

ISSN(PRINT): 2613-9634

ISSN(ONLINE): 2613-9642

JIBK

Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling

UNDIKSHA

Vol 9 No 1, 2018

Page 01-60



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

Jln. Udayana no. 11 Singaraja, Bali

<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK>

Konseling Rasional Emotif Behavior Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Self Achievement

Komang Hendri Setiariawan^{1*)}, I Wayan Tirka², Nyoman Dantes³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: hendrikomang8@gmail.com

Received 01, 11, 2018;

Revised 02 02, 2018;

Accepted 04, 15, 2018;

Published Online 05, 2018

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Abstract: The current study was aimed at analyzing the effect of Rational Emotive Behaviour counseling with reframing technique to self-achievement. The study was a quasi-experiment, with non-equivalent posts only control group design. Purposive sampling was used to select the subject of the study. 10 tenth grade students of SMKN 3 Singaraja were selected as the subjects of the study. Observation, interviews, diaries, and self-achievement likert scale questionnaire were used as the methods of data collection. The data was analyzed descriptively and statically, using t-test. Based on the observed t-value (21.17) with the t-table of 6.39 on significant level of 0.05, it was concluded that the H1 was accepted. In conclusion, the result of the study confirmed the effect of rational Emotive behavior counseling with reframing technique to improve students' self-achievement.

Keywords: Rational Emotif Behavior, reframe, achievement



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: Setiariawan, K., H., Tirka, I., W., Dantes, N., 2018. Konseling Rasional Emotif Behavior Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Self Achievement. JIBK Undiksha, V9 (N1): pp. 01-08, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa adanya orang lain di sekitarnya. Seiring berjalannya waktu, kepedulian orang terhadap orang lain maupun lingkungan di sekitarnya menjadi menurun. Terutama sekarang saat masyarakat tengah memasuki suatu proses modernisasi, di mana kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa manusia pada kehidupan yang serba praktis. Perkembangan masyarakat seiring dengan kemajuan teknologi dan kehidupan yang praktis manusia menjadi malas. Kemajuan teknologi ini sangatlah baik bila dimanfaatkan dengan baik tapi apabila kemajuan teknologi ini dimanfaatkan dengan tidak benar maka teknologi ini akan mengakibatkan kecaduan misalakan bermain game online. Terutama dikalangan remaja dimana semakin majunya teknologi para remaja ini menjadi malas untuk melakukan kegiatan belajar. Remaja sekarang lebih mementingkan bermain

HP (Handphone) ketimbang belajar. Ini salah satu penyebab siswa menjadi kurangnya Berprestasi dalam belajar.

Tugas perkembangan remaja merupakan salah satu bentuk tugas yang harus dicapai oleh seorang remaja. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki fungsi mendidik siswa untuk melahirkan generasi baru yang berkualitas. Pernyataan ini sejalan dengan Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 2 Tahun 2003 yaitu, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar manusia yang memiliki *sradha* dan *bhakti* kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk melahirkan generasi seperti yang disebutkan di atas, perlu ada sebuah usaha yang optimal dari berbagai pihak. Guru sebagai tenaga pendidik memiliki tugas yang berat untuk mewujudkan hal tersebut. Guru merupakan salah satu subjek penentu dalam pendidikan di sekolah. Keberadaan guru di sekolah mempunyai tugas ganda yaitu sebagai pengajar dan sebagai pendidik. Mengajar merupakan upaya yang diberikan sebagai bahan pelajaran dan ilmu pengetahuan, sedangkan mendidik lebih ditekankan pada pembentukan sikap dan tingkah laku siswa sehari-hari. Tercapainya hasil belajar yang optimal sangat dipengaruhi oleh sikap dan tingkah laku siswa selama proses pembelajaran. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap proses belajar siswa adalah motivasi belajar pada siswa. Adapun maksud motivasi belajar siswa ini adalah siswa mampu mendorong dirinya atau memacu dirinya agar mejadi siswa yang berprestasi (*self Achievement*) mengembangkan potensi, mengeksplor segala kemampuan yang dimilikinya sehingga siswa mempunyai kesempatan menunjukkan kemampuan yang dimiliki secara optimal. Berkaitan dengan itulah maka perlu adanya keinginan untuk berprestasi masing-masing siswa serta perlu dipantau secara teliti oleh guru pembimbing secara berkesinambungan.

Pendidikan formal yang dijalani oleh remaja, dapat menjadi salah satu solusi dalam membantu ketercapaian tugas-tugas perkembangan. Lembaga pendidikan formal yang dapat membantu ketercapaian tugas perkembangan remaja antara lain adalah sekolah. Proses pendidikan formal diharapkan terjadi interaksi antara para siswa, dan itu merupakan salah satu cara mengembangkan remaja dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Sekolah sebagai lembaga pendidikan bertugas membimbing dan membina generasi muda untuk dapat hidup di masyarakat yang penuh dengan tantangan dan memerlukan perjuangan hidup yang gigih, namun pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diterima di sekolah belum merupakan jaminan bagi peserta didik untuk hidup di masyarakat kelak sesuai dengan yang dicita-citakan. lembaga Disamping itu selama menempuh proses pendidikan terdapat masalah yang dialami peserta didik salah satu kurangnya (*self Achievement*) kebutuhan berprestasi peserta didik.

Rendahnya *self Achievement* yang dimiliki siswa menjadi faktor penghambat keberhasilan siswa dalam belajar serta tidak mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki secara optimal. Selain itu permasalahan yang muncul adalah merasa khawatir dan kurang percaya diri sehingga siswa tidak mendapatkan banyak teman dalam memperoleh pengetahuan dan berbagi pengalaman di sekolah. Kurangnya motivasi belajar yang menghambat pencapaian prestasi belajar siswa di sekolah.

Self Achievement merupakan kebutuhan untuk berprestasi meliputi menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, menyelesaikan sesuatu yang penting sekali artinya, melaksanakan sesuatu pekerjaan yang sulit, memecahkan masalah yang sulit, akan mampu melakukan sesuatu yang lebih baik. (Dharsana, 2015)

Berdasarkan hasil pengamatan langsung yang dilakukan di sekolah pada saat pelaksanaan PPL-Real dan PLBKS di kelas X TKJ 3 SMK Negeri 3 Singaraja dijumpai permasalahan yang dialami siswa salah satunya adalah kurangnya berprestasi dalam belajar (*Self Achievement*). Adapun gejala yang ditemukan pada siswa diantaranya siswa bersikap acuh tak acuh, kurang aktif dalam pembelajaran, tidak terlibat secara langsung didalam proses pembelajaran, kurang percaya dengan orang lain, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat atau mengajukan pertanyaan, kurang optimal dalam berkomunikasi, kurang dalam bergaul dengan orang lain.

Solusi yang pernah dilakukan dalam menangani siswa yang memiliki (*Self Achievement*) rendah adalah dengan melakukan pendekatan diri menanyakan hal-hal apa yang membuat siswa tidak bisa berprestasi di kelas, siswa memberikan respon individu tersebut tidak suka dengan pelajaran tertentu yang membuat siswa

tersebut menjadi bolos pelajaran. Hal tersebut memungkinkan untuk peneliti mencari alternatif bantuan pendekatan yang paling efektif untuk bisa diberikan agar siswa segera bisa mengatasi masalah yang dialaminya.

Dilihat dari kondisi yang telah dipaparkan di atas, banyak pendekatan yang bisa digunakan dalam membantu siswa dalam mengatasi masalah yang dihadapi berkaitan dengan kognitif irasional. Pendekatan kognitif memberikan keyakinan tentang apa yang ada dalam pikiran mereka akan berdampak pada perasaan dan tindakannya. Jika yang dipikirkan adalah yang irasional maka perasaan dan tindakannya juga tidak akan rasional. Dengan mengatasi kognitif mereka, konseli diyakinkan dapat merubah pikiran dan tindakannya tentang sesuatu yang mereka pikirkan yang semula irasional menjadi lebih rasional.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi Self Aciehvment rendah yaitu dengan menggunakan model Konseling Rasional Emotif.

