

Pengaruh Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study Terhadap Self Endurance

Atika Herlina Aquarysta^{1*}, Wayan Tirka², Nyoman Dantes³

¹²³ Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: atikaherlina73@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: The current study was aimed at analyzing the effect of Behaviour counseling with modeling technique through lesson study to self-endurance. The study was a quasi-experiment, with non-equivalent posts only control group design. Purposive sampling was used to select the subject of the study. 12 tenth grade students of SMKN 3 Singaraja were selected as the subjects of the study. Observation, interviews, diaries, and self-endurance likert scale questionnaire were used as the methods of data collection. The data was analyzed descriptively and statically, using t-test. Based on the observed t-value (21,09) with the t-table of 5.05 on significant level of 0.05, it was concluded that the H1 was accepted. In conclusion, the result of the study confirmed the effect of behavior counseling with modeling technique to improve students' self-endurance.

Keywords: Transactional analysis behavior, reframe, endurance.



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: Aquarysta, A., H., Tirka, I., W., Dantes, N., 2018. Pengaruh Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study Terhadap Self Endurance. *JIBK Undiksha*, V9 (N1): pp. 25-35, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Keberhasilan belajar merupakan prestasi belajar yang dicapai siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar dengan membawa suatu perubahan dan pembentukan tingkah laku seseorang. Menurut Nana Sudjana (1989:5) belajar merupakan suatu porses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil proses belajar mengajar tersebut dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar. Berdasarkan uraian di atas, maka indikator keberhasilan belajar peserta didik terhadap bahan pengajaran yang telah diajarkan serta dari perbuatan atau tingkah laku yang telah digariskan dalam tujuan pembelajaran telah dicapai oleh peserta didik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar siswa penting sekali untuk diketahui. Keberhasilan belajar ditentukan oleh berbagai faktor, baik faktor dari dalam maupun faktor dari luar. Salah satu faktor yang menunjang keberhasilan seseorang yakni self endurance. Self endurance adalah salah satu faktor yang ada dalam diri setiap individu. Self endurance itu sendiri berbeda pada setiap individu. Ada yang memiliki self endurance rendah ada pula yang memiliki self endurance tinggi.

Self endurance adalah kebutuhan untuk tahan mengatasi rintangan meliputi mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, berusaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, bekerja keras pada suatu tugas. Berdasarkan definisi tersebut, maka self endurance dalam hal ini mengandung 3 aspek yaitu (1) mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, (2) Memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, (3) Mampu bekerja keras pada suatu tugas. (Feltz & Riessinger, 1990; Hendrawan, Dharsana, & Dharmayanti, 2015; Hendrayani, Gading, & Sedanayasa, 2015; LeBoeuf, 2010; National, Ledger, Childress, & Dunning, 1966; Nugrahaningsih, 2012; Petino Gianni, 2017; I. D. G. A. P. Putra, Putri, Ps, & Dharsana, 2017; I. D. G. Putra & MWP, 2017; Rosmeriani, Suarni, & Dharsana, 2017; Shaw et al., 2011; Suyitno, Dharsana, & Dharmayanti, 2016; Tiga, 2002; R S Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984; Robert S Weinberg, Gould, Yukelson, & Jackson, 1981; 杨阳 & 王德建, 2007)

Semakin banyak siswa yang menunjukkan self endurance rendah di sekolah, maka self endurance siswa harus distabilisasi agar siswa lebih bisa lebih memperhatikan pekerjaan dan sabar menghadapi suatu pekerjaan. Untuk menstabilisasi self endurance tersebut dilakukan berbagai upaya dalam bimbingan konseling.

Hasil pengamatan peneliti pada siswa di kelas X SMK Negeri 3 Singaraja, peneliti menemukan beberapa ciri-ciri yang ditunjukkan melalui cara berperilaku, bertindak, dan berpikir selama proses pembelajaran di kelas. Dari beberapa perilaku yang ditunjukkan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti self endurance yang dimiliki oleh siswa. Ketertarikan peneliti didasarkan pada gejala : kemampuan untuk mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, berusaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, dan bekerja keras pada suatu tugas. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti pada saat pelaksanaan PPL Real di sekolah SMK Negeri 3 Singaraja tepatnya di kelas X MM 1 dari 35 siswa peneliti melihat 22 siswa yang menunjukkan gejala-gejala seperti belum mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, belum memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, belum mampu bekerja keras pada suatu tugas, disisi lain peneliti juga menemukan 13 siswa lainnya memiliki gejala-gejala seperti sudah mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, sudah memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, sudah mampu bekerja keras pada suatu tugas.

Menurut Dharsana (2014:1001), self endurance adalah kebutuhan untuk tahan mengatasi rintangan meliputi mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, berusaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, bekerja keras pada suatu tugas. Berdasarkan definisi tersebut, maka self endurance dalam hal ini mengandung 3 aspek yaitu (1) mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, (2) Memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, (3) Mampu bekerja keras pada suatu tugas. (Dharsana, 2016; Feltz & Riessinger, 1990; Hendrawan et al., 2015; Hendrayani et al., 2015; LeBoeuf, 2010; National et al., 1966; Nugrahaningsih, 2012; Petino Gianni, 2017; I. D. G. A. P. Putra et al., 2017; I. D. G. Putra & MWP, 2017; Rosmeriani et al., 2017; Shaw et al., 2011; Suyitno et al., 2016; Tiga, 2002; R S Weinberg et al., 1984; Robert S Weinberg et al., 1981; 杨阳 & 王德建, 2007)

Dalam kamus umum Inggris – Indonesia, self artinya diri dan endurance artinya ketahanan dan kesabaran. Untuk itu, dapat diketahui bahwa self endurance adalah pribadi yang memiliki ketahanan dan kesabaran. Berdasarkan definisi tersebut maka self endurance dalam hal ini mengandung aspek yaitu mampu menjadi pribadi yang memiliki ketahanan, dan mampu menjadi pribadi yang memiliki kesabaran.

Berdasarkan pemaparan definisi tersebut, maka dalam penelitian ini yang dimaksud dengan self endurance adalah kebutuhan individu untuk mampu bertahan dan memiliki kesabaran dalam dalam mengatasi rintangan seperti mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, berusaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, bekerja keras pada suatu tugas, memiliki kesabaran dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Untuk itu, dalam hal ini Self Endurance mengandung aspek-aspek : 1) mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai merupakan seseorang yang bertanggung jawab akan menyelesaikan apa yang dia mulai ,contohnya : Mahasiswa yang bertanggung jawab akan menyelesaikan tugas dari dosen dengan tepat dan

menyelesaikan sampai selesai. 2) memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas merupakan keinginan seseorang untuk tidak menunda – nunda pekerjaan dan ingin menyelesaikan sesuai dengan waktu yang sudah di tentukan, contohnya : Dosen yang memberikan materi perkuliahan akan menyelesaikan sampai tuntas agar mahasiswa memahami materi yang telah diberikan. 3) mampu bekerja keras pada suatu tugas merupakan seseorang yang tidak pantang menyerah jika menemukan hambatan dalam penyelesaian tugasnya, contohnya : ketika mengerjakan skripsi, mahasiswa akan sering menemukan revisi, tapi mahasiswa tidak akan menyerah untuk menyelesaikannya

Dharsana (2010: 258) mendefinisikan bahwa teori konseling Behavioral adalah proses secara menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari. Menurut Watson (dalam Rosjidan, 1988:230) Konseling behavioral adalah konseling yang dilakukan dengan pengkondisian sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidup individu. Menurut Winkell (dalam Arintoko, 2011: 35) Konseling behavioristik merupakan corak konseling yang diharapkan dapat menghasilkan perubahan yang nyata dalam perilaku konseli.

Menurut Corey (dalam Dharsana 2014 : 515) teori behavioral adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku manusia yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan dan segenap tingkah lakunya, itu dipelajari dan diperoleh karena proses latihan.

Menurut Watson (dalam Dharsana 2014 : 584) "Konseling behavioral adalah konseling yang dilakukan dengan pengkondisian sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidup individu". Sedangkan menurut Winkell (dalam Dharsana 2014 : 584) "Konseling behavioristik merupakan corak konseling yang diharapkan dapat menghasilkan perubahan yang nyata dalam perilaku konseli".

Dharsana (2014:215) menyatakan bahwa kebaikan dari model konseling Behavioral adalah teori konseling Behavioral memandang bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat, pendekatan teori ini tidak mengurangi asumsi - asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung, setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif, negatif yang sama. Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (learned), termasuk tingkah laku yang maladaptif (salah suai). Jika tingkah laku neurotik Ieamed, maka ia bisa unleamed (dihapus dari ingatan), dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh

Definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa konseling Behavioral adalah proses dalam menstabilisasi Self Endurance dengan teknik modeling, prosedur dan langkah, skill konseling melalui bimbingan klasikal , bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individual yang telah di tentukan

Menurut Bandura (dalam Corey, 1988: 221) teknik modeling merupakan cara melalui observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak. Kemudian Komalasari dkk (2011:176) mengartikan modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi langkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, dan melibatkan proses kognitif. Sehingga, dapat diketahui bahwa teknik modeling merupakan cara untuk menstabilisasi Self Endurance sesuai dengan prosedur, dan langkah serta skill konseling yang telah ditentukan melalui Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, dan Konseling Individu.

Menurut Bandura (dalam Dharsana 2014 : 591) "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.

Berdasarkan definisi diatas Teknik Modeling adalah cara untuk memberikan peniruan-peniruan terhadap Self Endurance dengan langkah ,prosedur melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan skill konseling sesuai dengan yang telah di tentukan. (Aswindayana, Putri, Ps, & Suarni, 2015; Damayanti & Aeni, 2016; Rosmeriani et al., 2017; Suyitno et al., 2016)

Lesson Study merupakan suatu pendekatan peningkatan kualitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru secara kolaboratif, dengan langkah-langkah pokok merancang pembelajaran untuk mencapai tujuan,

melaksanakan pembelajaran, mengamati pelaksanaan pembelajaran tersebut, serta melakukan refleksi untuk mendiskusikan pembelajaran yang dikaji tersebut untuk bahan penyempurnaan dalam rencana pembelajaran berikutnya. Fokus utama pelaksanaan lesson study adalah aktivitas siswa di kelas, dengan asumsi bahwa aktivitas siswa tersebut terkait dengan aktivitas guru selama mengajar di kelas.

Hasil penelitian yang terkait dengan masalah yang diteliti yaitu : Penelitian yang dilakukan oleh Utama (2014) mengenai Penerapan Teori Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Pada Siswa Kelas XI AK C di SMK Negeri 1 Singaraja. Dimana hasil penelitian menyatakan pencapaian peningkatan kemandirian belajar siswa di siklus I, yaitu dengan hasil : 0% kategori sangat tinggi, 70% kategori tinggi, 30% kategori sedang, 0% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah. Pencapaian peningkatan kemandirian belajar pada siklus II, yaitu dengan hasil : 30% kategori sangat tinggi, 70% kategori tinggi, 0% kategori sedang, 0% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Sinta Dewi (2014) mengenai Model konseling behavioral teknik modeling efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Dimana hasil penelitiannya menyatakan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada rerata gain score normality pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan model konseling behavioral teknik modeling dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan tindakan konseling secara konvensional, diperoleh thitung sebesar 6,52 dengan $df = 18$, maka pada taraf signifikansi 5% didapatkan ttabel sebesar 1,734.

Hasil pengamatan terhadap self endurance siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja, peneliti melihat bahwa masih terdapat gejala-gejala self endurance yang masih rendah. Mengerjakan pekerjaan tidak tepat waktu, tidak sabar dalam melaksanakan pekerjaan, dan tidak hati – hati dalam membuat suatu pekerjaan. Hal tersebut merupakan gejala-gejala self endurance rendah, yang tentunya akan sangat mengganggu proses pengembangan diri siswa dalam belajar. Untuk itu, peneliti mencoba melakukan “treatment” pada gejala-gejala tersebut.

Model konseling Behavioral akan coba digunakan oleh peneliti dalam melakukan treatment gejala tersebut. Model ini dipilih karena memiliki kelebihan yaitu bersifat konfrontatif dan aktif. Dalam melaksanakan model konseling Behavioral ini teknik yang digunakan oleh peneliti adalah teknik modeling, teknik ini sangat mudah diterapkan dan tidak memerlukan banyak tenaga, biaya serta waktu. Sehingga, model konseling behavioral dengan teknik modeling akan efektif dalam menstabilisasi self endurance siswa. Setelah “treatment” ini dilakukan, maka siswa akan mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, mampu bekerja keras pada suatu tugas merupakan seseorang yang tidak pantang menyerah jika menemukan hambatan dalam penyelesaian tugasnya.

Method

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian “eksperimen semu (Quasi eksperiment)” Design nonequivalent dengan posttest only control group design” karena dalam penelitian ini peneliti mengadakan perlakuan (treatment), metode eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Dalam sebuah pelaksanaan eksperimen haruslah terdapat perlakuan (treatment), yaitu sesuatu yang mungkin menjadi sebuah penyebab. Sedangkan efek dari perlakuan itu disebut dengan hasil (output). Hal yang menjadi penyebab itu disebut variabel bebas (independent variable) sedangkan efeknya disebut variabel terikat (dependent variable). Untuk mengetahui adanya efek, diperlukan suatu perbandingan.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh konseling behavioral dengan teknik modeling sosok orang yang memiliki self endurance yang tinggi untuk meningkatkan self endurance siswa kelas X MM 1 SMK N 3 Singaraja. Dalam penelitian, penentuan populasi penelitian penting dilakukan sebelum kegiatan penelitian dilakukan. Menurut Dantes (2012:37) menyatakan bahwa “populasi adalah sejumlah kasus yang memenuhi seperangkat kriteria tertentu, yang ditentukan peneliti”. Adapun populasi di dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas X MM 1 dan siswa kelas X MM 2 SMK N 3 Singaraja yang berjumlah 69 siswa.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan prosedur tertentu untuk diukur karakteristiknya dan dianggap mewakili populasi. Sampel penelitian adalah objek yang dilibatkan langsung dalam penelitian

sesungguhnya yang dapat menjadi wakil populasi. Pengambilan sampel (sampling) adalah proses memilih sejumlah elemen secukupnya dari populasi, sehingga penelitian terhadap sampel dan pemahaman tentang sifat atau karakteristiknya akan membuat kita dapat menggeneralisasikan sifat atau karakteristik tersebut pada elemen populasi.

Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah purposive sampling. Dantes (2012:46) menyatakan “purposive sampling merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya.” Asumsi dasar dari sampling purposif ini adalah pertimbangan yang cermat dan strategis dari peneliti dalam menentukan kasus-kasusnya untuk dimasukkan ke dalam sampel. Purposive sampling digunakan dalam penelitian ini, karena yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang memiliki self-endurance rendah.

Dalam menentukan jumlah sampel, siswa yang dianggap mempunyai self-endurance rendah ditentukan berdasarkan hasil pengumpulan data dengan pertimbangan bahwa siswa tersebut telah mewakili populasi

Results and Discussion

Dalam melakukan penelitian di sekolah, peneliti melaksanakan lesson study meliputi setting bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu. Dari tahap-tahap yang sudah dijalani pada setiap settingnya ditemukan permasalahan yang terjadi pada siswa, yakni masalah self endurance yang rendah.

Keempat tahapan konseling yang sudah dilalui, peneliti mengambil sampel penelitian dari hasil analisis kuesioner yang memiliki self endurance rendah, yakni siswa yang dipilih mengikuti konseling kelompok akan dijadikan sampel penelitian. Setelah pemberian tes awal (pretest) untuk menetapkan siswa-siswa yang menjadi anggota sampel, kemudian seluruh anggota dibagi menjadi dua yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan treatment dengan konseling behavioral dengan teknik modeling yang dibagi menjadi 8 kali pertemuan, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment. Setelah pemberian treatment selesai, selanjutnya kepada seluruh anggota diberikan kuesioner untuk posttest.

Penelitian dilakukan dari bulan April sampai dengan bulan Mei tahun 2018. Penelitian ini ditujukan untuk meningkatkan self-endurance siswa. Siswa yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja yang berjumlah 69 orang siswa. Setelah dilakukan analisis data pretest mengenai self-endurance siswa, ditemukan 12 orang siswa yang memiliki kecenderungan self-endurance rendah adalah pengkategorian dengan ketentuan bahwa siswa memperoleh skor pretest, ≤ 80 . Berikut merupakan data hasil pretest pada siswa kelas X MM SMK Negeri 3 Singaraja. Dari hasil uji normalitas didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Self-Endurance

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
.241	6	.200*	.902	6	.387
.172	6	.200*	.912	6	.452

Tabel diatas menunjukkan hasil uji Kolmogor-Smirnov pada kelompok eksperimen dengan perlakuan menggunakan konseling Behavioral teknik modeling mendapatkan nilai signifikansi 0,200 dan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan layanan BK pada umumnya sebesar 0,200. Berdasarkan kedua hasil uji tersebut data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seluruhnya memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dengan demikian dapat dikatakan bahwa data dari masing-masing kelompok berdistribusi secara normal. Dari Hasil Uji Homogenitas didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas Self-Endurance dengan Levene's Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Endurance	Equal variances assumed	3.113	.108
	Equal variances not assumed		

Tabel diatas menunjukkan hasil uji homogenitas varian dengan Levene's Test mendapatkan koefisien skor dengan taraf signifikansi 0,108. Berdasarkan hasil yang didapatkan tersebut nilai uji homogenitas varianlevene's test lebih besar dari 0,05 (0,108 > 0,05), maka dapat dikatakan bahwa varian antar kelompok data adalah homogeny. Rumusan hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu Pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan Self Endurance pada siswa kelas X SMK 3 Negeri Singaraja

Tabel 3 Hasil Kerja Analisis t-Burnning

No.	Nama.	X	X ²
1	HT	129	16641
2	KPM	123	15129
3	KSW	130	16900
4	KA	132	17424
5	PVA	125	15625
6	TU	131	17161
Mean		770	98880
Sigma		128,3333	16480

$$t = \frac{M - \mu}{\sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{128,5 - 97,5}{\sqrt{\frac{98,880 - \frac{(770)^2}{6}}{6(6-1)}}$$

$$t = \frac{30,8}{\sqrt{\frac{98,880 - 98,816}{30}}}$$

$$t = \frac{30,8}{\sqrt{2,13}}$$

$$t = \frac{30,8}{1,46}$$

$$t = 21,09$$

Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 21,09 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 5,05 maka $21,09 \geq 5,05$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study terhadap self-endurance siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja. Rumusan hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan Self Endurance antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling pada siswa kelas X SMK N 3 Singaraja

$$\frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

$$t = \frac{128,33 - 103,16}{\sqrt{\frac{12,6}{6} + \frac{3,7}{6}}}$$

$$t = \frac{25,17}{\sqrt{16,3}}$$

$$t = \frac{25,17}{1,64}$$

$$t = 15,34$$

Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 15,34 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 5,05 maka $15,34 \geq 5,05$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat perbedaan self-endurance antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja.

Penelitian yang dilakukan menggunakan Layanan Konseling Kelompok untuk mengetahui Pengaruh Konseling Behavioral dengan teknik terhadap self-endurance siswa kelas X MM 1 SMK Negeri 3 Singaraja. Dari hasil analisis kuesioner awal (pretest) didapatkan 12 orang siswa yang memiliki self-endurance rendah. Setelah itu, siswa dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 6 orang kelompok eksperimen, dan 6 orang kelompok kontrol. Selanjutnya memberikan treatment pada 6 orang kelompok eksperimen. Pada saat treatment diberikan, selanjutnya melakukan observasi sebanyak 3 kali pada pertemuan pertama, keempat, dan kedelapan pada masing-masing kelompok eksperimen dan ditemukan gejala bahwa siswa menunjukkan peningkatan self-endurance. Observasi dilakukan bertujuan untuk menunjang keakuratan data yang diperoleh oleh peneliti. Menurut metode analisis data uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat Implementasi teori konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan self-endurance pada siswa kelas X MM 1 SMK Negeri 3 Singaraja dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 21,09 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 5,05 maka $21,09 \geq 5,05$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat Pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study terhadap self-endurance siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja. Kegiatan inti dalam konseling behavioral dengan teknik modeling yaitu memperbaiki tingkah laku kepada kelompok eksperimen agar siswa

dapat merubah tingkah lakunya sesuai yang diinginkan. Pemberian teori konseling behavioral pada treatment yang paling menonjol memberikan perubahan yang signifikan, hal ini dapat dilihat dari hasil posttest siswa.

Conclusion

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada BAB IV, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study terhadap self-endurance siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja. Hal ini dapat dilihat dari ilai uji t , diperoleh thitung sebesar 21,09 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 5,05 maka $21,09 \geq 5,05$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima . Hal ini membuktikan bahwa terdapat Pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lessom study terhadap self-endurance siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja.

Acknowledgment

References

- Al-makmur, M. (2016). Kebiasaan belajar dua siswa dari keluarga marginal di mts. al-makmur, 77–85. Retrieved from <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/503>
- Antari, N. M. S., Suarni, N. K., & Sulastri, M. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Asertif Untuk Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas X 4 Sma Laboratorium Undiksha. Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/771>
- Arinda Putri Maharani. (2014). Pelaksanaan Bimbingan Kons Eling Islami Di Sdit Ar-Risalah Kartasura. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/29038/9/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Aswindayana, I. K. A., Putri, D. A. W. M., Ps, S., & Suarni, N. K. (2015). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Endurance Siswa Kelas Viii G Smp Negeri 1 Seririt Tahun Ajaran 2014/2015. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling, 3(1). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5594>
- Briand, L. C., El Emam, K., Surmann, D., Wieczorek, I., & Maxwell, K. D. (1999). An assessment and comparison of common software cost estimation modeling techniques. Proceedings of the 21st International Conference on Software Engineering - ICSE '99, 313–322. <https://doi.org/10.1145/302405.302647>
- Calandra, D. M., Mauro, D. Di, Cutugno, F., & Martino, S. Di. (2016). Navigating wall-sized displays with the gaze: A proposal for cultural heritage. CEUR Workshop Proceedings, 1621(May), 36–43. <https://doi.org/10.1023/A>
- Chen, H. H., & Neely, J. S. (1998). Interconnect and circuit modeling techniques for full-chip power\supply noise analysis. IEEE Transactions on Components, Packaging, and Manufacturing Technology: Part B, 21(3), 209–215. <https://doi.org/10.1109/96.704931>
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Smp Negeri 07 Bandar Lampung. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 3(1), 1–10. Retrieved from <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/572>
- Dantes, Nyoman. Analisis Dan Desain Eksperimen. Singaraja: Program Pasca Sarjana Undiksha
- Dantes, Nyoman. Metode Penelitian. Yogyakarta: ANDI
- Dantes, Nyoman. Statistik NONPARAMETRIK. Singaraja: Undiksha Press
- Dharsana, K. (2010). Teori Teori Konseling. Retrieved from http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Sigit_Sanyata,M.Pd./B.1c.Artikel_Iliah-Teori_dan_Aplikasi_Behavioristik_dalam_Konseling.pdf
- Dharsana, K. (2014a). Dasar-Dasar BK.
- Dharsana, K. (2014b). Teori Teori Konseling. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Dharsana, K. (2016). RPBK Pengembangan Variabel Terikat Self.

-
- Efria, A. (2007). Hubungan antara kontrol diri dengan keharmonisan perkawinan skripsi, I(2), 65–71. Retrieved from <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/download/26/25>
- Feltz, D. L., & Riessinger, C. a. (1990). Effects of In Vivo Emotive Imagery and Performance Feedback on Self-Efficacy and Muscular Endurance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(2), 132–143. <https://doi.org/10.1123/jsep.12.2.132>
- Haryono Yudi. (2012). Hubungan profesionalitas guru dan pengelolaan bimbingan konseling dengan kinerja guru bimbingan konseling smp kota salatiga tesis. Retrieved from http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/29985/1/SITI_AZIZAH-FITK.pdf
- Hendrawan, P. I., Dharsana, I. K., & Dharmayanti, P. A. (2015). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling (Symbolic Model) Untuk Meningkatkan Self Endurance Siswa Kelas X 2 Di Sma Negeri 1 Seririt Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 3(1). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5785>
- Hendrayani, D., Gading, I. K., & Sedanayasa, G. (2015). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Self-Endurance Siswa Kelas Viii B SMP Negeri 1 Sukasada Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 3(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5494>
- Hendri, E. (2010). Guru Berkualitas: Profesional dan Cerdas Emosi. *Jurnal Saung Guru*, 1(2), 1–11. Retrieved from http://file.upi.edu/Direktori/JURNAL/SAUNG_GURU/VOL._1_NO._2/Edi_Hendri-GURU_BERKUALITAS_PROFESIONAL_DAN_CERDAS_EMOSI.pdf
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17(4), 447–454. <https://doi.org/10.1007/s10811-011-9673-4>
- Kurniawan, L. (2015). Pengembangan Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Di Sma. | *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konselin*, 1(1), 1–8. Retrieved from <http://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/1351>
- LeBoeuf, M. (2010). Working smart. *Tangga Pustaka*. Retrieved from <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=PkyGqMHU9-UC&oi=fnd&pg=PR3&dq=mampu+mengerjakan+suatu+pekerjaan+sampai+selesai&ots=cO-XWAerIj&sig=vQOuA0fvboct9HbfvsXFoXYkOEs>
- Loksado, S. M. K. N. (n.d.). Peranan guru bimbingan dan konseling terhadap pelaksanaan bimbingan belajar di smk negeri 1 loksado, 1–14. Retrieved from <http://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/580>
- Mar, A., Hasanah, A., & Saraswati, S. (2014). Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 3(4), 39–46. Retrieved from <file:///C:/Users/user/Downloads/1606-Article Text-3093-1-10-20130702.pdf>
- Mustiarini, N. L. N., Dantes, N., & Lestari, L. P. S. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Dan Teknik Penguatan Positif Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X Bb Sma Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(2). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7837>
- National, O., Ledger, S., Childress, T., & Dunning, K. M. (1966). *National Bank of Scottsville Ledger 1 , 1909 National Bank of Scottsville Ledger , 1909*, 1–7.
- Nugrahaningsih, T. K. (2012). Metakognisi Siswa SMA Kelas Akselerasi dalam Menyelesaikan Masalah Matematika. *Magistra*, 24(82), 37.
- Padmi, N. M. D. (2017). *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran PPs Universitas Pendidikan Ganesha ISSN 1858 – 4543*, 14(1), 164–175. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/download/11974/7645>
- Petino Gianni, R. L. R. (2017). *La Realtà Dei Paradigmi Locali*, (December). Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Gianni_Petino/publication/321443066_LA_REALTA_DEI_PARADIGMI_LOCALI_DELL%27AUTO-ORGANIZZAZIONE_COME_FORMA_DI_RESISTENZA_E_LA_QUESTIONE_CULTURALE_IN_UN%27IMPORTANTE_CITTA_DEL_MEZZOGIORNO/links/5a21b1204585155dd41ab23f/L
- Picone, J. W. (1993). Signal Modeling Techniques in Speech Recognition. *Proceedings of the IEEE*, 81(9), 1215–1247. <https://doi.org/10.1109/5.237532>
- Pradnyani, K. R., Putri, D. A. W. M., Ps, S., & Dharsana, I. K. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Modeling Dan Teknik Sosiodrama Untuk Meminimalisir Self Agresion Pada Siswa Kelas X

-
- Sma Negeri 1 Sawan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(2). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7834>
- Putra, I. D. G. A. P., Putri, D. A. W. M., Ps, S., & Dharsana, I. K. (2017). Perbedaan Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Dengan Teknik Aversi Terhadap Self Endurance Siswa Kelas X Smk Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/11101>
- Putra, I. D. G., & MWP, D. A. (2017). Differences Effectiveness of Behavioral Counseling Modeling Technique with Aversi Technique to Self Endurance. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/12833>
- Rahmaddi. (2014). Pengaruh Bimbingan Konseling Terhadap Penanaman Nilai Akhlak Siswa Smp N 1 Teras Tahun Pelajaran 2012/2013. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/29044/9/11._Naskah_Publikasi.pdf
- Rosmeriani, N. M. O., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2017). Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Sosok Bima Untuk Meningkatkan Self Endurance Melalui Lesson Study Pada Siswa Kelas Xi Boga 5 Smk Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/11117>
- Rusnayanti, A., Gading, I. K., & Sedanayasa, G. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modelling dan Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 4(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7549>
- Sanyata, S. (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, VII(14), 1–11. Retrieved from http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Sigit_Sanyata,M.Pd./B.lc.Artikel_Ilmiah-Teori_dan_Aplikasi_Behavioristik_dalam_Konseling.pdf
- Sekolah, D. I. (2008). Bimbingan dan konseling di sekolah. Retrieved from <http://www.academia.edu/download/41380793/bimbingan-dan-konseling-di-sekolah.doc>
- Shaw, D. J. M., Talebinezhad, M. R., Mahmoodzadeh, M., Zhu, W., Tavakoli, M., Hayati, S., ... Hashemian, M. (2011). *Journal of Language Teaching and Research*, 2(6). Retrieved from <http://www.academypublication.com/issues/past/jltr/vol02/06/jltr0206.pdf#page=202>
- Smith, M. Bin. (2011). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan ISSN 1410-220X*, Vol 8(No 1), 22–32. Retrieved from <http://www.infodiknas.com/wp-content/uploads/2014/12/PENGARUH-LAYANAN-KONSELING-KELOMPOK-TERHADAP-DISIPLIN-BELAJAR-SISWA-DI-SMA-NEGERI-1-ATINGGOLA-KABUPATEN-GORONTALO-UTARA1.pdf>
- Sufianingsih, N. W. A., Putri, D. A. W. M., Ps, S., & Lestari, L. P. S. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Dan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self-Disclosure Siswa Kelas Vii Di Smp Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(2). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7768>
- Suyitno, P. A., Dharsana, I. K., & Dharmayanti, P. A. (2016). Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Dan Teknik Relaksasi Untuk Mengembangkan Self Endurance Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 4(1). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7542>
- Tiga, A. (2002). Kemandirian Belajar: Apa, Mengapa, Dan Bagaimana Dikembangkan Pada Peserta Didik Oleh: Utari Sumarmo, Fpmipa Upi, (1983), 1–9. Retrieved from <http://www.academia.edu/download/32185486/KEMANDIRIAN-BELAJAR-MAT-Des-06-new.pdf>
- Wariyanti, N. (2017). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Reward Dan Punishment Dalam Menangani Perilaku Membolos Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Retrieved from http://repository.radenintan.ac.id/581/1/SKRIPSI LENGKAP_NUR.pdf
- Weinberg, R. S., Gould, D., Yukelson, D., & Jackson, A. (1981). The effect of preexisting and manipulated self-efficacy on a competitive muscular endurance task. *Journal of Sport Psychology*, 3(4), 345–354.
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1985-00646-001>
-

-
- Widiantara, I. G., Dantes, N., & Dharsana, I. K. (2016). Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Self Achievement Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(2). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7823>
- Wiladantika, P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas Xi Bahasa Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3717>
- Wulandari, L. R., Dantes, N., & Lestari, L. P. S. (2017). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Dalam Belajar Siswa Kelas X Mipa 9 Di Sma Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/11090>
- Yani, & Dharsana. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Proaktif Siswa Kelas X BB SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3723>

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: < Aquarysta > <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: 4870

