

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Percaya Diri dalam Bimbingan Pribadi

Layanan bimbingan dan konseling merupakan suatu bentuk layanan oleh manusia, dari manusia dan untuk manusia. Dalam arti penyelenggara kegiatan tersebut adalah manusia dengan segenap derajat, martabat dan keunikan masing-masing yang terlibat di dalamnya, adapun pelayanan tersebut diselenggarakan berdasarkan hakikat keberadaan manusia dengan segenap dimensi kemanusiaannya, dengan tujuan menjadikan manusia seutuhnya yang dapat berperan dengan baik dalam kehidupan pribadinya maupun berkelompok.

Peranan bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Sebab, keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah memegang peranan penting guna mengembangkan segenap aspek potensi yang ada dalam diri peserta didik, serta membantu peserta didik dalam mengatasi kelemahan, hambatan, serta masalah yang dihadapinya.

Chiskolm (Prayitno, 1994 : 94) menyatakan bahwa bimbingan membantu setiap individu untuk lebih mengenali berbagai informasi tentang dirinya sendiri.

Pernyataan tersebut selaras dengan pendapat Smith (Prayitno, 1994 : 94) yang mengungkapkan bahwa:

Bimbingan sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana, dan intepretasi-intepretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik.

Jadi, melalui pemberian layanan bimbingan, peserta didik diharapkan mampu untuk menjadi individu yang dapat memahami potensi dirinya dengan baik, serta dapat tumbuh menjadi sosok pribadi yang mandiri. Mandiri dalam hal ini berarti peserta didik mampu memahami dan mengembangkan segenap aspek potensi yang ada dalam dirinya, sehingga dapat menentukan dan menjalani perannya dengan baik dalam berkehidupan secara individu maupun bermasyarakat.

Berdasarkan penjelasan mengenai bimbingan dan konseling, maka dapat terlihat betapa pentingnya peranan bimbingan dalam kehidupan individu, terutama pada masa prasekolah (kanak-kanak) dalam pembentukan percaya dirinya. Sebab, pada masa ini seorang individu untuk pertama kalinya mulai beralih dari lingkungan keluarga menuju lingkungan bermasyarakat yang lebih luas. Apabila sorang anak tidak dibimbing untuk dapat mengembangkan kepercayaan dirinya, tentu ia akan mengalami hambatan dalam mengenali dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, serta mengalami kesulitan dalam berinteraksi terhadap lingkungan sosialnya.

1. Bidang Bimbingan

Secara khusus, pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Dengan demikian, terdapat empat bidang yang menjadi pusat garapan konselor dalam upaya membantu konseli mengembangkan segenap potensi dalam dirinya serta membantu konseli menemui arah pemecahan masalah yang dialaminya.

Bilamana isi pelayanan bimbingan terutama mengenai hal-hal menyangkut studi akademik, digunakan istilah bimbingan belajar. Bilamana isi pelayanan bimbingan terutama mengenai hal-hal yang menyangkut perencanaan jabatan, digunakan istilah bimbingan karier. Bila isi pelayanan bimbingan terutama mengenai hal-hal yang menyangkut keadaan batinnya sendiri dan kejasmaninannya sendiri, atau mengenai hal-hal yang menyangkut hubungan dengan orang lain digunakan istilah bimbingan pribadi-sosial. Kalau perhatian khusus diberikan pada hal-hal yang menyangkut keadaan dirinya sendiri, dapat digunakan istilah bimbingan pribadi, kalau perhatian khusus diberikan pada hal yang menyangkut hubungan dengan orang lain, dapat digunakan istilah bimbingan sosial. Winkel (Sukardi, 2008 : 52-53)

Selaras dengan pendapat Winkel (Sukardi, 2008 : 45) menjelaskan tujuan khusus dari berbagai aspek bidang bimbingan dan konseling sebagai berikut :

- a. Dalam aspek tugas perkembangan pribadi sosial
 - 1) Memiliki kesadaran diri, yaitu menggambarkan penampilan dan mengenal kekhususan yang ada pada dirinya.
 - 2) Dapat mengembangkan sikap positif, seperti menggambarkan orang-orang yang mereka senangi.
 - 3) Membuat pilihan secara sehat.
 - 4) Mampu menghargai orang lain.
 - 5) Memiliki rasa tanggung jawab.
 - 6) Mengembangkan keterampilan antarpribadi.
 - 7) Dapat menyelesaikan konflik.
 - 8) Dapat membuat keputusan secara efektif.
- b. Dalam aspek tugas perkembangan belajar
 - 1) Dapat melaksanakan keterampilan atau teknik belajar secara efektif.
 - 2) Dapat menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan.

- 3) Mampu belajar secara efektif.
 - 4) Memiliki keterampilan dan kemampuan dalam menghadapi evaluasi/ujian.
- c. Dalam aspek tugas perkembangan karier
- 1) Mampu membentuk identitas karier, dengan cara mengenali pekerjaan didalam lingkungan kerja.
 - 2) Mampu merencanakan masa depan.
 - 3) Dapat membentuk pola-pola karier, yaitu kecenderungan arah karier.
 - 4) Mengenal keterampilan, kemampuan, dan minat.

Berdasarkan ulasan dari berbagai pendapat para ahli, maka diketahui bahwa pelayanan bimbingan dan konseling dalam bidang bimbingan pribadi-sosial dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri anak. Sebab dalam bidang bimbingan tersebut menekankan pada upaya pengembangan kemampuan anak dalam mengeksplorasi dan memahami segenap potensi yang ada pada dirinya serta mengembangkan kemampuannya untuk dapat beradaptasi berinteraksi terhadap lingkungan sosial bermasyarakatnya dengan baik.

Fungsi Bimbingan

Fungsi dapat diartikan sebagai kegunaan ataupun manfaat dan keuntungan-keuntungan yang dapat diperoleh melalui diselenggarakannya pelayanan bimbingan dan konseling. Prayitno (1994 : 194) menjelaskan berbagai fungsi bimbingan dan konseling sebagai berikut :

- a. Fungsi pemahaman
Memungkinkan pihak-pihak yang berkepentingan dengan peningkatan perkembangan dan kehidupan klien memahami berbagai hal yang esensial berkenaan dengan pengembangan dan kehidupan klien.
- b. Fungsi pencegahan
Memungkinkan terhindarnya individu dari akibat yang tidak menguntungkan, yaitu akibat dari hal-hal yang berpotensi sebagai sumber permasalahan.
- c. Fungsi pengentasan
Memungkinkan teratasinya masalah-masalah klien, sehingga masalah-masalah itu tidak lagi menjadi hambatan ataupun menimbulkan kerugian tertentu atas perkembangan dan kehidupan klien.

d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Merupakan fungsi untuk mencapai tujuan umum pelayanan, yaitu memelihara dan memperkembangkan potensi individu dalam keempat dimensi kemanusiaannya.

Setiap layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling dilaksanakan haruslah secara langsung mengacu pada salah satu atau beberapa fungsi tersebut, hal ini sangat bermanfaat agar hasil yang hendak dicapai dari pelaksanaan kegiatan tersebut secara jelas dapat diidentifikasi dan dievaluasi.

Adapun guna meningkatkan percaya diri anak, maka fungsi utama yang berperan dalam kegiatan bimbingan ini adalah fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Sukardi (2008 : 43) menyatakan bahwa dalam fungsi ini hal-hal positif dijaga agar tetap baik dan mantap. Dengan demikian, melalui fungsi ini anak akan terbantu untuk dapat memelihara dan mengembangkan berbagai potensi dan kondisi yang positif dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan, sehingga anak akan tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri.

2. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan hal utama yang harus dikembangkan pada masa kanak-kanak. Sebab, pada usia 4 hingga 6 tahun perkembangan anak ditandai dengan usaha untuk mencapai kemandirian dan sosialisasi, serta sudah memiliki rentang konsentrasi yang lebih lama. Dengan demikian, awal masa kanak-kanak merupakan masa yang ideal untuk mempelajari keterampilan tertentu. Hurlock (1980 : 111) menyatakan bahwa awal masa kanak-kanak dapat dianggap sebagai “saat belajar”, untuk belajar keterampilan. Adapun Rahayu (2013 : 18) mengungkapkan bahwa :

“Dalam perkembangan sosio-emosionalnya, anak sudah mengetahui diri sendiri dan berhubungan dengan orang lain yaitu teman sebaya dan orang dewasa, bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain, dan berperilaku sesuai dengan perilaku prososial”.

Untuk itu, dapat terlihat betapa pentingnya kepercayaan diri guna menunjang pelaksanaan tugas perkembangan anak, sebab kepercayaan diri merupakan salah satu modal dasar baginya untuk dapat bereksplorasi terhadap diri dan lingkungannya serta memelajari berbagai keterampilan-keterampilan baru.

Sebelum berbicara lebih jauh mengenai percaya diri dan berbagai aspek yang ada di dalamnya, ada baiknya bagi kita untuk mengetahui arti dari percaya diri terlebih dahulu. Terdapat banyak ahli yang mendefinisikan mengenai kepercayaan diri. Diantaranya adalah Angelis (Rahayu, 2013 : 63) yang menyatakan bahwa:

“kepercayaan diri merupakan hal yang dengannya anak mampu menyalurkan segala sesuatu yang diketahui dan dikerjakannya. Kepercayaan diri juga dapat diartikan sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”.

Berdasarkan pendapat diatas, percaya diri merupakan keyakinan dalam diri individu terhadap potensi yang dimilikinya. Adapun keyakinan individu akan segenap potensi yang dimiliki dapat terlihat dari sikap positif individu dalam menghadapi lingkungan dan situasi yang dialami individu tersebut.

Pendapat diatas didukung oleh Hasan dkk, (Iswidharmanjaya, 2004 : 13), mengatakan bahwa percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Hakim (2005 : 6) juga memberikan pengertian

mengenai percaya diri sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Dengan demikian individu yang percaya diri akan selalu memandang hidupnya dari sudut pandang yang positif, optimis dalam melakukan semua aktivitasnya dan mempunyai tujuan yang realistis. Artinya, individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan dan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil, atau akan mencapai tujuan yang ditetapkannya.

Selain itu, Maslow (dalam Iswidharmanjaya, 2004 : 14) menyatakan bahwa:

“Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam akulturasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri seorang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.”

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan modal dasar dalam pengembangan diri individu, sebab dengan percaya diri individu akan optimis dalam menjalani hidupnya, mampu mengembangkan sikap positif terhadap diri dan lingkungannya, serta mengaktualisasikan dirinya.

Adapun kepercayaan diri dapat terlihat serta diamati dari sikap dan perilaku individu tersebut dalam menghadapi lingkungan dan situasi yang dialaminya. Dalam hal ini, bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten

dalam melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi ia memiliki kompetensi, yakin, mampu, dan percaya bahwa ia bisa. Sehingga individu berani untuk mencoba dan menghadapi berbagai situasi maupun hal baru yang diharapkan karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

3. Pembentukan Percaya Diri

Percaya diri tidak mungkin terjadi begitu saja, melainkan terdapat suatu proses dalam pribadi seseorang sehingga terjadi pembentukan percaya diri. Fitri (2007) menyatakan bahwa pada usia 2-4 tahun merupakan masa pembentukan rasa percaya diri, kebanggaan dan dasar-dasar kemandirian pada anak. Dengan demikian, tugas utama orang tua, para pendidik, serta lingkungan bagi anak adalah membantu anak dalam upaya mengoptimalkan pembentukan kepercayaan dirinya melalui berbagai strategi dan pengkondisian.

Hurlock (1987 : 204) menyatakan bahwa penerimaan orang tua merupakan faktor mendasar bagi pembentukan percaya diri. Hal ini senada dengan pendapat Rini (2002) yang menyatakan bahwa meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, tetapi faktor pola asuh dan interaksi di usia dini merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan percaya diri.

Dengan demikian orang tua yang menunjukkan sikap penuh kasih, penerimaan, perhatian, serta kelekatan emosional yang tulus pada anak akan sangat membantu dalam pembentukan percaya diri anak. Berbeda dengan orang tua yang kurang memberikan perhatian pada anak, suka mengkritik, sering

memarahi, tidak memuji perbuatan baik anak, serta menunjukkan ketidakpercayaan terhadap kemampuan dan kemandirian anak dengan bersikap *over-protective* maka akan menghambat pembentukan percaya diri anak.

Selain dilatarbelakangi dari faktor dalam lingkungan keluarga, pembentukan percaya diri juga bersumber dari pengalaman-pengalaman pribadi yang dilalui sejak kecil. Keberhasilan dalam mengatasi suatu rintangan serta permasalahan, kesuksesan yang dicapai, dan kegembiraan akan sangat bermanfaat guna pembentukan percaya diri anak. Hal ini sesuai dengan pendapat Lindenfield (Rahayu 2013 : 76) yang menyatakan bahwa beberapa faktor yang membangun kepercayaan diri anak, yakni cinta, rasa aman, model, peran, hubungan, kesehatan, sumber daya, dukungan, upah, dan hadiah.

Secara garis besar, Hakim (2005 : 6) menyebutkan bahwa terbentuknya percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri.
- d. Pemahaman di dalam menjalani aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua, interaksi sosial, serta permasalahan dan keberhasilan di usia dini merupakan faktor yang sangat mendasar dalam pembentukan percaya diri anak. Selain itu penilaian, pemahaman, serta reaksi anak terhadap segenap potensi maupun kelemahan yang ada pada dirinya akan berdampak pada perkembangan konsep

diri anak, sehingga hal ini juga akan sangat mempengaruhi pembentukan percaya dirinya.

4. Pengaruh Percaya Diri terhadap Tugas Perkembangan Anak

Periode awal masa kanak-kanak dimulai sebagai penutup masa bayi, yaitu usia dimana ketergantungan secara praktis telah dilewati diganti dengan tumbuhnya kemandirian dan berakhir di sekitar usia masuk sekolah dasar. Dengan demikian masa kanak-kanak awal atau yang biasa disebut dengan masa anak usia dini berlangsung mulai sekitar usia dua tahun dan berakhir hingga sekitar usia enam tahun. Hal ini selaras dengan pendapat Hurlock (1980 : 140) yang menyatakan bahwa awal masa kanak-kanak berlangsung dari dua sampai enam tahun.

Pada masa ini, terdapat berbagai tugas perkembangan yang harus diemban oleh anak. Erikson (Boeree, 2008) menjelaskan tugas perkembangan anak usia dini adalah sebagai berikut :

- a) Otonomi vs perasaan malu dan ragu-ragu (berlangsung mulai usia 2 hingga 3 atau 4 tahun)
Pada tahap ini, jika anak diizinkan untuk mengeksplorasi dan mengubah lingkungannya, maka anak akan mengembangkan rasa mandiri dan ketidaktergantungan. Di lain pihak, anak dapat berkembang menjadi pemalu dan ragu-ragu jika terlalu dibatasi ruang eksplorasi lingkungan dan kemandirian. Anak akan cepat menyerah karena menganggap tidak mampu atau tidak seharusnya bertindak sendirian. Hal lain yang dapat menyebabkan anak jadi pemalu dan ragu adalah jika anak diberi kebebasan tanpa batas atau anak senantiasa dibantu untuk melakukan apa yang seharusnya dia pelajari sendiri sampai bisa.
- b) Inisiatif vs kesalahan (berlangsung mulai usia 3 hingga 5 atau 6 tahun)
Inisiatif berarti memiliki tanggapan positif terhadap tantangan dunia luar, bertanggung jawab dan mempelajari kemampuan-kemampuan baru, dan merasa punya tujuan. Anak-anak pada usia ini mulai berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya sehingga menimbulkan

rasa ingin tahu terhadap segala hal yang dilihatnya. Mereka mencoba mengambil banyak inisiatif dari rasa ingin tahu yang mereka alami. Akan tetapi bila anak-anak pada masa ini mendapatkan pola asuh yang salah, mereka cenderung merasa bersalah dan akhirnya hanya berdiam diri. Sikap berdiam diri yang mereka lakukan bertujuan untuk menghindari suatu kesalahan-kesalahan dalam sikap maupun perbuatan.

