

Keefektifan Teknik Refleksi Diri untuk Meningkatkan Sikap Respek Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro

Zeti Novitasari*, Vesty Dwi Cahyaningrum

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Jl. Ahmad Yani No.10 Bojonegoro, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: novitasari_zeti@yahoo.com

Abstrak

Sikap respek sangat mempengaruhi proses interaksi setiap individu. Setiap individu dapat melakukan dan menerapkan sikap respek dengan baik memerlukan kemampuan dalam keterampilan interpersonal yang dimiliki. Kemampuan tersebut antara lain adalah kemampuan mengetahui sikap yang sesuai dengan sikap orang yang diajak bicara dan pengetahuan tentang aturan dalam tingkah laku non verbal. Mahasiswa sering kali mengalami permasalahan dalam menerapkan sikap respek dengan orang lain, terutama dengan orang lain yang lebih dewasa. mahasiswa merasa dirinya dihadapkan dengan suasana, lingkungan dan teman-teman yang baru, sehingga mahasiswa harus mampu berinteraksi dengan lingkungan di kampus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik refleksi diri untuk meningkatkan sikap respek mahasiswa. Penelitian ini menggunakan rancangan adalah *pretest and posttest control group design*. Teknik refleksi diri sebagai kelompok eksperimen dan bimbingan kelompok sebagai kelompok kontrol. Setiap kelompok eksperimen dan kontrol terdiri dari enam siswa yang terjaring memiliki sikap respek yang rendah. Instrumen yang digunakan adalah skala sikap respek, panduan sikap respek dengan teknik refleksi diri, lembar refleksi diri serta pedoman observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian melalui dua cara yakni analisis utama untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan uji statistik nonparametrik yakni *Two-Independent-Sampel Test-Mann-Whitney U* dan analisis untuk mengetahui perubahan pada masing-masing kelompok menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan teknik refleksi diri dapat meningkatkan sikap respek mahasiswa.

Kata kunci: sikap respek; teknik refleksi diri; mahasiswa

Pendahuluan

Seorang siswa di Madura menganiaya guru hingga meninggal (Kompas, 2018). seorang siswa di Pontianak memukul guru dengan kursi (Kompas, 2018). Kedua berita tersebut merupakan dua contoh kasus penganiayaan siswa kepada guru. Penyebab dari kasus tersebut adalah karena siswa tidak terima saat diingatkan oleh guru. Perasaan tidak terima menunjukkan inferiority atau merasa lebih baik dan menganggap orang lain yang menasehati tidak pantas menasehatinya.

Pada mata kuliah Teori dan Pendekatan Konseling, ditemukan masalah, yaitu mahasiswa mengalami kesulitan menerapkan pendekatan konseling dalam proses membantu menyelesaikan masalah. Selain itu, masalah rendahnya respek mahasiswa kepada sesama teman sekelasnya dan dosen juga menjadi penghambat kegiatan kerja sama dalam belajar teori dan pendekatan konseling.

Respek adalah sebuah sikap menghormati, yaitu menghormati dirinya sendiri, menghormati orang lain dan menghormati lingkungan di sekitarnya (Bouneo, 2010). Rasa hormat akan mendorong setiap orang untuk mengakui bahwa setiap orang lain layak dihargai sehingga mendorong setiap orang bersikap lembut dan tidak menyakiti orang lain (James dan Barkin, 1996).

Respek sangat dibutuhkan oleh calon pendidik, dalam hal ini mahasiswa pada jurusan keguruan terutama mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling. Selain menguasai keilmuannya seorang pendidik juga harus memiliki kompetensi kepribadian. Pendapat

Freedman (Pidarta, 2007) yang menyatakan bahwa guru harus mampu membangkitkan kesan pertama yang positif dan tetap positif untuk hari-hari berikutnya. Maka, agar dapat mengajarkan respek kepada siswanya, guru harus terlebih dahulu memiliki sikap respek dalam dirinya. Jika pada penelitian terdahulu tentang respek, subjek penelitiannya adalah sekolah dasar (Effianingrum, 2009), maka pada penelitian ini subjek penelitiannya adalah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling. Mengacu pada standar kompetensi yang harus dimiliki guru berdasarkan UU No.14 tahun 2005 maka sangat penting untuk mengembangkan sikap respek kepada mahasiswa jurusan bimbingan konseling. Selain itu dengan mengacu pada asumsi bahwa untuk mengajarkan respek kepada siswa maka guru harus terlebih dahulu memiliki sikap respek.

Penggunaan teknik Refleksi diri untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa telah banyak diterapkan. Penelitian yang dilakukan oleh Shafira (2015) membuktikan bahwa penerapan Refleksi diri dan *self evaluation* sebagai keterampilan dasar efektif dalam meningkatkan profesionalisme pada mahasiswa kedokteran. Penelitian lain dilakukan oleh Oktaria (2017) menggunakan teknik Refleksi diri sebagai Salah Satu Metode Pembelajaran di Fakultas Kedokteran. Kedua hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik Refleksi diri efektif digunakan untuk mengembangkan keterampilan profesional tertentu, sehingga pada penelitian ini, teknik Refleksi diri digunakan untuk meningkatkan sikap respek mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling UNUGIRI Bojonegoro.

Berdasarkan pemaparan diatas, teknik refleksi diri sangat penting dan dapat dijadikan salah satu solusi bagi konselor maupun dosen BK untuk membantu siswa atau mahasiswanya dalam memecahkan masalah yang dihadapi terutama berkaitan dengan masalah sikap respek. disamping itu juga, teknik refleksi diri dapat berfungsi untuk membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan atau masalah siswa yang perlu mendapat pelayanan bimbingan dan konseling.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen murni. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest and posttest control group design*. Pemilihan desain penelitian ini didasarkan atas pertimbangan-pertimbangan bahwa: 1) rancangan penelitian ini merupakan yang paling tepat diantara jenis-jenis eksperimen lain dan dapat diaplikasikan dalam penelitian-penelitian bidang pendidikan maupun psikologi, 2) rancangan penelitian ini merupakan rancangan penelitian yang tepat untuk menguji hipotesis karena dapat memberikan pengendalian yang memadai sehingga variabel bebas bisa dinilai dengan tepat (Tuckman, 1999 ; Borg&Gall, 1983 ; Jonnasen, 2004 ; Creswell, 2012). Secara garis besar, desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

R1	O1	∞	O2
<hr/>			
R2	O3	x	O4

Keterangan :

R1 : Penempatan kelompok secara acak pada kelompok eksperimen

O1 : *Pretest* sebelum subyek diberi perlakuan pada kelompok eksperimen

- ∞ : Perlakuan (teknik refleksi diri) pada kelompok eksperimen
- O2 : *Posttest* setelah subyek diberi perlakuan pada kelompok eksperimen
- R2 : Penempatan kelompok secara acak pada kelompok kontrol
- O3 : *Pretest* sebelum subyek diberi perlakuan dalam kelompok kontrol
- x : Perlakuan (bimbingan kelompok) pada kelompok kontrol
- O4 : *Posttest* setelah subyek diberi perlakuan dalam kelompok kontrol

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Deskripsi Hasil Intervensi Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian yang dilakukan dalam kelompok eksperimen terdapat beberapa hasil analisis sebelum dan sesudah diberikan intervensi kepada kelompok eksperimen. Sebelum intervensi diberikan kelompok eksperimen, terlebih dahulu peneliti melakukan *pretest* untuk mengetahui sikap respek mahasiswa. *Pretest* skala sikap respek dilaksanakan oleh peneliti pada dua kelas BK semester 2A yang berjumlah 36 mahasiswa dan kelas BK semester 2B yang berjumlah 30 mahasiswa, jadi total keseluruhan mahasiswa yang mengikuti *pretest* adalah 66 siswa. Data yang telah diperoleh selanjutnya diklasifikasikan dengan dibuat frekuensi *pretest* sikap respek mahasiswa.

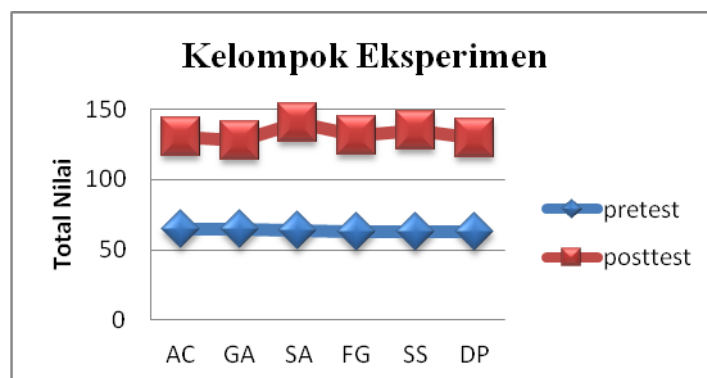
Berdasarkan hasil *pretest* pada tabel 1 diperoleh 12 siswa yang memiliki rentang skor 46-92 dengan klasifikasi memiliki sikap respek yang rendah, 36 siswa yang memiliki rentang skor 93-139 dengan klasifikasi memiliki sikap respek sedang, dan 18 siswa yang memiliki rentang skor 140-184 dengan klasifikasi memiliki sikap respek yang tinggi. Selanjutnya peneliti menentukan banyaknya subjek dengan tingkat sikap respek yang masuk dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, setiap kelompok masing-masing 6 mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Pretest Posttest Kelompok Eksperimen

Nama	Jenis Kelamin	Total pretest	Klasifikasi	Total posttest	Klasifikasi
AC	L	65	Rendah	130	Sedang
GA	L	65	Rendah	128	Sedang
SA	P	64	Rendah	140	Tinggi
FG	P	63	Rendah	131	Sedang
SS	P	63	Rendah	135	Sedang
DP	L	63	Rendah	129	Sedang
Rata-rata		63,8	Rendah	132,1	Sedang

Hasil *pretest* skala sikap respek kelompok eksperimen menunjukkan bahwa seluruh anggota masuk pada klasifikasi memiliki sikap respek yang rendah dengan rentang skor (46-92). Rata-rata hasil *pretest* menunjukkan skor 63,8 dengan klasifikasi memiliki sikap respek yang rendah. Selanjutnya, setelah diketahui hasil *pretest* skala sikap respek, maka diberikan intervensi teknik refleksi diri untuk meningkatkan sikap respek mahasiswa. Intervensi dilakukan kepada kelompok eksperimen selama tujuh kali pertemuan. Dalam proses intervensi terjadi perubahan peningkatan sikap respek yang ditunjukkan anggota kelompok eksperimen. Perubahan peningkatan sikap respek dapat diukur kembali setelah intervensi selesai dengan skala sikap respek.

Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang signifikan, bahwa semua anggota mengalami peningkatan dengan klasifikasi memiliki sikap respek yang rendah dalam rentang skor (46-92). Rata-rata hasil *posttest* menunjukkan skor 132.1 dengan klasifikasi peningkatan sikap respek. Kelompok eksperimen telah mengalami peningkatan sikap respek dari sebelum diberikan intervensi sampai sesudah diberikan intervensi. Hasil *pre post* kelompok eksperimen ini dapat divisualisasikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Deskripsi Hasil Intervensi Kelompok Kontrol

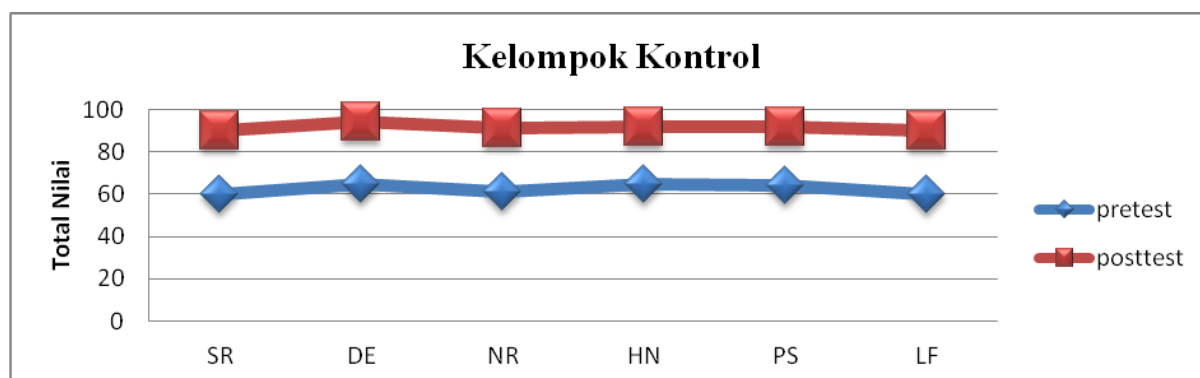
Hasil *pretest* skala sikap respek kelompok kontrol menunjukkan bahwa seluruh anggota kelompok masuk pada klasifikasi rendah dengan rentang skor (46-92). Rata-rata hasil *pretest* menunjukkan skor 62.5 dengan klasifikasi rendah. Selanjutnya, setelah diketahui hasil *pretest* skala sikap respek maka diberikan intervensi pembandingan dari kelompok eksperimen yaitu bimbingan kelompok untuk meningkatkan sikap respek. Intervensi dilakukan kepada kelompok kontrol selama tujuh kali pertemuan. Dalam proses intervensi terjadi sedikit perubahan peningkatan sikap respek interpersonal yang ditunjukkan anggota kelompok kontrol. Perubahan peningkatan komunikasi interpersonal dapat diukur kembali setelah intervensi selesai dengan skala komunikasi interpersonal.

Tabel 2. Hasil Pretest-Posttest Kelompok Kontrol

Nama	Jenis Kelamin	Total pretest	Klasifikasi	Total posttest	Klasifikasi
SR	P	60	Rendah	90	Rendah
DE	P	65	Rendah	94	Sedang
NR	L	61	Rendah	91	Rendah
HN	L	65	Rendah	92	Rendah
PS	L	64	Rendah	92	Rendah
LF	L	60	Rendah	90	Rendah
Rata-rata		62.5	Rendah	91.5	Rendah

Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang minim, namun hanya satu mahasiswa yang mengalami peningkatan sikap respek dari klasifikasi rendah menjadi sedang dengan rentang skor (93-139), sedangkan enam mahasiswa tetap berada pada klasifikasi memiliki sikap respek rendah dengan rentang skor (46-92) hanya saja mengalami sedikit perubahan pada skor skala sikap respek. Kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sikap respek dari sebelum diberikan intervensi sampai sesudah diberikan intervensi pada skor skala sikap respek, namun tetap berada pada klasifikasi memiliki sikap respek yang rendah. Hasil

pretest-posttest kelompok kontrol ini dapat divisualisasikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Deskripsi Hasil Pengujian Hipotesis

Nilai rata-rata sikap respek yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan teknik refleksi diri pada kelompok eksperimen adalah 63.8 dalam klasifikasi memiliki sikap respek yang rendah, dan setelah diberikan perlakuan teknik refleksi diri mencapai nilai rata-rata sikap respek 132.1 dalam klasifikasi memiliki sikap respek yang tinggi.

Sementara itu, pada kelompok kontrol hanya terjadi perubahan pada skor beberapa komponen sikap respek, namun tetap berada pada klasifikasi memiliki sikap respek rendah. Nilai rata-rata sikap respek yang diperoleh sebelum diberikan bimbingan kelompok adalah 62.5 dalam klasifikasi sikap respek yang rendah, dan setelah diberikan bimbingan kelompok mencapai nilai rata-rata sikap respek adalah 91.5 dengan klasifikasi memiliki sikap respek yang rendah.

