwanta, 2005: 35) berpendapat bahwa kata “*reinforcement positive*” sering disamaartikan dengan kata “hadiah”(reward). Fahrozin, dkk (2004: 76) mendefinisikan *reinforcement positive* yaitu stimulus yang

pemberiannya terhadap *operan behavior* menyebabkan perilaku tersebut akan semakin diperkuat atau dipersering kemunculannya.

Sejalan dengan pendapat di atas, Dalyono (2009: 33) mengartikan *reinforcement positive* sebagai penyajian stimulus yang meningkatkan probabilitas suatu respon.

Sedangkan Made Pidarta (2007: 214) mendefinisikan *reinforcement positive* ialah setiap stimulus yang dapat memantapkan respon pada pengkondisian instrumental dan setiap hadiah yang dapat memantapkan respon pada pengkondisian perilaku.

Sukadji (Edi Purwanta, 2005: 35) menyatakan apabila suatu stimulus berupa benda atau kejadian itu dihadirkan (yang terjadi sebagai akibat atau konsekuensi suatu perilaku) secara berulang-ulang, sehingga keseringan munculnya perilaku tersebut meningkat atau terpelihara, maka peristiwa itu disebut *reinforcement positive*

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *reinforcement positive* adalah suatu stimulus atau rangsangan berupa benda, atau peristiwa yang dihadirkan dengan segera terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan frekuensi munculnya perilaku tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Pelaksanaan dengan desain ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* (X) terhadap suatu kelompok. Sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*, kelompok tersebut diberikan *pretest* (O1) dan kemudian setelah perlakuan atau *treatment* diberikan, kelompok tersebut diberikan *posttest* (O2). Hasil dari kedua test ini kemudian dibandingkan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh atau perubahan terhadap kelompok tersebut (Sugiyono, 2010).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1 SD Negeri 2 Bandan Hurip yang mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang rendah. Dalam menentukan subjek, peneliti melakukan wawancara dengan guru, kemudian peneliti melakukan observasi terhadap siswa yang telah direkomendasikan oleh guru melalui pengisian lembar observasi yang diisi oleh peneliti dengan bantuan rekan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi yang dibuat berdasarkan indikator.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas yaitu teknik *reinforcement positif*, sedangkan variabel terikat yaitu penyesuaian diri siswa.

Definisi Operasional

Kemampuan penyesuaian diri siswa adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul terhadap lingkungan secara wajar dengan berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya sehingga merasa puas terhadap diri dan lingkungannya dengan dua aspek, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

Teknik *reinforcement positif* adalah suatu stimulus atau rangsangan berupa benda atau peristiwa yang dihadirkan dengan segera terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan frekuensi munculnya perilaku tersebut.

.Pengujian Instrumen Penelitian

Validitas Instrumen

Validitas dalam instrumen ini merupakan validitas isi, yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgment* (Azwar, 2000: 45).

Realibilitas Instrumen

Untuk menguji reliabilitas instrument dan mengetahui tingkat reliabilitas instrumen dalam penelitian ini , peneliti menggunakan rumus koefisiensi kesepakatan dari dua observer. Hasil analisis realibilitas yang dilakukan adalah lembar observasi yang dibuat memiliki tingkat realibilitas tinggi yakni 0,835

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menggunakan penghitungan komputerasi program SPSS.17.0.

HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

Sebelum dilaksanakan teknik reinforcement positif, peneliti menjaring subjek yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah menggunakan pedoman observasi. Penjaringan subjek ini di lakukan kepada siswa kelas 1 di SD Negeri Bandan Hurip, yang kemudian di dapatkan 6 siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah. setelah di dapatkan subjek, peneliti melanjutkan dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah tersebut dengan menggunakan teknik reinforcement positif.

Selanjutnya, *treatment* dilaksanakan sebanyak 4 kali. Hasil pelaksanaan teknik reinforcement positif dievaluasi dengan cara melakukan observasi setelah pemberian teknik yang dilakukan pada tanggal 23,24 dan 28 oktober 2014. Jenis

kegiatan yang dilaksanakan dalam penelitian ini mengikuti panduan pelaksanaan teknik reinforcement positif yang sudah peneliti siapkan

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil observasi. Observasi dilakukan oleh 2 orang observer sebelum perlakuan setelah pemberian perlakuan (Perhitungan *pretest* dan *posttest* terdapat pada lampiran 9 dan 10). Hasil dari kedua observer menunjukkan adanya peningkatan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua observer sepakat kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri meningkat. Dari hasil observasi yang dilakukan kedua observer, peneliti membuat rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*. Berikut ini adalah data hasil observasi sebelum (*pretest*) dan setelah pemberian (*posttest*) teknik reinforcement positif.

Tabel Kerja Perhitungan *Pretest* dan *Posttest*

Subyek Penelitian	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
A H	5	18
A Z	4	18
D A	7	18
H T	10	16
L R	3	15
S A	6	17

Berdasarkan perhitungan pada tabel 4.2 di atas dapat diketahui perbandingan skor *pretest* dan skor *posttest*. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri meningkat setelah pelaksanaan teknik reinforcement positif.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji signifikansi 5 % diperoleh nilai $p = 0,043$; $p < 0,05$. Maka terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri disekolah sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik reinforcement positif. Dengan demikian H_a diterima yang artinya kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dapat ditingkatkan melalui teknik reinforcement positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SD Negeri Bandan Hurip, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian bahwa uji hipotesis menggunakan uji beda *wilcoxon* dengan uji signifikansi 5 % diperoleh nilai $p=0,043$; $p<0,05$. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik reinforcement positif. Dengan demikian H_a diterima yang artinya adalah terdapat peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa setelah diberikan teknik reinforcement positif.

Kesimpulan Penelitian

Kemampuan penyesuaian diri siswa meningkat setelah diberikan teknik reinforcement positif. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa pada setiap pertemuan yang sebelum diberikan *treatment* perilaku kemampuan penyesuaian dirinya terbilang rendah, tetapi setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik reinforcement positif terdapat peningkatan kemampuan penyesuaian diri dan terdapat adanya perubahan perilaku menjadi lebih baik.

A. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri Bandan Hurip adalah:

1. Kepada siswa

Bagi siswa yang menjadi subjek penelitian agar bisa lebih baik lagi sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik dan mampu menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama proses layanan konseling teknik reinforcement positif

berlangsung dan menjadi contoh yang baik bagi teman-temannya yang lainnya.

2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru hendaknya melakukan kegiatan layanan konseling teknik reinforcement positif pada siswa yang lain, sehingga tidak akan ada lagi siswa yang sulit menyesuaikan diri di sekolah.

3. Kepada para peneliti

Kepada para peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama tetapi dengan subjek yang usianya berbeda. Serta menyiapkan rencana pelaksanaan penelitian setelah sebelumnya melakukan penelitian pendahuluan terlebih dulu terhadap masalah yang akan diteliti. Agar lebih mudah menjalankan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Dalyono. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Davidoff, L. 1991. *Psikologi Suatu Pengantar Edisi Ke Dua Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Mu`tadin, Z. 2002. *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologi Pada Remaja*. ([http:// e-Psikologi. com](http://e-Psikologi.com). diakses 31 Maret 2014).
- Purwanta, E. 2005. *Modifikasi Perilaku*. Departemen Pendidikan tinggi Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi. Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta