

EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* TEKNIK LATIHAN *ASERTIF* UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN BELAJAR SISWA KELAS X SMA LABORATORIUM UNDIKSHA TAHUN 2012/2013

Ni Kadek Ita Purnama Dani¹, Ni Ketut Suarni², Ni Made Sulastri³

^{1,2,3}Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: fitapurnamadani@yahoo.com, tut_arni@yahoo.com,
sulastri.made@yahoo.com}

Abstrak

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dalam Bimbingan Konseling yang tujuannya : (1) mengetahui perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan layanan di sekolah tanpa teknik latihan *asertif* untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa, (2) mengetahui model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* efektif dapat meningkatkan perilaku disiplin belajar pada siswa kelas X SMA Laboratorium Undiksha tahun pelajaran 2012/2013, (3) mengetahui perilaku disiplin belajar mengalami penurunan ketika penerapan model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dihentikan. Sampel penelitian ini adalah 13 siswa kelas X SMA Laboratorium Undiksha dengan rancangan penelitian *pretest-posttest-control group design*. Untuk memperoleh data digunakan metode kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) kelompok eksperimen yang diberi model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa teknik latihan *asertif*, ini terlihat dari rata-rata *gain score* kelompok eksperimen lebih besar dari rata-rata *gain score* kelompok kontrol (65,0000 lebih besar dari 42,1667), (2) model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa, ini dilihat dari hasil analisis nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% (11,578 lebih besar dari 2,160), berarti terjadi peningkatan perilaku disiplin belajar dan (3) perilaku disiplin belajar mengalami penurunan ketika penerapan model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dihentikan, ini terlihat dari rata-rata nilai *posttest* lebih tinggi dari *follow up* (1,5000 lebih besar dari 1,2886). Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata kunci : konseling *behavioral* latihan *asertif*, disiplin

Abstract

This research an experimental research in counseling aims for: (1) finding out the effectiveness differences between experimental group of *behavioral* counseling using assertive exercise technique with control group which was given non-assertive standard counseling service to enhance students' studying discipline behavior, (2) finding out the effect of *behavioral* counseling using assertive exercise technique which can improve students' studying discipline behavior of the tenth grade of SMA Laboratorium Undiksha in the academic year 2012/2013, (3) finding out the degradation of students' studying discipline behavior when the application of the *behavioral* counseling using assertive exercise technique was stopped. The sample of this study is 13 students from tenth grade students of SMA Laboratorium Undiksha with the research design using pretest-posttest-control group. For retrieving data, questionnaire method was used. The result of this research showed that (1) the group who was given *behavioral* counseling model using assertive exercise technique was more effective than the group who got school's standard counseling service. It was

reflected by the better average gain score achieved by the experiment group (65.0000 versus 42.1667), (2) *behavioral* counseling using assertive exercise technique was effective for improving students' studying discipline behavior which was reflected by the result of t-analysis showing t_{hitung} was larger than t_{tabel} with 5% significance (11.578 against 2.160), which was a clear sign of studying discipline improvement and (3) students' studying discipline behavior weakened when the *behavioral* counseling using assertive exercise technique was stopped which shown by higher average result for posttest than follow up (1.5000 over 1.2886). According to this analysis, all of those three hypotheses can be accepted.

Key words: *behavioral* counseling, assertive exercise, discipline

PENDAHULUAN

Salah satu usaha penting yang mendukung tumbuh kembangnya sumber daya manusia yang dimaksud adalah pendidikan. Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk membantu meningkatkan kualitas pendidikan, di antaranya mengembangkan kurikulum, menyediakan sarana dan prasarana belajar, serta meningkatkan keterampilan guru. Pendidikan harus memberikan dampak positif bagi kehidupan masyarakat dan kebudayaan nasional (Depdikbud, 2003:149). Pernyataan tersebut menyiratkan arti pendidikan yang merupakan unsur penting dalam membangun masyarakat, kebudayaan dan perkembangan bangsa.

Pendidikan dimaksudkan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sehingga dapat hidup mandiri, produktif, dan bertanggung jawab baik terhadap diri sendiri, keluarga maupun masyarakat. Namun perlu diketahui, ilmu pengetahuan tidak datang dengan sendirinya. Diperlukan berbagai usaha untuk menemukan sumber-sumber dari ilmu tersebut. Belajar merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan karena belajar merupakan salah satu cara untuk menuju gerbang ilmu pengetahuan. Belajar dapat ditempuh dengan berbagai cara baik melalui jalur formal seperti sekolah ataupun lembaga-lembaga pendidikan maupun secara non formal seperti pengalaman-pengalaman yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan sekitar.

Walgito (1993 : 124) menyatakan bahwa "banyak faktor yang harus diperhatikan dalam belajar, di antaranya yaitu faktor fisik, faktor psikis, yang meliputi motif, minat, konsentrasi perhatian, *balance*

personality, self convidence, self discipline, intelegensi dan ingatan".

Dari pendapat di atas jelaslah bahwa disiplin belajar dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Disiplin harus ditanamkan dan dimiliki oleh setiap individu. Seperti yang diungkapkan oleh Hendra Surya (2004 : 86) bahwa " dengan membiasakan diri belajar secara teratur dan ditunjang kedisiplinan dalam belajar dapat meningkatkan kecakapan belajar yang akan berpengaruh pada pola kepribadian dan membentuk watak kepribadian yang baik.

Disiplin pada diri seseorang tidak dapat tumbuh tanpa adanya campur tangan dari pendidikan yang dilakukan secara bertahap dan sedikit demi sedikit. Disiplin terbentuk sebagai hasil dari proses pembinaan yang dilakukan sejak di lingkungan keluarga dan berlanjut dalam pendidikan di sekolah sebagai tempat penting bagi pengembangan disiplin. Penerapan disiplin di sekolah khususnya SMA Laboratorium Undiksha dapat dilihat pada peraturan yang diberlakukan pada buku saku dan disertai dengan sangsi-sangsi pada setiap pelanggaran tata tertib baik diberikan pembinaan maupun SP (surat pernyataan). Peraturan yang ada di sekolah tidak hanya berlaku untuk siswa, tetapi juga berlaku untuk guru dan kemudian dipatuhi secara konsisten. Jadi peraturan yang diberlakukan dan dipatuhi dengan baik akan memberikan pengaruh baik terciptanya sekolah sebagai lingkungan pendidikan yang kondusif bagi kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan pengamatan pada saat PPL Real dan praktek internship BK (PL-BKS) fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang menunjukkan perilaku indisciplin saat

mengikuti kegiatan belajar mengajar. Indikator ini terlihat antara lain, tidak memperhatikan penjelasan guru di depan, siswa mengobrol dengan temannya, mengutak-atik laptop di bawah meja, tidak memakai kaos kaki yang sudah ditentukan, masih memakai jaket sekolah pada saat proses pembelajaran, tidak memasukkan baju, mengulur-ulur waktu dan sama sekali tidak mengumpulkan tugas, meninggalkan kelas tanpa izin dengan alasan yang tepat dan tidak membawa buku pelajaran. Selain dari pengamatan dalam penelitian, gejala-gejala yang nampak juga diperkuat oleh informasi dari guru mata pelajaran, wali kelas serta kepala sekolah SMA Laboratorium Undiksha. Dari gejala-gejala tersebut banyak anak yang mengalami perilaku indisiplin. Siswa menunjukkan perilaku yang tidak disiplin pada saat proses belajar siswa sering dipengaruhi oleh faktor lingkungan baik itu ajakan teman, pergaulan yang tidak baik dan tidak adanya bimbingan intensif dari orang tua di rumah. Hal tersebut didapatkan melalui informasi guru wali dan kepala sekolah. Selain itu, guru BK juga menyatakan bahwa perilaku indisiplin yang sering ditunjukkan siswa karena layanan yang diberikan kurang maksimal karena terlalu banyaknya siswa. Jika masalah ini tidak segera diselesaikan maka akan banyak siswa-siswi yang akan terpengaruh terhadap perilaku indisiplin, maka adapun solusi yang ditawarkan agar siswa mampu meningkatkan perilaku disiplin belajar dengan mengadakan model konseling yang relevan.

Menurut Dharsana tahun 2010 mengemukakan 22 teori-teori konseling yaitu (1) Teori Psikoanalitik Sigmund Freud, (2) Self Adler, (3) Teori Konseling Kelompok Psikodinamika dalam Teori Asumsi Melanie Klein, (4) Konseling yang Berpusat pada Pribadi oleh Carl Rogers, (5) Gestalt Fritz Perls, (6) Teori Analisis Transaksional Eric Berne, (7) Teori Reality Counselling (William Glasser), (8) Teori Motivasi Manusia "Maslow's", (9) Logo Konseling Victor Frankl, (10) Konseling Kognitif (Aaron Beck), (11) Melatih Konseling Tingkah Laku (Oleh Krumboltz), (12) Teori *Behavioral* (Teori Tingkah laku), (13) Teori Kognitif Sosial (Albert Bandura),

(14) Rasional Emotive *Behavioral* Counselling Albert Ellis, (15) Teori Konsepsi George Kelly, (16) Teori Eklekticism, (17) Personologi Murray, (18) Teori Pemilihan Jabatan John L.Holland, (19) Teori Perkembangan Karir dan Perkembangan Hidup (Super), (20) Teori Pemilihan Jabatan atau Karir menurut Anne Roe, (21) Teori Perkembangan Karir oleh Ginzberg dan (22) Konseling Karir Trait dan Factor. Berdasarkan teori yang disebutkan di atas maka dalam penelitian ini lebih menekankan pada perubahan tingkah laku. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif yaitu dengan pendekatan konseling *behavioral*.

Model konseling *behavioral* dipilih karena lebih menekankan perubahan perilaku kearah yang lebih baik melalui teknik-teknik yang diberikan nantinya. Jika menggunakan model konseling lainnya, belum tentu tepat karena dalam penelitian ini lebih menekankan perubahan tingkah laku untuk siswa. Corey (2003;197) menyatakan bahwa "*behaviorisme* adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku".

Model konseling *behavioral* dalam penelitian ini menggunakan metode latihan *asertif*, yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. (Corey, 1997 : 217)

Latihan *asertif* adalah salah satu sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku. Latihan *asertif* akan membantu orang-orang yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri. Pendekatan ini berlangsung menggunakan metode-metode permainan peran. Siswa diberikan bimbingan dengan memperlihatkan bagaimana dan bilamana siswa bisa kembali kepada tingkah laku semula, tidak tegas, serta memberikan

pedoman untuk memperkuat tingkah laku menegaskan diri yang baru diperolehnya melalui permainan peran dengan skenario yang diharapkan tindakan siswa yang memiliki disiplin belajar rendah dapat mengubah tingkah lakunya kearah yang lebih baik atau dalam kaitannya dengan penelitian ini, siswa diharapkan dapat meningkatkan disiplin dalam belajar.

Berdasarkan pemikiran tersebut serta fakta yang ditemukan di lapangan, penelitian ini mengangkat tema disiplin belajar dan konseling *behavioral* teknik *asertif* sebagai bidang kajian, dengan judul Efektivitas Model Konseling *Behavioral* Teknik Latihan *Asertif* untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar pada siswa kelas X SMA Laboratorium Undiksha 2012/2013.

Sesuai dengan permasalahan yang dirumuskan di atas dan tema yang diangkat dalam penelitian ini, maka yang menjadi tujuan pokok penelitian ini adalah mengetahui perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa teknik latihan *asertif* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, selain itu juga dalam penelitian ini diharapkan konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* efektif dapat meningkatkan disiplin belajar pada siswa kelas X SMA Laboratorium Undiksha tahun pelajaran 2012/2013 serta perilaku disiplin belajar mengalami penurunan ketika penerapan model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dihentikan (*follow up*). Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif-alternatif pelaksanaan layanan BK sesuai dengan teori dan model konseling serta pengaplikasian teknik-teknik konseling yang tetap sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa untuk memecahkan masalah siswa di sekolah pada khususnya.

METODE

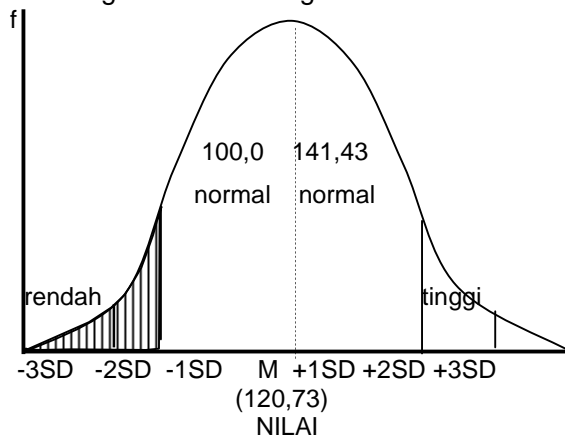
Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian *quasi* eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Laboratorium yang berada di jln. jatayu no.10 selama kurun waktu 2 bulan pada semester II (genap) tahun pelajaran 2012/2013. Adapun populasi penelitian ini

adalah siswa kelas X di SMA Laboratorium Undiksha Singaraja yang berjumlah 193 siswa.

Pengambilan sampel berdasarkan teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Pemilihan sekelompok subyek yang akan dijadikan sampel dalam *purposive sampling* yang didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat. Dengan kata lain unit sampel dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian (Margono, 2005:128). Berdasarkan hal ini teknik *purposive sampling* digunakan dengan alasan pengumpulan data hanya dapat dilakukan pada kelompok subjek yang memiliki karakter sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu meningkatkan disiplin belajar. Karakter yang dimaksud adalah disiplin belajar yang rendah, sehingga siswa yang memenuhi kriteria yang layak dijadikan sampel yaitu siswa yang memiliki disiplin belajar yang rendah. Prosedur penarikan sampel dilakukan dengan menggabungkan hasil analisis data berupa kuesioner dan hasil wawancara dengan guru pembimbing. Tahapan pengambilan sampel dilakukan dengan cara penentuan kelas berdasarkan kriteria yaitu terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat disiplin belajar yang rendah.

Sampel penelitian ini diperoleh dengan terlebih dahulu menentukan kesetaraan dua kelompok yang sudah dibagikan kuesioner sebagai hasil dari *pretest* di kelas X.1, X.2, X.3, X5, X.6 dan X.7 untuk menentukan sampel eksperimen dan sampel kontrol. Untuk menghitung kesetaraan kelompok sampel digunakan *uji-t* untuk *sampel independent* (tidak berkorelasi) dengan rumus *polled varians* atau rumus *sparated varians*. Berdasarkan analisis uji-t kesetaraan dari populasi 6 kelas terdapat 7 varians homogen dan 8 varians tidak homogen. Penentuan sampel diambil secara random yang anggota populasi dianggap homogen sehingga peneliti menentukan X.1 sebagai kelompok eksperimen dan X.7 sebagai kelompok kontrol. Selanjutnya peneliti menetapkan siswa-siswi yang akan dijadikan subjek

penelitian berdasarkan kriteria yaitu memiliki disiplin belajar yang rendah dan sangat rendah. Untuk memudahkan penetapan besarnya sampel dengan menggunakan aturan kurve normal, perlu terlebih dahulu dicari atau ditentukan besarnya M (mean) dan SD (standar deviasi). Jumlah siswa sebanyak 153 orang dengan total skor perilaku disiplin belajar sebesar 18471, terlihat rata-rata (mean) perilaku disiplin belajar sebesar 120,73 dengan standar deviasi (SD) sebesar 20,7. Berdasarkan penjelasan di atas distribusi skor perilaku disiplin belajar disajikan dalam bentuk gambar 01 sebagai berikut.



Gambar 01.

Distribusi kurve normal skor perilaku disiplin belajar siswa

(Sumber: pengamatan sendiri)

Berdasarkan distribusi kurve normal di atas, maka dapat digambarkan bahwa semakin skor siswa berada di sebelah kanan $-1SD$ dibawah skor 100 (pembulatan dari 100,03) maka dikatakan siswa memiliki kriteria perilaku disiplin belajar rendah dan sangat rendah.

Berdasarkan kriteria skala penilaian dan aturan kurve normal, dari hasil skor *pretest* masing-masing siswa diperoleh sampel siswa untuk X.1 sebagai kelompok eksperimen sebanyak 7 siswa yang memiliki katagori perilaku disiplin belajar rendah yang akan diberikan model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dan menjadi subjek penelitian sedangkan untuk X.7 sebagai kelompok kontrol sebanyak 6 siswa yang memiliki kategori perilaku disiplin belajar rendah. Kelompok kontrol tidak diberikan penerapan model

konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* namun tetap dikontrol perkembangannya.

Rancangan eksperimen yang digunakan adalah "*Pre-posttest-control group design*". Adapun rancangan penelitian eksperimen *Pre-Posttest-Control Group Design* adalah pemberian tes awal (*pretest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dimulai eksperimen. Berdasarkan tes awal di tentukan sampel kelompok eksperimen dan diberikan perlakuan model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* serta sampel kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan eksperimen selanjutnya pemberian tes akhir (*posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pertemuan akhir eksperimen dan yang terakhir pemberian tes lanjut (*follow up*) untuk penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah eksperimen dihentikan.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data berupa kuesioner perilaku disiplin dengan cara memberikan siswa kuesioner untuk mengetahui siswa yang mengalami indisiplin belajar rendah. Menurut (Nurkancana, 1993:45) "kuesioner adalah suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula". Walaupun metode kuesioner ini memiliki kelemahan, namun penelitian ini tetap menggunakan metode ini karena kuesioner sangat cocok untuk mengumpulkan data tentang aspek-aspek keperibadian, seperti : tempramen, karakter, penyesuaian sikap dan minat (Nurkancana, 1993:46). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang disiplin belajar dengan kuesioner perilaku disiplin belajar pola Likert yang terdiri dari 30 jumlah item.

Berdasarkan analisis data, penelitian ini menggunakan 2 analisis statistik terhadap data yang sudah diperoleh dengan bantuan SPSS 16.00, antara lain dengan analisis statistik *uncorrelated data/independent sampel t-test* dan analisis statistik *correlated data/paired sampel t-test*.

Analisis statistik *uncorrelated data/independent sampel t-test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua grup yang tidak berhubungan satu dengan yang lain, apakah kedua grup tersebut mempunyai rata-rata yang sama ataukah tidak secara signifikan (Santoso, 2000:94). Penelitian ini membandingkan rata-rata skor kelompok eksperimen yang diberikan treatment model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* terhadap peningkatan disiplin belajar siswa dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Untuk mengetahui perbedaan efektifitas atau pengaruh sebagaimana dalam hipotesis penelitian I. Dalam analisis ini yang dijadikan perhitungan adalah *gain score*, yaitu selisih antara *posttest* dengan *pretest* dengan rumus uji-t (*polled varians*).

Analisis statistik *correlated data/paired sampel t-test* digunakan untuk mengetahui efektifitas atau pengaruh dari

variabel bebas (VB) terhadap variabel terikat (VT) dilihat dari perbedaan *pretest* dengan *posttest* (Seniati, Yulianto, dan Setiadi, 2005:119), penelitian ini nantinya mengetahui efektifitas model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* untuk meningkatkan disiplin belajar sebagaimana hipotesis penelitian II dan hipotesis III. Analisis statistik *correlated data/paired sampel t-test* yang dijadikan perhitungan adalah skor *pretest* dengan skor *posttest*, dan *posttest* dengan *follow up*. Analisis dalam penelitian ini dibantu dengan program SPSS 16.00.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Adapun penskoran diperoleh data disiplin belajar dari masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seperti yang disajikan pada tabel 01 berikut.

Tabel 01. Rekapitulasi Data *Pretest*, *Posttes*, *Gain Score*, dan *Follow Up*

KE (Kelompok Eksperimen)					KK (Kelompok Kontrol)				
No	Pretest	Posttest	Gain Score	Follow Up	No	Pretest	Posttest	Gain Score	Follow Up
1.	72	135	63	125	1.	68	111	43	106
2.	73	138	65	122	2.	71	115	44	110
3.	74	141	67	110	3.	74	116	42	112
4.	76	141	65	126	4.	74	124	50	102
5.	76	140	64	119	5.	76	114	38	99
6.	77	143	66	98	6.	78	114	36	109
7.	79	144	65	122					
	527	982	390	822		441	694	253	638

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest* pada masing-masing kelompok yang ditunjukkan oleh *gain score*. Selain itu terjadi perbedaan *gain score* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji hipotesis maka harus dilakukan beberapa uji prasyarat. terhadap sebaran data yang diperoleh dengan pengujian normalitas

sebaran data perilaku disiplin belajar siswa. Uji normalitas ini dilakukan untuk membuktikan bahwa kedua sampel tersebut bedistribusi normal. Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada variabel perilaku disiplin belajar, diamati lewat nilai *Kolmogorov-Smirnov* seperti penjelasan berikut : (1) hasil output SPSS *tests normality pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) yang sama yaitu sebesar 0,200 signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji (K-S >), maka variabel

perilaku disiplin belajar pada *pretest* dan *posttest* model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* berdistribusi secara normal, (2) hasil output SPSS *tests normality follow up* kelompok eksperimen menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) sebesar 0,114 signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji (K-S >), maka variabel perilaku disiplin belajar pada *follow up* model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* berdistribusi secara normal, (3) hasil output SPSS *tests normality pretest* dan *follow up* kelompok kontrol menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) yang sama yaitu sebesar 0,200 signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji (K-S >), maka variabel perilaku disiplin belajar pada *pretest* dan *follow up* kelompok kontrol berdistribusi secara normal dan (4) hasil output SPSS *tests normality posttest* kelompok kontrol menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) yang sama yaitu sebesar 0,089 signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji (K-S >), maka variabel perilaku disiplin belajar pada *posttest* kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan BK di sekolah berdistribusi secara

normal. Setelah melakukan uji prasyarat selanjutnya melakukan uji hipotesis.

Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini menguji 3 hipotesis yaitu untuk mengetahui (1) perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa teknik latihan *asertif* untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa, (2) model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* efektif dapat meningkatkan perilaku disiplin belajar pada siswa kelas X SMA Laboratorium Undiksha tahun pelajaran 2012/2013, (3) perilaku disiplin belajar mengalami penurunan ketika penerapan model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dihentikan (*follow up*).

Uji hipotesis I ini digunakan perhitungan *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara statistik dengan *uncorrelated data/paired sampel t-test*. Adapun hasil analisis data perbedaan *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan dalam tabel 02 sebagai berikut.

Tabel 02. Hasil Analisis Data Perbedaan *Gain Score* Kelompok Ekseprimen dan Kelompok Kontrol

		Independent Samples Test		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
Gain Skor	Equal variances assumed	4.756	.052	11.900	11	.000	22.83333	1.91871	18.61028	27.05639
	Equal variances not assumed			11.055	5.592	.000	22.83333	2.06540	17.68882	27.97785

Berdasarkan nilai t pada tabel di atas didapatkan t_{hitung} sebesar 11,900 dengan $df = 11$, maka pada taraf signifikansi 5 % didapatkan t_{tabel} sebesar 2,201, dan pada taraf signifikan 1 %

didapatkan t_{tabel} sebesar 3,055. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} baik pada taraf signifikan 5% dan 1% maka H_0 ditolak. Berdasarkan nilai probabilitas, dari tabel di atas didapatkan angka 0,00. Hal ini berarti

H_0 ditolak karena nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 dan 0,01. Selain berdasarkan nilai uji t, didapatkan pula hasil rata-rata *gain score* kelompok eksperimen yang diberikan model konseling latihan *asertif* dan kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan BK di sekolah adalah (65,0000 > 42,1667). Ini berarti bahwa nilai rata-rata *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi daripada *gain score* kelompok kontrol. Dengan demikian karena H_0 ditolak maka H_a diterima, sehingga hipotesisnya berbunyi “Ada Perbedaan Efektifitas

Model Konseling *Behavioral* Teknik Latihan *Asertif* dengan Kelompok Kontrol yang diberi Perlakuan sesuai dengan Layanan di Sekolah tanpa Teknik Latihan *Asertif* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa”. Selanjutnya melakukan uji hipotesis II ini digunakan perhitungan skor *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* secara statistik dengan *correlated data/paired sampel t-test* didapatkan hasil analisis seperti dalam tabel 03 sebagai berikut.

Tabel 03. Hasil Analisis Data *Pretest-Posttest* pada Kelompok Eksperimen Model Konseling *Behavioral* dengan Teknik Latihan *Asertif*

Paired Samples Test		Paired Differences					t	df	Sig. (2-taile d)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Pretest kelompok eksperimen - Postes kelompok eksperimen	1.06286E2	34.34761	9.17978	86.45400	126.11743	11.578	13	.000

Berdasarkan nilai t pada tabel di atas didapatkan t_{hitung} sebesar 11.578 dengan $df = 13$, maka pada taraf signifikansi 5 % didapatkan t_{tabel} sebesar 2,160, dan pada taraf signifikan 1 % didapatkan t_{tabel} sebesar 3,012. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} baik pada taraf signifikan 5% dan 1% maka H_0 ditolak. Dari hasil korelasi antara *petest* dan *posttest*, menghasilkan angka korelasi - 0,997 dengan nilai probabilitas di bawah 0,05 (nilai signifikan output analisis 0,000). Hal ini menyatakan bahwa korelasi antara rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest* kelompok eksperimen model konseling *behavioral* dengan latihan *asertif* adalah

signifikan. Dengan demikian karena H_0 ditolak maka H_a diterima. H_a berbunyi “Model Konseling *Behavioral* Dengan Teknik Latihan *Asertif* Efektif untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa”. Terakhir untuk hipotesis III untuk mengetahui terjadi tidaknya penurunan perilaku disiplin belajar siswa setelah dihentikannya perlakuan model *behavioral* dengan teknik latihan *asertif*, dilakukan dengan membandingkan skor *posttest* dan *follow up* secara statistik dengan *correlated data/paired sampel t-test*. Perhitungan tersebut dapat dilihat dalam tabel 04 dan penjelasan berikut.

Tabel 04. Hasil Analisis Data *Posttest* dan *Follow Up* Model Konseling *Behavioral* dengan Teknik Latihan *Asertif*

Paired Samples Test		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
Lower	Upper								
Pair 1	Posttest Kelompok Eksperimen - Follow Up Kelompok Eksperimen	-1.27357E2	14.29151	3.81957	-135.60881	-119.10547	-33.343	13	.000

Berdasarkan nilai t pada tabel di atas didapatkan t_{hitung} sebesar -33,343 (nilai t negatif, ini berarti terjadi penurunan disiplin belajar) dengan $df = 13$, maka pada taraf signifikansi 5 % didapatkan t_{tabel} sebesar 2,160, dan pada taraf signifikan 1 % didapatkan t_{tabel} sebesar 3,012. Dari hasil korelasi antara *posttest* dengan *follow up*, menghasilkan angka korelasi -0.857 dengan nilai probabilitas dibawah 0,05, nilai output analisis adalah 0,000. Hal ini menyatakan bahwa korelasi antara rata-rata nilai kuesioner *posttest* dengan rata-rata nilai kuesioner *follow up* kelompok eksperimen konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* adalah signifikan. Selain dari uji *paired samples test*, terlihat juga dari rata-rata nilai *posttest* lebih tinggi dari *follow up* (1,5000 lebih besar dari 1,2886). Dengan demikian karena H_0 ditolak maka H_a diterima. H_a berbunyi " Disiplin Belajar Tidak Mengalami Peningkatan ketika Penerapan Konseling *Behavioral* dengan Teknik Latihan *Asertif* (*Follow Up*). Jadi bisa disimpulkan jika pemberian konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* dihentikan disiplin belajar siswa menurun secara signifikan.

Pembahasan

Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis alternatif yang berbunyi, hipotesis I : "Bahwa ada perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa teknik latihan *asertif* untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar

siswa" diterima, hipotesis II : "Bahwa model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar pada siswa" diterima, hipotesis III : "Bahwa perilaku disiplin belajar tidak mengalami peningkatan ketika penerapan model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dihentikan (*follow up*)", diterima.

Sesuai dengan hasil pengujian hipotesis pertama didapatkan bahwa ada perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa teknik latihan *asertif* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, model konseling *behavioral* latihan *asertif* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa. Dengan demikian dilakukanlah uji hipotesis pertama dengan membandingkan *gain score* *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Sesuai dengan hasil pengujian hipotesis pertama yang diperoleh dengan membandingkan *gain score* *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, didapatkan hasil perhitungan bahwa H_0 ditolak. Dengan demikian hipotesis ini menunjukkan bahwa "ada perbedaan efektivitas model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa teknik latihan *asertif* untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa".

Untuk mengetahui mana yang lebih efektif maka, dapat dilihat dengan membandingkan jumlah rata-rata *gain score* yang diperoleh. Rata-rata *gain score* kelompok eksperimen yang diberikan model konseling latihan *asertif* dan kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan BK di sekolah adalah (65,0000 lebih besar dari 42,1667). Ini berarti bahwa nilai rata-rata *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi daripada *gain score* kelompok kontrol. Maka dapat dikatakan bahwa Model Konseling *Behavioral* dengan Teknik latihan *asertif* lebih efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa. Hal ini disebabkan karena kelompok yang diberikan model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* diberikan suatu latihan ketegasan untuk menyatakan "Tidak" terhadap tindakan-tindakan yang dinyatakan tidak layak dilakukan dalam kehidupan nyata. Tingkah laku semula yang tidak tegas dan belum mampu menyatakan "Tidak" terhadap ajakan teman yang negatif dengan diberikannya model konseling *behavioral* latihan *asertif* yang diberikan oleh peneliti maka siswa mampu memperkuat penegasan dirinya yang dilihat dari tingkah laku yang sudah diperoleh dari pengalaman bermain peran dan bisa menyatakan "Tidak" tanpa menyakiti orang lain. Perlahan-lahan *treatment* yang sudah diberikan berupa latihan ketegasan dengan permainan peran mampu menumbuhkan kesadaran diri siswa akan pentingnya disiplin belajar bagi siswa sehingga siswa-siswa kelompok eksperimen mampu mengubah perilaku disiplin belajar di kelas.

Sesuai dengan hasil pengujian hipotesis kedua yang diperoleh dengan membandingkan skor *pretest-posttest* Model Konseling *Behavioral* dengan Teknik Latihan *Asertif*, didapatkan hasil H_0 ditolak. Dengan demikian penelitian ini menunjukkan bahwa "model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa". Sudah tentunya frekuensi keberhasilan penurunan tingkat perilaku disiplin belajar masing-masing siswa adalah berbeda. Perbedaan frekuensi ini dapat dilihat dengan membandingkan selisih antara skor *pretest* dengan

posttest. Sehingga kita bisa mengetahui perbedaan tersebut. Hal ini tergantung dari seberapa besar siswa tersebut berkomitmen dan meningkatkan ketegasan menyatakan "Tidak" terhadap tingkah laku yang dianggap tidak layak terhadap diri siswa akan dan akan pentingnya disiplin belajar bagi siswa lewat permainan peran yang sudah diberikan pada saat latihan *asertif*. Maka dari itu, dengan adanya latihan *asertif* yang diberikan mampu menegaskan diri siswa untuk mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan dan membentuk tingkah laku yang diharapkan. Maka dari itu, teknik latihan *asertif* memberikan pengaruh terhadap disiplin belajar siswa.

Selanjutnya, hasil pengujian hipotesis ketiga yang diperoleh dengan membandingkan rerata *posttest* dengan rerata *follow up*. Model Konseling *Behavioral* dengan Teknik Latihan *Asertif*, didapatkan hasil H_0 ditolak. Perilaku disiplin belajar mengalami penurunan ketika penerapan model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dihentikan (*follow up*).

Penurunan perilaku disiplin belajar siswa yang diberikan model konseling *behavioral* dengan latihan *asertif* dapat dilihat bahwa rerata *follow up* yang besarnya 1,2886 lebih kecil dari rerata *posttest* yang besarnya 1,5000. Dari perbandingan tersebut dapat di lihat bahwa dengan dihentikannya model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* terjadi sedikit penurunan disiplin belajar, ini mungkin disebabkan karena pemberian teknik latihan *asertif* dihentikan sehingga siswa kehilangan motivasi untuk meningkatkan disiplin belajar di kelas serta tidak adanya pantauan lebih lanjut.

Berdasarkan pembahasan di atas maka model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* dianggap efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa. Demikian keefektifan model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, jadi disarankan untuk dimasukkan dalam kurikulum sekolah.

PENUTUP SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil-hasil penelitian yang telah dibahas, maka ada beberapa hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) kelompok eksperimen model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* lebih efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberi perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa teknik latihan *asertif* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa yang dapat dilihat dengan membandingkan jumlah rata-rata *gain score* yang diperoleh bahwa nilai rata-rata *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi daripada *gain score* kelompok kontrol (65,0000 lebih besar dari 42,1667). Maka dapat dikatakan bahwa penerapan konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* pada kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol, (2) konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* dapat meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa kelas X SMA Laboratorium Undiksha. Peningkatan disiplin belajar membandingkan skor *pretest-posttest* ini dilihat dari hasil analisis nilai t_{hitung} lebih besar t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% (11,578 lebih besar dari 2,160), berarti terjadi peningkatan perilaku disiplin belajar Model Konseling *Behavioral* dengan Teknik Latihan *Asertif*, (3) disiplin belajar siswa mengalami penurunan ketika penerapan konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* dihentikan (*follow up*). Penurunan perilaku disiplin belajar siswa yang diberikan model konseling *behavioral* dengan latihan *asertif* ini terlihat dari rata-rata nilai *posttest* lebih tinggi dari *follow up* (1,5000 lebih besar dari 1,2886). Dari perbandingan tersebut dapat kita lihat bahwa dengan dihentikannya model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* terjadi sedikit penurunan disiplin belajar, ini mungkin disebabkan karena pemberian teknik latihan *asertif* dihentikan sehingga siswa kehilangan motivasi untuk meningkatkan disiplin belajar di kelas serta tidak adanya pantauan lebih lanjut.

SARAN

Adapun beberapa saran yang ingin disampaikan dalam penelitian yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut : (1) disarankan kepada sekolah sebagai pemegang kebijakan sekaligus pengembangan pendidikan dapat mempertimbangkan model konseling *behavioral* dengan latihan *asertif* dijadikan sebagai kurikulum sekolah untuk layanan BK untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa di SMA Laboratorium Undiksha, (2) disarankan kepada guru pembimbing SMA Laboratorium Undiksha lebih intensif memperhatikan permasalahan yang dihadapi anak asuhnya terutama perilaku indisiplin yang dialami oleh siswanya bekerjasama dengan guru mata pelajaran dan wali. Dalam penelitian ini, diharapkan guru BK dapat menggunakan salah satu pendekatan untuk mengatasi perilaku indisiplin dengan model konseling *behavioral* teknik latihan *asertif*, (3) disarankan kepada siswa-siswi terutama kelas X mampu mempertahankan ketegasan menyatakan "Tidak" terhadap perilaku yang dianggap tidak layak agar dapat mempertahankan perilaku disiplin belajar di kelas dan (4) kepada peneliti diharapkan agar mempertimbangkan pemberian model konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* dalam latar yang lebih luas, baik untuk pengembangan diri siswa maupun hal lain yang lebih bermanfaat.

DAFTAR RUJUKAN

- Corey, G. (Ed) 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan E.Koeswara. Theori dan Practice of Counseling and Psychotherapy. Bandung : PT Refika Aditama.
- Dharsana. 2010. *Diktat Konseling Karir dan Problematik Konseling*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha.
- Hurlock, EB. 1978. *Perkembangan Anak Jilid II Edisi Keenam (Terjemahan Meifasari)*. Jakarta : Erlangga.

- Nurkencana, W. 1993. *Pemahaman Individu*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Margono. S, 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Singgih Santoso. 2000. *Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.