



## Pengaruh Penguatan Positif Terhadap *Self-Awareness*

Dinda Fitri Octiarini<sup>1</sup>  
Rahmawati<sup>2</sup>  
Alfiandy Warih Handoyo<sup>3</sup>

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
[dindafitrioct@gmail.com](mailto:dindafitrioct@gmail.com)

### Abstract

The purpose of the study was to determine the level of *self-awareness* and the effect of positive reinforcement techniques in increasing and raising *self-awareness* in students. This research was conducted at SMA Negeri 6 Tangerang Regency. The type of research used in this research is pre-experimental using a single subject or called SSR (*Single Subject Research*), with a population of 113 students in class XI IPA and a sample of 5 people selected by *purposive sampling technique*. Methods of collecting data using self-awareness questionnaires, interviews and observation. The results of the analysis of research data that have been described by researchers, it can be seen that positive reinforcement techniques have a positive influence on the ability to increase and raise self-awareness. This is indicated by the data of the five research subjects which showed that the percentage results in the intervention phase and *baseline-2* ( $A_2$ ) were higher than the phase *baseline-1* ( $A_1$ ). Subjects 1 to 5 in the phase *baseline-1* ( $A_1$ ) obtained results of 33% which is a natural condition without any treatment or intervention on the subject. Furthermore, there was an increasing change in the intervention phase (B) with an average of 83.12%, 81.87%, 81.75%, 77.50%, 77.37%. The data were obtained because the subject had been given treatment or intervention. by applying the positive reinforcement technique in the phase *baseline-2* ( $A_2$ ) obtained 78%. These results are based on the results of the five subjects before, during and after being given the service. The achievement of these data indicates a positive influence on the ability to increase and raise self-awareness.

*Keywords:* Positive Reinforcement Technique, Self-Awareness

### Article Info

*Naskah Diterima :*  
2021-11-20

*Naskah Direvisi:*  
2021-11-26

*Naskah Disetujui:*  
2021-12-01

### Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kesadaran diri (*Self Awareness*) serta pengaruh teknik penguatan positif dalam meningkatkan dan memunculkan kesadaran diri (*self awareness*) pada siswa. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 6 Kabupaten Tangerang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu pra-eksperimen yang menggunakan subjek tunggal atau disebut dengan SSR (*Single Subject Research*), dengan populasi siswa kelas XI IPA sebanyak 113 orang dan sampel sebanyak 5 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan angket kesadaran diri, wawancara dan juga observasi. Hasil analisis data penelitian yang telah dipaparkan oleh peneliti, dapat diketahui bahwa teknik penguatan positif memiliki pengaruh yang positif terhadap kemampuan meningkatkan dan memunculkan kesadaran diri. Hal ini ditunjukkan dengan data kelima subjek penelitian yang menunjukkan hasil persentase pada fase intervensi dan *baseline-2* ( $A_2$ ) lebih tinggi dibandingkan fase *baseline-1* ( $A_1$ ). Pada subjek 1 sampai 5 pada fase *baseline-1* ( $A_1$ ) memperoleh hasil 33% yang merupakan kondisi alamiah tanpa adanya perlakuan atau intervensi terhadap subjek. Selanjutnya, terdapat perubahan yang meningkat pada fase intervensi (B) dengan rata-rata 83,12%, 81,87%, 81,75%, 77,50%, 77,37% data tersebut diperoleh karena subjek telah diberi perlakuan atau intervensi dengan menerapkan teknik penguatan positif pada fase *baseline-2* ( $A_2$ ) diperoleh 78%. Hasil tersebut berdasarkan hasil dari kelima subjek sebelum, saat dan sesudah diberikan layanan. Pencapaian data tersebut menandakan adanya pengaruh penguatan positif terhadap kemampuan meningkatkan dan memunculkan kesadaran diri.

Kata Kunci : teknik penguatan positif, kesadaran diri (*self awareness*)

## PENDAHULUAN

Manusia tidak bisa lepas dari pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu sektor penting dalam pembangunan di setiap negara. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas dalam pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran. Pada pasal 4 dijelaskan bahwa peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan seluruh usaha dan daya upaya yang dilakukan masyarakat terkait pengembangan potensi peserta didik supaya mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, cerdas, mampu mengendalikan dirinya, berakhlak mulia, memiliki kepribadian yang baik, dan menguasai keterampilan yang dibutuhkan untuk menjadi anggota masyarakat dan warga negara yang baik.

Pada masa remaja, terdapat beberapa hal yang harus dilewati. Salah satu yang cukup sulit adalah menjalin hubungan melalui penyesuaian sosial dan memahami pembelajaran di dalam maupun luar sekolah. Remaja diharapkan mampu beradaptasi dengan lawan jenis di dalam hubungan yang belum pernah ada sebelumnya, selain itu, remaja juga diharapkan mampu beradaptasi dalam hubungan dengan orang dewasa orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Pada lingkup pribadi ataupun teman sebaya, remaja harus mampu mengenali emosi pada dirinya dan juga mengendalikan emosinya saat berkomunikasi dengan orang lain dan juga menempatkan dirinya dalam situasi yang sesuai.

Terdapat berbagai pendapat mengenai kesadaran diri yang telah dikemukakan oleh para ahli. Menurut Mayer, seorang ahli psikologi dari University of New Hampshire (dalam Goleman, 1996) yang menjadi koformulator teori kecerdasan, menyatakan bahwa kesadaran diri berarti waspada, baik terhadap suasana hati maupun pikiran individu

mengenai suasana hati. *Self awareness* merupakan kecerdasan yang berkorelasi dengan berbagai alasan yang bersumber dari pemahaman diri sendiri. berlandaskan ha tersebut, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah kesadaran diri atau *self-awareness* atau kesadaran diri tidak hanya bersikap peka terhadap diri sendiri dan emosi pribadi, melainkan juga peka terhadap kondisi dan lingkungan sekitar, termasuk peka terhadap orang lain. Kesadaran diri juga merupakan kecerdasan mengenai bagaimana individu akan menempatkan dirinya dalam situasi dan kondisi tertentu dan kesadaran atas dirinya sendiri, kesadaran akan tingkah laku serta emosi yang baik dan buruk. Auzoult dan Hardy Massard (2014) mengemukakan bahwa fungsi kesadaran diri bagi individu adalah agar seluruh emosinya dapat dikendalikan dengan baik dan sehingga individu mampu memanfaatkan emosi tersebut untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Kesadaran diri akan membuat emosi negatif dalam diri individu lebih terkendali dan menjadikan emosi positif lebih menonjol, sehingga hubungan sosialnya dengan orang lain tidak terganggu.

Pada jurnal Martinus (2018) Kasus yang terjadi adalah belum matangnya sikap dari siswa di SMP Santa Maria Surabaya. Berdasarkan data dari buku rekapan perilaku yang ada pada wali kelas dan konselor dapat diamati bahwa banyak perilaku negatif yang dilakukan siswa, di antaranya adalah tidak disiplin, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, egois, mudah marah, cepat menyerah, berkelahi dengan sesama siswa, dan lain sebagainya. Dari instrumen perilaku negatif yang kerap dilakukan oleh siswa, maka upaya yang dilakukan sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling adalah melakukan pembenahan terhadap perilaku siswa, memberikan penyadaran mengenai hakikat manusia yang dapat dilakukan melalui bermeditasi dalam keheningan.

Studi pendahuluan yang didapatkan berdasarkan wawancara peneliti dengan guru bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh peneliti di SMA Negeri 6 Kabupaten Tangerang bahwa masih terdapat 50% yang dimana pribadi belum sadar atas tanggung jawabnya dan 50% sisanya berperilaku sebaliknya. Siswa masih belum dapat mengerti kesadaran diri atas dirinya sendiri dan lingkungannya. Seperti tugas dan tanggung jawabnya dalam belajar, dalam berinteraksi

dengan lingkungan, dan juga menjalin hubungan sosialnya. Hal tersebut membuktikan bahwa masih adanya siswa yang belum mampu untuk menyesuaikan diri, memahami atas kesadaran pada dirinya sendiri dengan lingkungannya.

Menurut Walker & Shea (dalam Komalasari, Wahyuni dan Karsih, 2011) penguatan positif merupakan pemberian yang menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan berkemungkinan besar akan mengalami pengulangan, peningkatan, dan dipertahankan di masa mendatang. Corey (dalam Lubis, 2011) mengatakan bahwa terdapat beberapa metode dalam Pendekatan Behavioral, salah satunya adalah penguatan positif. Metode ini dapat dipergunakan guna membantu konseli ataupun siswa dalam menangani perilaku yang bermasalah, misalnya mengubah cara berkomunikasi yang tidak baik menjadi baik. Contohnya, membiasakan siswa untuk mempergunakan penguatan positif melalui ungkapan verbal berupa “idemu bagus sekali” dan penguatan positif nonverbal berupa “acungan jempol” ketika setuju dengan apa yang disampaikan oleh temannya. Pembiasaan tersebut diperlukan sebab kadang-kadang pemahaman siswa mengenai penguatan verbal masih minim, padahal penguatan ini mampu mendukung supaya komunikasi dapat terjalin dengan lebih baik. Melalui penggunaan teknik penguatan positif ini, siswa dapat mempertahankan tingkah lakunya yang baru (yang positif).

Strategi layanan yang diberikan untuk meningkatkan *Self Awareness* tersebut adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Romlah (1989) definisi dari bimbingan kelompok adalah proses memberikan bantuan yang dilakukan secara berkelompok. Hubungan antara layanan bimbingan kelompok dengan penguatan positif terhadap *self awareness* yaitu dapat membantu siswa untuk mengenali emosi-emosi dalam dirinya sendiri, dan memiliki kesadaran atas hal-hal positif yang dapat mereka lakukan serta mampu membuat kemampuan yang mereka miliki semakin berkembang dan meningkat dalam menjalin hubungan yang harmonis, dinamis, dan produktif, baik di sekolah dan di masyarakat secara umum. Terdapatnya layanan bimbingan kelompok dengan penguatan positif ini juga diharapkan mampu mengarahkan *Self Awareness* ke arah yang positif dan berdampak positif. Hubungan penguatan positif terhadap

*self awareness* ini ada kaitannya, yaitu peneliti ingin merubah tingkah laku siswa yang sebelumnya (negatif) dengan yang baru (positif). Melakukan layanan bimbingan kelompok melalui teknik penguatan positif ini diharapkan siswa dapat mempunyai tingkah laku baru (yang positif) dengan cara peneliti memberikan penguatan positif dengan bentuk senyuman, pujian, dan lain-lain. Hal tersebut dilakukan supaya perilaku baru yang telah terbentuk dapat dipertahankan oleh siswa. Hubungan penguatan positif terhadap *self awareness* ini ada kaitannya, yaitu peneliti ingin merubah tingkah laku siswa yang sebelumnya (negatif) dengan yang baru (positif). Melakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik penguatan positif ini diharapkan siswa dapat memiliki tingkah laku baru (yang positif) dengan cara peneliti memberikan penguatan positif dengan bentuk senyuman, pujian, dan lain-lain. Hal tersebut dilakukan agar siswa dapat mempertahankan tingkah laku baru yang telah terbentuk. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui tingkat *self awareness* pada siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 6 Kabupaten Tangerang (2) Mengetahui pengaruh teknik penguatan positif terhadap *self awareness* pada siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 6 Kabupaten Tangerang. Adapun manfaat penelitian dari penelitian ini secara umum memberikan gambaran dalam menangani perilaku kurangnya kesadaran diri pada siswa. Peneliti diharapkan dapat menambah wawasan baru dan dijadikan pengalaman dalam menangani permasalahan kesadaran diri siswa di sekolah.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Single Subject Research* (SSR) dengan pola A-B-A. SSR sengaja dikembangkan dengan memberikan perlakuan terhadap subjek secara individu untuk mengetahui perubahan pada individu yang diteliti dengan lebih akurat. Menurut Sunanto (2006:44) penelitian SSR dengan desain A-B-A yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Menurut Sunanto (2006:44) prosedur penelitian dengan pola (A<sub>1</sub>)-(B)-(A<sub>2</sub>) sebagai berikut:

“Prosedur desain (A<sub>1</sub>)-(B)-(A<sub>2</sub>) mula-mula perilaku sasaran (*target behavior*) diukur

secara kontinu pada kondisi *baseline* 1 ( $A_1$ ) dengan periode waktu tertentu kemudian pada kondisi *intervensi* (B) setelah itu pengukuran kembali lagi pada kondisi *baseline* 2 ( $A_2$ ) diberikan. Penambahan kondisi *baseline* yang kedua ( $A_2$ ) dimaksudkan sebagai kontrol untuk kondisi *intervensi* sehingga keyakinan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat lebih kuat”.

### Partisipan

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 6 Kabupaten Tangerang. Dari syarat populasi ditemukan ada 15 siswa yang memenuhi syarat dan dari sejumlah siswa tersebut yang bersedia menjadi responden hanya 5 siswa. Sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* dimana teknik pengambilan sampel dengan sumber data berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu. Artinya tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan fenomena yang ingin diteliti. Faktor-faktor yang menjadi pertimbangan peneliti adalah: (1) Rendahnya *self awareness* pada belajar dan sosialnya. (2) Siswa bersedia mengisi lembar *consent* atau persetujuan untuk mengikuti *treatment*, dan (3) Siswa harus berkomitmen untuk mengikuti perlakuan dan *treatment* “teknik penguatan positif”.

### Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu skala ukur *self awareness* yang terdiri dari aspek: (1) Memahami emosi-emosi dalam dirinya, (2) Pengakuan diri yang akurat, dan (3) Kepercayaan yang tinggi. Peneliti juga menggunakan teknik pengumpulan data dengan bentuk wawancara. Angket penelitian ialah daftar pernyataan tertulis yang diberikan kepada subjek penelitian yang diteliti untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan peneliti Kusumah (2011). Penelitian ini mempergunakan kuesioner jenis tertutup atau kuesioner yang telah memiliki jawaban. Kuesioner jenis tersebut dipilih karena memudahkan responden dalam menjawab kuesioner sehingga waktu penelitian dapat lebih efisien Menurut Esterberg dalam Sugiyono (2015:72) wawancara adalah pertemuan yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi maupun suatu ide dengan cara tanya jawab, sehingga dapat

dikerucutkan menjadi sebuah kesimpulan atau makna dalam topik tertentu. *Instrument* angket yang digunakan yaitu *self awareness*.. Menurut Arikunto (2010) skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang. Pada penelitian ini peneliti menggunakan semua kategori skala likert yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu atau netral, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Instrumen diuji validitas dan reliabilitas dan butir yang tidak valid dianggap gugur. *Instrument self awareness* yang terdiri dari 30 item menjadi 28 item setelah diuji validitas dengan menggunakan *pearson colerations* dan diuji reliabilitasnya nilai *cronboach's alpha* 0,781.

### Analisis Data

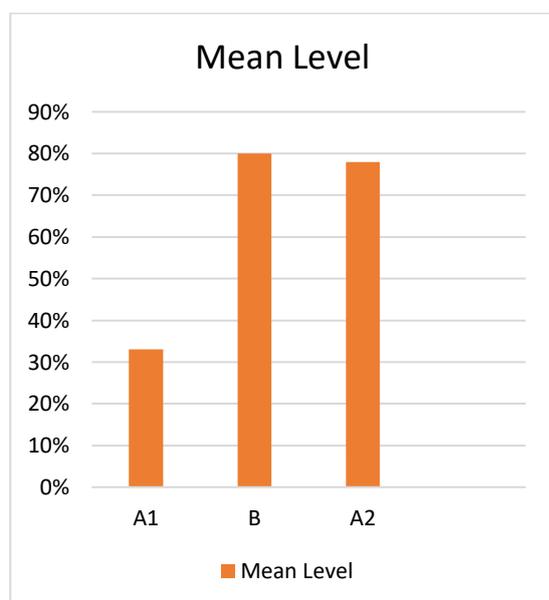
Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Menurut Sunanto, et al. (2006:107) analisis dalam kondisi adalah menganalisis perubahan data dalam satu kondisi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain  $A_1$ -B- $A_2$ . Oleh karena itu, analisis dalam kondisi inipun terdiri dari 3 kondisi. Komponen-komponen analisis dalam kondisi terdiri dari: (1) Panjang Kondisi merupakan banyak sesi setiap fase pada penelitian ini, (2) Kecenderungan Arah grafik menunjukkan perubahan pada data dari sesi ke sesi, (3) Tingkat Stabilitas dan Rentang Menurut Sunanto, et al (2006:68) tingkat stabilitas menunjukkan tingkat homogenitas data dalam suatu kondisi, (4) Kecenderungan Stabilitas (*tren stability*) yaitu menunjukkan tingkat homogenitas data dalam suatu kondisi, (5) Tingkat Perubahan Stabilitas menurut Sunanto, et al (2006:70) menyatakan bahwa tingkat perubahan menunjukkan besarnya perubahan antara dua data, dan (6) Jejak Data penelusuran jejak data dapat membuat kesimpulan data tersebut mendatar, meningkat, atau menurun.

Analisis Antar Kondisi merupakan perubahan data antar kondisi, misalnya kondisi *baseline* ke kondisi *intervensi*. Komponen-komponen analisis dalam analisis antar kondisi terdiri dari: (1) variabel yang diubah Analisis antar kondisi sebaiknya variabel terikat atau perilaku sasaran difokuskan pada suatu perilaku, (2) perubahan kecenderungan arah

dan efeknya yaitu menunjukkan tingkat stabilitas perubahan stabilitas dan serentetan data, (3) perubahan stabilitas dan efeknya yaitu menunjukkan tingkat stabilitas perubahan stabilitas dari serentetan data, (4) perubahan level data menunjukkan seberapa besar data berubah, dan (5) overlap berarti terjadi data yang sama pada kedua kondisi atau *baseline* dengan intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan memunculkan dan meningkatkan *self awareness* siswa. Grafik 1 menunjukkan hasil data bahwa siswa kelas XI IPA SMA Negeri 6 Kabupaten Tangerang pada subjek 1 sampai subjek 5 rata-rata berada dalam 80% pada intervensi (B).



**Grafik 1. Mean Level Pada Baseline-1 (A<sub>1</sub>), Intervensi (B), Baseline-2 (A<sub>2</sub>)**

Pada target behaviour subjek 1 kemampuan meningkatkan dan memunculkan kesadaran diri memperoleh hasil 33% pada fase *baseline-1* (A<sub>1</sub>) yang merupakan kondisi alamiah tanpa adanya perlakuan atau intervensi terhadap subjek. Selanjutnya terdapat perubahan yang meningkat pada fase intervensi dengan rata-rata 83,12%, data tersebut diperoleh karena subjek telah diberi perlakuan atau intervensi dengan menerapkan teknik penguatan positif pada fase *baseline-2* (A<sub>2</sub>) diperoleh 78%, subjek 2 memperoleh hasil 33% pada fase *baseline-1* (A<sub>1</sub>) yang merupakan kondisi alamiah tanpa adanya perlakuan atau

intervensi terhadap subjek. Selanjutnya terdapat perubahan yang meningkat pada fase intervensi dengan rata-rata 81,87%, data tersebut diperoleh karena subjek telah diberi perlakuan atau intervensi dengan menerapkan teknik penguatan positif pada fase *baseline-2* (A<sub>2</sub>) diperoleh 78%, subjek 3 memperoleh hasil 33% pada fase *baseline-1* (A<sub>1</sub>) yang merupakan kondisi alamiah tanpa adanya perlakuan intervensi terhadap subjek. Selanjutnya terdapat perubahan yang meningkat pada fase intervensi dengan rata-rata 81,75%, data tersebut diperoleh karena subjek telah diberi perlakuan atau intervensi dengan menerapkan teknik penguatan positif pada fase *baseline-2* (A<sub>2</sub>) diperoleh 78%, subjek 4 memperoleh hasil 33% pada fase *baseline-1* (A<sub>1</sub>) yang merupakan kondisi alamiah tanpa adanya perlakuan intervensi terhadap subjek. Selanjutnya terdapat perubahan yang meningkat pada fase intervensi dengan rata-rata 77,50%, data tersebut diperoleh karena subjek telah diberi perlakuan atau intervensi dengan menerapkan teknik penguatan positif pada fase *baseline-2* (A<sub>2</sub>) diperoleh 78%, subjek 5 memperoleh hasil 33% pada fase *baseline-1* (A<sub>1</sub>) yang merupakan kondisi alamiah tanpa adanya perlakuan intervensi terhadap subjek. Selanjutnya terdapat perubahan yang meningkat pada fase intervensi dengan rata-rata 77,37%, data tersebut diperoleh karena subjek telah diberi perlakuan atau intervensi dengan menerapkan teknik penguatan positif pada fase *baseline-2* (A<sub>2</sub>) diperoleh 78%, data ini berada dalam kondisi alamiah setelah subjek diberikan perlakuan untuk mengetahui pengaruh dari penerapan teknik penguatan positif dalam meningkatkan kemampuan memunculkan kesadaran diri. Maka data pada fase *baseline-1* (A<sub>1</sub>), fase intervensi (B), dan fase *baseline-2* (A<sub>2</sub>).

