

## Konseling Behavior untuk Menurunkan Sifat Pemalu Siswa SMA

Wiranti<sup>1</sup>, Siti Arifah<sup>2</sup>

SMA Negeri I Ngoro Mojokerto, Departemen Bimbingan dan Konseling  
Universitas Darul Ulum Jombang  
[wiranti6@yahoo.com](mailto:wiranti6@yahoo.com)

**Abstrak:** Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Remaja usia SMA berkaitan erat dengan perkembangan “*sense of identity vs role confusion*”, yaitu perasaan atau kesadaran akan jati dirinya. Konseling *behavior* adalah salah satu layanan konseling individu yang diberikan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang dihadapinya dan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling *behavior* dapat diberikan dengan menggunakan berbagai macam teknik antara lain: 1) *Systematic desensitization*, 2) *Assertive Training*, 3) *Aversion therapy*, 4) *home work*, 5) pembentukan perilaku model, 6) permainan dialog, 7) latihan saya bertanggungjawab. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui bahwa konseling *behavior* efektif untuk menurunkan sifat pemalu siswa SMA Negeri I Ngoro Mojokerto. Sifat pemalu yang dimaksud dalam penelitian ini antara lain dengan ciri-ciri: 1) tidak percaya diri, 2) takut menghadapi hal-hal baru, 3) tidak banyak teman, 3) merasa rendah diri, 4) kalau bicara didepan umum keluar keringat dingin, pipi memerah, pucat, gemetar, 5) takut ditertawakan di depan orang banyak, 6) takut dicemooh teman-temannya. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan model *single subject design*. Data penelitian yang berupa hasil penyebaran angket model A-B-A yakni penyebaran angket pertama (*pre test*) menghasilkan data *baseline A1*, untuk kemudian diberikan treatment dan akan disebarkan angket kedua (*post test*) terhadap siswa yang memiliki sifat pemalu dan menghasilkan *baseline A2*. Untuk menjaga kevalidan data dilakukan uji validitas angket, kegiatan analisis data dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 20,00 for windows*. Dan untuk mengolah data yang didapatkan, digunakan rumus *t-test*, sehingga dapat menghasilkan data yang akurat. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa ada delapan siswa yang memiliki sifat pemalu dalam kategori tinggi, yang selanjutnya diberikan layanan konseling *behavior* dengan menggunakan teknik yang berbeda. Sehingga dapat diketahui setelah diberikan layanan konseling *behavior* yang menggunakan model *single subject design*, didapati bahwa sifat pemalu dari delapan siswa tersebut mengalami penurunan. Dan dapat dikatakan bahwa konseling *behavior* efektif untuk menurunkan sifat pemalu siswa

**Kata Kunci :** Konseling *Behavior*, Sifat Pemalu, Siswa SMA

**Abstrak:** The adolescent phase is a very important segment of individual development, which begins with the maturation of the physical (sexual) organs so that they are able to reproduce. High school age adolescents are closely related to the development of "sense of identity vs role confusion", namely feelings or awareness of their identity. Behavioral counseling is one of the individual counseling services provided to assist students in overcoming the problems they face and relate to everyday life. Behavioral counseling can be provided using various techniques, including: 1) Systematic desensitization, 2) Assertive training, 3) Aversion therapy, 4) home work, 5) modeling behavior formation, 6) dialogue games, 7) practice I am responsible. This study was conducted with the aim of knowing that behavioral counseling is effective in reducing shyness in students of SMA Negeri I Ngoro Mojokerto. The shy nature referred to in this study includes the following characteristics: 1) not confident, 2) afraid to face new things, 3) not having many friends, 3) feeling low self-esteem, 4) when speaking in public, cold sweat, flushed cheeks, pale, shaking, 5) afraid of being laughed at in public, 6) afraid of being ridiculed by his friends. This study uses an experimental research design with a single subject design model. The research data in the form of the results of the distribution of the A-B-A questionnaire model, namely the distribution of the first questionnaire (pre-test) resulted in A1 baseline data, which was then given treatment and a second questionnaire (post-test) was distributed to students who were shy and produced an A2 baseline. To maintain the validity of the data, a questionnaire validity test was carried out, data analysis activities were carried out using the SPSS 20.00 for windows program. And to process the data obtained, the t-test formula is used, so that it can produce accurate data. Based on the results of the data analysis, it was concluded that there were eight students who were shy in the high category, who were then given behavioral counseling services using different techniques. So that it can be seen that after being given behavior counseling services using a single subject design model, it was found that the shyness of the eight students had decreased. And it can be said that behavior counseling is effective in reducing students' shyness

**Keywords:** Behavior Counseling, Shyness, High School Students

## LATAR BELAKANG MASALAH

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Kanopka (dalam Yusuf, 2004: 184) menyebutkan bahwa masa remaja meliputi: a) remaja awal yakni usia 12-15 tahun; b) remaja madya yakni usia 15-18 tahun; dan c) remaja akhir yakni usia 19-22 tahun.

Menurut Habsy (2017), “remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung terhadap orang tua ke arah kemandirian, minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral”. Dalam usia 15-18 tahun atau remaja SMA pembahasan yang menjadi titik tolak adalah macam-macam gejala perubahan pada remaja. dan selanjutnya perubahan yang dialami oleh remaja, adalah meninggalkan masa kanak-kanak dan menuju masa dewasa.

Arnett (1999) adalah ahli psikologi dan pendidikan yang merupakan salah seorang “*Father of Adolescence*”. Dia meyakini melalui mekanisme evolusi, remaja dapat memperoleh sifat-sifat tertentu melalui pengalaman hidupnya yang kritis. Sifat-sifat tersebut dapat diteruskan melalui keturunan pada masa konsepsi. Apabila remaja berkembang dalam lingkungan yang kondusif, mereka akan memperoleh sifat-sifat positif yang mengembangkan nilai-nilai insaninya.

Remaja usia SMA berkaitan erat dengan perkembangan “*sense of identity vs role confusion*”, yaitu perasaan atau kesadaran akan jati dirinya. Remaja ini akan dihadapkan dengan berbagai pertanyaan yang menyangkut keberadaan dirinya; siapa saya?, masa depannya; akan menjadi apa saya?, peran-peran sosialnya; apa peran saya dalam keluarga dan masyarakat?, dan kehidupan beragama; mengapa harus beragama?. Apabila seorang remaja berhasil memahami dirinya, peran-perannya, dan makna hidup beragama, maka dia akan menemukan jati dirinya, dalam arti dia akan memiliki kepribadian yang sehat. Dan sebaliknya kalau gagal dia akan mengalami kebingungan atau kekacauan (*confusion*). Dan suasana kebingungan ini berdampak kurang baik bagi remaja. Akan timbul kecenderungan kurang dapat menyesuaikan dirinya, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pemalu adalah salah satu dampak yang timbul dari individu yang duduk di bangku SMA, yang kurang dapat menyesuaikan dirinya dan mengalami kegagalan dalam memahami dirinya dan peran-perannya. Selain itu juga sifat pemalu dapat disebabkan oleh faktor hereditas, seperti yang diungkapkan oleh Habsy (2018) “bahwa setiap individu dilahirkan ke dunia dengan membawa hereditas tertentu”. Ini berarti bahwa karakteristik individu diperoleh melalui pewarisan dari pihak orangtuanya. Karakteristik tersebut menyangkut fisik (seperti struktur tubuh, warna kulit, bentuk rambut) dan psikis atau sifat-sifat mental (seperti emosi, kecerdasan, dan bakat).

Dalam diri setiap individu memiliki sifat dan karakter yang berbeda-beda antara yang satu dengan lainnya. Seperti yang di gambarkan oleh Eysenck (1997), “bahwa ada empat jenis tipe kepribadian manusia yaitu melankolis, khorelis, plegmatis, dan sanguis. Dimana masing-masing kepribadian tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan”.

Bagaimana jika seorang konselor menghadapi klien yang memiliki kepribadian/sifat pemalu/tertutup? Timbulnya kepribadian pemalu tentunya tidak dialami oleh semua remaja/siswa, karena biasanya karakter seperti itu sudah ada sejak dia masih kecil dan juga karena pengaruh lingkungan sekitarnya, tentu tidak dapat diidentifikasi secara totalitas oleh pengajar, karena kecenderungan mereka hadir ketika ada jadwal mengajar saja, sedangkan seorang konselor lebih banyak memiliki waktu luang dalam melihat dan menganalisa setiap perkembangan siswa yang ada.

Gunarsa (2012: 26, 34), menjelaskan mengenai sifat-sifat seseorang dilihat dari hereditas. Hereditas atau keturunan merupakan aspek individu yang bersifat bawaan dan memiliki potensi untuk berkembang. Seberapa jauh perkembangan individu itu terjadi dan bagaimana kualitas perkembangannya, bergantung pada kualitas hereditas dan lingkungan yang mempengaruhinya. Lingkungan (*environment*) merupakan faktor penting disamping hereditas yang menentukan perkembangan individu. Lingkungan itu meliputi fisik, psikis, sosial, dan religius.

Dalam perkembangannya bimbingan dan konseling di Indonesia cenderung berorientasi layanan pendidikan (instruksional) dan pencegahan. Sejak tahun 1975 bimbingan dan konseling sudah mulai digalakkan di sekolah-sekolah (Habsy, 2017). Upaya tersebut bertujuan untuk memberikan bantuan kepada siswa sehingga ia dapat berkembang seoptimal mungkin. Dari sini amat terlihat bahwa konsep Barat mendominasi bimbingan dan konseling di sekolah.

Pada pelaksanaannya bimbingan dan konseling di sekolah lebih banyak menangani kasus-kasus siswa bermasalah dari pada pengembangan potensi siswa. Disamping itu, konsep perkembangan optimal harus dalam keseimbangan perkembangan otak dan agama. Karena itu aspek-aspek penting yakni agama harus mendapat tempat yang layak dalam bimbingan dan konseling.

Pelaksanaan hubungan konseling (*helping relationship*) bukan semata-mata terjadi di lab bimbingan dan konseling di sekolah saja. Akan tetapi terjadi juga di seluruh bidang kehidupan dimana terjadi hubungan antara manusia dengan manusia. Dengan kata lain bila terjadi interaksi antara individu dengan individu lain, maka disana akan terjadi hubungan yang membantu.