Corey, (2013: 238) memberikan penjelasan tentang Konseling Rasional Emotif yaitu: Konseling rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme, dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Corey (2013:238) mengemukakan “Konsep dasar konseling rasional emotif adalah manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat, manusia memiliki kecenderungan – kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri”. Selanjutnya Ellis (dalam Corey, 1990:463), menyimpulkan bahwa “Manusia itu berbicara sendiri, mengevaluasi sendiri, dan bertahan sendiri.”

Menurut Sugiharto (2005:17), bahwa “Dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah, didalamnya merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irasional.”

Rosjidan (1988:151), bahwa “Kecenderungan orang untuk berpikir irasional, kebiasaan-kebiasaan merusak diri, berfikir khayal dan tidak toleran seringkali diperburuk oleh budaya mereka atau lingkungan keluarga mereka. Mudahnya mereka menerima sugesti (mudahnya terkondisi) adalah yang terbesar selama usia awal-awal mereka. Akibatnya mereka sangat dipengaruhi oleh tekanan keluarga dan sosial mereka.”

Beberapa pendapat tentang ciri-ciri konseling rasional emotif menurut Rosjidan (1988:51), menyatakan bahwa, “Konseling rasional emotif merupakan suatu pendekatan yang berorientasi-behavioral, kognitif, sangat didaktik, terapi rasional emotif menekankan peranan tindakan dan latihan dalam menerangi ide-ide yang terindoktrinasi-sendiri, ide-ide yang tidak rasional.”

Lebih lanjut menurut Corey (2013:8), Konseling rasional emotif sangat didaktik yaitu berorientasi kognitif tindakan serta menekankan peran pemikiran dan sistem-sistem kepercayaan sebagai akar masalah-masalah pribadi. Corey (2003: 240-255) ciri-ciri Konseling Rasional Emotif yaitu sebagai berikut: a) Konseling Rasional Emotif lebih banyak berhubungan dengan dimensi-dimensi pikiran daripada dengan dimensi perasaan. b) Konseling Rasional Emotif lebih banyak memiliki kesamaan dengan konseling yang berorientasi kognitif atau tingkah laku dan menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak. c) Konseling Rasional Emotif lebih meminimalkan hubungan intens antara konselor dengan konseli. d) Konseling Rasional Emotif menekankan pentingnya peran konselor sebagai model bagi para konseli.e) Konseling Rasional Emotif menekankan toleransi penuh dan penghormatan positif tanpa syarat dari konselor terhadap kepribadian konseli dengan tujuan untuk menghindari sikap menyalahkan konseli.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri Konseling Rasional Emotif adalah menelusuri masalah konseli yang dibantunya. Konselor berperan lebih aktif dibandingkan konseli. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan konseli. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan

konseli. Sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional disebabkan oleh: Individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi, Individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain, Orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

Menurut Ellis (dalam Corey, 2003:246), “Teknik yang paling cepat, paling mendasar, paling rapi, dan memiliki efek paling lama untuk membantu orang-orang dalam mengubah respon-respon emosional yang disfungsi barangkali adalah mendorong mereka agar mampu melihat dengan jelas apa yang dikatakan oleh mereka kepada diri mereka sendiri.” Konseling Rasional Emotif digunakan dengan alasan bahwa penyebab Self Achievement rendah yang dialami siswa tersebut adalah karena pikiran yang irasional. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas maka diberikan solusi dengan menggunakan model Konseling Rasional Emotif teknik Reframe untuk meningkatkan Self Achievement siswa.

Konseling Rasional Emotif adalah suatu pemberian layanan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan cara menekankan pada proses berpikir untuk mengembalikan ide-ide atau pikiran-pikiran rasional sehingga tercapainya suatu perubahan sikap dan tingkah laku karena konseli diyakini memiliki potensi untuk dapat memecahkan masalahnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab dengan keputusannya sendiri. Teori rasional emotif memiliki banyak teknik yang bisa digunakan dalam membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli diantaranya adalah teknik restrukturisasi kognitif dan teknik latihan asertif. Kedua teknik ini memiliki peran penting dalam menghilangkan pikiran-pikiran irasional konseli dibentuk menjadi pemikiran yang rasional.

Konseling rasional emotif bertujuan untuk menghilangkan suatu wawasan hidup mengalahkan diri dan memperoleh filosofis yang toleran dan lebih rasional” (Rosjidan, 1988:52). Sedangkan menurut Komalasari, dkk (2011:213), mengemukakan tujuan utama konseling rasional emotif adalah “Membantu individu menyadaribahwa mereka dapat hidup dengan rasional dan lebih produktif . Ellis (1973a, hlm. 184) (dalam Corey, 2013:245), mengemukakan bahwa tujuan utama konseling rasional emotif yaitu “Meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari konseli dan membantu konseli untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik. Konseling rasional emotif dalam prosesnya terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakbahagiaannya adalah irasionalitas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional” (Corey, 2013:245).

Rosjidan (1988:153), menyatakan Tujuan rasional emotif secara khusus mengajarkan bagaimana membantu ide-ide yang irasional dan tingkahlaku yang tidak sewajarnya dan menginternalisasi kaidah-kaidah logika dan metode ilmiah.

Reframing (sometimes also called relabeling) is an approach that modifies or structures a client's perceptions or view of a problem or a behaviour”. Yang menerangkan bahwa reframing (yang disebut juga dengan membingkai ulang) yaitu suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Tujuannya adalah agar siswa mampu mengendalikan pikiran negatif/buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berpikir bahwasanya dirinya lebih rendah dan tidak memiliki kemampuan yang berarti dibandingkan teman-temannya. Dengan kata lain reframing adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya telah dimaknai secara tertentu. Teknik ini memungkinkan siswa atau klien dalam mengubahaah (membingkai ulang) cara pemikirannya yang irasional menjadi rasional terkait dengan efikasi dirinya. Dalam teknik reframing siswa yang memiliki efikasi diri rendah akan dibantu untuk mengubah bagaimana persepsi dirinya yang memandang bahwasanya ia tidak memiliki keyakinan mengenai kemampuannya dalam menghadapi situasi yang sulit atau tidak mampu dalam mengemban tugas dan mengerjakan tugas yang sulit, menjadi yakin dengan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas – tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu

Secara etimologis istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu ‘consilium’ yang berarti ‘dengan’ atau ‘bersama’ yang dirangkai dengan ‘menerima’ atau ‘memahami’. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari ‘sellan’ yang berarti ‘menyerahkan’ atau ‘menyampaikan’ (Prayitno&Erma Amti 1999:99).

Konseling adalah hubungan timbal balik diantara dua orang individu, dimana yang seorang (dialah konselor) berusaha membantu yang lain (ialah konseli) untuk mencapai atau mewujudkan tentang dirinya sendiri dalam kaitannya dengan masalah atau kesulitan yang dihadapinya pada saat ini dan pada waktu mendatang” (Sukradi 1988: 168).

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli” (Prayitno&Erma Amti dalam Suarningsih, 2014: 15)

ASCA (America School Counselor Association) mengemukakan bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilan untuk membantu konselinya mengatasi masalah-masalahnya. (dalam Yusuf & Nurihsan, 2005: 8). Konseling adalah suatu proses dimana konselor membantu konseli untuk membuat interpretasi tentang fakta-fakta yang berhubungan dengan membuat pilihan, rancangan, atau penyesuaian yang perlu dibuatnya” (Smith dalam Prayitno dan Amti, 1998:100). Selain itu Daniel (dalam Prayitno dan Amti 1998:100) konseling adalah “suatu rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya lebih efektif dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.”

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu proses pemberian bantuan oleh konselor yang memiliki keahlian kepada konseli yang memerlukan bantuan guna memecahkan masalahnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusan yang dibuatnya tersebut.

Berdasarkan hal tersebut peneliti mengangkat judul Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Teknik Reframe Untuk Meningkatkan Self Achievement Pada Siswa Kelas X TKJ 3 SMK Negeri 3 Singaraja.

Method

Dalam uraian metodologi penelitian ini disajikan dalam beberapa pokok bahasan yaitu: (1). Rancangan Penelitian/Pendekatan Penelitian (2) Populasi dan Sampel Penelitian, (3). Prosedur Penelitian, (4). Variabel Penelitian dan Definisi Operasional, (5). Metode Pengumpulan Data (6). Metode Analisis Data. Penelitian ini termasuk jenis penelitian “Eksperimen”. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan adalah quasi eksperimental penelitian yang hanya memiliki kelompok kontrol tetapi tidak berfungsi sepenuhnya, dan sampel untuk kelompok eksperimen maupun kontrol dipilih dengan menetapkan terlebih dahulu sampel yang akan dipakai untuk penelitian sesuai dengan tujuan penelitian.

Dalam eksperimen harus terdapat perlakuan (treatment), yaitu sesuatu yang mungkin menjadi penyebab. Sedangkan efek dari perlakuan ini adalah hasil (outcome). Hal penyebab itu disebut variabel bebas sedangkan efeknya disebut variabel terikat. Untuk mengetahui adanya efek, diperlukan suatu perbandingan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan Teori konseling Rational Emotife dengan teknik Reframe untuk meningkatkan self Achievement. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen semu (quasi eksperiment) “Design Nonequivalent dengan pretest-posttest control group design” hal ini dikarenakan peneliti melakukan perlakuan terhadap suatu kelompok dan dilakukan suatu posstest only one control group design sebelum perlakuan diberikan.

Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah purposive sampling. Dantes (2012:46) menyatakan “purposive sampling merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya.” Asumsi dasar dari sampling porposif ini adalah pertimbangan yang cermat dan strategis dari peneliti dalam menentukan kasus-kasusnya untuk dimasukkan kedalam sampel. Purposive sampling digunakan dalam peneltian ini, karena yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang memiliki Self-Achievement rendah.

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. variabel terikat adalah faktor yang diobservasi dan diukur untuk menentukan pengaruh. Sedangkan Variabel bebas (dependent variabel) adalah faktor yang diukur, dimanipulasi atau dipilih oleh pelaksana untuk menentukan hubungannya ke

fenomena yang diobservasi.(Umar, 2000)(Sudijono, 2010) .Variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian adalah sebagai berikut:

Variabel Terikat (Y) : Self Achievement

Variabel bebas (X) : Konseling Rational Emotif Behavior dan teknik Reframing

Achievement merupakan kebutuhan untuk berprestasi meliputi menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, menyelesaikan sesuatu yang penting sekali artinya, melaksanakan sesuatu pekerjaan yang sulit, memecahkan masalah yang sulit, akan mampu melakukan sesuatu yang lebih baik, menulis suatu drama, novel yang termasyur. Dari definisi tersebut mengandung 3 indikator yaitu : (1) menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, (2) menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, (3) mampu menyelesaikan sesuatu yang penting sekali, serta lebih baik dari siapapun.

Konseling Rasional Emotif adalah “Pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang memberlajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar tidak membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku” (Komalasari, dkk., 2011: 226)

Corey, (2013: 238) menyatakan,

Konseling rasional emotif adalah “Aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme, dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.”

Pendekatan konseling rasional emotif telah digunakan untuk mengatasi atau menghilangkan berbagai gangguan emosional yang dapat merusak diri: benci, takut, cemas, was-was sebagai akibat berpikir yang irasional dan melatih menghadapi kenyataan secara rasional” (Willis, 2004: 77).

Reframing (sometimes also called relabeling) is an approach that modifies or structures a client's perceptions or view of a problem or a behaviour”. Yang menerangkan bahwa reframing (yang disebut juga dengan membingkai ulang) yaitu suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Tujuannya adalah agar siswa mampu mengendalikan pikiran negatif/buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berpikir bahwasanya dirinya lebih rendah dan tidak memiliki kemampuan yang berarti dibandingkan teman-temannya.