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bayu Saputra, Pudji Hartuti, Arsyadani Mishbahuddin (2017) "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA Di Kota Bengkulu". Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik penguatan positif dari 30 orang siswa di kelas X MIPA B didapat 10 orang siswa

mayoritas berada dalam kategori rendah. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik penguatan positif, dari 10 orang siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri, 1 orang siswa meningkat menjadi tinggi dan 9 orang siswa meningkat menjadi sedang. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tingkat kepercayaan diri siswa kelas X MIPA B di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu setelah diberikan *treatment* yaitu layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif. Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mutia Yunita Atikandari (2018) tentang “Bimbingan Individu Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Disleksia di Griya Baca Pelangi Sukoharjo”. Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat 3 anak disleksia dan hanya 1 yang merespon penguatan positif dengan baik, sedangkan 2 dari 3 anak disleksia tersebut kurang merespon penguatan positif yang diberikan oleh peneliti. Hal ini disimpulkan bahwa penerapan teknik penguatan positif dapat meningkatkan dan memunculkan kemampuan kesadaran diri, yaitu siswa dengan perilaku kurangny kesadaran diri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik penguatan positif dapat meningkatkan dan memunculkan kemampuan kesadaran diri pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 6 Kabupaten Tangerang dengan dilakukannya 8 kali perlakuan serta diberikannya *treatment*. Hal ini tunjukkan dengan adanya peningkatan dimulai dari rata-rata persentase atau mean level *baseline* ( $A_1$ ), intervensi (B), *baseline* ( $A_2$ ) pada subjek 1 sampai dengan subjek 5 dan dari semua subjek tersebut memiliki data yang stabil. Selain itu perubahan level data pada analisis antar kondisi pada subjek 1 sampai dengan subjek 5 pada fase intervensi ke fase *baseline-1* ( $A_1$ ) meningkat akibat dari diberikannya perlakuan. Sedangkan pada fase *baseline-2* ( $A_2$ ) ke intervensi mengalami peningkatan. Hasil yang didapat selama pelaksanaan *treatment* dan dari hasil *post-test* ini yaitu responden mampu memunculkan dan meningkatkan perilaku *self awareness*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atikandari, Mutia Yunita. (2018). *Bimbingan Individu Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Disleksia Di Griya Baca Pelangi Sukoharjo*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta. Skripsi tidak diterbitkan
- Auzoult, L., dan Hardy-Massard, S. (2014). Desirability associated with the expression of self consciousness in a French population. *Swiss Journal of Psychology*. 73 (3) : 183-188.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence why it can matter more than IQ*. Bantam Books, New York.
- Ekonugroho, M. (2018). Meditasi Untuk Menumbuhkan Kesadaran dan Perilaku Sosial. *The Indonesian Journal of Social Studies*. 2 (1) : 102-108.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence why it can matter more than IQ*. Bantam Books, New York
- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta Barat: Indeks.
- Kusumah. (2011). *Mengenal penelitian tindakan kelas*. Edisi 2. Jakarta Barat: Indeks.
- Lumongga, Lubis Namora. (2011). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Romlah, Titiek. (1989). *Teori dan praktek bimbingan kelompok*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Perguruan Tinggi
- Saputra, Bayu., Pudji Hartuti & Arsyadani Mishbahuddin. (2017). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sma di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(1) : 60-68.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi, A. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sunanto, J., Takeuchi, K., Nakata, H. (2006). *Pengantar penelitian dengan subjek tunggal*. Bandung: UPI Press.