

## Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Exhibition

Kadek Karmila Jayanthi<sup>1\*</sup>, Nyoman Dantes<sup>2</sup>, I Ketut Gading<sup>3</sup>

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

\*Corresponding author, e-mail: [karmilajayanti@gmail.com](mailto:karmilajayanti@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:** This study aims to study the effectiveness of counseling behavior with modeling techniques to improve Self Exhibition. The design of this study was experimental research with a pretest-posttest-control group research design. The sample of this study was students of class VII.4 and class VII.1 The Undiksha Laboratory Middle School was taken randomly from 4 classes of population members. Self Exhibition data collection in this study used the Self Exhibition questionnaire. Hypothesis testing is done using the t test. From the T test performed it was obtained at 9,808 with significance of <0.001. This was discussed by counseling behavioral engineering modeling with effective study arrangements to improve junior high school student self exhibitions.

**Keywords:** Behavioral Counseling, modeling, self exhibition



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:** Jayanthi, K., K., Dantes, N., Gading, I., K., 2019. Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Exhibition. *JIBK Undiksha*, V10 (N2): pp. 98-104, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

## Introduction

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di SMP Laboratorium Undiksha tepatnya di kelas VII.4, dari 20 siswa peneliti melihat 9 siswa menunjukkan gejala-gejala tidak mampu menonjolkan diri (self-exhibition) seperti menunjukkan sikap pasif, tidak mampu berbicara dengan lucu, tidak mampu berpenampilan menarik, serta tidak memiliki simpati senyum, ramah. Selain dengan melakukan pengamatan, peneliti juga melakukan wawancara untuk menguatkan data yang diperoleh. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap siswa kelas VII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja, diketahui bahwa perilaku siswa tergolong pada 2 kategori yaitu siswa yang tergolong memiliki self exhibition tinggi dan siswa yang tergolong memiliki self exhibition rendah.

---

Menurut (Dharsana, 2014) Self Exhibition adalah kebutuhan untuk menonjolkan diri meliputi mengatakan sesuatu yang lucu, berpenampilan menarik, mendapatkan simpati senyum, ramah. Selaras dengan pemahaman tersebut Amelia & Indriyanti (2016) serta Afifah (2014) menyatakan bahwa exhibition merupakan salah satu kebutuhan dan usaha yang dalam diri individu untuk menunjukkan diri pada orang lain.

Self exhibition merupakan salah satu bagian dari konstruk dinamika personality yang dikemukakan oleh Murray. Menurutnya, kepribadian harus mencerminkan unsur-unsur tingkah laku yang bersifat menetap dan berulang maupun mengandung unsur-unsur baru dan unik. Selain kepribadian, Murray juga mengemukakan exhibition sebagai salah satu jenis kebutuhan, dimana konsep kebutuhan sama seperti konsep kepribadian yakni sesuatu yang abstrak namun berkaitan dengan proses-proses fisiologis dalam otak. Perilaku setiap individu selalu dipengaruhi oleh dinamika kepribadian (Afifah, 2014). Sehingga dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada pemenuhan kebutuhan eksibisi dalam bentuk perilaku yang mudah diubah dan diamati.

Konseling Behavioral merupakan teori konseling yang menekankan pada tingkah laku (Putu Ari Dharmayanti, 2017). Sejalan dengan pendapat tersebut seorang ahli berpendapat bahwa konseling behavioral berfokus pada tingkah laku (Ketut Dharsana, 2017). Dalam artikel lain juga terdapat ahli lain yang menyatakan hal yang sama terkait definisi konseling behavioral yaitu fokus pada tingkah laku.

Berdasarkan pendapat ketiga ahli tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa teori konseling behavioral mengandung filosofis atau pandangan terhadap Self Exhibition yaitu mengenai penekanan pada perubahan tingkah laku. Karena seperti yang telah diketahui bahwa konseling Behavioral adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku manusia yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan dan segenap tingkah lakunya itu dipelajari atau diperoleh karena proses latihan dan pemikiran. Oleh karena itu sanasihat konseling behavioral adalah membentuk dan mempertahankan prilaku dan konsep berpikir Self Exhibition sehingga Self Exhibition tersebut dapat dimunculkan dan diterapkan dalam bidang pribadi, behavioral, belajar dan karir.

Tujuan Konseling Behavioral Corey (2003) mengemukakan tujuan umum pendekatan tingkah laku ini adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku dapat dipelajari (learned), termasuk tingkah laku yang maladaptif. Jika tingkah laku neurotik learned, maka ia bisa unlearned (dihapuskan dari ingatan), dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh. Pendekatan tingkah laku pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya terdapat respons-respons yang layak, namun belum dipelajari.

Komalasari, dkk (2011) menyatakan beberapa tujuan konseling behavioral yang berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, diantaranya untuk; a) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar; b) Penghapusan proses belajar yang tidak adaptif; c) Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari; d) Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptive dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai; Konseli belajar berperilaku baru dan mengeliminasi prilaku yang maladaptive, memperkuat serta mempertahankan prilaku yang diinginkan; d) Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

Pada teknik pemodelan ini individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontohkan tingkah laku sang model. Menurut Dharsana (2016) teknik modeling adalah cara untuk memperkenalkan dan konselor menyediakan model yang memiliki bakat untuk dapat melakukan hal itu, siswa diminta untuk meniru model yang telah disediakan oleh konselor. Ahli lain juga mengatakan bahwa teknik modeling adalah segenap belajar yang bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain. (Bandura, 1969), ahli lain juga mengatakan bahwa teknik modeling adalah observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai 26 panduan untuk bertindak. (Corey, 2010). Berdasarkan pendapat ahli diatas peneliti menarik sebuah kesimpulan yaitu modeling adalah teknik konseling yang didalamnya terjadinya proses belajar melalui proses pengamatan, mengobservasi, menggeneralisir perilaku orang lain (model), dimana dalam modeling ini juga melibatkan

proses kognitif dan kreatif bukan semata-mata meniru/imitasi saja, dan bertujuan untuk terjadinya perubahan

Secara umum mekanisme pelaksanaan teknik modeling yakni konselor menunjukkan pada klien tentang perilaku model. Dapat dilakukan secara langsung, maupun tidak langsung. Bila klien mampu menirukan gerakan-gerakan yang ditunjukkan oleh model, maka sebaiknya konselor segera memberikan penguatan positif pada konseli, agar konseli semakin sering melakukan perilaku tersebut. Secara khusus prosedur teknik modeling Purnamasari (2012: 44) meliputi; 1) Menentukan perilaku tujuan; 2) Menentukan jenis modeling yang akan digunakan; 3) Meminta pada konseli untuk memperhatikan apa yang harus ia pelajari sebelum modeling dilakukan; 4) Konselor menunjukkan pada konseli mengenai perilaku model, menggunakan model yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh; 5) Konselor meminta konseli untuk mengamati model tersebut dan memintanya untuk menyimpulkan tentang apa yang ia lihat dari hasil demonstrasi model tersebut; 6) Setelah model selesai diperagakan, konselor bisa meminta konseli untuk memperagakan perilaku yang dilakukan model dan konselor selalu memberikan penguatan pada konseli terhadap usahanya menirukan model tersebut; 7) melakukan evaluasi dan penugasan.

## Method

Penelitian Eksperiment ini menggunakan pretest-posttest control Group design. Populasi Penelitian adalah siswa-siswa kelas VII SMP Lab Undiksha Singaraja Buleleng Bali. Melalui teknik random sampling diperoleh sampel berjumlah 41 siswa. 20 Siswa ditempatkan dikelompok Eksperiment yang mendapatkan treatment konseling behavioral dengan teknik modeling dan 21 siswa pada kelompok kontrol tanpa memperoleh treatment. Data penelitian penelitian dikumpulkan dengan inventori Self Exhibition. Ada tiga tahap dalam menganalisis data penelitian ini yakni: (1) pengujian kuesioner awal yaitu uji validitas dan Reliabilitas yang dalam penelitian ini menunjukkan nilai reliabilitas yaitu, 0,95 yang berada pada kategori Sangat Tinggi (2) pengujian persyaratan analisis, dan (3) pengujian hipotesis. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu harus dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui kelayakan data yang akan dianalisis. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi ujinormalitas dan homogenitas. Data penelitian ini dianalisis dengan deferensial t-test menggunakan program SPSS16.0 for Windows dan dilanjutkan di Cohen untuk mengitung keefektifan

## Results and Discussion

Data yang digunakan dalam penelitian ini di dapatkan dari data hasil penyebaran kuisisioner Self Exhibition pada kelas eksperimen yaitu kelas VII.4 dan kelas kontrol yaitu kelas VII.1 dengan mengambil tahap pretes dan juga postes.

Kemudian data pretes dan postes dari hasil kuisisioner tersebut di analisis dengan uji-t untuk mencari perbedaan antara postes eksperimen dan postes kontrol. Proses perhitungan uji-t dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS16.0 for Windows Untuk mencari efektivitas dilanjutkan dengan menggunakan rumus effect size.

**Tabel 1 Independent Samples T-Test**

	Independent Samples Test								
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
posttest Equal variances assumed	15.776	0.000	9.808	39	0.001	21.467	2.189	17.040	25.894
Equal variances not assumed			10.003	24.869	0.001	21.467	2.146	17.046	25.888

Berdasarkan hasil analisis sebagaimana disajikan pada tabel 4.12 diperoleh nilai  $t = 9,808$  dengan taraf signifikansi 0,001. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terjadi perbedaan self exhibition yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa implementasi konseling behavioral teknik modeling efektif untuk meningkatkan self exhibition siswa.

## Conclusion

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa Implementasi Konseling Behavioral teknik modeling Efektif terhadap self exhibition siswa kelas VII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja.

Terdapat Perbedaan self exhibition siswa yang diberikan konseling behavioral teknik modeling dengan setting lesson study pada siswa yang tidak diberikan konseling behavioral teknik modeling dengan setting lesson study. Hasil Uji hipotesis menggunakan t-test komperatif, menunjukkan bahwa didapatkan Hasil Uji hipotesis Independent Samples T-Test dapat diketahui bahwa nilai  $t$  untuk posttest yaitu  $t(39) = 9.808$ ,  $p < 0,05$ ,  $H_0$  diterima. Sehingga dapat diartikan Konseling behavioral teknik modeling untuk meningkatkan self exhibition siswa kelas VII.4 SMP Laboratorium Undiksha Singaraja dinyatakan dapat diterima. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  yang menyatakan "tidak terdapat keefektifan implementasi konseling behavioral teknik modeling terhadap self exhibition siswa" ditolak. Sedangkan  $H_a$  yang menyatakan terdapat keefektifan implementasi konseling behavioral teknik modeling terhadap self exhibition siswa diterima.

## Acknowledgment

-

---

## References

- Affiah, Dian Ratnaningtyas. (2014). Profil Kecenderungan Kepribadian Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Ditinjau Melalui EPPS (Edward Personal Preference Schedule) Studi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2012 IKIP PGRI Madiun. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (978-602-7561-89-2), 45–55.
- Aini, N., Fatmaningrum, W., & Yusuf, A. (2011). Upaya Meningkatkan Perilaku Pasien Dalam Tatalaksana Diabetes Mellitus Dengan Pendekatan Teori Model Behavioral System Dorothy E. Johnson. *Jurnal Ners*, 6(1), 1–10.
- Alwisol, Roqib. (2005). Psikologi Kepribadian. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah.
- Collins, B. N., Wileyto, E. P., Patterson, F., Rukstalis, M., Audrain-McGovern, J., Kaufmann, V., Pinto, A., et al. (2004). Gender Differences in Smoking Cessation in A Placebo-Controlled Trial of Bupropion With Behavioral Counseling. *Nicotine and Tobacco Research*, 6 (1), 27–37.
- Corey, Gerald. (2003). *Theory And Practice Of Counseling And Pshychotherapy*. Terjemahan E. Koeswara. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan PraktekKonseling&Psikoterapi*. Bandung:PT RefikaAditama
- 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.
- Dantes, Nyoman. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dantes, Nyoman. *Analisis Dan Desain Eksperimen*. Singaraja: Program Pasca Sarjana Undiksha
- Dharsana, & Suranata. (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
- Dharsana, I. K. (2007). *Dasar-Dasar Konseling Seri 2*. Singaraja: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, K. (2013). *Modul Teori-Teori Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, FIP UNDIKSHA.
- Dharsana, Ketut. (2014). *Model-model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha.
- Dharsana, Ketut. (2014). *RPBK Rencana Pelaksanaan Bimbingan Konseling, Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, Konseling Individu Self Exhibition*
- Dharsana, Ketut. (2015). *RPBK Seri 1 Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, Konseling Individu untuk Pengembangan Self Exhibition*. Singaraja: BK FIP Undiksha.
- Gunawan, S., Santosa, A., & Wondo, D. (2015). Perancangan Flexible Exhibition Stand dengan Material Cardboard, 3(2), 111–117. Retrieved from <http://publication.petra.ac.id/index.php/desain-interior/article/viewFile/3540/3210>.
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni, dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Konseling, J. B., & Ganesha, U. P. (2013). *Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas Xp1 Smk Negeri 1 Seririt Kabupaten*.
- Larasati, G., Rachmad, A., Winarno, D. (2016). Studi Deskriptif Identifikasi Kebutuhan Psikologis Anak Berbakat di Kelas Akselerasi. *Jurnal Psikodimensia*, 15 (1), 58–87.
- Nur cahyanti, D. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Pengkondisian Operant Untuk Meminimalisir Kencendrungan Prilaku Menyimpang Siswa Kelas VII J SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013- 2014, (1).
- Paradigma, J. (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling Abstrak Pendahuluan Teori dan Pendekatan Behavioristik, (14), 1–11.
- Prihanti, G. S. (2017). Hubungan Antara Kepribadian dengan Gaya Belajar Mahasiswa. *Saintika Medika*, 10 (1), 74-81.
- Saraswati, K. A., Dantes, N., & Sulastri, M. (2013). Penerapan konseling behavioral teknik penguatan positif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi antar pribadi siswa.
- Shertzer & Stones. (1980). *Fundamentals of Counseling*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Siegel, & Sidney. (n.d.). *Nonpara17letric Statistics For The Behavioral Sciences*.
- Soediono, B. (1989). Psikologi Perkembangan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53, 160. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Subagia, A., & Dharsana, S. (2014). Penerapan Konseling Karir Holland Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa Kelas X Tkj 1 Smk Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah*

- 
- Bimbingan Konseling Undiksha, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3924>
- Subiantari, N. P., Dharsana, I. K., & Made Sulastri, M. P. (2015). Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Nurturance Pada Siswa Kelas VII H SMP Negeri 1 Sukasada Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 3(1).
- Sudrajat, A. (2008). Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik, taktik, dan model pembelajaran. Online) (<http://smacepiring.wordpress.com>), (1). Retrieved from
- Sukardi, Dewa Ketut. (1993). Analisis Inventori Minat dan Kepribadian. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Sumarmo, U., Hidayat, W., Zukarnaen, R., Hamidah, & Sariningsih, R. (2012). Kemampuan dan Disposisi Berpikir Logis, Kritis, dan Kreatif Matematik. *Jurnal Pengajaran MIPA*, 17, 17–33. <https://doi.org/10.18269/jpmipa.v17i1.228>
- Sutama, Agus, Kadek Suranata, and Ketut Dharsana. (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).
- Sutama, G. A., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Ak C Smk Negeri 1 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Sutarjo, Dewi Arum, S. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA SINGARAJA Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Sutarjo, I. E., Wmp, D. A., & Suarni, N. K. (2014). Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP LABORATORIUM UNDIKSHA SINGARAJA Tahun perbedaan efektivitas antara kelompok konseling behavioral teknik relaksasi dengan brain gym untuk menurunkan burnout belajar, ini dilihat dari hasil ana, (1).
- Teptoe, A., Kerry, S., Rink, E., & Hilton, S. (2001). The Impact of Behavioral Counseling on Stage of Change in Fat Intake, Physical Activity, and Cigarette Smoking in Adults at Increased Risk of Coronary Heart Disease. *American Journal of Public Health*, 91(2), 265–269.
- W.S. Winkel (1987) *Bimbingan dan Konseling di sekolah menengah*. Jakarta: Gramedia
- 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).

---

**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:** <Jayanthi> <2019>

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

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

Word Count: 2528

**First Publication Right:** JIBK Undiksha