Dalam dunia pendidikan hubungan yang membantu disini yakni relasi antara pendidik dengan anak didik. Hal tersebut dikatakan sebagai hubungan yang membantu sebab selalu ada upaya agar ada motivasi pendidik untuk membantu mengembangkan potensi anak didik serta membantu anak didik untuk memecahkan masalahnya. Artinya pendidikan berupaya untuk mengembangkan individu dari segala aspek diri anak didik seperti intelektualitas, moralitas, sosialitas, kognitif, dan emosionalnya (Willis, 2011: 5).

Secara umum tujuan dari hubungan yang membantu (konseling) antara lain adalah; 1) Mengembangkan potensi individu secara optimal sehingga dia kreatif, produktif, mandiri dan bersifat religius. Dalam hal ini potensi diri yang dimaksud adalah kemampuan/bakat yang ada pada diri individu yang seharusnya bisa dikembangkan akan tetapi dengan adanya sifat pemalu akhirnya tidak nampak/terhambat, 2) Memecahkan masalah yang dihadapi individu sehingga dia terlepas dari tekanan emosional (stres, minder, dll), kemudian muncul idenya yang cemerlang untuk merencanakan hidupnya secara wajar (Willis, 2011: 5).

Pada dasarnya konseling dilakukan secara individual, yaitu antara konselor dengan klien secara *face to face*. Konseling individual mempunyai makna yang spesifik dalam arti pertemuan antara konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya (Willis: 2011: 47).

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Dengan menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses bimbingan dan konseling. Relasi konselor-klien dalam hubungan konseling ditandai nuansa afektif. Artinya konselor berupaya menciptakan hubungan akrab, saling percaya sehingga terjadi *self-disclosure* klien dan keterlibatan secara emosional dalam proses konseling (Willis, 2011: 159).

Dalam konteks bimbingan dan konseling yang tertuang dalam rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling (2007: 6), permasalahan sifat pemalu masuk dalam bidang sosial yaitu sebagai bagian dari kepribadian siswa dalam meningkatkan rasa percaya dirinya untuk kemampuan hubungan sosial yang sehat dan dinamis. Konseling individual dengan menggunakan pendekatan *behavior* atau bisa disebut dengan *konseling behavior* adalah teknik konseling dengan mempelajari tingkah laku individu. Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau perangsangan eksternal dan internal. Karena itu tujuan dari konseling adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode *Stimulus-Respon* (S-R) sedapat mungkin. Kontribusi terbesar dari konseling *behavior* adalah diperkenalkannya metode ilmiah dibidang psikoterapi. Yaitu bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku.

Berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara dengan konselor yang ada di SMA Negeri I Ngoro, diketahui bahwa ada gejala dari beberapa siswa kelas X-5 memiliki sifat pemalu, sehingga mereka harus dibantu untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya tersebut, supaya dapat menemukan jati dirinya secara utuh dengan harapan dapat mengembangkan diri secara lebih baik dalam hal intelektual dan spiritualnya. Namun, yang menjadi pertanyaannya adalah bagaimanakah seorang konselor menghadapi adanya sifat pemalu pada siswa kelas X-5 yang ada di SMA Negeri I Ngoro Mojokerto sehingga dapat membantu siswa tersebut meningkatkan rasa percaya dirinya dan prestasinya? Pertanyaan inilah yang menjadi faktor dan motivasi untuk mengangkat masalah dengan judul “Keefektifan Konseling *Behavior* untuk Menurunkan Sifat Pemalu pada siswa SMA.

## METODE

Untuk menunjang penelitian ini diperlukan sebuah rancangan yang relevan. Oleh karena itu peneliti berusaha untuk mendapatkan data dan informasi yang lengkap yang berhubungan dengan sifat pemalu siswa yang menyangkut aspek-aspek kepribadian siswa, sehingga metode pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *behavior*.

Penelitian yang digunakan peneliti yaitu penelitian eksperimen. “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang lain yang dapat mengganggu” (Arikunto, 2002: 3).

Jika ditinjau dari tujuan penelitian ini termasuk dalam *Exploratory Research* (Riset Penggalan), yaitu penelitian yang bertujuan untuk menemukan sesuatu atau untuk mengetahui sebab-sebab dan hal-hal yang mempengaruhi terjadinya sesuatu (Mahmud, 2012: 2). Karena penelitian ini sendiri memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui efektifitas konseling *behavior* untuk menurunkan sifat pemalu pada siswa kelas X-5 di SMA Negeri I Ngoro Mojokerto.

Adapun rancangan penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah rancangan penelitian *single subject research* (SSR). SSR merupakan rancangan penelitian eksperimen quasi (Sunanto & Takeuchi dalam Cresswell, 2012: 18). Rancangan penelitian ini dipilih berdasarkan pada pertimbangan bahwa penelitian yang dilakukan merupakan rancangan-rancangan individual, sehingga rancangan penelitian yang bersifat individual lebih tepat.

Intervensi yang dilakukan pada tahap *treatment* adalah intervensi dengan menggunakan strategi-strategi *systematic desensitization*, *assertive training*, *aversion therapy* dan *home work*. Sebelum intervensi diberikan, peneliti menyebarkan angket sifat pemalu pada polulasi yang sudah dikonsultasikan dengan dosen pembimbing serta diuji

kevalidannya dengan melibatkan uji ahli dan beberapa konselor sekolah. Desain penelitian yang digunakan adalah A-B-A (*Baseline (A1)-Intervensi (B)-Baseline (A2)*).

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### 1. Deskripsi Data

Penelitian eksperimen ini dilaksanakan selama dua bulan, mulai tanggal 25 November sampai dengan 18 Januari. Dari waktu dua bulan tersebut pada pertemuan minggu pertama didahului *pre test* (mencari *baseline A1*), kemudian empat minggu berikutnya diberikan *treatment* dan pada akhir pertemuan dilakukan *post test* (melihat hasil *A2*). Untuk lebih jelasnya jadwal kegiatan dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1 Jadwal Kegiatan Penelitian**

No	Hari dan Tanggal	Materi	Waktu
1	18 November	Pre test ( <i>baseline A1</i> ): sifat pemalu	45'
2	2-3 Desember	Pelaksanaan konseling (2 siswa)	45' x 2
3	9-10 Desember	Pelaksanaan konseling (2 siswa)	45' x 2
4	16-17 Desember	Pelaksanaan konseling (2 siswa)	45' x 2
5	6-7 Januari	Pelaksanaan konseling (2 siswa)	45' x 2
6	7 Januari	Post test ( <i>baseline A2</i> ): Sifat Pemalu	45'

Berdasarkan hasil penelitian dengan penyebaran angket tahap pertama terhadap 35 siswa kelas X-5 dapat diketahui bahwa kecenderungan sifat pemalu siswa dalam kategori sedang. Namun masih ada delapan siswa X-5 yang masuk dalam sifat pemalu kategori tinggi dengan kriteria antara lain: 1) merasa pesimis dengan keadaan diri, 2) takut salah jika mau berbicara, 3) bingung dalam memahami diri sendiri, 4) takut apabila perkataannya dapat menyinggung orang lain, 5) gugup saat mengungkapkan pendapat, 6) tidak bisa lancar dalam mengungkapkan pendapat, 7) merasa idenya kurang bagus, 8) takut mengambil resiko, 9) memilih diam daripada harus bertengkar, dan 10) malu apabila bicaranya salah.

Sesuai dari hasil penggalian data pada tahap pertama (*pre test*) diketahui bahwa skor jawaban dari delapan responden untuk angket sifat pemalu sebagai *baseline (A1)* adalah skor maksimal 98, skor minimal 79, skor rata-rata (*mean*) 86.25, skor *median* 86.50, dan skor *mode* 79. Adapun distribusi frekwensi *baseline (A1)* responden hasil *pre test* terhadap angket sifat pemalu dapat dilihat pada lampiran tabel 4.5. Sedangkan distribusi skor tanggapan responden terhadap angket sifat pemalu hasil *pre test* untuk siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto dapat dilihat pada tabel frekuensi 2:

**Tabel 2 Frekuensi Sifat Pemalu A1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 79	2	25.0	25.0	25.0
83	1	12.5	12.5	37.5
86	1	12.5	12.5	50.0
87	1	12.5	12.5	62.5
88	1	12.5	12.5	75.0
90	1	12.5	12.5	87.5

98	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

Menurut data penelitian untuk skor sifat pemalu pada waktu *pre test* (A1), secara empiris hasil penelitian menunjukkan skor maksimal 98, skor minimal 79, rentang (*range*) 19, banyaknya kelas ditentukan menggunakan rumus Sturges (dalam Sugiyono, 2010: 35) yaitu  $K = 1 + 3,3 \log n$

Keterangan :

K : Jumlah kelas interval

n : Jumlah data observasi

log : Logaritma

Hasil perhitungan banyaknya kelas ( $K = 1 + 3,3 \log 8 = 5,203$  dibulatkan menjadi 5 kelas), serta untuk menghitung panjang kelas dirumuskan = rentang/banyaknya kelas ( $p = 19/5 = 3.8$ ). Berdasarkan tanggapan responden terhadap angket variabel sifat pemalu, maka klasifikasi distribusi frekuensi sifat pemalu dapat disusun dalam tabel 3 berikut ini:

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi (Interval) Sifat Pemalu (A1)**

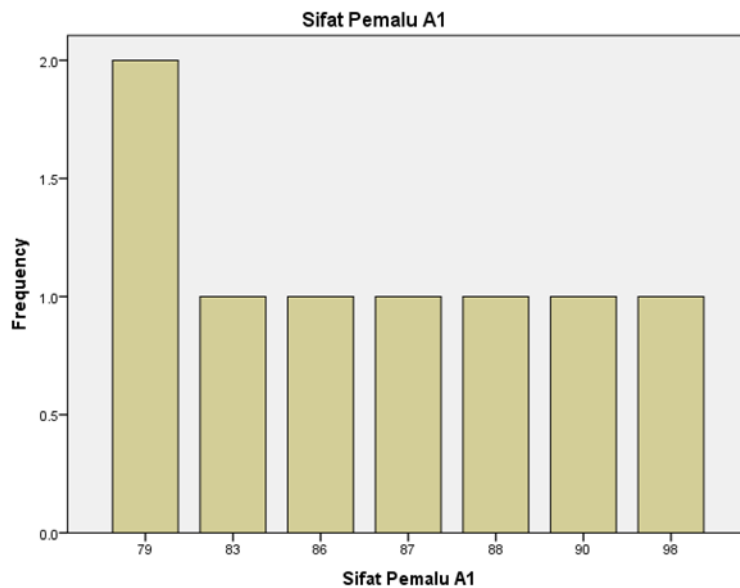
No	Interval	Frekuensi	Prosentase
1	79-83	3	37.5%
2	84-88	3	37.5%
3	89-93	1	12.5%
4	94-98	1	12.5%
5	99-103	0	0%
Jumlah		8	100%

Distribusi frekuensi sifat pemalu pada tabel 4.7 di atas, bila dibandingkan dengan skor rata-rata (*mean*) tanggapan responden terhadap sifat pemalu dapat dilihat pada tabel 4.8 di bawah ini:

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi (Mean) Sifat Pemalu (A1)**

No	Mean	Frekuensi	Prosentase	Interpretasi
1	Di bawah rata-rata	3	37.5%	Rendah
2	Sama dengan rata-rata	3	37.5%	Sedang
3	Diatas rata-rata	2	25%	Tinggi
Jumlah		8	100%	

Dari tabel 4.8 dapat diketahui bahwa frekuensi responden yang menunjukkan nilai di bawah rata-rata sejumlah 3 responden (37,5%), nilai yang sama dengan rata-rata sejumlah 3 responden (37.5%), dan nilai yang di atas rata-rata sejumlah 2 responden (25%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat sifat pemalu siswa kelas X-5 di SMA Negeri 1 Ngoro Mojokerto termasuk sedang karena frekuensi responden yang memiliki skor dibawah rata-rata (*mean*) lebih banyak dibandingkan dengan frekuensi responden yang skornya diatas rata-rata. Gambaran distribusi frekuensi sifat pemalu sebelum treatment secara jelas tampak dalam grafik 1:



**Gambar 1 Grafik Sifat Pemalu A1**

Grafik frekuensi diatas menunjukkan terdistribusi sedang, dengan skor *mean* 86.25. Frekuensi responden yang memiliki skor sebelah kiri daerah *mean* tampak lebih besar/tinggi dengan frekuensi responden sebelah kanan daerah *mean*.

## 2. Pelaksanaan Treatment

Setelah ditemukan adanya delapan siswa kelas X-5 memiliki sifat pemalu dalam kategori tinggi, maka peneliti melakukan treatment terhadap delapan siswa tersebut dengan susunan jadwal yang dapat dilihat dalam tabel 5 berikut ini:

**Tabel 5 Jadwal Pemberian Treatment dan Teknik yang Digunakan**

No Urut	Pertemuan I	Pertemuan II	Teknik yang digunakan
2, 8	2 Desember	3 Desember	<i>Assertive Training</i>
14, 20	9 Desember	10 Desember	<i>Systematic desensitization</i>
23, 24	16 Desember	17 Desember	<i>Home work</i>
33, 34	6 Januari	7 Januari	<i>Aversion therapy</i>

Sesuai hasil penelitian dengan teknik sampel bertujuan yang telah ditentukan yaitu melakukan konseling *behavior* terhadap delapan siswa yang memiliki kategori sifat pemalu tinggi dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic desensitization*, *Assertive training*, *Aversion therapy*, dan *home work*. Maka data distribusi frekwensi *baseline* (A2) responden setelah mendapat konseling *behavior* terhadap angket sifat pemalu dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

**Tabel 6 Frekuensi Sifat Pemalu A2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	73	1	12.5	12.5	12.5
	77	2	25.0	25.0	37.5
	80	1	12.5	12.5	50.0
	81	1	12.5	12.5	62.5
	84	1	12.5	12.5	75.0
	86	1	12.5	12.5	87.5
	90	1	12.5	12.5	100.0
Total		8	100.0	100.0	

Merujuk pada tabel 4.10 di atas, diketahui bahwa skor jawaban responden untuk angket sifat pemalu sebagai *baseline* (A2) setelah mendapat konseling *behavior* adalah skor maksimal 90, skor minimal 73, skor rata-rata (*mean*) 81.00, skor *median* 80.50, dan skor *mode* 77.

Sedangkan hasil perhitungan banyaknya kelas ( $K = 1 + 3,3 \log 8 = 5.203$  dibulatkan menjadi 5 kelas), serta untuk menghitung panjang kelas dirumuskan = rentang/banyaknya kelas ( $p = 17/5 = 3.4$ ). Berdasarkan tanggapan responden terhadap angket variabel sifat pemalu A2 (setelah *treatmen*), maka klasifikasi distribusi frekuensi sifat pemalu setelah *treatmen* terhadap delapan siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto dapat disusun dalam tabel 7 berikut ini:

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi (Interval) Sifat Pemalu (A2)**

No	Interval	Frekuensi	Prosentase
1	73-76	1	12.5%
2	77-80	3	37.5%
3	81-84	2	25%
4	85-88	1	12.5%
5	89-92	1	12.5%
	Jumlah	8	100%

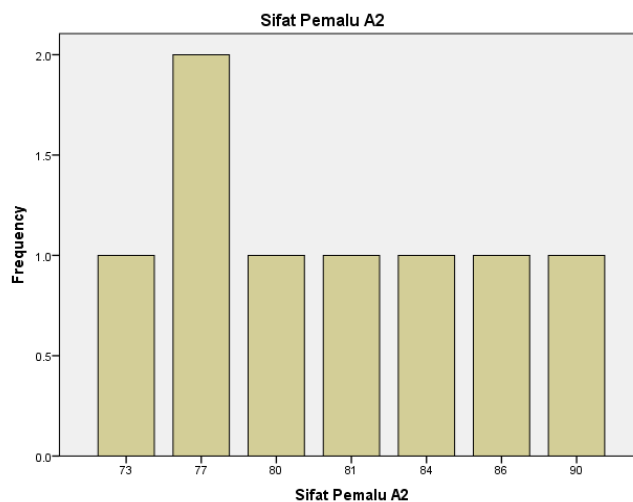
Distribusi frekuensi sifat pemalu pada tabel 4.11 di atas, bila dibandingkan dengan skor rata-rata (*mean*) tanggapan responden terhadap sifat pemalu setelah diberikan *treatmen* adalah dalam kategori rendah, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

**Tabel 8 Distribusi Frekuensi (Mean) Sifat Pemalu (A2)**

No	Mean	Frekuensi	Prosentase	Interpretasi
1	Di bawah rata-rata	4	50%	Rendah
2	Sama dengan rata-rata	2	25%	Sedang
3	Diatas rata-rata	2	25%	Tinggi
	Jumlah	8	100%	

Dari tabel 8 dapat diketahui bahwa frekuensi responden yang menunjukkan nilai di bawah rata-rata sejumlah 4 responden (50%), nilai yang sama dengan rata-rata sejumlah 2 responden (25%), dan nilai yang di atas rata-rata sejumlah 2 responden (25%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan *treatmen*, jumlah tingkat sifat pemalu dari delapan siswa kelas X-5 SMA Negeri 1 Ngoro Mojokerto dapat dikurangi karena frekuensi

responden yang memiliki skor dibawah rata-rata (*mean*) lebih banyak dibandingkan dengan frekuensi responden yang skornya diatas rata-rata. Gambaran distribusi frekuensi sifat pemalu A2 (setelah *treatment*) yang menunjukkan pada kategori rendah tersebut secara jelas tampak dalam grafik berikut ini:



**Gambar 2 Grafik Sifat Pemalu A2**

Grafik frekuensi diatas menunjukkan terdistribusi rendah, dengan skor *mean* 81.00. Frekuensi responden yang memiliki skor sebelah kiri daerah *mean* tampak lebih besar dari frekuensi responden sebelah kanan daerah *mean*. Maka setelah dilakukan *treatment* terhadap delapan siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto, jumlah siswa yang memiliki sifat pemalu kategori tinggi dapat diturunkan.

Adapun perbandingan data *baseline* (A1) dan *baseline* (A2)/setelah *treatment* tentang keefektifan konseling *behavior* untuk menurunkan sifat pemalu siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto dengan menggunakan uji *T-test* dapat dilihat dalam tabel 4.14 dibawah ini, dengan menggunakan *SPSS 20,00 for Windows*.

**Tabel 9 Statistics perbandingan *pre test* (A1) dan *pos test* (A2)**

	Sifat Pemalu A1	Sifat Pemalu A2
Valid	8	8
Missing	0	0
Mean	86.25	81.00
Std. Error of Mean	2.202	1.946
Median	86.50 <sup>a</sup>	80.50 <sup>a</sup>
Mode	79	77
Std. Deviation	6.228	5.503
Range	19	17
Minimum	79	73
Maximum	98	90
Sum	690	648

Dari tabel 9 di atas dapat dikatakan bahwa data *pre test* (A1) yang diperoleh dari delapan siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto berkaitan dengan sifat pemalu adalah skor maksimal 98, skor minimal 79 dengan *mean* (rata-rata) 86.25 dan standar deviasi 6.228. Sedangkan data *post test* (A2) yang diperoleh dari delapan siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto yang berkaitan dengan sifat pemalu adalah skor maksimal 90, skor minimal adalah 73 dengan *mean* (rata-rata) 81.00 dan standar deviasi 5.503. Selanjutnya supaya lebih jelas dilakukan pengujian *t-test* (*paired sample test/paired differences*) dengan menggunakan program *SPSS 20,00 for Windows*. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat dalam tabel 10 berikut ini:

**Tabel 10 Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sifat Pemalu A1 - Sifat Pemalu A2	5.250	3.196	1.130	2.578	7.922	4.646	7	.002

Dari tabel 10 di atas dapat diketahui harga  $t_{hitung}$  adalah 4.646 dan angka probabilitas (*Sig. (2-tailed)*) adalah 0,002 dengan  $df = 7$ . Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% uji dua dk = 7, sehingga diketahui harga  $t_{tabel}$  adalah 2.365. Karena  $t_{hitung}$  (4.646) lebih besar dari harga  $t_{tabel}$  (2,365) atau  $4.646 > 2,365$ . Nilai probabilitas yang diperoleh adalah 0,002 lebih kecil dari 0,05 atau  $0,002 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa sifat pemalu siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling *behavior* terdapat perbedaan secara signifikan. Dengan kata lain, konseling *behavior* efektif dalam menurunkan sifat pemalu siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto. Besarnya perbedaan sifat pemalu rata-rata (*mean*) adalah 5.25, yaitu dari rata-rata (*mean*) A1 86.25 pada saat *pre test* dikurangi dengan rata-rata (*mean*) A2 81.00 setelah dilakukan treatment.

Untuk mengetahui diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, dilakukan uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1.  $H_a$ : Pelaksanaan layanan konseling *behavior* efektif untuk menurunkan sifat pemalu siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto.

Adapun kriteria pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- Terima  $H_0$ , jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ; dengan kata lain  $H_a$  diterima

Dari penghitungan *SPSS 20,00 for windows* didapat hasil harga  $t_{hitung}$  adalah 4.646 dan angka probabilitas (*Sig. (2-tailed)*) adalah 0,002 dengan  $df = 7$ . Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% uji dua dk = 7, sehingga diketahui harga  $t_{tabel}$  adalah 2.365. Dengan demikian dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja ( $H_a$ ) yang menyatakan: "Pelaksanaan konseling *behavior* efektif untuk menurunkan sifat pemalu siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto" diterima. Karena  $t_{hitung} 4.646 > t_{tabel} 2.365$  pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

### 3. Pembahasan

#### a. Sifat Pemalu Siswa Kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto Sebelum Pemberian Layanan Konseling Behavior

Sifat pemalu didefinisikan secara umum sebagai bentuk gangguan kepribadian, yakni disebabkan karena sikap *Avoident* (Menghindar). Seseorang dengan gangguan kepribadian menghindar memiliki sifat sangat pemalu (*timid*) dan mudah merasa malu (Friedman, 2008: 48-49). Sifat pemalu pada dasarnya adalah sifat yang dimiliki oleh setiap orang, dalam hal ini masing-masing orang masuk dalam kategori yang berbeda, ada yang rendah, sedang dan tinggi. Apabila seseorang cenderung untuk mempertahankan tingkah laku pemalu tersebut maka sama halnya orang tersebut menghambat perkembangan dirinya sendiri.

Dalam hal ini sampel pada siswa kelas X-5 yang berjumlah delapan orang masih memiliki sifat pemalu dalam kategori tinggi sebab rata-rata memiliki kriteria antara lain: 1) merasa pesimis dengan keadaan diri, 2) takut salah jika mau berbicara, 3) bingung dalam memahami diri sendiri, 4) takut apabila perkataannya dapat menyinggung orang lain, 5) gugup saat mengungkapkan pendapat, 6) tidak bisa lancar dalam mengungkapkan pendapat, 7) merasa idenya kurang bagus, 8) takut mengambil resiko, 9) memilih diam daripada harus bertengkar, dan 10) malu apabila bicaranya salah.

Secara empiris berdasarkan hasil *baseline* (A1)/*pre test* sifat pemalu pada delapan siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto, sesuai dari hasil penggalan data diketahui bahwa skor jawaban dari delapan responden untuk angket sifat pemalu sebagai *baseline* (A1) adalah skor maksimal 98, skor minimal 79, skor rata-rata (*mean*) 86.25, skor *median* 86.50, dan skor *mode* 79, serta diketahui bahwa frekuensi jawaban responden untuk variabel sifat pemalu yang terbesar adalah 3 (37.5%) dengan kriteria sedang dan rendah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sifat pemalu siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto sebelum pemberian konseling *behavior* termasuk dalam kategori “sedang”.

#### B. Sifat Pemalu Siswa Kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto Setelah Pemberian Layanan Konseling Behavior

Setelah diberikan *treatmen* untuk hasil dari *baseline* (A2)/*pos test* sifat pemalu siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto, secara empiris diketahui bahwa jawaban dari responden untuk variabel sifat pemalu menghasilkan skor maksimal 90, skor minimal 73, skor rata-rata (*mean*) 81.00, skor *median* 80.50, dan skor *mode* 77, hal ini dapat dilihat dari jumlah terbesar adalah 4 (50%) dengan kriteria rendah, untuk kriteria sedang adalah 2 (25%), dan untuk kriteria tinggi adalah 2 (25%). Sehingga dapat dikatakan bahwa sifat pemalu siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto setelah pemberian konseling *behavior* termasuk dalam kategori “rendah”. *Treatmen* berupa konseling *behavior* yang dilakukan tersebut menggunakan beberapa teknik konseling (*assertive training, systematic desensitization, home work, dan aversion therapy*) ternyata terjadi perubahan sifat pemalu yang ada dalam diri siswa. Terbukti dari skor hasil angket frekuensi jawaban responden untuk variabel sifat pemalu yang terbesar pada *baseline* (A2) adalah 4 (50%) dengan kriteria rendah.

Penurunan sifat pemalu yang dimaksud adalah berubahnya perilaku pemalu yang dimiliki siswa menjadi lebih baik, antara lain: 1) percaya diri dengan setiap kelebihan yang dimiliki, 2) berani menghadapi sesuatu hal yang baru, 3) mulai banyak teman, 4) memperhatikan penampilan, 5) bersikap tenang dalam mengambil tindakan, 6) berhenti berfikir tentang status social, 7) mampu menjadi diri sendiri, 8) mampu menempatkan diri di dalam lingkungan, 9) tidak menghiraukan orang yang membuat dia menjadi malu, 10) berani berbicara di depan umum.

