

## Effectiveness of Behavioral Counseling with Role Playing Techniques to Improve Student Self Nurturance

### Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Self Nurturance Siswa

Maria Utari Anastasya Yoku<sup>1</sup>, Kadek Suranata<sup>2</sup>, I Ketut Dharsana<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha

\*Corresponding author email; [yoku.maria@yahoo.com](mailto:yoku.maria@yahoo.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:** This study aims to determine the effectiveness of counseling Behavioral with Role Playing Techniques To improve Self Nurturance in students of grade X MIPA 4 in SMA Negeri 4 Singaraja. This type of research used is quasi-experimental research, the population of this study is a class X student of SMA Negeri 4 Singaraja. In the technique of taking data samples using Random Sampling so that it has been obtained by students of class X MIPA 4 as an experimental class totaling 37 and students of class X MIPA 6 as a control class totaling 34 students. The analytical method used is the t-test and Effect Size using SPSS V.21 for Windows. This data collection instrument uses observation, interview, questionnaire and diary data. The results of the conclusions based on the results of this study can be recommended that this counseling is effective to be done in school. This study shows that there is the effectiveness of Behavioral counseling with technique Role Playing to improve Self Nurturance in Class X MIPA 4 students of SMA Negeri 4 Singaraja.

**Keywords:** Behavioral, Role Playing Techniques, Self Nurturance

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Role Playing Untuk meningkatkan Self Nurturance pada siswa kelas X MIPA 4 di SMA Negeri 4 Singaraja. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu, populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja. Dalam teknik pengambilan data sampel menggunakan Random Sampling sehingga telah diperoleh siswa kelas X MIPA 4 sebagai kelas eksperimen yang berjumlah 37 dan siswa kelas X MIPA 6 sebagai kelas kontrol yang berjumlah 34 siswa. Metode analisis yang digunakan adalah uji-t dan Effect Size yang menggunakan bantuan program SPSS V.21 for windows. Instrument Pengumpulan data ini menggunakan data Observasi, Wawancara, Kuisisioner dan Buku Harian. Hasil dari kesimpulan berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat direkomendasikan bahwa konseling ini efektif untuk dilakukan disekolah. Maka penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat efektivitas konseling Behavioral dengan teknik Role Playing untuk meningkatkan Self Nurturance pada siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 4 Singaraja.

**Kata Kunci:** Behavioral, Teknik Role Playing, Self Nurturance

**How to Cite:** Maria Utari Anastasya Yoku, Kadek Suranata, I Ketut Dharsana. 2020. Effectiveness of Behavioral Counseling with Role Playing Techniques to Improve Student Self Nurturance. JJBK Undiksha, 11 (2): pp. 61-65, DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/jibk.v10i2>

## Pendahuluan

Saat ini sering kali ditemui permasalahan dalam kalangan pelajar yang semakin beragam. Salah satu dari sekian permasalahan yang dialami yaitu rendahnya kepedulian akan apa yang sedang dirasakan orang lain dan rendahnya sifat membantu orang lain yang sedang kesusahan. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan terhadap siswa di SMA Negeri 4 Singaraja menunjukkan bahwa siswa mampu menyenangkan orang lain, membantu teman yang sedang kesusahan, dan menunjukkan simpati dan empati. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, kuesioner dan buku harian yang dilakukan peneliti terhadap siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja menunjukkan bahwa terdapat siswa yang menunjukkan karakter seperti menyenangkan orang lain sebanyak 24%, membantu teman yang sedang kesusahan sebanyak 22%, serta bersifat simpati dan empati sebanyak 18%. Sebaliknya ada beberapa siswa yang menunjukkan karakter seperti membuat orang lain menderita sebanyak 6%, menolak membantu teman yang kesusahan sebanyak 4%, bersikap acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitar dan teman sebanyak 3%.

Untuk dapat mengintervensi fenomena tersebut peneliti memilih dua pendekatan yaitu Pendidikan, dan Bimbingan dan Konseling. Dari kedua pendekatan tersebut peneliti memilih pendekatan Bimbingan dan konseling. Tujuan konseling adalah untuk membantu seseorang memecahkan masalah mengenai disfungsi emosional, perilaku dan kognitif secara sistematis (Dharsana et al. 2020). Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam permasalahan yang berkaitan dengan Self Nurturance yang rendah adalah melalui layanan konseling Behavioral dengan teknik Role Playing. Inilah yang membuat peneliti memutuskan untuk menggunakan Konseling Behavior dengan Teknik Role Playing untuk membantu siswa dalam meningkatkan Self Nurturance.

Self Nurturance adalah karakter yang berhubungan dengan menghibur teman, membantu teman yang sedang kesulitan dan menunjukkan perilaku simpati dan empati terhadap lingkungan sekitarnya (Mahendra, Dharsana, and Suarni 2019). Berdasarkan definisi tersebut maka terdapat 3 indikator dari Self Nurturance yaitu: 1) Menyenangkan orang lain, 2) Membantu teman yang sedang dalam kesusahan, serta 3) Bersifat simpati dan empati. Konseling behavioral adalah salah satu dari sekian banyak teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Hakikat manusia dalam pandangan behavioral adalah manusia dapat dibentuk sesuai dengan keinginan atau kemauan dari lingkungan yang membentuknya (Putri 2019). 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 (Wiladantika, Dharsana, and Suranata 2014).

Teknik bermain peran (Role Play) biasanya digunakan dalam konseling kelompok dimana melibatkan orang lain. Anggota kelompok lain dapat berperan sebagai ego state yang bermasalah dengan konseli. Dalam kegiatan ini konseli berlatih dengan anggota kelompok untuk bertingkah laku sesuai dengan apa yang akan diuji coba di dunia nyata. Role playing adalah sebagai bentuk kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan komunikasi antar pribadi siswa karena siswa dapat bersosialisasi dengan teman maupun dengan lingkungan sekitarnya (Laila, Dharsana, and Suarni 2019).

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian eksperimen dengan Randomized Controlled Trial. Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan yaitu Random Sampling. Adapun yang dimaksud dengan Simple Random Sampling adalah penarikan sampel secara sederhana dengan cara random. Sederhana yang dimaksud adalah penarikan sampel langsung pada individu atau kasus dan dilakukan secara random (Dantes 2012). Setelah memperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka Langkah selanjutnya adalah kedua kelompok akan diberikan pretest, setelah itu diberikan treatment namun hanya kepada kelompok eksperimen saja. Langkah selanjutnya adalah memberikan posttest untuk mengetahui seberapa besar pengaruh atas treatment yang telah diberikan.

Penelitian ini dilakukan di SMA N 4 Singaraja. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah 383 siswa yang terdiri atas 11 kelas. Terdapat dua kelompok sampel pada penelitian ini yaitu kelas eksperimen yang terdiri atas 37 siswa dan kelas kontrol yang terdiri atas 34 siswa.

Penelitian ini mengambil sejumlah sampel siswa yang menunjukkan perilaku *Self Nurturance* sedang maupun rendah. Untuk mengumpulkan data yang akurat tentang *Self Nurturance* siswa maka dalam penelitian ini digunakan beberapa teknik pengumpulan data beserta masing-masing perangkat pengumpulan datanya yaitu Kuesioner, Observasi, Wawancara, dan Buku Harian.

Pada penelitian ini nilai dari kevaliditasan suatu data atau sebuah butir pertanyaan yang akan diukur berdasarkan *r* Produk Moment. Dalam pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan sebuah skor r hitung dengan *r* tabel dengan sebuah taraf signifikansi 5%. Untuk menguji sebuah validitas butir yang akan digunakan untuk korelasi Produk Moment, yaitu korelasi antara skor butir dengan skor totalnya. Setelah melakukan pengujian prasyarat, maka Langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

**a. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Terdapat perbedaan *Self Nurturance* siswa yang diberikan treatment konseling behavioral dengan teknik *Role Playing* dengan siswa yang tidak mendapat treatment konseling behavioral dengan teknik *Role Playing*. Untuk itu maka digunakan uji *t-independent* dengan membedakan skor nilai posttest pada kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Adapun rumusan masalah hipotesis statistiknya yaitu:

- a).  $H^0$ : tidak terdapat perbedaan rata-rata skor *Self Nurturance* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol
- b).  $H^1$ : terdapat perbedaan rata-rata pada skor *Self Nurturance* terhadap kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Adapun kriteria dalam pengujiannya yaitu :

- a). jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 maka hipotesis ditolak yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata skor *Self Nurturance* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.
- b). jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka hipotesis diterima, yang berarti terdapat perbedaan rata-rata skor *Self Nurturance* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**b. Efektivitas Model Konseling Behavioral**

Untuk menguji keefektifitas konseling kognitif Behavioral dengan teknik *Role Playing* untuk meningkatkan *Self Nurturance* siswa di SMA Negeri 4 Singaraja, maka dilakukan dengan mencari sebuah sumbangan efektif.

**Hasil dan Pembahasan**

Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari data hasil kuesioner *Self Nurturance* pada kelas eksperimen yaitu kelas X MIPA 4 dan kelas kontrol kelas X MIPA 6 dengan melalui tahap pretest dan juga posttest. Selanjutnya data pretest dan posttest dari kuesioner tersebut dianalisis dengan uji-t yang digunakan untuk mencari suatu perbedaan antara posttest kelompok eksperimen dan posttest kelompok kontrol. Dalam proses perhitungan uji-t maka dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS versi 21.0*. Untuk mencari efektivitas dilanjutkan dengan menggunakan rumus *effect size*.

	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	
PRETEST	3.585	0.063	9.342	69	0	8.994	0.963	7.073	10.914	
			9.431	67.73	0	8.994	0.954	7.09	10.897	
POSTES	2.823	0.097	10.874	69	0	11.492	1.057	9.384	13.6	
			10.958	68.402	0	11.492	1.049	9.399	13.585	

Berdasarkan tabel uji-t diatas maka diperoleh data pretest memiliki  $t = 9.342$  dan posttest memiliki  $t = 10.874$ . setelah memperoleh data maka selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji t melalui *Independent Samples Test* dengan bantuan program SPSS Versi 21.0 for Windows. Perhitungan uji-t dengan kriteria pengujian dengan taraf signifikansi sebesar 0.05 sehingga diperoleh nilai t tabel dengan derajat kebebasan 69 yaitu 9.342,  $t_{hitung} = 10.958 > 9.342$  sehingga  $H_0$  diterima.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti maka didapatkan hasil bahwa konseling behavioral dengan teknik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan *Self Nurturance* siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 4 Singaraja. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis dari nilai effect size yang menunjukkan bahwa nilai dari effect size yang diperoleh sebesar  $3,24 > 0,50$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti konseling behavioral dengan teknik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan *Self Nurturance* pada siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 4 Singaraja.

Dari hasil pembahasan penelitian akan dipaparkan suatu hasil analisis berdasarkan data yang telah disajikan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa teori konseling Behavioral dengan teknik *Role Playing* efektif terhadap siswa kelas X MIPA 4, dimana terdapat perbedaan antara siswa yang telah diberikan perlakuan konseling Behavioral dengan teknik *Role Playing* dengan siswa yang tidak diberikan perlakuan berupa konseling Behavioral dengan teknik *Role Playing* dengan cara pemberian teknik bermain peran agar siswa mampu menempatkan diri pada situasi orang lain dan memahami perasaan orang lain agar dapat menjadi lebih individu yang mampu menunjukkan perilaku simpati dan empati pada kehidupan sehari-hari. Dalam pemberian treatment konseling Behavioral yang paling menonjol adalah terdapat suatu perubahan yang signifikan, dalam hal ini dapat dilihat dari suatu hasil analisis peneliti. Berikut adalah pembahasan dari masing-masing tujuan yang berdasarkan analisis data sebelumnya:

- 1). Implementasi Konseling Behavioral Teknik *Role Playing* Efektif Untuk meningkatkan *Self Nurturance* siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 4 Singaraja.

Berdasarkan hasil analisis serta didukung dengan data kualitatif dan kuantitatif, yang dimana ditemukan siswa yang memiliki gejala seperti siswa yang tidak mampu menyenangkan hati orang lain, menolak membantu teman yang kesusahan, tidak dapat menunjukkan sifat simpati dan empati. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  Diterima, dengan hasil yang menunjukkan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa implementasi konseling Behavioral teknik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan *Self Nurturance* siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 4 Singaraja.

- 2) Terdapat perbedaan *Self Nurturance* siswa yang diberikan konseling kognitif behavioral Teknik *Role Playing* dengan siswa yang tidak diberikan konseling Behavioral dengan teknik *Role Playing*

Berdasarkan dari hasil analisis data yang didukung dengan menggunakan data kualitatif dan kuantitatif, maka terdapat perbedaan *Self Nurturance* siswa yang diberikan konseling Behavioral dengan teknik *Role Playing* dengan siswa yang tidak diberikan konseling Behavioral teknik *Role Playing*. Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga diperoleh kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan *Self Nurturance* siswa yang diberikan treatment konseling Behavioral dengan teknik *Role Playing* dengan siswa yang tidak diberikan treatment konseling behavioral dengan teknik *Role Playing*.

## Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisis dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan yaitu :

- 1). Implementasi Konseling Behavioral dengan Teknik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan *Self Nurturance* siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 4 Singaraja

Berdasarkan hasil analisis serta didukung dengan data kualitatif dan kuantitatif, yang dimana ditemukan siswa yang memiliki gejala seperti siswa yang tidak mampu menyenangkan hati orang lain, menolak membantu teman yang kesusahan, tidak dapat menunjukkan sifat simpati dan empati.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  Diterima, dengan hasil yang menunjukkan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa implementasi konseling Behavioral teknik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan *Self Nurturance* siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 4 Singaraja.

2) Terdapat perbedaan *Self Nurturance* siswa yang diberikan konseling kognitif behavioral Teknik *Role Playing* dengan siswa yang tidak diberikan konseling Behavioral dengan teknik *Role Playing*

Berdasarkan dari hasil analisis data yang didukung dengan menggunakan data kualitatif dan kuantitatif, maka terdapat perbedaan *Self Nurturance* siswa yang diberikan konseling Behavioral dengan teknik *Role Playing* dengan siswa yang tidak diberikan konseling Behavioral teknik *Role Playing*.

Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga diperoleh kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan *Self Nurturance* siswa yang diberikan treatment konseling Behavioral dengan teknik *Role Playing* dengan siswa yang tidak diberikan treatment konseling behavioral dengan teknik *Role Playing*.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Dosen Pembimbing I saya Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons dan Dosen Pembimbing II saya Prof. Dr. Ketut Dharsana, M. Pd., Kons serta pihak-pihak lain yang sudah membantu serta membimbing saya dalam selama proses penelitian hingga penyusunan artikel selesai.

## Referensi

Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*.

Dharsana, I. Ketut, Ni Ketut Suarni, Gede Nugraha Sudarsana, Wayan Eka Paramartha, and Mardiana Ahmad. 2020. "Cognitive-Behavioral Therapy Counseling in Developing Cross-Gender Friendship in Adolescents." *Enfermeria Clinica* 30: 206–8. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.079>.

Laila, Irdila, I Ketut Dharsana, and Ni Ketut Suarni. 2019. "Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 10 (2): 87–91. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>.

Mahendra, I gusti Ngurah Adi, I Ketut Dharsana, and Ni Ketut Suarni. 2019. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study Untuk Meningkatkan *Self Nurturance* Siswa" 24 (2): 167–73. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/MI/article/view/21264/13264>.

Putri, Mita Yustika. 2019. "Keefektifan Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Perilaku Agresi Peserta Didik" 3: 32–38.

Wiladantika, Kadek Pigura, I Ketut Dharsana, and Kadek 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): 1–11. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3717/2976>.

## 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:

