

## Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Modelling untuk Meningkatkan Self Abasement

Nur Aini Putri Istiqomah<sup>1\*)</sup>, Kadek Suranata<sup>2</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pendidikan Ganesha

\*Corresponding author, e-mail: [aini.putri23@gmail.com](mailto:aini.putri23@gmail.com)

Received 01, 11, 2018;  
Revised 02 02, 2018;  
Accepted 04, 15, 2018;  
Published Online 05, 2018

### Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Abstract:** This study aims to determine the application of behavioral cognitive counseling with modeling techniques to improve self-abasement students SMP Negeri 3 Singaraja. This type of research is quasi experiment with pretest-posttest control group design. Sampling using purposive sampling technique and obtained 7 students who have low self-abasement. Data collection method used is questionnaire as main data, while observation, interview and diary as supporting data to collect data about self abasement. All data in this research using data logit previously processed through Rasch analysis with help of Winstep application. Data analysis for hypothesis test is done by using t-Burning and t-test. The results showed the application of behavioral cognitive counseling with effective modeling techniques to improve self-Abasement value of  $t_{count} > t_{table} (23,26 > 2,440)$ . And there are differences in self-abasement among students who received treatment and who did not receive counseling treatment cognitive behavioral modeling techniques  $t_{count} > t_{table} (8.10 > 1.782)$ .

**Keywords:** counseling behavioral cognitive, modeling, self abasement



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

**How to Cite:** Istiqomah, N., A., P., Suranata, K., Suarni, N., K., 2018. Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Modelling untuk Meningkatkan Self Abasement. JIBK Undiksha, V9 (N1): pp. 46-51, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

## Introduction

Karakter terdiri dari nilai operatif, nilai dalam tindakan. Kita berproses dalam karakter kita, seiring suatu nilai menjadi suatu kebaikan, suatu disposisi batin yang dapat diandalkan untuk menanggapi situasi yang menurut moral itu baik. Komponen karakter yang baik meliputi penilaian moral, perasaan moral dan tindakan moral. (Lickona, 2016). Salah satu kebutuhan yang juga memiliki andil dalam membentuk karakter siswa yaitu kebutuhan abasement yang artinya kemampuan untuk mengalah.

Peneliti melakukan penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil pengamatan peneliti yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Singaraja, peneliti menemukan beberapa ciri-ciri yang ditunjukkan melalui

---

cara berperilaku, bertindak dan berpikir selama proses pembelajaran di sekolah. Dari beberapa perilaku yang ditunjukkan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti self abasement yang dimiliki oleh siswa.

Hal ini didasari pada pernyataan Dharsana mengenai self abasement yaitu kebutuhan untuk bisa mengalah meliputi merasa bersalah bila melakukan kesalahan, menerima salah bila melakukan sesuatu yang tidak benar, lebih mendapatkan kesengsaraan dan kesedihan dari melakukan kesalahan (Dharsana, Diastuti, & Arum, 2017). Mengacu pada pendapat tersebut self abasement memiliki pengertian yang serupa dengan salah satu bagian dari perasaan moral yaitu hati nurani. Dimana hati nurani memiliki empat sisi yaitu sisi kognitif- mengetahui apa yang benar dan sisi emosional- merasa berkewajiban untuk melakukan apa yang benar. Banyak orang tahu apa yang benar, namun merasakan sedikit kewajiban untuk berbuat sesuai dengan hal tersebut. Individu dengan hati nurani cukup berkomitmen terhadap kejujuran guna menahan diri dari perbuatan yang melanggar nilai dan norma. Individu yang kekurangan hati nurani merasa tidak berkewajiban untuk menghindari perilaku yang mereka nilai salah (Lickona, 2016).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disintesis bahwa self abasement adalah kebutuhan untuk bisa mengalah meliputi mengetahui sesuatu yang benar, merasa berkewajiban untuk melakukan sesuatu yang benar, berkomitmen terhadap kejujuran, mampu untuk merasa bersalah yang membangun. Berdasarkan definisi tersebut maka self abasement mengandung 4 indikator yaitu: (1) Mengetahui sesuatu yang benar; (2) Merasa berkewajiban melakukan sesuatu yang benar; (3) Berkomitmen terhadap kejujuran; (4) Merasa bersalah yang membangun. Pemberian layanan bimbingan konseling yang digunakan untuk mengembangkan self abasement dapat dilakukan dengan beberapa upaya seperti inovasi dalam proses pembelajaran, upaya pelatihan melalui kegiatan ekstrakurikuler, serta dengan treatment psikologi atau layanan bimbingan konseling. Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti memilih untuk mengembangkan self-abasement siswa melalui pendekatan bimbingan konseling.

Menurut Froggat dalam (Muchamad, 2017) Cognitive Behavioral adalah suatu proses pengajaran, pelatihan, dan penguatan perilaku yang positif. Teknik ini bertujuan untuk menolong orang dalam mengenali pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berhubungan dengan perilaku. Konseling Cognitive Behavior merupakan perpaduan pendekatan yaitu Konseling Cognitive dan Konseling Behavior sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh Konseling Cognitive dan Konseling Behavior ada dalam konseling yang dilakukan oleh Konseling Cognitive Behavior (Caturini S & Handayani, 2014). Pendekatan cognitive behavior dicirikan oleh berbagai tema yang heterogen: penerimaan, intervensi pengalaman, fusi kognitif, komitmen, kasih sayang, aspek perkembangan, dialektika, emosi, metakognisi, meditasi, perhatian, sementara lebih luas juga melibatkan tema interpersonal, hubungan terapeutik, dan spiritualitas (Ruggiero, Spada, Caselli, & Sassaroli, 2018). Penerapan cognitive behavior efektif, dapat dipertanggungjawabkan dan hemat biaya, namun dalam penerapannya harus menggunakan metode-metode yang sudah mapan (Friedberg, 2017). Lebih jelas lagi dipaparkan perilaku manusia menurut konseling kognitif behavioral yaitu Perilaku yang sehat dan perilaku yang tidak sehat dapat terbentuk dari pikiran-pikiran yang tidak tepat dalam mempersepsi suatu peristiwa. Keterkaitan antara peristiwa (A), Pemikiran/keyakinan (B), dan konsekuensi emosi (C) dalam setiap diri seseorang (Suranata, 2016).

Berdasarkan uraian pendapat di atas, maka dapat disintesis bahwa teori konseling kognitif behavioral adalah teori konseling yang bertujuan untuk menolong individu dalam mengenali pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berhubungan dengan perilaku.

Menurut Bandura “teknik modeling merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak”. Bandura juga menegaskan bahwa modeling merupakan konsekuensi perilaku meniru orang lain dari pengalaman baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi emosional dan rasa takut seseorang dapat dihapuskan (Dharsana, 2014).

Menurut komalasari dalam (Damayanti & Aeni, 2016) Terdapat beberapa macam modelling yaitu : (1) Penokohan nyata (live model) seperti: terapis, guru anggota yang di kagumi oleh keluarganya dijadikan model oleh konseli; (2) Penokohan simbolik (symbolic modeling) seperti: tokoh yang di lihat melalui film, video atau media lain; dan (3) Penokohan ganda (multiple model) seperti: terjadi dalam kelompok seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap setelah mengamati anggota lain bersikap. Dalam penelitian ini teknik modelling yang digunakan adalah live model yang ditampilkan melalui teknik bermain peran.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan Konseling Kognitif Behavioral dengan teknik Modelling untuk meningkatkan Self-Abasement siswa kelas VIII J SMP Negeri 3 Singaraja.

## Method

Penelitian ini menggunakan desain penelitian nonequivalent dengan pretest-posttest control group design. Peneliti melakukan perlakuan (treatment) terhadap suatu kelompok dan dilakukan suatu pretest sebelum perlakuan diberikan. Populasi dalam penelitian ini menggunakan seluruh kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja dengan metode pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling purposive (purposive sampling). (Dantes, 2012) menyatakan bahwa "sampling purposif (purposive sampling) merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya".

Adapun karakteristik atau ciri dari penelitian untuk bisa dijadikan anggota sampel adalah subyek tersebut memiliki self-abasement rendah yang ada pada kelas VIII J SMP Negeri 3 Singaraja sebagai kelas eksperimen yang berjumlah 37 orang siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu (1) Kuesioner, (2) Buku Harian. Data-data yang terkumpul melalui lembar kuesioner, akan dianalisis menggunakan teknik deskripsi kuantitatif menggunakan rumus t-Brunning dan t-test sedangkan buku harian akan dianalisis menggunakan teknik deskripsi kualitatif.

Pada penelitian ini langkah-langkah eksperimen dimulai dari (1) persiapan pelaksanaan penelitian, dimana peneliti menyiapkan surat-surat yang diperlukan dalam penelitian, menyusun instrument, menguji instrument, melakukan observasi, menyiapkan RPL-BK dan pemberian pretest. Kemudian dilanjutkan dengan (2) Pelaksanaan perlakuan, dimana peneliti menjalankan treatment berdasarkan RPL-BK yang telah dipersiapkan sebelumnya. Langkah terakhir yaitu (3) Pengakhiran penelitian, yang ditandai dengan pemberian posttest pada subjek penelitian dengan menggunakan kuesioner yang dilakukan saat pretest sebelumnya.

Dalam mengolah data peneliti menggunakan data logit. Data logit didapatkan melalui analisis Rasch dengan bantuan aplikasi Winstep. Data logit merupakan data yang memiliki kriteria-kriteria ukuran yang lebih tinggi daripada data-data mentah yang selama ini biasa dipakai. Karena data logit berbentuk linier interval yaitu skala pengukuran yang memiliki interval yang sama antar jarak yang lainnya. Nilai logit tersebut dapat digunakan untuk berbagai analisis. Nilai logit dapat mengukur sesuatu dengan lebih akurat (Boone, Staver, & Yale, 2013).

Sebelum pemberian treatment kepada siswa, peneliti terlebih dahulu melakukan uji instrument. Uji instrument dilakukan melalui analisis Rasch dengan bantuan aplikasi Winstep versi 3.73 (Suranata, Rangka, Irdil, & Ardi, 2018). Pengujian instrument pada itemnya, terlihat bahwa item nilai Infit MNSQ 1.01 dan Outfit MNSQ 1.04. Sedangkan untuk ZSTD nilai ZSTD adalah -0.1 dan nilai Outfit ZSTD 0.2. Kedua hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan instrument adalah bagus. Dari hasil pengujian reliabilitas menggunakan bantuan Winstep, instrumen tersebut dinyatakan reliabel karena  $\alpha = 0,78$ . Nilai tersebut termasuk kategori cukup baik.

## Results and Discussion

Hasil dari penelitian ini yaitu diketahui data self-abasement sebelum perlakuan dan data self-abasement setelah perlakuan. Tabel 1. menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dari 7 orang siswa, jumlah skor yang didapat yaitu 624 dengan measure -3,53 dan hasil rescaling 707,7. Sedangkan pada kelompok kontrol dari 7 orang siswa, jumlah skor yang didapat yaitu 612 dengan measure -3,76 dan hasil rescaling 705,43.

Hasil pretest yang didapat oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak jauh berbeda. Pada tabel 1 kita juga dapat melihat peningkatan skor measure posttest yang diperoleh oleh siswa. Skor measure posttest menunjukkan jumlah skor yang meningkat dari negatif menjadi positif.

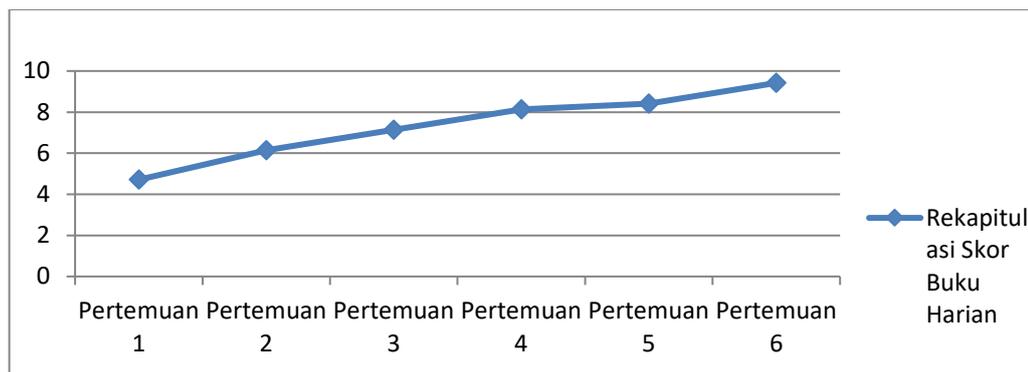
Pada kelompok eksperimen jumlah skor posttest yang didapat yaitu 988 dengan measure 10,42 dan hasil rescaling 853,14. Sedangkan pada kelompok kontrol jumlah skor posttest yang diperoleh yaitu 750 dengan

measure 1,07 dan hasil rescaling 755,8 angka tersebut menunjukkan jumlah yang jauh berbeda dari hasil posttest yang diperoleh oleh kelompok eksperiment.

**Tabel 1 Rekapitulasi Hasil Pretest, Posttest dan Measure**

Kelompok		Pretest			Posttest		
		Skor	Measure	Rescaling	Skor	Measure	Rescaling
Eksperimen	Σ	624	-3.53	707.7	988	10.42	853,14
	Mean	89,14	-0.50	101.1	142,62	1.48	121,54
Kontrol	Σ	612	-3.76	705.43	750	1.07	755,85
	Mean	87,42	-0.53	100.77	107,14	0.15	107,97

Perubahan perilaku siswa kelompok eksperiment juga terlihat pada catatan buku harian yang dibuat oleh siswa selama berlangsungnya treatment. Selama proses pengisian buku harian oleh siswa, terjadi peningkatan skor buku harian pada setiap pertemuan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan perilaku self abasement yang meningkat yang dirasakan oleh siswa. Data rekapitulasi skor buku harian divisualisasikan pada gambar 1 sebagai berikut.



**Gambar 1 Grafik Rekapitulasi Skor Buku Harian**

Untuk mengetahui keefektifan konseling behavioral dengan teknik shaping untuk meningkatkan self-abasement siswa kelas VIII J SMP Negeri 3 Singaraja perlu melakukan uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varian. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi self-abasement posstest kelompok eksperimen  $0,200 > 0,05$ . Dan nilai nilai signifikansi self-abasement posstest kelompok kontrol  $0,095 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data self-abasement posstest kelompok eksperimen dan kontrol berdistribusi normal.

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<b>KLP eksperimen posttest</b>	.248	7	.200*	.853	7	.131
<b>KLP kontrol posttest</b>	.197	7	.200*	.894	7	.298

---

Berdasarkan hasil analisis uji homogenitas varian didapatkan  $F_{hit} = 6,71$  dengan  $F_{a}(n1-1, n2-1) = (7-1, 7-1) =$  (derajat kebebasan untuk pembilang = 7, derajat kebebasan untuk penyebut = 7) dengan taraf signifikansi 5% maka didapatkan  $t_{tabel} = 3,79$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai  $F_{hit} > t_{tabel}$  ( $6,71 > 3,79$ ). Dengan demikian data self abasement dinyatakan homogen.

Setelah melakukan uji normalitas data dan uji homogenitas varian maka dilakukan uji hipotesis, menggunakan uji t-Brunning dan t-test. Berdasarkan hasil analisis untuk mengetahui efektifitas konseling cognitive behavioral untuk meningkatkan self abasement siswa didapatkan nilai  $t_{hitung} = 23,26$  dengan  $df = (n-1) = (7-1) = 6$  dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai  $t_{tabel} = 2,440$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $23,26 > 2,440$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa "konseling cognitive behavioral dengan teknik modelling efektif digunakan untuk meningkatkan self-abasement" dinyatakan efektif.

Sedangkan hasil analisis untuk mengetahui efektifitas layanan konseling sekolah untuk meningkatkan self abasement didapatkan nilai  $t_{hitung} = 7,33$  dengan  $df = (n-1) = (7-1) = 6$  dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai  $t_{tabel} = 2,440$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7,33 > 2,440$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling di sekolah yang diterima oleh kelompok control efektif untuk meningkatkan self abasement siswa.

Hasil di atas menunjukkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mendapatkan perlakuan yang efektif untuk meningkatkan self abasement siswa. Maka dari itu, peneliti perlu mencari perbedaan antara perlakuan yang diterima oleh kelompok eksperimen dengan perlakuan yang diterima oleh kelompok control.

Berdasarkan hasil analisis untuk mengetahui perbedaan tersebut didapatkan nilai  $t_{hitung} = 8,10$  dengan  $df = (n-2) = (14-2) = 12$  dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai  $t_{tabel} = 1,782$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,10 > 1,782$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,10 > 1,782$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan self abasement siswa SMPN 3 Singaraja antara yang mendapat perlakuan koseling konitive behavioral teknik modeling dengan siswa yang mendapat perlakuan layanan konseling di sekolah.

## Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat keefektifan konseling kognitive behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan self abasement siswa kelas VIII J SMP Negeri 3 Singaraja dapat diterima dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $23,26 > 2,440$ ). Ini berarti terdapat perbedaan self abasement siswa SMPN 3 Singaraja antara yang mendapat perlakuan koseling conitive behavioral teknik modeling dengan siswa yang mendapat perlakuan layanan konseling di sekolah dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,10 > 1,782$ ).

Adapun saran yang ingin disampaikan kepada pihak-pihak terkait, adalah : 1) Sekolah sebagai tempat penelitian. Diharapkan dari hasil penelitian ini, sekolah sebagai rumah kedua bagi siswa mampu memberdayakan guru, staf dan pegawainya dalam mengembangkan self-abasement siswa. 2) Guru Bimbingan Konseling. Guru BK sekolah diharapkan dapat melakukan konseling cognitive behavioral untuk meningkatkan self abasement siswa dengan jumlah pertemuan minimal 6 kali. 3) Siswa SMP Negeri 3 Singaraja. Diharapkan siswa lebih aktif dalam menjalankan buku harian, supaya siswa dapat mengidentifikasi sendiri perilaku self-abasement meningkat atau malah menurun.

## Acknowledgment

Puji syukur kehadapan Tuhan YME atas berkat dan rahmat-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah, guru BK dan segenap keluarga besar SMP Negeri 3 Singaraja yang telah senantiasa membantu penulis dalam mengumpulkan data guna menyelesaikan skripsi ini. serta seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja yang telah bersedia menjadi subjek peneliti dalam skripsi ini. Tak lupa kepada kedua orang tua yang selalu mendukung peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

## References

- Boone, W. J., Staver, J. R., & Yale, M. S. (2013). *Rasch analysis in the human sciences*. Springer. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-94-007-6857-4.pdf>
- Caturini S, E., & Handayani, S. (2014). Pengaruh CBT Terhadap Perubahan Kecemasan, Harga Diri pada klien dengan Skizofrenia. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3, 41–50. Retrieved from <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/80>
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Smp Negeri 07 Bandar Lampung, 3(1), 1–10. Retrieved from <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/572>
- Dantes, N. (2012). *Metode Penelitian*. (P. Christian, Ed.). Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Dharsana. (2014). Pengaruh Model Konseling Kognitif Sosial dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Teknik Modeling terhadap Self Abasement Siswa, 1(2), 107–118. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/12821>
- Dharsana, K., Diastuti, N. P. N., & Arum, D. (2017). Influence of Social Cognitive Cooperation Model with Techniques of Cognitive Restructuring and Engineering Modeling on Self Abasement Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/12821>
- Friedberg, R. D. (2017). Care for a Change? Tiered CBT for Youth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(3), 296–313. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0260-0>
- Lickona, T. (2016). *Educating for Character*. (U. Wahyudin, Ed.) (Pertama). Jakarta: Bumi Aksara.
- Muchamad, D. R. (2017). aplikasi cognitive behavioral therapy dalam mengatasi psikopatologi perempuan korban kekerasan seksual, 1–9. Retrieved from <https://eprints.uns.ac.id/34411/>
- Ruggiero, G. M., Spada, M. M., Caselli, G., & Sassaroli, S. (2018). A Historical and Theoretical Review of Cognitive Behavioral Therapies: From Structural Self-Knowledge to Functional Processes. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 1–26. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1007/s10942-018-0292-8>
- Suranata, K. (2016). *Konseling Kognitif-Perilaku: Panduan Praktis Mengembangkan Resiliensi Akademik Siswa*. Malang.
- Suranata, K., Rangka, I. B., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2018). Exploring of Mathematics Learning Difficulties for Students Based on Heterogeneous Group and Cognitive Style in Elementary School, 6.

### Article Information (Supplementary)

#### Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: < Istiqomah > <2018 >

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Word Count: 2714