

The Effectiveness of Cognitive Behavior Counseling Using Self-Management Techniques to Increase Self-order

Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Self Order

Imah Mazdatul Qaimah^{1*)}, Kadek Suranata², I Ketut Dharsana³

¹²³Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author email; imahmazidatul97@gmail.com

Received 2020-10-09;

Revised 2020-11-30;

Accepted 2020-12-20;

Published Online 2020-12-31

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.



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

Abstract: The determine of this research was to prove the effectiveness of cognitive behavior counseling, self-management techniques to increase students' self-orders. This research is classified as experimental research with "pre-post control group design". The research took place at SMPN 3 Singaraja, all 8th grade students were used as the research population. The sample was determined randomly, which resulted in class 8 c being the experimental group and class 8 D being the control group with 32 students each. Methods of data analysis using the t-test and effect size using the SPSS Version 21 application. The results of the t-test showed differences in the students' pre and post self orders. The results of the test effect size $t_{hit} > t_{tab}$ then $1.192 > 0.80$, which means that H_a is accepted by the effective classification.

Keywords: Self-order, Counseling Cognitive Behavior, self-management

Abstrak: Tujuan dalam penelitian ini untuk membuktikan efektivitas konseling cognitive behavior teknik self-management untuk meningkatkan self order siswa. Penelitian terogolong penelitian eksperimen dengan "pre-post control group design". Penelitian bertempat di SMPN 3 Singaraja semua siswa kelas 8 dijadikan populasi penelitian. Penentuan sampel dilakukan secara random yang didapatkan kelas 8 C dijadikan kelompok eksperimen dan kelas 8 D dijadikan kelompok kontrol dengan jumlah masing-masing 32 siswa. Metode analisis data menggunakan uji-t dan effect size dengan memanfaatkan aplikasi SPSS Ver 21. Hasil uji-t menunjukkan perbedaan pre dan post self order siswa. Hasil uji Effect size $t_{hit} > t_{tab}$ maka $1.192 > 0.80$ yang berarti H_a diterima dengan kategori sangat efektif.

Kata Kunci: Self Order, Cognitive Behavior, Self-management

How to Cite: Imah Mazdatul Qaimah, Kadek Suranata, I Ketut Dharsana. 2020. The Effectiveness of Cognitive Behavior Counseling Using Self-Management Techniques to Increase Self-order. JJBK Undiksha, 11 (2): pp. 83-87, DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/jibk.v10i2>

Pendahuluan

Pendidikan ialah kegiatan yang dilakukan secara sadar dan terstruktur untuk menciptakan suasana belajar yang efektif agar siswa mampu mengasah kemampuannya serta mengembangkannya yang akan berguna bagi siswa sendiri, masyarakat, bangsa serta negara. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang bertugas untuk mencapai dan mengembangkan tujuan pendidikan tersebut untuk itu salah satu nilai yang perlu ditanamkan dalam diri siswa yaitu kedisiplinan. Karena kedisiplinan siswa sangat berguna untuk perkembangan sekolah itu sendiri. Sekolah yang menerapkan nilai kedisiplinan akan menciptakan proses

belajar yang efektif sehingga tercapainya tujuan pendidikan. Hasil observasi, wawancara, kuesioner dan buku harian yang dilaksanakan di SMPN 3 Singaraja dilakukan kepada siswa kelas 8, menunjukkan karakteristik seperti, mampu mencatat dan mengerjakan tugas dengan rapi dan tertib, membuat jadwal sebelum mengerjakan tugas dan mampu mengelola benda-benda disekitar, namun terdapat sebagian siswa yang menunjukkan karakteristik sebaliknya seperti, mencatat tugas secara asal-asalan, menunda mengerjakan tugas, tidak membuat jadwal kegiatan, tidak mampu mengelola. Berdasarkan gejala-gejala yang ditemukan menunjukkan karakteristik self order tinggi dan rendah. Untuk meminimalisir gejala-gejala tersebut menggunakan pendekatan bimbingan dan konseling karena terdapat banyak teori konseling yang bisa digunakan untuk meminimalisir gejala self order rendah sehingga peneliti memilih cognitive behavior teknik self-management untuk membantu untuk memaksimalkan self order siswa.

Menurut Dharsana (2013:9) Self order adalah kebutuhan atau dorongan dalam diri setiap individu untuk bekerja secara teratur, rapi dan tertib antara lain mencatat dan mengelola tugas dengan tertib dan rapi, mengerjakan tugas setelah menjadwalkan, benda-benda di sekitar dapat dikelola dengan rapi. (Dharsana, 2013a). Self order memiliki 3 indikator diantaranya: (1) mencatat dan mengerjakan tugas dengan rapi, (2) mengerjakan tugas setelah membuat jadwal atau rencana, (3) mampu mengelola benda-benda disekitar dengan rapi.

Aaron T. Beck menjelaskan kognitif perilaku adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk membantu konseli untuk menentaskan permasalahan yang dialami dengan melakukan pembenahan perilaku dan pikiran yang negatif. Proses konseling cognitive behavior berdasarkan pemahaman konseli terhadap pola perilaku dan keyakinan khusus konseli, keinginan dalam diri teori ini ialah terbentuknya perilaku dan keyakinan untuk mengajak konseli merubah keyakinan dan perilaku yang maladaptif kearah yang lebih positif. (Karyani & Dharsana, 2018). konseling kognitif perilaku berusaha menandai dan mengecek pemikiran yang negative dan membantu untuk merubah menjadi pemikiran yang lebih logis. (Habsy, 2017).

Komalasari (dalam Purnomosari, 2018) mengemukakan self-management adalah suatu teknik untuk mengubah kebiasaan atau tingkah laku individu dengan cara mengatur dan mengamati tingkah laku individu itu sendiri dengan melakukan latihan observasi diri, mengendalikan rangsangan dan memberikan reward terhadap diri sendiri. (Fatimah, Sujayati, & Yuliani, 2019). Strategi Self-Management terbentuk karena terdapat suatu usaha dalam diri individu sebagai motivasi diri dan berusaha untuk mencapai apa yang diinginkan mengembangkan dan memperbaiki diri kearah yang lebih positif. (Antara, Dharsana, & Suarni, 2019) dalam teknik self-management keberhasilan suatu konseling tergantung pada konseli itu sendiri. langkah-langkah dalam teknik pengelolaan diri, sebagai berikut: (1) observasi (self monitoring), (2) mengatur lingkungan, (3) Evaluasi diri (self evaluation) dan, (4) pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman (self reinforcement).

Metode

Penelitian ini tergolong rancangan penelitian eksperimen “nonequivalent pre-post control group design”. Siswa 8 SMPN 3 Singaraja dengan jumlah 11 kelas (362 siswa) merupakan populasi dalam penelitian. menurut Dantes (2012b) simple random sampling adalah penentuan sampel yang dilakukan secara acak, penarikan sampel tertuju langsung pada subjek atau kasus. (Dantes, 2012b). Hasil penentuan sampel didapatkan 2 kelas untuk sampel penelitian didapat kelas 8 C eksperimen dan Kelas 8 D kontrol. Adapun metode untuk mengumpulkan dan memperoleh data yang akurat terkait dengan self order siswa menggunakan beberapa metode diantaranya observasi, wawancara, kuesioner dan buku harian self order. Metode analisis data dalam penelitian dilakukan dengan beberapa tahap, (1) uji validitas dan uji reliabilitas kuesioner dengan nilai 0,88 dengan kalsifikasi sangat tinggi, (2) uji normalitas dan uji homogenitas dan, (3) uji hipotesis yaitu uji-t dan uji keefektifan effect size. Pengolahan data memakai aplikasi SPSS ver. 21.

Hasil dan Pembahasan

Data yang didapatkan dari kuesioner self order kelas sampel diberikan melalui dua tahap yaitu tes awal dan akhir, kemudian dianalisis dengan Uji-t dengan memakai aplikasi SPSS ver 21 untuk mencari selisih skor Pre-post antar kelas sampel. Selanjutnya mencari Effect Size untuk mengetahui efektivitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji statistik Kolmogorov-smirnov dan Shapiro Wilks untuk mengetahui data berdistribusi normal dengan taraf signifikan 0,05. Hasil perhitungan didapat nilai signifikan > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan dengan Uji-Levene didapatkan hasil perhitungan nilai signifikan > 0,05 yang artinya data homogeny.

Untuk menemukan hasil perbedaan antar kelas sampel penelitian digunakan uji-t. didapatkan hasil posstest signifikan < 0,05 yang berarti ditemukan perbedaan. Yang tertera dalam tabel dibawah.

Tabel 01 Hasil Uji T Tes

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F.	Sig.	t.	.df.	Sig. (2-tailed)	Mean. Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
<i>Pretest</i>	Equal variances assumed	6.479	.013	1.458	62	.648	1.281	2.796	4.308	6.870
	Equal variances not assumed			1.458	56.032	.649	1.281	2.796	4.319	6.882
<i>Posites t</i>	Equal variances assumed	1.713	.195	4.968	62	.004	6.875	2.317	2.244	11.506
	Equal variances not assumed			4.968	61.150	.004	6.875	2.317	2.243	11.507

Mencari efektivitas dari konseling cognitive behavior teknik self-management dilakukan dengan mencari effect size menggunakan perhitungan Cohens dengan hasil sebagai berikut:

$$ES = t \sqrt{\frac{N_1 + N_2}{N_1 N_2}}$$

$$ES = 4.968 \sqrt{\frac{32 + 32}{(32)(32)}}$$

$$ES = 4.968 \sqrt{0,06}$$

$$ES = 4.968 (0,24)$$

$$ES = 1.192$$

Hasil perhitungan Cohens didapatkan nilai $ES = 1.192$ dengan taraf sig 5%. Berdasarkan kriteria effect size jika nilai $thit > ttab$ termasuk sangat efektif. Dari hasil yang didapatkan $1.192 > 0.80$, maka hipotesis H_a diterima.

Penelitian dilaksanakan untuk mengetahui efektivitas model konseling serta teknik yang dipakai dalam penelitian dalam meningkatkan self order siswa dan mengetahui perbedaan skor awal dan akhir kelas sampel yang dilakukan treatment dengan yang tidak dilakukan treatment. Inti dari kegiatan penelitian sesuai dengan model dan teknik konseling yang digunakan yaitu dengan membenahi diri sendiri untuk dapat mengarahkan diri agar memperbaiki perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif. Pemberian perlakuan pada penelitian ini paling menonjol memberikan pengaruh yang signifikan.

Simpulan

Dari hasil perolehan analisis data beserta penjelasan diatas tampak siswa yang memperlihatkan ciri-ciri menunda tugas, mencatat tugas secara asal-asalan, menunda mengerjakan tugas, tidak membuat jadwal kegiatan, tidak mampu mengelola benda, tapi setelah diberikan treatment gejala yang tampak mulai berkurang. Maka dapat dikatakan model konseling cognitive behavior teknik self-management digunakan dalam treatment yang diberikan efektif dalam meningkatkan self order siswa.

Ucapan Terimakasih

Puji Syukur saya tujukan kehadapan Allah SWT, yang telah mengijinkan dan memudahkan untuk bisa menyelesaikan penelitian. Terima kasih saya berikan kepada dosen pembimbing I Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons dan dosen pembimbing II Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons yang telah membimbing dan membantu peneliti hingga akhir penelitian, dan kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti.

Referensi

- Antara, M. P., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2019). Konseling Behavioral dengan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(2), 87–91. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Dantes, N. (2012a). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset. Dantes, N. (2012b). *Metodologi Penelitian (b)*. Yogyakarta: Andi.
- Dantes, N. (2013). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Singaraja: Undiksha Press.
- Dharma, A. A. G. A. P., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2019). Effectiveness of Self Monitoring Techniques to Improve Self Order of Student. *BISMA The Journal of Counseling*, 3(1), 25–30. <https://doi.org/10.24036/25>
- Dharsana, K. (2013a). *Pengembangan Pribadi Konselor*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling FIP UNDIKSHA. Retrieved from https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0.5&cluster=16206761739886080558
- Dharsana, K. (2013b). *Teori-Teori Konseling (Diktat)*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Retrieved from https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0.5&cluster=10459355894780318680
- Dharsana, K. (2015). *RPBK seri 1 Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, Konseling kelompok, Konseling Individu Untuk Pengembangan variabel Terikat Bakat Verbal*. Singaraja: BK FIP Undiksha. Retrieved from https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0.5&cluster=1987094436778596547
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1), 24–29. Retrieved from <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/4173/1501>

- Habsy, B. A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21–35. Retrieved from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pip/article/view/2644/2008>
- Karyani, N. W., & Dharsana, I. K. (2018). Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Self Management dan Teknik Modeling Terhadap Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Tipe Belajar. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 31–38. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Koyan, I. W. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif. Singaraja: Undiksha. Megantari, N., Antari, M., & Dantes, P. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Jurusan Bimbingan Dan Konseling Undiksha*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3742/2997>
- Nyoman, N., Indra, A., & Waruwu, D. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Berkebutuhan Khusus. *Sintesa Prosiding*, 1(1), 537–544. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36002/snts.v0i0.886>
- Qamaria, R. S. (2019). Efektivitas Konseling Dengan Pendekatan Cognitive- Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sanjaya, W. (2013). *Penelitian Pendidikan Jenis, Metode dan Prosedur*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

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: <authors> <year>

First Publication Right: JJBK Undiksha

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

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



Word Count: