

## Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping untuk Meningkatkan Self Afiliasi

Ni Ketut Hefi Teaningsih<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: [teaningsihhefi@gmail.com](mailto:teaningsihhefi@gmail.com)

Received 05, 27, 2019;  
Revised 06, 19, 2019;  
Accepted 06, 27, 2019;  
Published Online 11, 2019

### 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 purpose of this study was to determine the effectiveness of behavioral counseling with shaping techniques to improve self affiliation 1st grade SMA N 4 Singaraja students. This experimental study used the Pretest Posttest Control Group Design. The study population was students of class 1st grade SMA Negeri 4 Singaraja, Buleleng, Bali, which numbered 349. The study sample consisted of 58 students. Through random sampling techniques, 22 students were placed in the experimental group who received a treatment model of behavioral counseling with shaping techniques and 36 students were the control group. The data in this study were analyzed by inferential t-test statistics using JASP Version 0.7.5.5 software and continued with d' Cohen to calculate the level of effectiveness. The results showed that there was a difference in the self-affiliation of the experimental group students after taking the treatment with the control group self-affiliation to get  $t = 17.28$  with  $p < 0.001$  then  $p < 0.05$ . Effect Size (ES) testing through Dohen also shows the high level of effectiveness of the behavioral counseling model ( $ES = 4.7$ ). These results prove that behavioral counseling with shaping techniques is effective to improve the self-affiliation 1st grade students of SMA N 4 Singaraja.

**Keywords:** Behavioral Counseling, Shaping Technique, Self Affiliation



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:** Teaningsih, N., K., H., Suranata, K., Suarni, N., K., 2019. Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Self Afiliasi. JIBK Undiksha, V10 (N2): pp. 92-97, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

## Introduction

Self afiliasi adalah kemampuan seseorang untuk membangun hubungan dengan seseorang yaitu mampu bersekutu dengan orang lain, setia terhadap teman, dan bekerjasama dengan baik. Belakangan ini banyak sekali permasalahan yang terjadi, khususnya di kalangan pelajar siswa di sekolah. Banyak siswa yang masih belum paham betul tentang bagaimana dirinya sehingga yang mereka lakukan di sekolah kebanyakan hanya mengikuti apa yang dilakukan oleh temannya saja. Apalagi jika yang mereka ikuti itu bukan hal yang berdampak positif tapi malah yang berdampak negatif maka itu akan sangat mengganggu proses belajar mereka di sekolah. Di lingkungan sekolah banyak hal yang menunjukkan siswa kurang mampu dengan baik misalnya saja siswa kurang mampu bersekutu dengan orang lain, siswa kurang mampu setia terhadap kawan, dan siswa kurang mampu bekerja sama. Jadi disinilah pentingnya siswa memahami kepribadian

---

yang mereka miliki agar tidak terjadi penyimpangan dari aturan yang ada. Kepribadian yang perlu siswa ketahui yang ada pada dirinya adalah tentang Self Afiliasi.

Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 menjelaskan fungsi Pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa; dan tujuan pendidikan nasional untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Implikasi dari Undang-Undang tersebut bahwa, pendidikan di setiap jenjang, termasuk Sekolah Menengah Atas (SMA) harus diselenggarakan secara terprogram dan sistematis mengarah kepada pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Self Afiliasi adalah Kebutuhan untuk bersekutu dengan orang lain, setia dan bekerjasama serta, berpartisipasi aktif dalam kelompok kekeluargaan sesuatu bagi teman – teman, membentuk persahabatan yang baru. Berdasarkan definisi tersebut maka Self Afiliasi dalam hal ini mengandung 3 indikator yaitu : (1) Bersekutu dengan orang lain (2) Setia (3) Bekerjasama

Penelitian yang dilakukan di Amerika, di dapatkan bahwa “ Remaja memiliki sedikit waktu untuk berinteraksi sosial dengan teman sebaya, termasuk berkumpul atau bersosialisasi dengan teman, pergi ke pesta, pergi keluar, berkencaan, menonton film, dan mengendarai mobil untuk bersenang-senang. Hal tersebut dikarenakan oleh meningkatnya penggunaan media social oleh remaja”

Penelitian Virgia Ningrum Fatnar, Choirul Anam dari Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan mengatakan Di lingkungan pondok pesantren para santri tidak memiliki kebebasan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan masyarakat di luar pondok pesantren, santri yang ingin keluar pondok pesantren untuk suatu keperluan, harus meminta izin terlebih dahulu kepada pengurus pondok pesantren. Berbeda dengan remaja yang tinggal bersama keluarga, orang tua membebaskan anaknya untuk berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain di luar keluarga. Remaja yang memiliki kemampuan interaksi sosialnya baik, biasanya mudah mendapatkan teman, maupun berkomunikasi dengan baik dan semua itu dilakukan tanpa menyebabkan perasaan tegang ataupun perasaan tidak enak yang mampu mempengaruhi emosinya

Pengamatan peneliti terhadap siswa dikelas ditemukan bahwa sebagian siswa mampu menunjukkan karakter bersekutu dengan orang lain sebagian lagi menunjukkan suka bertengkar dengan teman. Sebagian siswa mampu menunjukkan karakter setia kawan sebagian lagi menunjukkan suka menyakiti teman. Sebagian siswa mampu menunjukkan karakter mampu bekerjasama sebagian lagi menunjukkan memilih mengerjakan sesuatu sendiri daripada bersama-sama teman.

Berdasarkan gejala yang ditunjukkan oleh siswa diatas, maka siswa tersebut dapat dikatakan menunjukkan gejala Self Afiliasi Gejala-gejala Self Afiliasi tersebut secara lebih spesifik ditunjukkan pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 Singaraja sebagai sampel penelitian.

Hasil wawancara peneliti terhadap siswa di kelas menunjukkan bahwa hampir semua siswa melaporkan bahwa mereka mampu bersekutu dengan orang lain sebaliknya sebagian lagi menunjukkan suka bertengkar dengan teman. Sebagian siswa mampu menunjukkan karakter setia kawan sebaliknya sebagian lagi menunjukkan suka menyakiti teman. Sebagian siswa mampu menunjukkan karakter mampu bekerjasama sebaliknya sebagian lagi menunjukkan memilih mengerjakan sesuatu sendiri daripada bersama-sama teman.

Berdasarkan temuan masalah di lapangan banyak siswa tidak berperan aktif dalam kegiatan belajar kelompok dikarenakan banyak siswa merasa dirinya bergantung dengan temanya dan status sosial ekonomi orang tuanya. Hal ini adalah salah satu kurangnya menumbuhkan rasa kebersamaan dalam anggota kelompok dan kurangnya menumbuhkan rasa bersemangat dalam kelompok belajar karena dalam belajar komponen yang diperankan adalah diri kita masing – masing atau interaksi dan Self Afiliasi dengan teman kita sendiri. Ketika kita tidak ikut dalam kerjasama atau Self Afiliasi kelompok belajar kita tidak akan mengetahui cara – cara lain yang dilakukan oleh teman kita untuk dapat memahami suatu materi dengan lebih cepat sehingga dari berbagai contoh yang kita bisa lihat di dalam kelompok belajar, kita dapat memilih mana yang tepat dan sesuai dengan diri kita sehingga bisa diaplikasikan pada diri kita.

Berdasarkan pemaparan definisi tersebut, maka dalam penelitian ini yang dimaksud dengan Self Afiliasi adalah kebutuhan untuk berhubungan social dengan individu satu dengan yang lain dan meningkatkan kerjasama yang baik anatar individu satu dan yang lain. proses beregu (berkelompok) dimana anggota – anggotanya mendukung dan saling mengandalkan untuk mencapai suatu hasil mufakat, dengan langkah, prosedur, melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individual dan skill konseling sesuai yang telah ditentukan.

Selain itu adapun upaya pelatihan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang diikuti peserta didik yang berada dalam naungan sekolah. Sedangkan Bimbingan Konseling Menurut (Dharsana, 2015). Suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli agar konseli mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan juga mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya seoptimal mungkin secara mandiri. Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti memilih untuk mengembangkan Self Afiliasi siswa melalui pendekatan bimbingan konseling.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. (Dharsana, 2013:261). Konseling adalah suatu proses yang direncanakan untuk memberikan bantuan secara langsung kepada individu yang datang atas prakarsa sendiri maupun yang dikirimkan atas dasar referral (Dharsana,2013:429)

Pemberian layanan bimbingan konseling yang digunakan untuk mengembangkan Self Afiliasi siswa dapat dilakukan dengan beberapa upaya seperti inovasi dalam proses pembelajaran, upaya pelatihan melalui kegiatan ekstrakurikuler, serta dengan treatmen psikologi atau layanan bimbingan konseling. Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti memilih untuk mengembangkan Self Afiliasi siswa melalui pendekatan bimbingan konseling.

Gejala Self Afiliasi rendah tersebut, dapat diterapkan dengan teori konseling behavioral. Menurut Dharsana (2013), model teori-teori konseling yaitu “Teori Psikoanalitik Sigmund Freud; Teori Konseling Self Adler; Teori Konseling Kelompok Psikodinamika dalam Teori Asumsi Melanie Klein; Teori Konseling yang Berpusat pada Pribadi oleh Calr Roger; Teori Konseling Gestalt Fritz Perls; Teori Analisis Transaksional Eric Berne; Teori Reality Counselling (William Glasser); Teori Motivasi Manusia “Maslow’s”; Teori Logo Konseling Victor Frakl; Teori Konseling Kognitif (Aaron Beck); Teori Melatih Konseling Tingkah Laku (Oleh Krumboltz); Teori Behavioral (Teori Tingkah laku); Teori Kognitif Sosial (Albert Bandura); Teori Rasional Emotive Behavioral Counselling Albertt Ellis; Teori Konsepsi George Kelly; Teori Eklekticism; Teori Personologi Murray; Teori Pemilihan Jabatan John L.Holland; Teori Perkembangan Karir dan Perkembangan Hidup (Super); Teori Pemilihan Jabatan atau Karir menurut Anne Roe; Teori Perkembangan Karir oleh Ginzberg dan Konseling Karir Trait dan Faktor”. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam penelitian ini teori konseling yang digunakan adalah teori konseling behavioral.

Menurut Corey teori behavioral adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku manusia yang pada dasarnya dibentuk danditentukan oleh lingkungan dansegenap tingkah lakunya, itu dipelajari dan diperoleh karena proses latihan (dalam Dharsana 2014:515). Menurut Watson Konseling behavioral adalah konseling yang dilakukan dengan pengkondisian sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidup individu (dalam Dharsana 2014:584). Menurut Winkell "Konseling behavioristik merupakan corak konseling yangdiharapkan dapat menghasilkan perubahan yang nyata dalamprilaku konseli".(dalam Dharsana 2014:584)

Berdasarkan pemaparan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang merupakan suatu proses belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkresi kondisi-kondisi belajar dan dengan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur dalam membantu klien memecahkan masalah interpersonal, emosional dan pengambilan keputusan sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidup individu. Serta suatu proses konseling yang digunakan untuk meningkatkan Self Afiliasi dalam pembentukan respon respon tingkah laku dengan prosedur dan langkah, skill konseling melalui konseling kelompok.

Teknik yang digunakan yaitu teknik shaping. Menurut corey (dalam Dharsana 2014 : 705 ) pembentukan respon berwujud pengembangan suatu respon yang pada mulanya tidak terdapat dalam pembendaharaan tingkah laku individu. Perkuatan sering digunakan dalam proses pembentukan respon ini.

Berdasarkan pemaparan definisi diatas, maka dapat diketahui bahwa teknik shaping adalah teknik pembentukan dan pengembangan tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan reinforcement secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan.

Dalam meningkatkan Self Afiliasi siswa, guru BK harus memiliki keterampilan dasar dalam konseling. Dalam melaksanakan proses konseling, seorang konselor mutlak harus mengasah keterampilan dasar konseling agar terciptanya keberhasilan dalam mencapai tujuan konseling. Dharsana (2013:2), mengklasifikasikan keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor dalam melaksanakan proses konseling.

## Method

Penelitian ini adalah quasi eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah Pretest-Posttest Control Group design. Dantes (2012:97) menyatakan bahwa "Populasi adalah sejumlah kasus yang memenuhi seperangkat kriteria tertentu, yang ditentukan penelitian". Subyek yang diambil 349 orang siswa. Sampel yang diambil adalah intact grup, yaitu satu kelas eksperimen dan satu kelas control.

Analisis reliabilitas kuesioner self afiliasi dilakukan hanya untuk butir yang valid. Untuk menentukan reliabilitas digunakan rumus Alpha Cronbach. Dalam penelitian ini, 40 butir soal selanjutnya diuji reliabilitas. Pada pengujian reliabilitas ini menggunakan metode koefisien Alpha ( $\alpha$ ) atau r alpha. Instrumen tersebut dinyatakan reliabel karena  $\alpha = 0,904$  Jadi instrumen tersebut layak dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

Kelompok Eksperimen diberikan treatment dengan konseling behavioral dengan teknik shaping yang dilakukan selama 9 kali pertemuan. Setelah pemberian treatment selesai, selanjutnya kepada seluruh kelompok eksperimen dan control diberikan kuesioner posttest. Data yang diperoleh melalui posttest dianalisis dengan Independent Samples T-Tes.

## Results and Discussion

Penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan pada 2 kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok control. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa model konseling behavioral dengan teknik shaping, sedangkan kelompok control mengikuti pembelajaran dikelas. Data hasil self afiliasi siswa diperoleh melalui tes masing- masing kelompok.

Sebelum uji hipotesis dilakukan pengujian prasyarat terhadap sebaran data yang meliputi uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varians. Pengujian normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa subyek penelitian berdistribusi normal. Untuk mengetahui normalitas sebaran data digunakan rumus Kolmogrov-Smirnov pada signifikansi 0,05. Jika  $p > 0,05$  data berdistribusi normal, sebaliknya jika  $p < 0,05$  data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan JASP 0.10.0.0 for Windows. Untuk menguji perbedaan self afiliasi antara siswa yang diberikan konseling shaping dengan teknik shaping dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral dengan teknik shaping digunakan analisis Independent Samples T-Tes serta menguji keefektifan konseling behavioral dengan teknik shaping untuk meningkatkan self afiliasi pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja digunakan analisis d'Cohen dengan bantuan aplikasi JASP 0.10.0.0 for windows. Analisis tersebut akan disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1 Hasil Perhitungan data dengan menggunakan Aplikasi JASP 10.0**

Independent Samples T-Test					
	t	df	p		Cohen's d
Y1	0.477	56.000	0.635		0.129
Y2	17.283	56.000	< .001	<sup>a</sup>	4.677

Note. Student's t-test.

<sup>a</sup> Levene's test is significant ( $p < .05$ ), suggesting a violation of the equal variance assumption

Berdasarkan analisis Independent Samples t-test dapat diketahui bahwa nilai t untuk posttest yaitu  $t(56) = 17,283$ ,  $P < 0,05$ . Hal ini berarti bahwa nilai  $p < 0,05$ . Maka didapatkan nilai  $0,001 < 0,05$ ,  $H_a =$  diterima. Sehingga dapat diartikan “konseling behavioral dengan teknik shaping untuk meningkatkan self afiliasi siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja” dinyatakan diterima. Dalam rangka penentuan Effect Size untuk mengetahui seberapa efektif konseling behavioral dengan teknik shaping digunakan rumus  $d'$  Cohen diperoleh hasil  $d'$  Cohen's yaitu sebesar 4,7. Maka keefektifan pada penelitian ini dinyatakan tinggi. Sehingga dapat diartikan “konseling behavioral dengan teknik shaping untuk meningkatkan self afiliasi pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja” dinyatakan diterima. Maka terdapat keefektifan konseling behavioral dengan teknik shaping untuk meningkatkan self afiliasi pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.

## Conclusion

Penelitian ini membahas tentang self afiliasi siswa di kelas X SMA Negeri 4 Singaraja. Self afiliasi adalah kebutuhan seseorang untuk bersekutu dengan orang lain, meliputi bersekutu dengan orang lain, setia terhadap teman, dan bekerja sama secara aktif. Berdasarkan definisi tersebut, self afiliasi memiliki 3 indikator yakni: 1) Bersekutu dengan orang lain, 2) Setia terhadap teman, 3) Bekerja sama secara aktif.

Siswa di kelas X SMA N 4 Singaraja, menunjukkan gejala-gejala self afiliasi rendah. Gejala-gejala tersebut berupa, enggan bersekutu dengan orang lain, enggan setia terhadap teman dan kurang mampu bekerja sama secara aktif. Gejala-gejala tersebut di peroleh dengan observasi, wawancara, buku harian maupun kuesioner. Untuk membantu permasalahan siswa terkait dengan self afiliasi peneliti mengaplikasikan konseling behavioral.

Hasil Uji hipotesis menggunakan t-test sampel independent, menunjukkan bahwa didapatkan nilai  $t_{hit} = 17,28$  dengan  $p < 0,001$  maka  $p < 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan  $H_a$  diterima, hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan Self Afiliasi siswa yang diberikan konseling behavioral teknik shaping dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral teknik shaping. Hasil Effect Size = 4,7 yang menunjukkan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa implementasi konseling behavioral teknik shaping efektif untuk meningkatkan Self Afiliasi siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.

## Acknowledgment

-

## References

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Badri Sutrisno. 2012. *Metode Statistik untuk Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Ombak (Anggota IKAPI)
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dantes, Nyoman. 2014. *Analisis dan Desain Eksperimen*. Singaraja: Program Pascasarjana Undiksha.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dharsana, Ketut. 2013. *Modul Teori-Teori Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, FIP UNDIKSHA
- Dharsana, Ketut. 2013. *Pengembangan Pribadi Konselor*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, FIP UNDIKSHA
- Dharsana, Ketut. 2014. *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling untuk Penulisan RPBK, Proposal, Sripsi, Tesis*. Singaraja: BK FIP UNDIKSHA
- Dharsana, Ketut. 2015. *Seri RPBK (Rencana Pelaksanaan Bimbingan Konseling) untuk Mengembangkan Variabel Terikat Self-2 (Afiliasi, Abasment, Dominance, Intrasection, Succurance) melalui Layanan Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, Konseling Individu*. Singaraja: BK FIP UNDIKSHA.
- Gregory, R.J. 2000. *Psychological Testing: History, Principles and Applications*. Boston: Allyn & Bacon
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Murray, H. A. 1938. *Explorations in Persinality*. New York: Oxford Univ Press.
- Nurkencana, Wayan Sunartana. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha National.

---

**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:** <Teaningsih> <2019>

**First Publication Right:** JIBK Undiksha

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

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

Word Count: 2689