Alport (Boere, 2008 : 379-398) dalam teori perkembangannya menjelaskan mengenai fungsi perkembangan yang muncul pada usia dini, yaitu:

- 1) Harga diri (berkembang di usia 2 sampai 4 tahun)
Pada tahap ini anak mulai menyadari bahwa dirinya bernilai bagi orang lain dan dirinya sendiri. Masalah ini sangat terkait dengan perkembangan kompetensi anak.
- 2) Citra diri (berkembang di usia 4 hingga 6 tahun)
Pada tahap ini anak beranggapan bahwa dirinya sebagaimana orang lain memandangnya. Pada tahap ini hati nurani, diri ideal dan persona juga mulai berkembang.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas, diketahui bahwa terdapat berbagai aspek tugas perkembangan yang harus diemban oleh anak, seperti mengembangkan rasa mandiri dan ketidaktergantungan serta memiliki tanggapan positif terhadap tantangan dunia luar, bertanggung jawab dan mempelajari kemampuan-kemampuan baru dengan bereksplorasi terhadap diri dan lingkungannya. Pada anak usia dini, harga diri, hati nurani, diri ideal dan persona juga mulai berkembang.

Dengan demikian, dapat terlihat betapa pentingnya percaya diri untuk dimiliki oleh anak. Hal tersebut dikarenakan apabila anak tidak/kurang percaya diri maka ia tidak dapat melewati tugas perkembangannya dengan baik, sehingga akan tumbuh menjadi individu yang kurang mandiri dan bertanggung jawab, ragu-ragu dalam bertindak, memiliki tanggapan negatif terhadap tantangan, merasa rendah diri dan merasa memiliki citra diri negatif. Jika hal ini

dibiarkan, maka anak akan mengalami berbagai hambatan-hambatan dalam menghadapi tugas perkembangan berikutnya dan akan berdampak pada ketidakefektifan dalam mengembangkan potensinya.

5. Ciri-ciri Anak yang Percaya Diri dan Kurang Percaya Diri

Percaya diri pada individu perlu dikenali sedini mungkin, sebab percaya diri merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi individu dalam menjalani tugas perkembangannya. Lie (Rahayu, 2013 : 68) menyatakan bahwa ciri-ciri anak yang percaya diri adalah sebagai berikut :

- a. yakin pada diri sendiri
- b. tidak terlalu bergantung kepada orang lain
- c. tidak ragu-ragu
- d. merasa diri berharga
- e. tidak menyombongkan diri
- f. memiliki keberanian untuk bertindak

Berdasarkan pendapat Lie tersebut, bahwa anak yang percaya diri akan merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga tidak mudah bergantung kepada orang lain dalam menyelesaikan tugas yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Sebab anak merasa bahwa dirinya mampu, anak akan melaksanakan tugas dan aktivitasnya dengan penuh rasa tanggung jawab, serta merasa bangga terhadap hasil tugas yang telah diselesaikannya. Apabila anak mengalami kendala dalam menyelesaikan tugasnya, maka anak tidak akan takut dan ragu untuk bertanya kepada orang lain untuk belajar menyelesaikan tugasnya tersebut. Sebab, anak yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, sehingga dirinya akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihan dan tidak akan membiarkan kelemahannya

tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya.

Sedangkan menurut Rahayu (2013 : 63) yang mengungkapkan mengenai ciri-ciri anak yang percaya diri, yaitu :

- a. berani melakukan sesuatu hal yang baik bagi dirinya sesuai dengan pengetahuan dan kemampuannya sendiri
- b. mampu bertindak tanpa ragu
- c. mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan tahap perkembangannya dengan baik
- d. tidak tergantung pada orang lain

Berani dalam hal ini bukan berarti anak bertindak nekat dalam melakukan suatu perbuatan perbutan tanpa memikirkan konsekuensi dan bahaya yang akan timbul pada dirinya. Tetapi pada masa ini anak mengalami fase inisiatif, yakni anak memiliki tanggapan positif terhadap tantangan dunia luar, sehingga dalam menjalani aktivitasnya anak akan senantiasa mempelajari kemampuan-kemampuan baru serta bertanggung jawab terhadap perbuatannya, sebab anak merasa punya tujuan dengan menyadari segala potensi yang ada pada dirinya.

Adapun depdiknas (2007 : 18) menuliskan indikator percaya diri pada anak usia 2 hingga 5 tahun, diantaranya berani dalam mengungkapkan perasaan, berani menampilkan kemampuan, menunjukkan kebanggaan atas hasil kerja, berani mengungkapkan pertanyaan atau pendapat, dan beraktivitas secara mandiri.

Rahayu (2013 : 70) juga menambahkan bahwa anak-anak yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, umumnya adalah pribadi yang bisa dan mau

belajar, dapat mengendalikan perilaku mereka sendiri, dan berhubungan dengan orang lain secara efektif.

Dengan demikian anak yang percaya diri akan menunjukkan kemampuan dan keberaniannya dalam menyelesaikan tugas dan aktivitasnya sehari-hari. Kemampuan ini dapat terlihat dari perilakunya yang menunjukkan keberaniannya dalam mengungkapkan perasaan, pendapat, hasil kerja, serta kemampuannya. Anak yang percaya diri juga akan memiliki sikap peduli terhadap individu lain atau toleransi, mandiri, dan menjadi diri sendiri. Anak yang percaya diri bukan berarti hanya memahami dirinya sendiri sehingga mengabaikan individu lain, melainkan anak dapat menghargai dan memiliki kepedulian terhadap individu lain.

Selain ciri-ciri anak yang percaya diri, tentu terdapat pula ciri-ciri anak yang kurang percaya diri. Iswidharmanjaya (2004 : 31) menyebutkan bahwa anak yang kurang percaya diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. tidak bisa menunjukkan kemampuan diri
- b. kurang berprestasi dalam studi
- c. malu-malu canggung
- d. tidak berani mengungkapkan ide-ide
- e. cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan
- f. membuang-buang waktu dalam membuat keputusan
- g. rendah diri bahkan takut dan merasa tidak aman
- h. apabila gagal cenderung untuk menyalahkan orang lain
- i. suka mencari pengakuan dari orang lain

Kurangnya percaya diri dapat menyebabkan anak kurang berprestasi dalam studi. Hal ini kemungkinan dikarenakan anak tidak menggali lebih jauh kemampuan yang dimiliki, dan tidak yakin dapat mengembangkan potensinya

dengan baik. Selain itu dapat pula disebabkan karena anak mudah menyerah terhadap hambatan yang ada.

Adapun Hakim (2005 : 8) menambahkan ciri-ciri siswa yang kurang percaya diri. Siswa yang kurang percaya diri biasanya menampakkan gejala merasa tidak yakin akan kemampuannya sehingga sering mencontek pekerjaan teman pada saat diberi tugas atau saat ujian, mudah cemas dalam situasi tertentu, dan grogi saat tampil di depan kelas.

Kurangnya rasa percaya diri juga dapat dilihat dari kecenderungan menarik diri. Kecenderungan menarik diri ini sudah dimulai sejak masa kanak-kanak, bahkan sejak bayi. Swallow (Hasan, 2012 : 166-167) membuat daftar tentang hal-hal yang biasanya dilakukan atau dirasakan oleh anak yang kurang percaya diri, yaitu sebagai berikut :

- a. menghindari kontak mata
- b. tidak mau melakukan apa-apa
- c. terkadang memperlihatkan perilaku mengamuk/*temper tantrum*. Hal ini dilakukan untuk melepaskan kecemasannya
- d. tidak banyak bicara dan menjawab secukupnya saja
- e. tidak mau mengikuti kegiatan-kegiatan di kelas
- f. tidak mau meminta pertolongan atau bertanya pada orang yang tidak dikenal
- g. mengalami demam panggung
- h. menggunakan alasan sakit agar tidak perlu berhubungan dengan orang lain, misalnya agar tidak perlu pergi ke sekolah
- i. mengalami psikososmatik
- j. merasa tidak ada yang menyukainya

Berdasarkan pendapat dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa anak yang memiliki kepercayaan diri akan selalu bersikap optimis dalam segala hal, selalu bersikap tenang dalam menghadapi permasalahan, serta selalu bersikap positif juga berpikir positif terhadap dirinya dan orang lain. Anak yang percaya diri

juga akan memiliki kesadaran bahwa kegagalan dan kesalahan merupakan hal yang biasa dalam hidup dan tidak perlu untuk terlalu menyesali kegagalannya. Sedangkan ciri-ciri anak yang kurang percaya diri adalah tidak menunjukkan kemampuan diri, mudah cemas, gugup, malu-malu, menghindari kontak mata, mengalami demam panggung, dan cenderung bersikap pasif dalam berbagai kegiatan, serta mengalami psikosomatik. Selain itu, anak yang kurang percaya diri juga mudah putus asa, tidak menjadi diri sendiri, tergantung pada orang lain, berpandangan negatif, suka menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya, dan kurang berinisiatif.

Liendenfield (Rahayu, 2013 : 65-66) membagi dua jenis kepercayaan diri, yaitu kepercayaan diri batin dan kepercayaan diri lahir. Adapun ciri-ciri dari kepercayaan diri batin dan kepercayaan diri lahir menurut Liendenfield adalah sebagai berikut :

- 1) Empat ciri utama kepercayaan diri batin yang sehat meliputi :
 - a) Citra diri, yaitu orang memiliki kepercayaan diri untuk mencintai diri sendiri dan cinta diri yang tidak dirahasakan. Dengan unsur kepercayaan diri batin ini, anak-anak menjadi bangga dengan sifat baik mereka dan memusatkan diri untuk memanfaatkannya sebaik mungkin.
 - b) Pemahaman diri, yaitu anak yang memiliki pemahaman diri yang baik akan menyadari kekuatan mereka, tumbuh dengan kesadaran yang mantap tentang identitas sendiri, dan terbuka untuk menerima umpan balik dari orang lain.
 - c) Tujuan yang jelas, yaitu orang yang memiliki kepercayaan diri selalu mengetahui tujuan hidupnya karena mereka mempunyai pikiran yang jelas mengapa melakukan tindakan tertentu dan mereka tahu hasil apa yang bisa diharapkan.
 - d) Berpikir positif, yaitu orang yang memiliki kepercayaan diri merupakan teman yang menyenangkan karena mereka bisa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dengan hasil yang bagus.

2) Empat ciri bidang kepercayaan diri lahir meliputi :

- a) Komunikasi, yaitu anak yang memiliki kepercayaan diri lahir dapat melakukan komunikasi dengan setiap orang dari segala usia.
- b) Ketegasan, yaitu anak yang memiliki kepercayaan diri lahir akan menyatakan kebutuhan mereka secara langsung dan terus terang.
- c) Penampilan diri, yaitu anak akan menyadari pengaruh gaya hidupnya terhadap pendapat orang lain mengenai dirinya tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.
- d) Pengendalian perasaan, yaitu anak akan berani menghadapi tantangan dan risiko karena mereka dapat mengendalikan rasa takut, khawatir, dan frustrasi.

Dengan demikian, kepercayaan diri batin adalah kepercayaan diri yang memberi anak perasaan dan anggapan bahwa anak dalam keadaan baik.

Contohnya, anak tidak mudah murung dan selalu bahagia saat mendapat tugas dari guru dan saat sedang tidak mendapat tugas. Sedangkan kepercayaan diri lahir memungkinkan anak untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa ia yakin akan dirinya.

Adanya kepercayaan diri lahir yang mantap pada anak ini dapat dengan mudah diamati dari perilaku yang ditampilkan anak dalam kegiatannya sehari-hari. Contohnya, anak berani bertanya pada temannya maupun pada orang dewasa mengenai sesuatu yang ingin diketahuinya. Adapun dalam penelitian ini, hal yang akan diteliti adalah mengenai peningkatan kepercayaan lahir pada anak.

6. Upaya Mengembangkan Percaya Diri pada Anak

Percaya diri bukanlah seperti bakat yang merupakan faktor bawaan individu, tetapi percaya diri merupakan hasil dari belajar lingkungan melalui proses pengalaman-pengalaman pada pribadi seseorang sejak masa kecilnya. Untuk itu diperlukan adanya upaya dari guru dan orang tua guna membentuk dan

mengembangkan percaya diri pada anak. Sebab percaya diri merupakan modal dasar bagi individu dalam menjalani tugas perkembangan dan mengaktualisasikan dirinya guna mencapai kesuksesan dalam hidupnya.

Rahayu (2013 : 77) memberikan kiat pada orang tua agar anak lebih percaya diri, antara lain :

- 1) Ciptakan lingkungan yang aman dan nyaman di rumah.
- 2) Ajarkan kemandirian sejak dini pada anak
- 3) Ajak anak untuk mengenal orang baru dengan mengajaknya bermain di luar sejak usia balita sehingga anak terbiasa mengenal orang baru.
- 4) Berikan pernyataan positif dalam setiap kegiatan yang anak lakukan sekalipun ada hal yang perlu diperbaiki dalam kegiatan tersebut.
- 5) Berikan kegiatan positif yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik anak.
- 6) Berikan kasih sayang pada anak namun jangan berlebihan.

Jadi, untuk mengembangkan percaya diri pada anak, orang tua perlu menghindari sikap *over-protective*, dalam hal ini bukan berarti orang tua boleh bersikap cuek dan tidak peduli pada anak, melainkan mengizinkan anak untuk dapat bereksplorasi terhadap dunia dan lingkungannya serta menunjukkan keyakinan dan kepercayaan terhadap anak untuk memutuskan hal tertentu. Orang tua juga perlu untuk memberikan pujian terhadap keberhasilan yang diraih anak, dan menanamkan pada diri anak bahwa kegagalan dan kesalahan merupakan hal yang biasa dan wajar dialami oleh setiap orang.

Senada dengan hal diatas, Hasan (2012 : 156-157) juga memberikan saran bagi orang tua guna meningkatkan kepercayaan diri anak, yaitu :

- a) Mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok yang membangkitkan minat dan bakat anak. Sebab, terkadang anak ingin mempelajari lebih banyak aktivitas, tetapi ia takut untuk bergabung dengan suatu kelompok.
- b) Mencoba kegiatan-kegiatan sukarela. Kegiatan-kegiatan seperti ini akan membawa anak pada kehidupan orang lain, apalagi jika anak mampu membuat senang hati orang lain. Hal ini akan mengubah anak

yang tadinya merasa tidak berarti menjadi satu pribadi yang sangat penting dan dibutuhkan.

- c) Aturilah waktu bagi anak untuk bermain. Anak harus mempunyai waktu bermain dalam setiap minggu. Biarkan mereka bermain sendiri untuk saling mengenal satu dengan lain. Sebab, bila anak melihat ada orang yang menyenangkannya dan mau bermain dengannya saja, maka anak akan merasa istimewa.
- d) Bicaralah dengan guru/pembimbing *play group*/taman bermain. Mintalah guru untuk dapat membantu dalam mendorong anak meningkatkan percaya dirinya. Sebab, guru yang baik tidak akan membiarkan suatu suasana buruk menjadi busuk, tetapi mereka akan mencari masalah yang sebenarnya, sebelum mereka dapat melakukan sesuatu. Seorang guru yang baik, selalu ingin membuat setiap orang merasa dilibatkan.

Dengan demikian, orang tua juga perlu mendorong anak untuk mengikuti berbagai kegiatan sosial guna membantu anak mengembangkan kepercayaan dirinya. Mendorong disini bukan berarti memaksakan anak dalam melakukan suatu kegiatan tertentu, sebab apabila anak dipaksakan maka anak akan merasa tertekan dalam melakukan aktifitasnya.

Selain orang tua, guru juga memiliki peran yang sangat penting guna menumbuhkan percaya diri anak. Izzaty (2005 : 207) menunjukkan bagaimana peran guru dalam menumbuhkan percaya diri pada anak, yaitu :

- 1) Memberikan dorongan serta pujian yang tepat pada anak atas perilakunya. Dengan mengatakan hebat, bagus, pintar, dan terima kasih, karena hal tersebut sangat membantu.
- 2) Setiap hari memberikan suasana yang akrab pada anak pemalu dengan kontak mata dan senyuman.
- 3) Ketika ingin membantu, dekatilah anak untuk mengerjakan tugas jika anak tidak mau bicara.
- 4) Sekali waktu dimulai dengan sebuah lagu atau permainan dengan menggunakan nama kepada setiap anak yang ada di kelas. Hal seperti ini akan membuat anak menambah perasaan yang lebih percaya diri.
- 5) Membuat kelompok dan merencanakan sebuah permainan yang membutuhkan kerja sama kelompok, sehingga anak dapat memberikan untuk dapat membuat kelompoknya menjadi berhasil.

Pendapat diatas juga didukung oleh Hastoro (2001 : 13) yang menyatakan bahwa bila anak masih malu cobalah untuk memberikan rangsangan padanya. Dalam hal ini rangsangan (stimulus) dapat dilakukan dengan penerapan token ekonomi, sehingga anak akan menjadi termotivasi untuk melakukan hal yang diharapkan (menunjukkan potensinya).

Berdasarkan berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa untuk mengembangkan percaya diri pada anak maka orang tua dan guru perlu memberikan kesempatan, dukungan (dorongan), serta pujian dan penghargaan kepada anak terhadap hasil pencapaiannya. Penghargaan dan pujian ini dapat diwujudkan dengan pemberian penguatan (*reinforcement*) dalam teknik token ekonomi.

B. Token Ekonomi

1. Token Ekonomi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan merupakan bagian dalam pendidikan dan perkembangan yang ditekankan pada proses belajar. Melalui pemberian layanan bimbingan, maka anak akan mengalami sendiri proses belajar tersebut. Dengan demikian, anak akan mampu memproses, menemukan, dan mengembangkan segenap potensi yang ada pada dirinya.

Dasar pemberian layanan bimbingan guna meningkatkan percaya diri anak adalah berlandaskan pada bidang bimbingan pribadi-sosial dalam fungsi pemeliharaan dan pengembangan.

Dalam upaya membimbing anak untuk menjadi pribadi yang percaya diri, tentunya diperlukan suatu metode yang tepat. *Behavioral therapy* menawarkan berbagai metode untuk menolong individu dalam mengambil langkah untuk melakukan perubahan terhadap apa yang sedang mereka rasakan, pikirkan, dan lakukan. Salah satu teknik dari terapi ini yang dirasa sangat cocok untuk untuk meningkatkan percaya diri pada anak adalah dengan melakukan modifikasi perilaku. Dalam memodifikasi perilaku, diperlukan adanya pengkondisian lingkungan. Adapun pengkondisian ini dapat dilakukan dengan cara pemberian penguatan (ganjaran).

Skinner (Corey, 2009 : 219) menyatakan bahwa jika suatu tingkah laku diganjar, maka probabilitas kemunculan kembali tingkah laku tersebut di masa mendatang akan tinggi. Dengan demikian, lingkungan mempunyai peran yang strategis guna memodifikasi perilaku, sebab lingkungan menyediakan penguatan (*reinforce*).

Pada penelitian ini, akan dideskripsikan sebuah program modifikasi perilaku yang pada program ini, *reinforce* terkondisi digunakan secara sistematis guna memperoleh perilaku yang diharapkan dari individu dalam keikutsertaannya pada program treatment yang mendidik. Peneliti akan menggunakan token ekonomi dalam upaya meningkatkan percaya diri anak.

2. Pengertian Token Ekonomi

Token ekonomi merupakan suatu bentuk modifikasi perilaku yang dirancang bagi individu guna meningkatkan perilaku yang diharapkan dan mengurangi perilaku yang tidak diharapkan dengan menggunakan *tokens* (tanda-tanda).

Individu menerima token cepat setelah mempertunjukkan perilaku yang diinginkan. Token tersebut dikumpulkan dan nantinya dipertukarkan dengan suatu obyek atau kehormatan yang penuh arti.

Menurut Garry (1999) token ekonomi merupakan suatu sistem *reinforcement* untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang mesti dihiasi/diberikan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat diatas, token ekonomi merupakan suatu wujud modifikasi perilaku dengan menggunakan token (tanda) yang dapat ditukan dengan hadiah yang bermakna.

Pendapat di atas didukung oleh Latif (2007 : 65) yang menyatakan bahwa token ekonomi adalah sebuah program dimana sekelompok individu bisa mendapatkan token untuk beberapa perilaku yang diharapkan muncul, dan token yang dihasilkan bisa ditukar dengan *back up reinforcer*.

Dalam metode token ekonomi tingkah laku yang layak bisa diperkuat dengan penguatan-penguatan yang dapat diraba dalam bentuk token (tanda-tanda seperti *chip poker*) yang nantinya dapat ditukarkan dengan objek-objek atau hak istimewa lainnya.

Senada dengan pendapat di atas, A'isah (2009) menyatakan bahwa token ekonomi merupakan salah satu bentuk penguatan (*reinforcement*) positif yang berasal dari dasar *operant conditioning*. Dalam *operant conditioning* respon terjadi tanpa didahului stimulus, melainkan merupakan efek dari *reinforcer*. *Reinforcer* itu sendiri sesungguhnya merupakan stimulus yang dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya sejumlah respon tertentu.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa token ekonomi adalah suatu program pemberian penguatan berupa token (tanda) dengan segera setelah individu menunjukkan perilaku yang diharapkan. Token dikumpulkan dan ditukar dengan hadiah yang diinginkan oleh individu.

3. Langkah-langkah dalam Mendirikan Token Ekonomi

Dalam token ekonomi, perilaku yang hendak diperkuat harus jelas, agar dalam penerapannya tidak salah sasaran, begitu juga dengan prosedur serta aturannya.

Menurut Walker (1981 : 162) prosedur token ekonomi antara lain :

1) Mencapai dukungan administrasi

Perencanaan atau pencapaian dari sistem token ekonomi yang wajib dicapai adalah dukungan administrasi. Dukungan administrasi ini mengharapkan terapis dapat membuka dan mengatur komunikasi dengan aturan yang ada. Program token ekonomi mengharapkan dukungan yang luas dari berbagai profesi seperti guru pendidikan khusus, *recreational therapist*, dan berbagai konsultan profesional yang ahli di bidangnya.

Dengan demikian, sebelum memulai menerapkan program token ekonomi perlu adanya dukungan administrasi dari seseorang yang ahli untuk memberikan saran atau hal-hal yang harus dilakukan saat melaksanakan program token ekonomi sehingga program ini dapat berjalan dengan baik.

2) Perencanaan sistem pengembangan pengurus

Peran penting dalam suksesnya penerapan program token ekonomi berasal dari pengurus, karena pengurus berada bersama klien setiap harinya.

Sehingga pengurus dianggap sebagai model tingkah laku dan sumber penguatan bagi klien.

Dalam hal ini pengurus terdiri dari peneliti dan guru, karena peneliti dan guru selalu bersama anak selama di sekolah. Peneliti dan guru menjadi model bagi anak dalam meningkatkan percaya dirinya.

3) Memilih dan merencanakan target tingkah laku serta tujuan treatment

Langkah selanjutnya untuk melaksanakan program token ekonomi adalah target tingkah laku dan tujuan dari treatment yang akan dicapai oleh klien. Hal ini sangat berguna untuk menentukan secara tepat arah dan tujuan yang hendak dicapai dari pemberian program token ekonomi.

4) Mengembangkan sistem untuk menilai dan memantau program

Setelah menentukan target dan tujuan, langkah berikutnya adalah menilai dan memantau. Penilaian dilakukan secara akurat dan menyeluruh dari setiap perilaku anak seperti perkembangan anak selama program dilaksanakan.

Dalam hal ini perlu dibentuk adanya rancangan sistem penilaian dan pemantauan terhadap perkembangan yang terjadi dalam pemberian program token ekonomi agar program ini dapat berjalan dengan efektif serta terlihat sejauh mana keberhasilan program yang terjadi.

5) Memilih token atau media penukar

Dalam pemilihan token harus disesuaikan dengan kebutuhan, keefektifan dan fungsinya serta klien yang akan diberikan program token ekonomi.

Dengan demikian, pemilihan jenis token harus disesuaikan dengan harapan dan ketertarikan klien terhadap token yang akan diberikan. Perlu juga diperhatikan tingkat keamanan token terhadap klien, seperti pada anak-anak.

6) Memperkenalkan program

Pengenalan ini dapat berupa pemberitahuan mengenai tujuan dan aturan dalam program token ekonomi. Hal ini sangat penting dilakukan agar klien dapat memahami peraturan serta target yang hendak dicapai dalam pelaksanaan program, agar program dapat berjalan dengan baik.

7) Penghapusan bagian dari program token ekonomi

Penghapusan ini dilakukan secara perlahan dengan cara ditunda pemberian tokennya atau juga diganti dengan penguatan sosial seperti pujian dan senyuman. Hal ini dilakukan guna mengurangi ketergantungan klien terhadap hadiah, sehingga dapat mengubah motivasi eksterinsiknya menjadi motivasi interinsik.

Sedangkan menurut Latif (2007 : 65) menyatakan bahwa dalam menerapkan token ekonomi secara efektif aturan dan pertimbangan yang perlu diperhatikan antara lain :

1) Pemberian token harus segera dilakukan

Meskipun pengukuh yang sebenarnya baru dapat diberikan kemudian, tetapi kepingan-kepingan yang mewakili atau menandai merupakan isyarat bahwa sebagian pengukuh idaman telah ada di tangan klien. Jangan biarkan klien menunggu lama untuk mendapatkan kepingan itu. Karena jika ditunda, klien akan menjadi kecewa dan tidak mempercayai program

ini. Jadi, token harus segera diberikan segera setelah perilaku yang diharapkan terjadi.

2) Pemberian token dilakukan dengan konsisten

Pemberian token yang terus-menerus (*continuous*) mempercepat peningkatan perilaku sasaran. Hal ini dikarenakan dengan mendapatkan token, maka klien akan semakin termotivasi untuk meningkatkan perilaku yang diharapkan guna mendapatkan *reinforcer* yang diidamkannya.

3) Memperhitungkan kuantitas pengukuh

Perlu direncanakan agar banyaknya token yang akan diterima cukup untuk ditukar dengan pengukuh idaman. Token yang terlalu banyak atau dihargai terlalu tinggi akan menimbulkan kejenuhan. Begitu juga token yang terlalu sedikit atau dihargai terlalu rendah akan membuat klien merasa mudah atau tidak tertarik. Dengan demikian diperlukan adanya rancangan sistem penilaian yang tepat untuk menentukan perilaku yang diharapkan, serta jumlah token yang dapat ditukar dengan pengukuh idaman.

4) Persyaratan dan aturan hendaknya jelas

Aturan yang jelas akan mudah untuk diikuti oleh klien, terlebih jika aturan dan persyaratan untuk memperoleh token didiskusikan terlebih dahulu dengan klien. Kejelasan mengenai persyaratan dan aturan memegang peran penting dalam pelaksanaan program. Oleh karena itu, kesukaran program perlu disesuaikan dengan kemampuan klien untuk memahami peraturan agar tidak terjadi kekeliruan-kekeliruan pada saat pelaksanaan program.

5) Memilih token yang kualitasnya memadai

Semua hal yang dapat dihitung dan terlihat dapat digunakan sebagai suatu token. Token diutamakan yang disukai, menarik, mudah untuk dibawa dan dibagikan, serta sulit untuk dipalsukan dan tidak mudah rusak. Biasanya token berupa *chip poker*, *sticker*, kelereng, potongan *puzzle* yang akan diakumulasikan menjadi sebuah *puzzle* bergambar, atau uang permainan.

6) Kelancaran pengadaan pengukuh idaman

Untuk mengadakan pengukuh idaman yang berharga diperlukan cara-cara tertentu, misalnya mengumpulkan dana dari dermawan atau berbagai pihak jika program ini dilakukan untuk sekelompok individu.

7) Pemasaran pengukuh idaman

Pengukuh idaman yang banyak peminatnya diperlukan token yang banyak untuk mendapatkannya, begitu sebaliknya jika pengukuh idaman tidak banyak peminatnya maka diperlukan token sedikit saja untuk mendapatkannya. Hal ini sangat perlu diperhatikan, karena tingkat minat klien terhadap pengukuh idaman akan sangat mempengaruhi motivasinya melakukan perilaku yang diharapkan guna memperoleh pengukuh idaman.

8) Selalu sertakan pengukuhan sosial positif

Pemberian token terhadap klien yang mampu melakukan perilaku yang diharapkan sebaiknya disertai dengan pengukuhan sosial positif, seperti pujian dan senyuman. Sebab, salah satu tujuan yang harus dicapai dalam penggunaan metode token ekonomi adalah agar klien tidak tergantung

pada token saat melakukan perilaku yang diharapkan melainkan akan berpindah pada pengukuhan sosial. Klien juga harus mampu mengubah motivasi eksterinsiknya (mendapat pengukuh idaman) menjadi motivasi interinsik dalam melakukan perilaku yang diharapkan. Sehingga pada akhirnya klien akan menjadi mandiri dan terus melakukan perilaku yang diharapkan meski tanpa diberikan token maupun pengukuhan sosial.

9) Perhitungan efeknya terhadap orang lain

Penggunaan metode token ekonomi pada suatu kelompok dan pemberian maupun penukaran token di hadapan klien lain kemungkinan akan membuat iri klien yang tidak mendapatkannya. Namun, dengan hal ini klien akan terpacu bersaing untuk mendapatkan token dengan cara melakukan perilaku yang diharapkan.

10) Perlu persetujuan berbagai pihak

Sebelum penerapan program token ekonomi dilakukan, perlu adanya persetujuan dari berbagai pihak terdekat klien (seperti guru dan orang tua), karena kemungkinan gangguan yang akan timbul adalah klien terlalu mencurahkan perhatian pada program token ekonomi, sehingga tugas-tugas yang lain terabaikan. Pemberian pengukuh idaman sebagai imbalan juga sering tidak disetujui, dengan anggapan mendidik klien untuk mengharap imbalan dalam melakukan perilaku yang diharapkan.

11) Perlu kerjasama dari klien

Berhasil tidaknya program dilaksanakan tergantung pada klien. Semakin jelas peraturan dan semakin besarnya persetujuan klien terhadap program

yang akan dilaksanakan, maka pelaksanaan program akan dapat berjalan dengan lancar dan efektif.

12) Perlu latihan bagi pelaksanaan

Bila pelaksanaan program diembankan pada guru, orang tua, atau pihak lain, maka pengemban program ini perlu mendapatkan pelatihan, pengetahuan, serta pemahaman yang baik mengenai program ini.

13) Perlu dilakukan pencatatan

Pencatatan mengenai perubahan frekuensi perilaku yang diharapkan dan perilaku pendukung lain perlu dilakukan. Hal ini sangat bermanfaat guna pertanggung jawaban mengenai keefektifan program untuk dilaksanakan atau ketidak efektifan program untuk dilaksanakan sehingga diperlukan adanya perubahan atau penghentian program.

