

# Efektivitas Teori Konseling Perilaku dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Prestasi Pribadi dan Ketahanan Diri pada Siswa Kelas VII MTS Mardlatillah Singaraja

I Ketut Dharsana<sup>1\*</sup>, Ahmad Khotibul Umam<sup>2</sup> 

<sup>1,2</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha, Buleleng, Indonesia.  
email: [iketut.dharsana@undiksha.ac.id](mailto:iketut.dharsana@undiksha.ac.id), [ahmad.khotibul@student.undiksha.ac.id](mailto:ahmad.khotibul@student.undiksha.ac.id)

## ARTIKEL INFO

### Histori Artikel

Dikirim: 5 Januari 2024  
Direvisi: 30 Januari 2024  
Diterima: 28 Februari 2024  
Tersedia online 31 Maret 2024

### Kata Kunci:

konseling behavior; teknik *self managemen*t; pribadi *achievement*; pribadi *defference*.

### Keywords:

*behavioral counseling*; *self-management techniques*; *personal achievement*; *personal defence*.

### DOI:

<https://doi.org/10.23887/ika.v22i1.77193>

## ABSTRAK

Pribadi *achievement* merupakan unsur kepribadian yang sangat penting untuk mendorong siswa dalam memiliki kebutuhan berprestasi dalam menghadapi tantangan, sedangkan pribadi *defference* merupakan kebutuhan untuk mengambil posisi mengalah dan toleran untuk menjaga keseimbangan. Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) menguji efektivitas teori konseling Behavior teknik *self management* dalam meningkatkan pribadi *achievement* di MTs Mardlatillah Singaraja dan (2) menguji efektivitas teori konseling Behavior teknik *self management* dalam meningkatkan pribadi *defference* di MTs Mardlatillah Singaraja. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi Penelitian adalah seluruh siswa kelas VII di Mts Mardlatillah yang berjumlah 90 siswa. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *random sampling* dan *random class* sebagai *intact group*. Oleh karena itu, berdasarkan hasil undian diperoleh kelas VII A dan VII C sebagai sampel penelitian. Uji statistik menggunakan *uji-t* untuk mengetahui efektivitas treatment yang telah dilakukan.  $H_0$  ditolak jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .  $H_0$  diterima jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ . Uji hipotesis  $H_1$ . Berdasarkan uji *t-test* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 1,851 sementara  $t_{tabel}$  dengan db  $N-1 = 30 - 1 = 29$  dan taraf signifikansi 5% (0,05) sebesar 1,699. Uji hipotesis  $H_2$  diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 1,880 sementara  $t_{tabel}$  dengan db  $N-1 = 30 - 1 = 29$  dan taraf signifikansi 5% (0,05) sebesar 1,699. Hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak,  $H_1$  dan  $H_2$  diterima.

## ABSTRACT

*Personal achievement is a very important personality element to encourage students to have a need for achievement in facing challenges. Meanwhile, personal defence is the need to take a yielding and tolerant position to maintain balance. The aims of this research are: (1) to test the effectiveness of Behavioral counseling theory, self-management techniques in increasing personal achievement at MTs Mardlatillah Singaraja and (2) to test the effectiveness of Behavioral counseling theory, self-management techniques in increasing personal defence at MTs Mardlatillah Singaraja. This research design uses a one group pretest-posttest design. The research population was all class VII students at Mts Mardlatillah, totaling 90 students. The research sample was taken using random sampling and random class techniques as an intact group. Therefore, based on the lottery results, classes VII A and VII C were obtained as research samples. Statistical tests use the t-test to determine the effectiveness of the treatment that has been carried out.  $H_0$  is rejected if  $t_{count} > t_{table}$ .  $H_0$  is accepted if  $t_{count} \leq t_{table}$ . The  $H_1$  hypothesis test which was carried out based on the t-test obtained  $t_{count}$  of 1.851 while  $t_{table}$  with db  $N-1 = 30 - 1 = 29$  and a significance level of 5% (0.05) was 1.699. Meanwhile, for the  $H_2$  hypothesis test which was carried out based on the t-test, the  $t_{count}$  was 1.880, while the  $t_{table}$  with db  $N-1 = 30 - 1 = 29$  and a significance level of 5% (0.05) was 1.699. Because  $t_{count} > t_{table}$  it can be concluded that  $H_0$  is rejected,  $H_1$  and  $H_2$  are accepted.*

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © Universitas Pendidikan Ganesha. All rights reserved.



## 1. PENDAHULUAN

Manusia sebagai pribadi memiliki karakteristik kepribadian yang berdampak pada perilaku belajar siswa di sekolah. Maka dapat menciptakan ekosistem belajar yang kondusif, nyaman, aman dan menyenangkan, salah satunya adalah dengan menumbuhkan kembangkan *Need For Achievement*. *Need* ini sangat penting karena siswa yang memiliki karakteristik *Need For Achievement* akan memiliki kebutuhan untuk berprestasi dalam menghadapi tantangan (Erna Agustina Yudiati dan Esthi Rahayu, 2018).

Dengan memiliki motivasi berprestasi dapat mendorong siswa berkarya lebih banyak sehingga suatu hari mereka dapat menciptakan hal-hal baru untuk menghadapi tantangan kehidupan dan tantangan zaman. Dengan *Need For Achievement* yang dimiliki akan merangsang siswa untuk dapat mengambil keputusan dengan tepat, merangsang untuk berpikir secara imajinatif, serta termotivasi

untuk meningkatkan hasil prestasi belajar dan dapat mengembangkan diri sesuai dengan bakat, minat, potensi, dan cita-cita yang akan dipilih di masa depan.

Fakta yang terjadi dilapangan, bahwa masih banyak siswa yang menunjukkan karakteristik kepribadian *Need For Defference*. *Need For Defference* sendiri adalah kebutuhan untuk mengambil posisi mengalah dan merasa kurang mampu (Erna Agustina Yudiati dan Esthi Rahayu, 2018). Sari, Erita Yuliasesti Diah (2021) mendeskripsikan bahwa siswa dengan pribadi *achievement*, memiliki karakteristik kebutuhan yang meliputi: 1) Mengerjakan yang terbaik, 2) Meraih keberhasilan, 3) Menyelesaikan tugas yang membutuhkan ketrampilan dan usaha. 4) Meraih kewibawaan, penghargaan. 5) Melakukan tugas-tugas sulit dengan baik. 6) Menyelesaikan masalah yang sulit. 7) Melakukan tugas lebih baik dari pada orang lain. 8) Menulis novel yang baik.

Selain pribadi *achievement* karakteristik diri yang perlu dimiliki siswa dalam penguatan profil pelajar Pancasila yaitu yang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang dimensi keberbhinekaan global (Umam, 2023). Di dalam dimensi tersebut, karakteristik kepribadian tergambar pada siswa yang memiliki pribadi *defference*. Pribadi *defference* dapat didefinisikan sebagai kebutuhan untuk mengambil posisi mengalah, menghargai orang lain dan toleran terhadap perbedaan (Erna Agustina Yudiati dan Esthi Rahayu, 2018). Sari, Erita Yuliasesti Diah (2021, 39) mendeskripsikan karakteristik *defference* sebagai pribadi yang memiliki kebutuhan sebagai berikut: 1) Mendapatkan sugesti orang lain. 2) Mencari tahu apa yang dipikirkan orang lain. 3) Mengikuti perintah dan melaksanakan seperti yang diharapkan. 4) Memuji orang lain. 5) Mengatakan pada orang lain, mereka telah melakukan pekerjaan dengan baik. 6) Menerima kepemimpinan orang lain. 7) Membaca kisah orang besar. 8) Mengikuti adat kebiasaan dan menolak hal yang tidak biasa. 9) Membiarkan orang lain yang mengambil keputusan.

Layanan bimbingan konseling memiliki peran yang sangat sentral dalam implementasi kurikulum merdeka, terutama dalam pengutan karakter siswa. layanan bimbingan konseling di sekolah memiliki berbagai teori, pendekatan, model dan teknik konseling yang dapat dijadikan pilihan untuk melakukan penguatan karakter siswa. Berkaitan dengan pengutan profil pelajar Pancasila untuk meningkatkan pribadi *achievement* dan pribadi *defference*, teori yang dianggap tepat adalah teori konseling behavior. Konseling behavior adalah salah satu proses yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup dilakukan melalui proses belajar agar orang bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif dan efisien. Aktifitas inilah yang disebut belajar (Kartini Kartono: 1996). Konseling behavioral dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Modifikasi perilaku dapat pula diartikan sebagai usaha menerapkan prinsip-prinsip belajar maupun prinsip-prinsip psikologi hasil eksperimen lain pada perilaku manusia (Bootzin, 1975 dalam Sukadji:1983). Dalam proses konseling, konseli yang menentukan tingkah laku apa (what) yang akan diubah, sedangkan konselor menentukan cara yang digunakan untuk mengubahnya (how) (Corey, 1986, p. 180).

Teori konseling Behavior memiliki berbagai macam teknik yang dapat digunakan untuk pengutan karakter siswa. Dalam meningkatkan pribadi *achievement* dan pribadi *defference* siswa di MTs Mardlatillah Singaraja, digunakan teknik *self management*. Yates 1985 (dalam Suarni,2004:63) menyebutkan bahwa pengelolaan diri adalah suatu strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri. Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Sukadji, 1983, p. 96).

Implementasi teori konseling Behavior dengan teknik *Self Management* dapat diterapkan melalui kegiatan konseling karena teori behavior memiliki karakter yaitu tegas dengan pedoman dan teknik yang digunakan sehingga harus di laksanakan proses konseling. Pada proses konseling dapat diterapkan kepada siswa MTs Mardlatillah Singaraja dalam rangka meningkatkan pribadi *acvhiement* dan *defference*. Ada bebrapa tahapan yang dilakukan didalam teknik *self management* yaitu: 1) Tahap monitor atau observasi diri. 2) Tahap evaluasi diri. 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (Sukadji : 1983).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan “Efektifitas Teori Konseling Behavior dengan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Pribadi *Achievement* Dan Pribadi *Defference* pada Siswa Kelas VII Mts Mardlatillah Singaraja”. Adapun tujuan dari

penelitian ini adalah: 1) Menguji efektifitas teori konseling Behavior teknik *self management* dalam meningkatkan pribadi *achievement* di MTs Mardlatillah Singaraja. 2) Menguji efektifitas teori konseling Behavior teknik *self management* dalam meningkatkan pribadi *deference* di MTs Mardlatillah Singaraja.

### Skill Konseling

Dharsana (2023) dalam bukunya yang berjudul pengembangan pribadi konselor dalam teori dan praktik konseling menggambarkan keterampilan yang wajib dimiliki dan dikembangkan oleh seorang konselor profesional dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1 Keterampilan dasar konselor profesional

Berikut akan diuraikan deskripsi dari gambar piramida keterampilan dasar konselor profesional yang wajib dikuasai sebagai berikut: 1) *Multiculture from clien and culture counselor* adalah kemampuan konselor memahami kebudayaan-kebudayaan konseli dalam proses konseling. Contoh : menanyakan sesuatu yang khas didaerah konseli. 2) *Atending behavioral* adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan gerak-gerik konseling dalam proses konseling. contohnya : anggukan kepala, senyum dimana attending behavioral yang terdiri dari : (a) *Eye contac* adalah kemampuan konselor menatap dan memandang konseli dalam proses konseling. (b) *CulturalAppropriate* adalah kemampuan konselor dalam memperhatikan budaya-budaya konseling dalam proses konseling. (c) *Body Language* adalah kemampuan konselor menerapkan atau menggunakan bahasa tubuh dalam proses konseling. (d) *Vocal Quality* adalah kemampuan konselor memperhatikan tinggi rendahnya nada suara dalam proses konseling. (e) *Verbal Tracking* adalah kemampuan konselor memperhatikan jalurnya pembicaraan dalam proses konseling. 3) *Clien observation skill* adalah kemampuan konselor mengobservasi klien dalam proses konseling. 4) *Open and close Question* adalah kemampuan konselor dalam membuat pertanyaan terbuka dan tertutup dalam proses konseling. Contoh pertanyaan terbuka mengapa adik cari jurusan IPS ? Coba jelaskan apa alasannya! Contoh pertanyaan tertutup apakah adik mengerti dengan apa yang ibu sampaikan? 5) (a) *Encourage* adalah kemampuan konselor mendorong, membesarkan hati, mengorbankan semangat konseli dalam proses konseling Contohnya : “ya.... pak yakin kamu pasti bisa. b) *Paraphrase* adalah kemampuan konselor menafsirkan dan mengartikan apa yang telah di sampaikan dalam proses konseling. c) *Summaration* adalah kemampuan konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan dalam proses konseling. 6) *Reflection of feeling* adalah kemampuan konselor merefleksikan perasaan konseli dalam proses konseling. 7) *Reflection of meaning* adalah kemampuan konselor merefleksikan arti kata yang dikatakan atau diucapkan konseli dalam proses konseling. 8) *FocusingClien, problemother, "we"intervenewer, cultural/environmental* adalah kemampuan konselor fokus kepadakonseli dalam wawancara,kebudayan atau konteksnya dalam proses konseling. 9) *Influencing skills* adalah ketrampilan yang mempengaruhi konselor dalam proses konseling, yang terdiri dari: (a) *Direktif* adalah kemampuan konselor mengarahkan dan menunjukkan konseli ke arah yang lebih baik dalam proses konseling. (b) *Logical consequences* adalah kemampuan konselor memberikan akibat yang baik dalam proses konseling. (c) *Interpretastion* adalah kemampuan konselor menafsirkan apa yang terjadi dalam proses konseling. (d)

*Self disclosure* adalah kemampuan konselor membuka diri dalam proses konseling. (e) *Advice/information/Explanation/instruction* adalah kemampuan konselor memberikan nasehat, informasi, penjelasan dan intuksi kepada konseli dalam proses konseling. (f) *Feedback* adalah kemampuan konselor memberikan motivasi kepada konseli dalam proses konseling contoh : “ya ibu yakin kamu pasti bisa melakukannya”, (g) *Influencing summary* adalah kemampuan konselor memberiksn ringkasan pada konseli dalam proses konseling. 10) *Confrontation* adalah kemampuan konselor memperhatikan konseli dalam proses konseling yang terdiri dari: a) *Disrepancies* adalah kemampuan konselor mengutarakan ketidaksetujuan kepada klien dalam proses konseling. b) *Incogruit* adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan ketidakcocokan yang dihadapi konseli dalam proses konseling. 11) *Skill sequencing adnstructuring the interview* adalah kemampuan konselor mengembangkan dan membuat wawancara yang terstruktur dalam proses konseling. 12) *Pesonal dan teory counseling skill integration* adalah kemampuan konselor memadukan dan menyatukan konseli dalam proses konseling. 13) *Style* adalah kemampuan konselor memahami gaya pribadi dalam memakai teori konseling dalam proses konseling. a) *Face to face (individual) Face to face* merupakan suatu konseling yang dilakukan dengan tatap muka antara konselor dan konseli saja.

## 2. METODE

Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2013). Dalam desain ini, ada kelompok eksperimental yang menerima perlakuan atau intervensi. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan untuk menguji perbedaan rerata *pretest* dan rerata *posttest*. Berikut akan disajikan rancangan penelitian dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1 Rancangan penelitian

Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>1</sub>
Y <sub>2</sub>	X	Y <sub>2</sub>

Keterangan:

X = Perlakuan

Y1 = Kelompok perlakuan pribadi *achievement*

Y2 = Kelompok perlakuan pribadi *defference*.

Populasi Penelitian adalah seluruh siswa kelas VII di Mts Mardlatillah Singaraja yang dapat diuraikan melalui tabel 2 berikut.

Tabel 2 populasi penelitian

No	Nama Kelas	Jumlah Siswa	Kurikulum
1	VII A	30	Merdeka
2	VII B	30	Merdeka
3	VII C	30	Merdeka
Jumlah Populasi		90	

Populasi Penelitian adalah seluruh siswa kelas VII di MTs Mardlatillah Singaraja. Siswa kelas VII A terpilih sebagai kelas uji coba instrument, sedangkan untuk siswa kelas VII B terpilih sebagai kelas perlakuan untuk variabel pribadi *achievement* dan siswa kelas VII C terpilih sebagai kelas perlakuan variabel pribadi *defference*.

Kisi-kisi instrument pribadi *achievement* disusun berdasarkan sistesis teori dari pendapat Erna Agustina Yudiati dan Esthi Rahayu, Sari, Erita Yuliasesti Diah, dan KBBI Kemdikbud.go.id, sehingga dihasilkan kisi-kisi instrument penelitian yang dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3 Kisi-kisi instrument pribadi *achievement*

Variabel	Indikator	No Pernyataan		Jumlah
		Positif	Negatif	
Pribadi <i>Achievement</i>	Mengerjakan yang terbaik.	1,2	17,18	4
	Meraih keberhasilan	3,4	19,20	4

Menyelesaikan tugas yang membutuhkan ketrampilan dan usaha.	5,6	21,22	4
Meraih kewibawaan, penghargaan.	7,8	23,24	4
Melakukan tugas-tugas sulit dengan baik.	9,10	25,26	4
Menyelesaikan masalah yang sulit.	11,12	27,28	4
Melakukan tugas lebih baik dari pada orang lain.	13,14	29,30	4
Menulis novel yang baik	15,16	31,32	4
Jumlah	16	16	32

Kisi-kisi instrument pribadi *defference* disusun berdasarkan sistesis teori dari pendapat Erna Agustina Yudiati dan Esthi Rahayu, Sari, Erita Yuliasesti Diah, dan KBBI Kemdikbud.go.id, sehingga dihasilkan kisi-kisi instrument penelitian yang dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4 Kisi-kisi instrumen pribadi *defference*

Variabel	Indikator	No Pernyataan		Jumlah
		Positif	Negatif	
Pribadi <i>Defference</i>	Mendapatkan sugesti orang lain.	1,2	19,20	4
	Mencari tahu apa yang dipikirkan orang lain.	3,4	21,22	4
	Mengikuti perintah dan melaksanakan seperti yang diharapkan.	.5,6	23,24	4
	Memuji orang lain.	7,8	25,26	4
	Mengatakan pada orang lain, mereka telah melakukan pekerjaan dengan baik.	9,10	27,28	4
	Menerima kepemimpinan orang lain.	11,12	29,30	4
	Membaca kisah orang besar.	13,14	31,32	4
	Mengikuti adat kebiasaan dan menolak hal yang tidak biasa.	15,16	33,34	4
	Membiarkan orang lain yang mengambil keputusan.	17,18	35,36	4
	Jumlah		18	18

Analisis uji validitas dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Reliabilitas instrument diuji dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach.

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum (SD_i)^2}{(SD_T)^2} \right]$$

Dari 32 butir instrumen pribadi *achievement*, diperoleh hasil 28 butir valid dan 4 butir tidak valid atau gugur. Butir soal yang valid diuji reliabilitasnya menggunakan rumus reliabilitas Alpha. Hasilnya menunjukkan  $r_{11} = 0,978 > r_{tabel} = 0,361$ ; maka instrumen pribadi *achievement* dinyatakan reliabel.

Instrument pribadi *defference* sebanyak 36 butir, memenuhi syarat valid 32 butir, sedangkan 4 butir tidak valid atau gugur. Instrument yang dinyatakan valid selanjutnya diuji reliabilitasnya dengan menggunakan rumus reliabilitas Alpha. Hasil hitung diperoleh diperoleh  $r_{11} = 0,988 > r_{tabel} = 0,361$ ; maka instrumen pribadi *defference* dinyatakan reliabel.

Uji hipotesis mengenai efektivitas teori konseling Behavior dengan teknik *self management* untuk meningkatkan pribadi *achievement* dan pribadi *defference* siswa pada siswa kelas VII Mts Mardlatillah Singaraja dengan menggunakan Uji-t untuk membandingkan perbedaan dalam kelompok pada waktu pengukuran tertentu. Pengujian hipotesis berdasarkan nilai rerata *pre-test* dan nilai rerata *post-test* pada kelompok eksperimen ( $\alpha = 5\%$ ) dengan rumus statistik uji, yaitu:

$$t = \frac{Md}{\frac{\sqrt{\sum x^2 d}}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

M = mean dari deviasi (d) antara post-test dan pre-test

Xd= perbedaan deviasi dengan mean deviasi

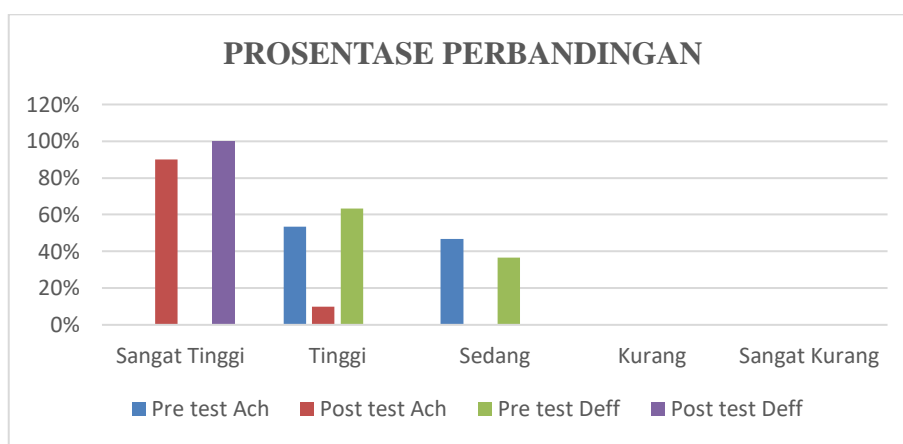
N = banyaknya subjek

Df = atau db N – 1

Kriteria pengambilan keputusan:  $H_0$  ditolak jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .  $H_0$  diterima jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ .

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data deskriptif terlihat perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Untuk lebih memudahkan dalam memahami data penelitian, dapat dilihat pada gambar grafik 2 berikut.



Gambar Grafik 2 Pretest dan posttest pribadi achievement dan pribadi difference

Dari gambar grafik tersebut dapat dideskripsikan bahwa hasil *pre-test* pribadi *achievement* siswa 0% pada kategori sangat tinggi, 53% pada kategori tinggi, 47% pada kategori sedang, 0% pada kategori rendah dan 0% pada kategori sangat rendah, dengan rata-rata pribadi *achievement* siswa pada kategori tinggi. Hasil *post-test* pribadi *achievement* dapat dideskripsikan bahwa pribadi *achievement* siswa 90% pada kategori sangat tinggi, 10% pada kategori tinggi, 0% pada kategori sedang, 0% pada kategori rendah dan 0% pada kategori sangat rendah, dengan rata-rata pribadi *achievement* siswa pada kategori sangat tinggi.

Untuk pribadi *defference* siswa dapat dideskripsikan bahwa 0% pada kategori sangat tinggi, 63% pada kategori tinggi, 37% pada kategori sedang, 0% pada kategori rendah dan 0% pada kategori sangat rendah, dengan rata-rata pribadi *defference* siswa pada kategori tinggi. Untuk hasil *post-test* dapat pribadi *defference* siswa dapat dideskripsikan 100% pada kategori sangat tinggi, 0% pada kategori tinggi, 0% pada kategori sedang, 0% pada kategori rendah dan 0% pada kategori sangat rendah, dengan rata-rata pribadi *defference* siswa pada kategori sangat tinggi.

Hasil analisis uji data statistik deskriptif juga didukung oleh uji hipotesis  $H_1$  berdasarkan uji *t-test* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 1,851 sementara  $t_{tabel}$  dengan db  $N-1 = 30 - 1 = 29$  dan taraf signifikan 5% (0,05) sebesar 1,699. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa, teori konseling Behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan pribadi *achievement* dalam pergaulan siswa kelas kelas VII Mts Mardlatillah Singaraja. Uji hipotesis  $H_2$  berdasarkan uji *t-test* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 1,880 sementara  $t_{tabel}$  dengan db  $N-1 = 30 - 1 = 29$  dan taraf signifikan 5% (0,05) sebesar 1,699. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa, teori konseling Behavioral dengan teknik *self Management* efektif untuk meningkatkan pribadi *defference* siswa kelas VII Mts Mardlatillah Singaraja. Berdasarkan dari hasil analisis uji *t-test* maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak,  $H_1$  dan  $H_2$  diterima.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukayasa, Suranata, Dharsana (2014) dalam hasil penelitiannya yang berjudul penerapan teori konseling Behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan minat belajar siswa kelas XI C AP SMK Negeri 1

Singaraja. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh hasil dari penerapan teori konseling behavioral melalui 4 layanan bimbingan konseling dalam semua pertemuan jika dilihat dari target keberhasilan yang ingin dicapai sudah maksimal. Hasil evaluasi pada siklus II menunjukkan bahwa siswa yang mengalami minat belajar yang rendah sudah menunjukkan perubahan setelah diberikan konseling Behavioral dengan teknik *self-managemet* secara tepat maka siswa yang menunjukkan minat belajar yang rendah dapat menunjukkan perubahan peningkatan minat belajar yang lebih tinggi.

Konseli yang sudah memiliki pengetahuan dan pemahan tentang manajemen diri akan dapat berperilaku teratur, sehingga dapat merencanakan terlebih dahulu segala sesuai sebelum melakukan tindakan. Tindakan yang akan dilakukan bertujuan sehingga menjadi teratur dan terkontrol. Hal tersebut didasari juga oleh pendapat Yates dalam Suarni (2004) yang menyebutkan bahwa pengelolaan diri adalah suatu strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri.

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Sukadji, 1983). Pada kondisi yang terkondisi konseli menjadi terlatih dalam menghadapi berbagai situasi dan tindakan, dengan latihan berulang-ulang yang dilakukan, maka dalam diri konseli sudah mempribadi dan terbentuk karakter positif. Kaitannya dengan peningkatan pribadi *achievement* dan pribadi *defference* melalui manajemen diri, sangat penting sebagai manivestasi karakter unggul yang dibutuhkan dalam menghadapi tantangan masa depan dalam kesuksesan karir maupun pekerjaan.

#### 4. SIMPULAN

Dari hasil analisis data penelitian dengan uji hipotesis menggunakan uji-t, maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan treatment selama enam kali pertemuan tatap muka secara klasikal dengan menggunakan teori konseling Behavior teknik *self manajement* terbukti rata-rata hasil *post-test* berada pada kategori sangat tinggi. Maka treatment yang dilakukan terhadap subjek penelitian, berhasil dan efektif untuk meningkatkan pribadi *achievement* dan pribadi *defference*. Berdasarkan uji  $t$ -test terhadap  $H_1$  diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 1,880 sementara  $t_{tabel}$  dengan db  $N-1 = 30 - 1 = 29$  dan taraf signifikan 5% (0,05) sebesar 1,699. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa, teori konseling Behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan pribadi *achievement*. Sedangkan untuk uji  $t$  terhadap  $H_2$  diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 1,880 sementara  $t_{tabel}$  dengan db  $N-1 = 30 - 1 = 29$  dan taraf signifikan 5% (0,05) sebesar 1,699. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa, teori konseling Behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan pribadi *defference*. Sehingga hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis tindakan  $H_1$  dan  $H_2$  diterima.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2023). Kerja Terbaik. *KBBI VI Daring*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>.
- Corey, (1986). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Corey, G. (2007). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dantes, N. (2012). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Dharsana. (2023). *Pengembangan Pribadi Konselor Dalam Teori dan Praktik Konseling*. Singaraja: Undiksha.
- Departemen Pendidikan Nasional (2014) Kamus Besar Bahasa Indonesia Cetakan ke delapan Belas Edisi IV. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. <https://kbbi.web.id/disiplin>.
- Erna Agustina Yudiati dan Esthi Rahayu. (2018). ANALISIS KEBUTUHAN DAN PROFIL KEPRIBADIAN PADA ORANG-ORANG PENGIDAP HIV/AIDS (Tinjauan Dari Edward Personality Preference Schedule). *Psikodimensia, Vol. 17 | No. 1 | Tahun 2018*. <https://journal.unika.ac.id/index.php/psi/issue/archive>.
- Kartini Kartono. (1996). *Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.

- Mardikarini, S., & Putri, L. C. K. (2020). Pemantauan kedisiplinan siswa melalui penetapan indikator perilaku disiplin siswa kelas III. *Jurnal Ilmiah KONTEKSTUAL*, 2(01), 30-37.  
<https://www.academia.edu/download/68382083/kontekstual.pdf>.
- Permana, A. A. G. W., Dharsana, M. P. P. I. K., & Suranata, K. (2014). *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Bertanggung Jawab untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa Kelas VIII B2 SMP N 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014* (Doctoral dissertation, Ganesha University of Education).
- Putra, H. M. (2020). Perilaku kedisiplinan siswa dilihat dari etika belajar di dalam kelas. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1).
- Rahayu, E. (2018). Analisis kebutuhan dan profil kepribadian pada orang-orang pengidap HIV/AIDS (Tinjauan dari Edward Personality Preference Schedule). *PSIKODIMENSIA*, 17(1), 43-53.  
<http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/1071>.
- Rosjidan. (1994). *Pengantar Teori – Teori Konseling*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjen Dikti.
- Sari, Erita Yuliasesti Diah. (2021). *Mengenal Tes Kepribadian Non Proyektif*. Jakarta: UM Jakarta Press.
- Sari, U., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2016). Efektivitas Model Konseling Kognitif Behavioral Dengan Strategi Self-Instruction Dan Self-Management Terhadap Peningkatan Self Exhibition Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 4(1).  
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/6979>.
- Suastari, N. P. N., Dantes, N., & Dharsana, I. K. (2021). Pengembangan Panduan Model Konseling Behavioral Untuk Meningkatkan Self Management Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(1), 15-22.  
[https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk/article/view/580](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/580).
- Sugiono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R dan D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sukayasa, Suranata dan Dharsana. (2014). Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja. <https://www.neliti.com/publications/246417/penerapan-teori-konseling-behavioral-dengan-teknik-self-management>. e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 2014
- Sukadji, S. (1983). *Modifikasi Perilaku : penerapan sehari-hari dan penerapan profesional*. Yogyakarta:Liberti.
- Sutama, G. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). Penerapan Teori Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas AK C SMK Negeri 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).  
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/3960>.