Hasil uji statistik dengan teknik *Mann Whitney* menunjukkan data sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil uji Two Independent Sampel Test Mann Whitney posttest

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor	Eksperimen	6	9.50	57.00
	Kontrol	6	3.50	21.00
	Total	12		

Test Statistics ^b	
	Skor
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.892
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompk

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa skor *Asymp.Sig. (2-tailed)* berada pada angka 0,004 ($0,004 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak. Disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, artinya teknik refleksi diri efektif untuk meningkatkan sikap respek mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan sikap respek menggunakan teknik refleksi diri. Berdasarkan Hasil analisis statistik *non-parametrik* uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa teknik refleksi diri terbukti efektif meningkatkan keterampilan sikap respek mahasiswa. Hal ini disebabkan karena teknik refleksi diri memberikan peluang mahasiswa melakukan pengulangan keterampilan-keterampilan sampai benar-benar dikuasai dengan baik.. Demikian juga halnya dengan keterampilan sikap respek, setelah dipelajari secara berulang-ulang, pada akhirnya akan menjadi kebiasaan dan menjadi keterampilan yang melekat pada diri mahasiswa.

Tempat pelaksanaan pelatihan teknik refleksi diri dibuat senyaman mungkin. Pelatihan dilaksanakan di ruangan yang terdapat fasilitas kipas angin, ruangan bersih dan harum serta memberikan keleluasaan duduk senyaman mungkin yang mereka mau asal tetap memperhatikan sopan santun cara duduk. Apabila mahasiswa terlihat sudah bosan, konselor memberikan lelucon-lelucon kecil untuk menghidupkan kembali suasana. Bilamana diperlukan, konselor memberikan waktu istirahat di sela-sela kegiatan pelatihan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian keefektifan teknik refleksi diri untuk meningkatkan sikap respek mahasiswa, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik refleksi diri untuk meningkatkan sikap respek mahasiswa; (2) untuk meningkatkan sikap respek peneliti menggunakan strategi teknik refleksi diri . Dengan teknik refleksi diri tersebut diharapkan dapat memfasilitasi. Saran penelitian ini terdiri dari dua bagian, pertama saran bagi konselor dan kedua saran bagi peneliti selanjutnya. (1) saran bagi konselor, konselor dapat memanfaatkan teknik refleksi diri ini sebagai usaha preventif atau layanan responsif untuk permasalahan siswa atau mahasiswa lainnya sehingga tugas konselor lebih terbantu dalam hal pengentasan masalah. (2) saran bagi peneliti selanjutnya berikut ini saran bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian lanjutan terkait penelitian ini. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest control group design, untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian lain seperti single subject design, equivalent time series, penelitian tindakan dalam BK, dan penelitian eksperimen dengan menggunakan kelompok control agar teknik refleksi diri dapat lebih teruji keefektifannya.

Daftar Rujukan

- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Negeri Muhammadiyah.
- Anto, Y. (2014). "Meningkatkan Kematangan Emosional dengan Teknik RolePlay Siswa Kelas X Teknik Mesin SMK Saraswati Salatiga Semester Genap Tahun Pelajaran 2013/2014". (Skripsi). Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, R. D. (2015). "Teknik Refleksi Diri dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMA Negeri 3 Yogyakarta". (Skripsi). Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Azwar, S. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT.Refika Aditama.
- Daryono, dkk. (2013). "Program BK Perkembangan untuk Membantu Meningkatkan Kematangan Emosi Siswa SMP Negeri 2 Kersana Kabupaten Brebes". *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 2 Nomor 1.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Goleman, Daniel. 2016. *Emotional Intelegence Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Asrori, M & Mohammad A. (2005). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Bumi Akasara. 120 121
- Muslikah. (2012). "Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Refleksi Diri". *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. Vol. 1 Nomor 1.
- Nurihsan, Achmad Juntika. (2009). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang: Universitan Negeri Padang.
- Prayitno. (2010). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor FIP-UNP.
- Ratna, L. (2013). *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sarwono, S. W. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. Sutanto, Tri. 2015. "Efektivitas Teknik Refleksi Diri untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan". *Jurnal Psikologi dan Konseling*. Vol. 1 Nomor 1, 188-198.
- Sutoyo, A. (2009). *Pemahaman Individu*. Semarang: CV. Widya Karya. Walgito,
- Bimo. (2011). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wibowo, M.E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Willis, S. (2010). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Winkel & Hastuti, S. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, S. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya