

**PENERAPAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
MENGEMUKAKAN PENDAPAT PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 40 SURABAYA**

***THE IMPLEMENTATION OF SELF-INSTRUCTION TECHNIQUE TO INCREASE THE
ABILITY TO EXPRESSING OPINION ON EIGHT GRADE STUDENT
OF SMPN 40 SURABAYA***

Isna Muftiana Yunan

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
isna.habibiyunan@gmail.com

Denok Setiawati, M.Pd., Kons.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan skor kemampuan mengemukakan pendapat siswa antara sebelum dan sesudah diterapkan teknik *self-instruction* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimen design* dengan jenis *pre-test post-test one grup design*, sedangkan subyek penelitiannya terdiri dari 8 siswa kelas VIII-F yang diketahui memiliki kemampuan mengemukakan pendapat yang rendah.

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang siswa yang memiliki kemampuan mengemukakan pendapat yang rendah adalah dengan menggunakan angket yang telah disebar kepada 31 siswa di kelas VIII-F. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji tanda. Dan diketahui hasil dari analisis uji tanda menunjukkan bahwa tanda positif (+) berjumlah 8 sehingga N (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 0. Kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binominal dengan ketentuan $N = 8$ dan $x = 0$ dengan $\alpha = 5\%$ maka diperoleh $p = 0,004$. Dapat disimpulkan bahwa $0,004 < 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Juga berdasarkan rata-rata skor *pre-test* sebesar 104,75 dan rata-rata skor *post-test* sebesar 143,87. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan jumlah skor yang diperoleh siswa yang memiliki kemampuan mengemukakan pendapat yang rendah sesudah diberikan teknik *self-instruction* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya.

Kata kunci : Teknik *self-instruction*, kemampuan mengemukakan pendapat

ABSTRACT

THE IMPLEMENTATION OF SELF-INSTRUCTION TECHNIQUE TO INCREASE THE ABILITY TO EXPRESSING OPINION ON EIGHT GRADE STUDENT OF SMPN 40 SURABAYA

The aim of this study to test the differences of the ability to expressing opinions scores of the students between before and after applied self-instruction technique to eight grade students of SMPN 40 Surabaya. Type of this research is a pre-experimental design research with pre-test type of post-test one group design, while the subjects of the research consists of eight students of class VIII-F that is known to have a low ability to express their opinion.

Methods used to collect the data about students who have low ability to express their opinions is by using a questionnaire who has spread for 31 students from class VIII-F. The data analysis technique used is sign test. And was detected the result of analysis test sign shows that a positive sign (+) were 8 so N (the number of a sign that is a little more) is 0. Then it was consulted on the binominal test table with provisions $N = 8$ and $x = 0$ with $\alpha = 5\%$ so obtained $p = 0,004$. It can be concluded that $0,004 < 0,05$ thus refuse H_0 and accepted H_a . Also based on the average of the pre-test score of 104,75 and the average of post-test score of 143,87. It proven that there was a difference in the number of the student scores obtained by the student with the low ability to express their opinions after given self-instruction technique to the eight grade students of SMPN 40 Surabaya.

Key word : *Self-instruction technique, the ability to expressing opinions*

PENDAHULUAN

Manusia dalam menjalani kehidupannya tidak hanya bergantung pada diri sendiri. Manusia tidak akan bisa memenuhi kebutuhannya sehari-hari sendiri, sedikit atau banyak pasti akan membutuhkan orang lain. Hal ini karena setiap tindakan yang akan dilakukan oleh seorang manusia pasti berhubungan dengan orang lain. Manusia dengan kodratnya sebagai makhluk sosial, yaitu manusia tidak dapat hidup seorang diri. Manusia memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan manusia lainnya.

Sehubungan dengan hal diatas, remaja merupakan manusia yang juga memiliki kebutuhan akan bersosialisasi terhadap orang lain dan lingkungan sekitar. Remaja dalam menjalani kehidupannya perlu bersosialisasi agar mampu melakukan interaksi dengan orang lain dan mampu beradaptasi. Pada usia remaja, kehidupan mereka lebih banyak dihabiskan di lingkungan sekolah guna menuntut ilmu. Dan pada dasarnya terdapat remaja yang telah memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik, dan juga terdapat remaja dengan kemampuan bersosialisasi yang kurang. Sedangkan pada saat ini, siswa dituntut untuk dapat berperan aktif dalam kegiatan belajar selama berada di sekolah.

Menurut (Kwastuti, 2010), meningkatkan keterampilan sosial remaja yang kurang populer atau kurang aktif penting dilakukan untuk tidak hanya memfokuskan pada perilaku-perilaku yang membuat mereka tidak aktif. Guru perlu mengembangkan keterampilan sosial mereka secara umum, karena mereka mungkin juga kurang memiliki ketrampilan sosial lain dan mengalami kesulitan untuk memahami cara merespon berbagai macam situasi sosial. Kurangnya ketrampilan siswa di kelas, salah satunya adalah sikap malu. Malu adalah perasaan yang pada tingkat tertentu dimiliki semua anak, tetapi bila menjadi begitu luas dapat menghambat perkembangan sosial anak. Sikap pemalu pada anak dapat di tangani dengan cukup melalui tanda-tanda seperti menghindari tatapan mata serta sikap bungkam secara verbal atau berdiam diri secara fisik. Anak-anak pemalu sering bicara dengan suara sangat pelan dan ragu-ragu.

Pada saat ini, salah satu masalah yang dihadapi dunia pendidikan adalah masalah lemahnya proses pembelajaran (Wina Sanjaya, 2009:1). "Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar" (UU 20/2003). Dalam

proses pembelajaran, seorang guru hendaknya dapat mengembangkan proses pembelajaran aktif, sehingga dapat terwujudnya partisipasi aktif siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan adanya partisipasi siswa yang optimal maka pengalaman belajar akan tercapai secara efektif dan efisien. Jadi, proses pembelajaran aktif dapat terlaksana apabila seorang guru dapat berperan aktif dalam melibatkan interaksi dengan siswa selama proses belajar mengajar berlangsung.

Pada penelitian ini, obyek yang akan diteliti adalah tentang siswa SMP yang rata-rata berusia 12-15 tahun dan mereka memiliki permasalahan berkenaan dengan mengemukakan pendapat. Permasalahan bagi tiap individu sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, baik permasalahan yang berhubungan langsung dengan dirinya maupun dengan orang lain. Hal itu timbul karena adanya komunikasi yang terhambat. Tiap manusia harus berusaha mengungkapkan perasaan maupun pendapat yang ada dalam dirinya untuk meringankan permasalahan yang dihadapinya, begitupun dengan remaja dan dalam hal ini siswa SMP yang sedang mengikuti pelajaran di kelas. Pendapat tersebut itu dapat diungkapkan baik kepada teman maupun guru saat proses pembelajaran berlangsung.

Kemampuan mengungkapkan pendapat dipengaruhi oleh keterbukaan diri siswa, dan menurut (Sujanto, dkk 2004:8), keterbukaan diri pada siswa dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah. Cara didik keluarga yang dimaksud disini adalah cara didik orang tua. Cara didik orang tua bagi siswa sangat berpengaruh terhadap tingkat keterbukaan diri siswa baik di sekolah. Karena pendidikan pertama yang didapat siswa adalah dari orang tua. Cara didik keluarga yang otoriter dapat mempengaruhi kejiwaan siswa sehingga siswa sulit mengungkapkan perasaannya. Disisi lain, lingkungan masyarakat yang individual mengakibatkan siswa tidak memiliki hubungan antar siswa lain dan hubungan siswa dengan guru bimbingan dan konseling. Hubungan teman sebaya yang kurang baik menyebabkan siswa merasa terkucil, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam pergaulan dan menghambat proses pembelajaran baik secara individu maupun kelompok. Hal ini tidak dapat terus dibiarkan, karena siswa membutuhkan proses pembelajaran yang baik agar dapat memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMP Negeri 40 Surabaya dari hasil *interview* (wawancara) dengan guru bimbingan dan konseling untuk siswa kelas VIII pada tanggal 16 November 2015, masih banyak terdapat siswa yang malu mengungkapkan pendapat

apabila di kelas. Hal tersebut dapat terlihat saat siswa mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah. Sebagian siswa masih merasa malu dalam mengutarakan pendapatnya pada saat di kelas saat diminta untuk berpendapat atau mengajukan pertanyaan bagi materi yang belum dipahami oleh siswa. Mereka tidak mampu untuk mengungkapkan pendapatnya di dalam kelas karena mereka beranggapan bahwa dirinya kurang pintar sehingga siswa akan merasa kurang percaya diri dan sulit untuk mengungkapkan diri saat maju di depan kelas. Selain itu siswa yang memiliki sifat *introvert* (tertutup), cenderung terlihat diam dan enggan bercerita dengan teman sekelasnya. Rasa kurang percaya diri pada siswa menjadikan terbentuknya sebuah kelompok antara siswa sehingga siswa kurang memiliki rasa terbuka dengan temannya. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa kurang mampu untuk mengungkapkan perasaan maupun pendapatnya sehingga menyebabkan keterbukaan diri siswa terhambat.

Kondisi mengenai siswa kelas VIII di SMP Negeri 40 Surabaya perlu ditingkatkan agar siswa mampu mengungkapkan pendapatnya terhadap setiap individu, terutama saat berada di sekolah. Apabila kemampuan mengungkapkan pendapat siswa tidak ditingkatkan maka dampak yang diperoleh adalah siswa akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan orang lain baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Berdasarkan gambaran diatas, masalah kurangnya kemampuan mengemukakan pendapat siswa harus segera diatasi, maka dari itu peneliti berencana memberikan bantuan konseling kepada siswa yang memiliki kemampuan mengemukakan pendapat rendah.

Dalam pelaksanaan konseling, konselor perlu menerapkan suatu teknik yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan mengemukakan pendapatnya. Dalam hal ini konselor menerapkan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kemampuan mengemukakan pendapat siswa. Hal ini karena teknik *self-instruction* adalah merupakan suatu teknik yang dapat membantu siswa untuk mengganti pikiran-pikiran negatif yang muncul menjadi pikiran-pikiran positif yang bersifat rasional dengan tujuan mengubah perilaku siswa tersebut. *Self-instruction* dapat digunakan untuk memberikan perintah atau memberi petunjuk dan nasihat pada diri sendiri dalam menentukan sikap ataupun mengambil keputusan. Dapat disimpulkan bahwa teknik *self-instruction* merupakan teknik verbalisasi diri dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif melalui berbagai tahapan untuk memperbaiki perilaku.

No.	Nama	Pre-test (X_B)	Post-test (X_A)	Arah Perbedaan	Tanda	Keterangan
1.	ACDR	107	133	$X_A > X_B$	+	Meningkat
2.	AM	105	132	>	+	Meningkat
3.	MAM	105	143	>	+	Meningkat
4.	MIR	107	143	>	+	Meningkat
5.	NH	107	155	>	+	Meningkat
6.	PAH	108	131	>	+	Meningkat
7.	RDW	91	146	>	+	Meningkat
8.	VOS	108	168	>	+	Meningkat
Rata-rata		104,75	143,875			

Dengan penerapan teknik *self-instruction* ini diharapkan mampu mengeksplorasi permasalahan siswa dengan meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat pada siswa. Sehingga siswa mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya dan bebas mengembangkan kepribadiannya tanpa harus merasa kurang percaya diri atau merasa takut dicemooh oleh orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experiment* dengan jenis *one-group pre-test and post-test design* dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Rancangan tersebut digunakan dalam penelitian ini karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek dari *treatment*.

Prosedur pelaksanaan penelitian dengan rancangan ini adalah sebagai berikut :

1. Memilih salah satu kelas VIII yang ada di SMP Negeri 40 Surabaya yang akan digunakan sebagai subjek penelitian yaitu kelas VIII-F.
2. Memberikan perlakuan awal *pre-test* untuk mengukur kemampuan mengemukakan pendapat siswa yang ada pada kelas yang dipilih sebelum diberikan perlakuan konseling dengan teknik *self-instruction*.
3. Memberikan perlakuan konseling dengan teknik *self-instruction* pada siswa yang memiliki kemampuan mengemukakan pendapat yang rendah.
4. Memberikan perlakuan *post-test* untuk mengukur kembali kemampuan mengemukakan pendapat siswa setelah diberikan perlakuan konseling dengan teknik *self-instruction*.

5. Membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perbedaan skor yang timbul setelah diberikan perlakuan konseling dengan teknik *self-instruction* dengan menggunakan rumus *t-test* atau uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Pengukuran awal (*pre-test*) dilakukan pada tanggal 10 Juni 2016 dengan menyebarkan angket kemampuan mengemukakan pendapat yang telah divalidasi pada kelas VIII-F dengan jumlah 31 siswa. Diketahui 8 siswa yang memperoleh skor dalam kategori rendah. Selanjutnya diberikan perlakuan teknik *self-instruction* kepada mereka. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk mengetahui perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

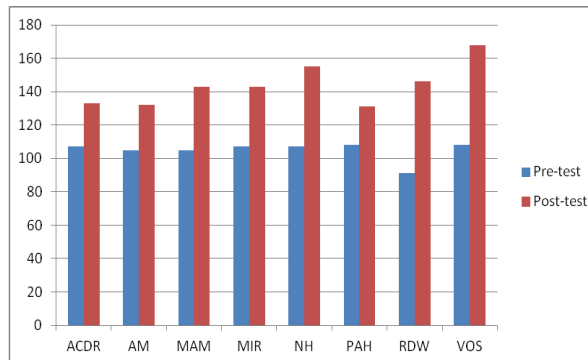
Berikut tabel hasil analisis perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada siswa :

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda (+) berjumlah 8 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan $N = 8$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,004. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa $0,004 < 0,05$, berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Setelah pemberian perlakuan teknik *self-instruction* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* kemampuan mengemukakan pendapat pada siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling dengan teknik *self-instruction*.

Berdasarkan tabel di atas diketahui skor rata-rata *pre-test* 104,75 dan skor rata-rata *post-test* 143,875 , maka dapat dikatakan bahwa teknik *self-instruction* dapat meningkatkan kemampuan mengemukakan pendapat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya. Dari analisis diatas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini berbunyi "Penerapan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengemukakan Pendapat Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya" dapat diterima. Maka, penerapan teknik *self-instruction* dapat meningkatkan

kemampuan mengemukakan pendapat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya.

Adapun hasil perbedaan skor *pre-test* dan *post test* dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :



Gambar Diagram 4.3
Perbedaan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kemampuan Mengemukakan Pendapat

Berdasarkan grafik di atas dapat diperoleh keterangan bahwa semua subyek mengalami peningkatan skor kemampuan mengemukakan pendapat. Dapat dilihat bahwa subyek VOS memperoleh skor paling tinggi yaitu 168 pada hasil *post-test* yang masuk dalam kategori tinggi. Adapun subyek RDW yang memperoleh skor paling rendah yaitu 91 pada *pre-test*, namun mengalami peningkatan skor sebanyak 55 poin dengan memperoleh skor 146 pada hasil *post-test*.

2. Analisis Individual

a. Subyek ACDR

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
Konseli termasuk dalam siswa yang kurang aktif ketika berada di kelas. Konseli jarang sekali bertanya ataupun berpendapat selama pelajaran berlangsung. Konseli menceritakan bahwa hal tersebut dikarenakan dia takut salah dalam menjawab pertanyaan guru, dan dia juga berpikiran bahwa pasti dia akan malu apabila salah dalam menjawab. Lalu konselor bertanya apakah sebenarnya hal tersebut memang pernah dialaminya? Konseli menjawab “tidak”. Hal	Konseli mampu mengubah keyakinan diri negatif yang muncul dengan pikiran yang lebih positif. Konseli memahami bahwa selama ini pikiran seperti itu yang mengganggunya. Konseli juga selalu mencoba untuk berani mengajukan pertanyaan kepada guru.

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
tersebut membuktikan bahwa selalu pikiran negatif yang muncul sehingga menghalangi konseli untuk berperan aktif selama di kelas.	

b. Subyek AM

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
Pada saat menceritakan permasalahannya, konseli mengaku pada waktu dulu disaat dia kelas 7 (1 SMP) konseli juga pernah mengajukan pertanyaan kepada guru, akan tetapi pertanyaan yang dia ajukan justru ditertawakan oleh teman-teman sekelasnya, dia pun merasa malu. Sejak saat itu konseli tidak pernah bertanya lagi kepada guru ataupun menjawab pertanyaan guru selama di kelas.	Konseli sudah mampu untuk mengatasi pikiran negatif yang muncul disaat berada di kelas, konseli mengganti dengan pikiran yang lebih positif seperti “setidaknya aku sudah berusaha untuk bertanya mengenai materi yang tidak aku mengerti, maka pastinya guru menghargai usahaku”. Konseli terus berlatih memunculkan pikiran-pikiran positif. Lalu pada saat dikelas, konseli mengacungkan tangan dan ingin bertanya, namun guru di kelas tersebut malah memilih anak lain yang juga mengacungkan tangan, konseli jadi merasa tidak diperhatikan dan usahanya sia-sia. Konselor terus memberi motivasi pada konseli agar jangan mudah menyerah hanya dalam 1 kali percobaan. Akhirnya konseli terus berlatih berlatih dan sudah lebih berani bertanya di dalam kelas.

c. Subyek MAM

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
Konseli cenderung pendiam dan tidak banyak bicara selama proses	Konseli mulai mampu dan berani untuk mengacungkan tangan guna bertanya

konseling. Ketika konseli menceritakan masalahnya, konseli mengaku tidak berani untuk menjawab pertanyaan dari guru karena takut salah dan juga terkadang memang karena tidak mengetahui jawaban dari pertanyaan guru tersebut. Konseli selalu beranggapan bahwa apabila jawabannya salah, maka guru tersebut akan tidak menyukainya atau menyalahkannya. Maka dari itu konseli lebih memilih diam saja.	kepada guru. Menurut konseli pada awalnya memang sulit, konseli tidak tahu harus menjawab apa, akan tetapi dia terus memberanikan diri dan melawan pikiran negatif yang muncul. Akhirnya konseli sering berlatih selama proses konseling, dan mencoba mempraktekkannya di kelas. Konseli berhasil mengatasi rasa ketakutannya dan berani bertanya kepada guru.
--	--

d. Subyek MIR

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
Selama di kelas, konseli paling tidak suka apabila ditanyai oleh guru yang sedang mengajar di kelas. Sejujurnya konseli mengaku tidak mengetahui jawaban dari pertanyaan yang diajukan oleh guru. Hal tersebut dikarenakan dia jarang belajar di rumah. Dia malu karena tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan guru. Konseli lebih sering menggelengkan kepala apabila ditunjuk oleh guru.	Setelah diberikan latihan mengenai <i>self-instruction</i> , konseli mulai mau untuk berlatih mengubah pikiran negatifnya. Selama ini dia malu-malu untuk menjawab pertanyaan guru, dia menyadari bahwa sebenarnya tidak baik melakukan hal tersebut. Hal tersebut hanyalah ketakutannya sendiri dan dipicu oleh perilakunya yang tidak belajar terlebih dahulu di rumah. Konselipun mampu mengatasi hal tersebut, dan dia memberanikan diri untuk menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh guru. Entah dia bisa atau tidak, yang pasti dia telah berusaha melawan pikiran negatif yang muncul.

e. Subyek NH

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
Konseli termasuk siswa yang memperhatikan apabila ada guru yang menjelaskan. Begitupun	Konseli secara serius berlatih selama proses konseling. Dia berusaha mengganti pikiran negatif

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
saat konselor melatih teknik <i>self-instruction</i> . Konseli menceritakan bahwa dia termasuk jarang untuk bertanya atau mengajukan pertanyaan di dalam kelas karena malu terhadap teman-teman sekelasnya. Konseli cenderung tidak percaya diri untuk berbicara di depan umum, dalam hal ini dikelas. Konseli merasa kesulitan untuk mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya, makanya dia cenderung diam saja selama kegiatan belajar di kelas.	yang muncul dengan pikiran yang lebih positif, konseli menyadari dia hanya kurang memberanikan diri untuk bertanya, padahal hal tersebut merugikan dirinya. Seperti disaat dia tidak memahami suatu pelajaran, maka apabila dia tidak bertanya, maka dia tidak akan memahami pelajaran tersebut seterusnya. Akhirnya konseli selalu serius dalam berlatih <i>self-instruction</i> dan mampu menginstruksikan diri untuk lebih berani bertanya dan aktif didalam kelas. Konseli merasa bangga akan dirinya yang mampu mengatasi rasa kurang percaya dirinya sehingga berani bertanya didalam kelas.

f. Subyek PAH

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
Masalah yang dihadapi konseli hampir sama dengan yang dialami subyek AM. Konseli enggan untuk menjawab atau bertanya dengan guru di kelas dikarenakan di masa lalu dia pernah ditertawakan oleh teman-teman sekelasnya ketika dia salah dalam menjawab pertanyaan guru. Hal tersebut yang membekas dalam ingatannya dan membuat dia enggan untuk aktif selama proses belajar di kelas.	Konseli berlatih untuk mengubah <i>self-statement</i> negatif yang muncul ketika selama proses konseling. Hal tersebut juga telah konseli coba terapkan selama di kelas. Akhirnya konseli menyadari bahwa kejadian yang lalu sudah berlalu dan pastinya dengan lingkungan dan teman-teman yang berbeda, konseli mampu untuk bertanya atau menjawab pertanyaan yang diberikan guru tanpa takut salah lagi. Konseli merasa lega dapat mem-praktekkannya di kelas meskipun dia masih agak gugup untuk bertanya.

g. Subyek RDW

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
Konseli memiliki permasalahan berkenaan kemampuan mengemukakan pendapat di kelas, pada saat berada di kelas, konseli cenderung pasif dan hanya diam apabila diminta untuk menjawab pertanyaan guru. Konseli merasa takut disaat dia berbicara di dalam kelas untuk menjawab pertanyaan guru, kadang ditertawakan oleh teman yang lain. Namun ketika konselor bertanya apakah dia pernah mengalami hal tersebut, konseli menjawab tidak.	Konseli mencoba berlatih untuk mengubah pikiran negatif yang muncul tentang teman-temannya menjadi pikiran yang lebih positif. Konseli menyadari bahwa sikapnya yang cenderung pasif di kelas itu tidaklah baik, lalu konseli berpikiran tidak ingin selamanya berpikiran negatif seperti itu, toh dia belum mencoba. Akhirnya selama proses konseling, konseli selalu berusaha mengubah pikiran negatif yang muncul menjadi pikiran positif dan dapat menerapkannya di kelas. Konseli merasa lega bahwa ternyata dia tidak ditertawakan oleh teman-temannya, dan yang selama ini mengganggu hanya pikiran negatifnya saja.

h. Subyek VOS

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
Konseli memiliki permasalahan mengenai mengemukakan pendapat, hal ini diceritakan konseli bahwa dia jarang sekali mengajukan pertanyaan kepada guru, kalopun disuruh menjawab, konseli jawab seadanya. Dalam hal diskusi, konseli lebih senang mengikuti pendapat teman-temannya saja. Karena konseli berpikiran bahwa pendapatnya tidak akan didengarkan oleh teman-temannya. Namun sebenarnya konseli juga memiliki pendapat terhadap sesuatu yang menjadi bahan diskusi, tetapi dia enggan untuk menyampaikannya didepan teman-temannya,	Konseli menyadari bahwa kebiasaannya tersebut tidak baik, dia akan menjadi anak yang tidak memiliki pendirian apabila terus-terusan mengikuti perkataan teman-temannya. Dia juga ingin mengutarakan apa yang ada didalam pikirannya kepada teman-temannya tersebut. Akhirnya konseli mencoba mengubah pikiran negatifnya dan mengganti dengan pikiran yang lebih positif bahwa teman-temannya juga akan mendengar pendapatnya apabila dia menyampaikan pendapat tersebut dengan baik dan

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
lebih baik disimpan sendiri pendapatnya tersebut.	jas, dan meskipun pendapatnya tidak menjadi keputusan akhir dalam kerja kelompok, tapi yang pasti konseli sudah merasa lega mampu mengutarakan apa yang ada didalam pikirannya.

PEMBAHASAN

Pada kondisi awal, ditemukan siswa yang terindikasi memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat yang rendah. Kemudian peneliti membuktikan dengan melakukan penyebaran angket kemampuan mengemukakan pendapat. Dan memang terbukti diketahui terdapat 8 siswa denga skor rendah yang sekaligus menjadi subyek penelitian ini. Lalu konselor mulai menerapkan teknik kepada mereka yang memiliki tingkat kemampuan mengemukakan pendapat yang rendah. Setelah dilakukan proses konseling dalam *setting* kelompok terhadap 8 anak tersebut, diketahui bahwa rata-rata mereka memiliki rasa takut untuk mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan guru, disisi lain mereka berpikiran bahwa apabila nanti jawabannya salah, maka mereka akan merasa malu dan diketahui oleh teman-teman 1 kelas. Hal ini ternyata sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sharbinie & Suryana (dalam Olii, 2007) bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang kurang mampu dalam mengemukakan pendapat, yaitu mereka berpikiran bahwa mengemukakan pendapat di depan umum merupakan hal yang menegangkan, mereka merasa kesusahan dalam menyampaikan apa yang ada dalam pikiran mereka, lalu mereka sempat berpikiran kosong selama mengikuti pelajaran sehingga tidak tahu apa yang harus diungkapkan untuk menjawab pertanyaan gur, sesuai dengan apa yang dialami dengan subyek MAM dan MIR. Mereka juga takut tidak berbicara, takut apabila jawaban mereka salah. Lalu juga takut mendapatkan kesan negatif dari orang lain, hal ini sesuai dengan yang dialami oleh subyek AM dan PAH yang memiliki pengalaman kurang baik tentang kesan yang diberikan orang lain. Dan juga mengetahui bahwa terdapat orang lain yang lebih pandai berbicara dan berpendapat sesuai dengan yang dialami oleh subyek VOS. Beberapa hal diatas memang benar dialami oleh konseli. Maka dari itu, beberapa hal diatas dapat mengganggu kemampuan mengemukakan pendapat siswa selama berada di kelas.

Pada analisis *pre-test* diperoleh 8 siswa yang memiliki kemampuan mengemukakan pendapat yang rendah dan sekaligus merekalah yang menjadi subyek penelitian ini, yaitu subyek ACDR dengan skor *pre-test* sebesar 107, subyek AM dengan skor *pre-test* sebesar 105, subyek MAM dengan skor *pre-test* sebesar 105, subyek MIR dengan skor *pre-test* sebesar 107, subyek NH dengan skor *pre-test* sebesar 107, subyek PAH dengan skor *pre-test* sebesar 108, subyek RDW dengan skor *pre-test* sebesar 91, dan subyek VOS dengan skor *pre-test* sebesar 108. Lalu penentuan kategori skor dibagi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah yang diperoleh dari hasil perhitungan *mean* dan standart deviasi (SD), yang kemudian diperoleh skor dengan kategori rendah yaitu $X \leq 108,178$, kategori sedang 108,178 sampai 137,498 dan kategori tinggi $X \geq 137,498$. Kemudian dari hasil *pre-test* tersebut selanjutnya siswa yang memiliki skor termasuk dalam kategori rendah diberikan bantuan berupa teknik *self-instruction*.

Selanjutnya setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self-instruction*, siswa mendapatkan angket kemampuan mengemukakan pendapat lagi untuk mengetahui skor kemampuan mengemukakan pendapat siswa setelah mendapatkan perlakuan. Dari hasil *post-test* diketahui terdapat perbedaan skor dari 8 siswa tersebut. Dapat diketahui subyek ACDR yang pada *pre-test* memperoleh skor 107 mengalami peningkatan menjadi 133 dengan peningkatan skor sebanyak 26, subyek AM pada *pre-test* memperoleh skor 105 mengalami peningkatan menjadi 132 dengan peningkatan skor sebanyak 27, subyek MAM pada *pre-test* memperoleh skor 105 mengalami peningkatan menjadi 143 dengan peningkatan skor sebanyak 38, subyek MIR pada *pre-test* memperoleh skor 107 mengalami peningkatan menjadi 143 dengan peningkatan skor sebanyak 36, subyek NH pada *pre-test* memperoleh skor 107 mengalami peningkatan menjadi 155 dengan peningkatan skor sebanyak 48, subyek PAH pada *pre-test* memperoleh skor 108 mengalami peningkatan menjadi 131 dengan peningkatan skor sebanyak 23, subyek RDW pada *pre-test* memperoleh skor 91 mengalami peningkatan menjadi 146 dengan peningkatan skor sebanyak 55, dan subyek VOS pada *pre-test* memperoleh skor 108 mengalami peningkatan menjadi 168 dengan peningkatan skor sebanyak 60. Pada awal skor hasil *pre-test*, 8 siswa tersebut termasuk dalam kategori siswa yang memiliki kemampuan mengemukakan pendapat yang rendah. Sedangkan pada skor hasil *post-test*, 8 siswa ini mengalami peningkatan skor, diketahui 5 siswa termasuk dalam kategori tinggi dan 3 siswa termasuk dalam kategori sedang.

PENUTUP

Simpulan

Hasil analisis statistik non parametrik dengan uji tanda maka diketahui bahwa $x = 0$ dan $N = 8$ dengan α (taraf kesalahan sebesar 5% adalah 0,05 yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binominal hingga diperoleh p (kemungkinan harga dibawah H_0) = 0,004. Hal ini berarti bahwa harga $0,004 < 0,05$, dan berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan skor pada kemampuan mengemukakan pendapat siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling dengan teknik *self-instruction*.

Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* dapat meningkatkan kemampuan mengemukakan pendapat pada siswa kelas VIII SMPN 40 Surabaya.

SARAN

Berdasarkan simpulan diatas, ada beberapa saran terhadap beberapa pihak terkait, yaitu :

1. Bagi Konselor Sekolah
Dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengemukakan pendapat siswa setelah pemberian penerapan teknik *self-instruction*, maka diharapkan konselor sekolah dapat menggunakan teknik *self-instruction* sebagai alternatif dalam membantu siswa yang memiliki masalah khususnya mengenai kemampuan mengemukakan pendapat.
2. Bagi Pihak Sekolah
Hasil dalam penelitian ini hendaknya dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan kegiatan Bimbingan dan Konseling di sekolah.
3. Bagi Peneliti Lain
Peneliti lain diharapkan mampu lebih mengembangkan penelitian ini menjadi lebih baik lagi, kemudian jika diperlukan dapat mengkombinasikan teknik *self-instruction* dalam konteks konseling individu, dan juga menambah jumlah pertemuan agar lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. (2003). *Psikologi Umum*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Ahmadi, Abu dan Umar, M. (1992). *Psikologi Umum (Edisi Revisi)*. Surabaya : PT. Bina Ilmu.
- Arifuddin. 2008. Meningkatkan Kemampuan Berbicara (Online), <http://lambitu.wordpress.com/> , diakses 23 Februari 2016).

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baker, Stanley B. & James N. Butler. (1984). *Effects of Preventive Cognitive Self-Instruction Training on Adolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety*. *Journal of Primary Prevention*. Vol. 5. No. 1. PP. 17-25
- Bryant, Lorrie E. & Karren S. Budd. (1982). *Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre Schooler*. *Journal of Applied Behavior Analysis*. Vol. 15 No.2. PP. 259-271. University of Nebraska Medical Center.
- Elisa. (2005). *Cognitive Behavioral Therapy*. (online). Tersedia: elisa1.ugm.ac.id/files/neila_psi/TAQEB3cN/CBT.doc. (diakses 05 Januari 2016)
- Faridah, Yuni Nur. 2005. *Penggunaan Strategi Pengubahan Pola Berpikir Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Mengemukakan Pendapat pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 1 Penceng*. Skripsi tidak diterbitkan, Surabaya : Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, FIP, Unesa.
- Fudyartanta, Ki. (2011). *Psikologi Umum*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Goleman, Daniel. 2001. *Mengapa Kecerdasan Emosi Lebih Penting Daripada Kecerdasan Intelektual*. Hernaya T, Penerjemah, Jakarta : Gramedia.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Ilfiandra (2002). *Program Pelatihan untuk Membantu Guru yang Mengalami Kejenuhan Kerja*. Tesis PPS UPI Bandung. (Tidak diterbitkan)
- Kuntari, Uni. 2012. *Penerapan Strategi Cognitive Restructuring Dan Strategi Modeling Partisipan Untuk Meningkatkan Kemampuan mengungkapkan Pendapat Pada Siswa Kelas VIII SMP Islam Jiwanala Surabaya tahun Ajaran 2011-2012*, Skripsi. FIP, Unesa.
- Kwastuti. 2010. *Meningkatkan Keterampilan Mengemukakan Pendapat Siswa Melalui Metode Time Token Pada Pembelajaran PKn Kelas IV SD Negeri 01 Gantiwarno Kecamatan Matesih Tahun Ajaran 2009/2010*, Skripsi. Surakarta; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah.
- Larasati, Wikan Putri. 2012. *Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction*. Skripsi UPI, (online), (<http://lontar.ui.ac.id/file>, diakses 30 April 2016)
- Natalie. 2003. *Berani Berbicara Di Depan Umum*. Bandung : Nusa Cendekia.
- Reksoatmojo, Tedjo N. 2007. *Statistik Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung : Refika Aditama.
- Sanjaya, Wina. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta : Prenada Media Group
- Sujanto, Agus dkk. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyarti, Rina. 2009. *Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Mengemukakan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Kepada Beberapa Siswa Kelas XI di SMAN 14 Semarang Tahun Ajaran 2009/2010*, Skripsi. Semarang; FIP Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Tarigan dkk. 1998. *Pengembangan Keterampilan Berbicara*. Jakarta : Depdikbud.
- Tim. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Tim. (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Werhadiantiwi, Pradita A. 2014. *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Pada Siswa Kelas XI IPS-1 di SMA Negeri 1 Gedangan*, Skripsi. Surabaya; Fakultas Ilmu Pendidikan Unesa.
- Widiyanti, Ayu. 2013. *Keefektifan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Efficacy dalam Belajar Siswa Kelas VII di SMP Negeri 3 Malang*. Skripsi. Malang; Fakultas Ilmu Pendidikan UM. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/BK-Psikologi/article>
- Yusuf, S. 2001. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung. PT. Remaja Resdakarya.
- <http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/teknik-konseling-self-instruction.html>