14) Kombinasi dengan prosedur lain

Program token ekonomi ini dapat dikombinasikan dengan teknik modifikasi perilaku lain, seperti modeling dimana klien diminta untuk meniru perilaku (percaya diri) orang lain yang dikaguminya sehingga penguah idaman tidak diperlukan. Dengan demikian klien akan mulai terbiasa untuk melakukan perilaku yang diharapkan tanpa mendapatkan suatu penguah idaman.

15) *Follow up* : penundaan penguah

Jika program token ekonomi telah berhasil meningkatkan perilaku yang

diharapkan, namun penguah sosial belum dapat menggantikan keseluruhan dari program token ekonomi, maka perlu diadakan latihan penundaan pemberian token atau token dihargai lebih tinggi dan penguah sosial lebih sering dilakukan.

Dengan memperhatikan berbagai hal diatas, maka dapat dilakukan penyusunan langkah-langkah dalam mendirikan token ekonomi adalah sebagai berikut :

1) Mengenali dengan jelas perilaku yang akan diubah menggunakan token ekonomi

Tentukan sasaran spesifik perilaku akan dimodifikasi serta tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai, sehingga perubahan perilaku dapat diamati dan terukur guna menjaga konsistensi dalam implementasinya. Perlu diperhatikan pula jenis anak yang akan diberikan perlakuan, setidaknya token disesuaikan dengan dengan jenis tingkatan perilaku dan jenis kelompok yang akan diberikan perlakuan.

2) Mengambil *baseline*

Sebelum memulai prosedur yang akan diberikan, diperlukan adanya perolehan data dasar mengenai anak dan sasaran spesifik perilaku. Hal ini sangat berguna untuk memahami karakteristik anak dan potensi yang bisa dimanfaatkan serta diperoleh guna efisiensi berbagai hal (seperti waktu, tenaga, dan biaya) dalam melakukannya. Setelah program dimulai, perlu dilakukan perbandingan antara data dari pelaksanaan program dengan data dasar untuk menentukan efektivitas program yang dilakukan.

3) Memilih pengutan

Tentukan pengukuh idaman yang dapat ditukar dengan token yang telah dikumpulkan anak. Pengukuh idaman perlu disesuaikan dengan apa yang diharapkan anak. Pengukuh idaman ini tidak perlu mahal, mungkin seperti uang saku tambahan atau waktu santai/istimewa (*privilage*). Misalnya dengan memberikan atau membuat makanan kesukaan atau boleh menonton acara kesukaan di televisi. *Reinforcer* diberikan kepada anak segera setelah respon perilaku yang diharapkan terjadi.

4) Memilih jenis token

Banyak benda yang dapat dijadikan sebagai token, seperti uang, kerang, chip poker, menandai pada grafik di dinding, bintang atau perangko yang akan disisipkan dalam buku, dan banyak kemungkinan lain disesuaikan dengan kebutuhan token ekonomi tertentu, tergantung pada jenis anak yang terlibat.

Pada umumnya, token harus menarik, ringan, aman digunakan, tahan lama, dan tidak mudah dipalsukan. Apabila menghadapi anak yang lebih kecil (usia dini) perlu diperhatikan keamanan token supaya tidak terjadi anak menelan token atau memasukan dalam hidung atau telinga.

5) Penghitungan nilai token untuk suatu perilaku

Perlu adanya aturan mengenai berapa nilai token untuk suatu perilaku yang diinginkan. Misalnya saja apabila di kelas tidak menangis saat ditinggal ibunya maka bernilai 1 token, apabila berani menjawab pertanyaan yang diajukan bernilai 2 token dan 3 token untuk berani bernyanyi di depan kelas.

Dapat pula diterapkan apabila anak menunjukkan perilaku yang negatif maka dapat diambil sejumlah/sebagian token sebagai bentuk *punishment*. Namun perlu diperhatikan perilaku apa yang jelas untuk dijadikan patokan sebagai hukuman.

6) Penentuan harga untuk hadiah yang akan ditukar dengan token

Perlu adanya pengaturan mengenai berapa harga hadiah yang dapat ditukar dengan sejumlah token. Misalnya saja 10 token dapat ditukar dengan penghapus, pensil senilai 10 token, atau kotak pensil senilai 20 token. Dalam pemberian dan penukaran token perlu mengatur dan menjaga konsistensinya.

7) Membuat Bank Token

Perlu adanya pengorganisasian dan pencatatan perolehan token dengan teratur, oleh karena itu diperlukan adanya bank token. Bank Token dapat berbentuk toples untuk token yang berupa kancing, kelereng, atau hal lain yang tidak dapat ditempel. Bisa pula berupa papan/kertas yang dapat ditempel bisa pula papan tulis sehingga dapat leluasa mengganti jumlah token. Guna menghindari kecurangan dari anak didik bank token perlu ditempatkan di tempat yang dapat terlihat oleh semua anak.

8) Menentukan waktu menukar token

Perlu dibuat adanya kesepakatan kapan anak dapat menukarkan token yang telah terkumpul secara berkala.

4. Implementasi Program Token Ekonomi

Implementasi dari program token ekonomi agar dapat berjalan dengan lancar serta sesuai dengan harapan yang hendak dicapai adalah sebagai berikut :

1) Menjelaskan program

Hal pertama untuk dilakukan adalah menjelaskan bagaimana program ini akan berkerja, seluruh aspek dalam token ekonomi, bagaimana dan kapan program ini akan memberikan dampak positif. Perlu dijelaskan pula mana ekonomi token yang akan dilakukan setiap hari dan mana ekonomi token yang berlaku pada waktu yang insidental atau diperlukan. Hal ini akan memerlukan diskusi yang intens dan hati-hati, perlu juga dilakukan *roleplaying* untuk mendemonstrasikan program ini. Pada siswa sangat baik apabila orang tua murid mengetahui bagaimana program ini. Karena dukungan orang tua akan sangat mempengaruhi sistem ini bekerja.

2) Memberikan token beserta pujian

Dalam implementasi program ini, pujian harus selalu menyertai untuk perilaku positif yang diinginkan. Saat anak menunjukkan perilaku yang diinginkan token dan pujian harus diberikan dengan cepat dan tidak boleh ditunda.

3) Mengurangi token dan mempertahankan pujian

Untuk perilaku baru yang positif token hendaknya diberikan dengan dasar keterlanjutan. Token dikurangi apabila perilaku tersebut sudah mulai dimiliki oleh anak, namun pujian tetap diberikan sebagai penguatan apabila anak menunjukkan perilaku yang benar. Token tetap diberikan untuk

perilaku-perilaku baru yang harus dikuasai oleh anak. Hal ini dilakukan supaya anak tidak tergantung pada token sehingga anak dapat belajar pada kehidupan sosial sebenarnya.

4) Membuat penyesuaian yang dibutuhkan

Untuk menjaga motivasi dan ketertarikan anak, sesuaikan harga untuk hadiah yang akan ditukar dengan token dan sesuaikan target tingkat kesulitan perilaku. Hal ini perlu dilakukan supaya anak tertantang untuk terlibat dalam ekonomi token. apabila perilaku terlalu mudah atau terlalu sulit maka anak akan tidak termotivasi untuk terlibat aktif dalam program token ekonomi. Perlu dibuat keseimbangan dalam program token sehingga sesuai dengan kemampuan, ketertarikan, dan motivasi anak-anak.

5) Melakukan *follow up*

Untuk menilai keberhasilan program dalam mengembangkan perilaku yang diharapkan maka diperlukan evaluasi. Evaluasi dapat dilihat dari hasil perbandingan data perilaku setelah prosedur token ekonomi diberikan dan data *baseline*. Jika perilaku yang diharapkan meningkat maka program token ekonomi berhasil, tetapi jika tidak terdapat perubahan atau perilaku yang diharapkan tidak meningkat maka perlu diadakan perbaikan dari program token ekonomi.

Berdasarkan prosedur diatas, dapat diketahui bahwa metode token ekonomi dapat diterapkan pada anak usia dini, karena peraturan programnya tidak rumit, sehingga mudah dimengerti anak. Jika ditilik dari dari fase perkembangan anak usia dini (3 sampai 5 atau 6 tahun) yang senang mencari perhatian serta dinilai

baik oleh orang lain, serta senang sanjung dan diberi penghargaan, maka token ekonomi ini dapat digunakan sebagai bentuk penguatan terhadap perilaku yang diharapkan, dalam hal ini adalah percaya diri.

5. Kelebihan dan Kelemahan Token Ekonomi

Dalam penerapannya, metode token ekonomi tentu memiliki berbagai kelebihan dan kekurangan. Miltenberger (2004) mendeskripsikan keuntungan dan kelemahan dalam penerapan metode token ekonomi sebagai berikut :

a. Keuntungan :

- 1) Token dapat digunakan untuk memperkuat perilaku target segera setelah terjadi.
- 2) Token ekonomi sangat terstruktur, oleh karena itu target perilaku yang diinginkan diperkuat lebih sering secara konsisten.
- 3) Pengkondisian token digeneralisasikan sebagai penguatan karena mereka dipasangkan dengan berbagai *reinforcer* yang lain. Sebagai akibatnya, token berfungsi sebagai *reinforce* meskipun ada operasi spesifik tertentu yang mungkin ada untuk klien setiap saat.
- 4) Token dapat dikuantifikasi dengan mudah sehingga perilaku yang berbeda dapat diterima.
- 5) Perilaku-perilaku yang ditunjukkan individu dapat dihargai dengan segera.
- 6) Besarnya *reward*/hadiah adalah sama nilainya untuk semua individu dalam suatu kelompok.
- 7) Penggunaan hukuman (*respon cost*) lebih sedikit risikonya dibandingkan bentuk-bentuk hukuman yang lain.
- 8) Individu dapat belajar keterampilan-keterampilan yang berhubungan dengan masa depan.

b. Kelemahan :

- 1) Kurangnya pembentukan motivasi intrinsik, karena token ekonomi merupakan dorongan dari luar diri.
- 2) Diperlukan dana lebih banyak untuk penyediaan pengukuh pendukung/ *back up reinforcer*.
- 3) Adanya beberapa hambatan dari orang yang memberikan bantuan.

Bagi berbagai pihak yang akan menerapkan metode token ekonomi, diperlukan adanya pelatihan dan perhatian mengenai prosedur yang benar dalam penerapan

teknik modifikasi perilaku ini sebelum mulai memberikan program. Hal ini dikarenakan selain dapat memperkuat perilaku anak, token ekonomi juga akan membuat anak menjadi ketergantungan terhadap hadiah sehingga menyebabkannya kurang mendapatkan motivasi dari dalam dirinya sendiri. Oleh karena itu, sebelum memberikan program ini harus dipahami terlebih dahulu mengenai keadaan dan karakteristik anak.

Dalam menerapkan token ekonomi, sangat penting untuk membangun motivasi dari dalam diri anak untuk melakukan perilaku yang diharapkan. Jadi dalam penerapannya token diberikan dengan disertai pujian terhadap anak, lalu secara bertahap token mulai dikurangi dan mulai digantikan dengan pujian saja, sehingga pada akhirnya anak terbiasa untuk tetap melakukan perilaku yang diharapkan tanpa mendapatkan token dan pujian, sehingga anak tidak lagi bergantung pada token yang merupakan motivasi dari luar dirinya untuk melakukan perilaku yang diharapkan.

C. Penggunaan Token Ekonomi Untuk Meningkatkan Percaya Diri dalam Bermain pada Anak

Percaya diri bukanlah merupakan hal yang dibawa anak sejak lahir, melainkan merupakan hasil dari proses belajar lingkungan. Jika lingkungan mendukung dan mengapresiasi anak untuk belajar mengembangkan potensi dan menghargai dirinya sendiri, maka anak akan tumbuh menjadi individu yang percaya diri.

Pembentukan lingkungan terjadi karena adanya proses pengkondisian. Terdapat dua prinsip pengkondisian respon operan, yaitu : (1) setiap respon yang diikuti dengan stimulus penguat (*reward*) cenderung diulang, dan (2) setiap penguat (*reward*) adalah sesuatu yang dapat meningkatkan dan dimunculkannya respon operan. Dari dua prinsip ini dapat diketahui bahwa datangnya penguatan (*reward*) tergantung pada perilaku yang ditunjukkan oleh anak. Oleh karena itu, dukungan dan apresiasi berupa pemberian pujian-pujian dan hadiah perlu diberikan terhadap perilaku positif yang ditunjukkan anak. Sebab, ketika suatu perilaku yang menghasilkan kesenangan maka akan dilakukan berulang-ulang. Namun ketika suatu perilaku tidak menghasilkan kesenangan, maka tidak akan diulang lagi Thorndike (Slavin, 2008 : 182).

Kholberg (Hurlock, 1980 : 123) menyatakan bahwa tahap perkembangan yang terjadi pada masa awal kanak-kanak adalah moralitas prakonvensional, yaitu pada tahap pertama anak berorientasi patuh-dan-hukuman dalam arti ia menilai benar dan salahnya perbuatan berdasarkan akibat-akibat fisik dari perbuatan itu. Dalam tahap kedua, anak-anak akan menyesuaikan diri dengan harapan sosial agar memperoleh pujian.

Selaras dengan hal tersebut, Hurlock (1980 : 140) menyatakan bahwa :

Awal masa kanak-kanak yang berlangsung dari dua sampai enam tahun, oleh orang tua disebut sebagai usia yang problematis, menyulitkan, atau mainan; oleh para pendidik dinamakan sebagai usia prasekolah; dan oleh ahli psikologi sebagai usia pra kelompok, penjelajah, atau usia bertanya.

Sebab, pada usia ini anak akan menanggapi apa yang didengar, dilihat, dan dirasakan, senang melanggar aturan, memamerkan diri, dan memaksa

keinginan. Namun anak mudah didorong untuk berbuat baik, karena ia mengharapkan hadiah (pujian) dan menghindari hukuman.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa anak pada usia 3 hingga 5 tahun akan senang melakukan kegiatan jika ada hadiahnya. Oleh karena itu, anak akan melakukan perilaku positif dan akan terus mengulangnya jika anak mendapatkan penguatan terhadap perilakunya tersebut, begitu pula dengan perilaku yang menunjukkan percaya diri. Dalam hal ini, token ekonomi merupakan teknik yang sangat tepat untuk diterapkan untuk meningkatkan percaya diri pada anak. Sebab, token ekonomi merupakan sebuah sistem *reinforcement* untuk perilaku yang dikelola dan diubah, anak akan dihiasi/diberikan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan. Hal ini selaras dengan pernyataan A'isyah (2009) dalam jurnalnya, yaitu :

Token ekonomi merupakan salah satu bentuk penguatan (*reinforcement*) positif, yang berasal dari dasar *operant conditioning*. Respon dalam *operant conditioning*, terjadi tanpa didahului stimulus, melainkan oleh efek yang ditimbulkan oleh *reinforcer*. *Reinforcer* itu sendiri sesungguhnya adalah stimulus yang dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya sejumlah respon tertentu.

Dengan demikian, dengan diterapkannya metode token ekonomi ini diharapkan anak akan jadi mengerti bahwa perilaku yang dilakukannya adalah hal positif dan akan dilakukan secara terus-menerus, sebab anak akan mendapatkan token yang dianggapnya sebagai penghargaan ketika ia melakukan perilaku yang diharapkan. Adapun penelitian sebelumnya mengenai keberhasilan penggunaan token ekonomi pada anak usia dini telah dilakukan oleh Melinda (2012) yang

menggunakan token ekonomi sebagai upaya meningkatkan percaya diri anak dalam belajar.