### C. Keefektifan Konseling Behavior untuk Menurunkan Sifat Pemalu

Untuk mengurangi/menurunkan sifat pemalu pada siswa, perlu sekali adanya media serta program yang lebih mengedepankan aspek-aspek praktis. Salah satunya adalah layanan konseling *behavior* yang dapat menurunkan sifat pemalu siswa, seperti yang dijelaskan oleh Friedman (2008: 48-49), bahwa sifat pemalu sebagai gangguan kepribadian. Yakni disebabkan karena sikap *Avoident* (Menghindar). Seseorang dengan gangguan kepribadian menghindar memiliki sifat sangat pemalu (*timid*) dan mudah merasa malu. Individu ini menghindari persahabatan dekat dengan orang lain, karena mereka gemar mengkritik diri sendiri (*self critical*) dan sangat takut diabaikan oleh orang lain. Individu ini tersiksa oleh perasaan *inferior* (minder) yang parah.

Pemberian layanan konseling *behavior* merupakan salah satu langkah dalam menurunkan sifat pemalu tersebut. Sebab model dan teknik konseling ini akan menciptakan suasana yang nyaman, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami tingkah lakunya yang cenderung bersifat pemalu, bisa membawa siswa untuk menemukan jati dirinya yang lebih positif demi menciptakan pribadi yang lebih percaya diri, tangguh, dan berprestasi.

Proses konseling *behavior* ini merupakan rangkaian satu kesatuan yang saling berkaitan dari setiap topik yang dibahas sehingga ketika mengikuti konseling *behavior* dengan baik maka akan terjadi proses perubahan yang akan mereka alami terutama dalam usaha menurunkan sifat pemalu yang ada pada diri siswa.

Dari penghitungan *SPSS 20,00 for Windows* didapat hasil harga  $t_{hitung}$  adalah 4.646 dan angka probabilitas (*Sig. (2-tailed)*) adalah 0,002 dengan  $df = 7$ . Sedangkan harga  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% uji dua pihak dengan  $dk = 7$  adalah 2.365. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Konseling *behavior* efektif untuk menurunkan sifat pemalu siswa karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari harga  $t_{tabel}$  ( $4.646 > 2.365$ ).

### Kesimpulan dan Saran

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sifat pemalu sebelum pemberian layanan konseling *behavior* pada siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto adalah “sedang”. Siswa yang memiliki sifat pemalu kategori tinggi sejumlah delapan siswa diberikan layanan konseling *behavior* dengan teknik-teknik tertentu agar mampu menemukan jati dirinya yang sebenarnya sehingga mampu menumbuhkan rasa percaya diri yang kuat. Sebab dalam layanan ini siswa diharapkan mampu untuk memimpin dirinya sendiri. Temuan penelitian menunjukkan adanya perubahan dengan menurunnya sifat pemalu siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto setelah mendapat layanan konseling *behavior* yang semula dalam kategori sedang menjadi “rendah”. Hal ini mengindikasikan bahwa sifat pemalu pada diri siswa akan mengalami penurunan dari waktu ke waktu seiring dengan berbagai pengalaman yang diperolehnya serta dorongan dari lingkungan sekitarnya.

Adanya efektifitas pemberian layanan konseling *behavior* untuk menurunkan sifat pemalu siswa kelas X-5 SMA Negeri I Ngoro Mojokerto, memberikan arti bahwa teknik pemberian layanan konseling *behavior* yang tepat dan sesuai dengan karakter siswa akan mampu memberikan perubahan yang berarti dalam upaya menurunkan sifat pemalu yang dimiliki oleh individu.

### Daftar Rujukan

- All Habsy, B., Hidayah, N., Boli Lasan, B., & Muslihati, M. (2019). The Development Model of Semar Counselling to Improve the Self-Esteem of Vocational Students with Psychological Distress. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 14(10).
- Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. 2007. *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: ABKIN
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American psychologist*, 54(5), 317.
- Aqib, Zainal. 2013. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: CV YRAMA WIDYA
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Creswell, John W. 2012. *Research Design*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Enjang AS, 2009. *Komunikasi Konseling, Dari Wawancara, Seni Mendengar, Sampai Soal Kepribadian*. Bandung: Nuansa.
- Eysenck, H. J. (1997). Addiction, personality and motivation. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 12(S2), S79-S87.
- Friedman Howard S. dan Miriam W. Schustack, 2008. *KepribadianTeori Klasik dan Riset Modern (Edisi Ketiga Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(1), 1-11.
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Habsy, B. A. (2018). Model bimbingan kelompok PPPM untuk mengembangkan pikiran rasional korban bullying siswa SMK etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(2), 91.
- Gunarsa Yulia Singgih D. dan Singgih D. Gunarsa, 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Libri.
- Mashudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling (Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling)*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- . 2008. *KepribadianTeori Klasik dan Riset Modern (Edisi Ketiga Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Pervin, Lawrence A. Daniel Cervone, Oliver P. John, 2012. *Psikologi Kepribadian, Teori dan Penelitian Edisi Kesembilan*. Jakarta: Kencana.
- Rochman, Kholil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Stain Press dan Fajar Media Press.
- Syamsu, Yusuf LN. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Willis Sofyan S. 2011. *Konseling Individual (Teori dan Praktek)*. Bandung: Alfabeta.
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.