Dengan kata lain reframing adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya telah dimaknai secara tertentu. Teknik ini memungkinkan siswa atau klien dalam mengubah (membingkai ulang) cara pemikirannya yang irasional menjadi rasional terkait dengan efikasi dirinya. Dalam teknik reframing siswa yang memiliki efikasi diri rendah akan dibantu untuk mengubah bagaimana persepsi dirinya yang memandang bahwasanya ia tidak memiliki keyakinan mengenai kemampuannya dalam menghadapi situasi yang sulit atau tidak mampu dalam mengemban tugas dan mengerjakan tugas yang sulit, menjadi yakin dengan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas – tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Penelitian ini menggunakan kuesioner pola Likert dengan 5 alternatif jawaban dengan skala 1 sampai 5. Jumlah butir pernyataan sebanyak 40 butir, dan dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan 30 butir pernyataan karena masing-masing dari indikator self Achievement sudah terpakai lebih dari 2 pernyataan maka skor maksimal idealnya adalah $30 \times 5 = 150$, sedangkan skor minimal idealnya $30 \times 1 = 30$. Rerata hitung idealnya adalah $\frac{1}{2} \times (150 + 30) = 90$. Standar deviasinya adalah $\frac{1}{6} \times (150-30) = 20$.

Results and Discussion

Uji statistik normalitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik Kolmogorov-smirnov dengan bantuan program SPSS-PC 16.0 for Windows. Pengujian dilakukan pada unit analisis yang terdiri dari

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji normalitas sebaran data bertujuan untuk menentukan normalitas sebaran data self Achievement. Data dikatakan terdistribusi normal bila signifikan nilai yang diperoleh lebih besar dari α (0,05). Hasil uji Kolmogor-Smirnov pada kelompok eksperimen dengan perlakuan menggunakan konseling Rational Emotif teknik Reframe mendapatkan nilai signifikansi 0,00200 dan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan layanan BK pada umumnya sebesar 200. Berdasarkan kedua hasil uji tersebut data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seluruhnya memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dengan demikian dapat dikatakan bahwa data dari masing-masing kelompok berdistribusi secara normal.

Uji statistik homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik Levene's Test dengan bantuan program SPSS-PC 20.0 for Windows. Pengujian dilakukan terhadap data posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data dalam penelitian ini termasuk analisis data kuantitatif, yaitu analisis yang didasarkan pada nilai kuantitatif variabel bebas (teori konseling behavioral) terhadap satu variabel terikat (Self-Achievement). Untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari perbedaan pretest dengan posttest. Data yang dianalisis menggunakan uji-t atau t-test untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari perbedaan pretest dan posttest dan gain skor ternormalisasi.

Rumusan hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu Implementasi teori konseling Rational Emotif Behavior dengan teknik reframe untuk meningkatkan Self Achievement pada siswa kelas X TKJ3 di SMK Negeri 3 Singaraja. Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 21,17, dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 6,39 maka $21,17 \geq 6,39$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat Implementasi teori konseling behavioral dengan teknik reinforcement untuk meningkatkan Self Achievement pada siswa kelas X TKJ3 di SMK Negeri 3 Singaraja.

Rumusan hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu Terdapat perbedaan Self Achievement antara siswa yang diberikan konseling Rational Emotif behavior dengan teknik reframe dengan siswa yang tidak diberikan konseling rational Emotif behavior dengan teknik reframe pada siswa kelas X TKJ3 di SMK Negeri 3 Singaraja. Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 12,72, dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 6,39 maka $12,72 \geq 6,39$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat perbedaan Self Achievement antara siswa yang diberikan konseling rational Emotif behavior dengan teknik reframe dengan siswa yang tidak diberikan konseling rational Emotif behavior dengan teknik reframe pada siswa kelas X TKJ3 di SMK Negeri 3 Singaraja

Conclusion

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada BAB IV, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat Implementasi teori konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan Self Achievement pada siswa kelas X SMK N 3 Singaraja. Hal ini dapat dilihat dari nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 21,17 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 6,39 maka $21,17 \geq 6,39$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat Implementasi teori konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan Self Achievement pada siswa kelas X SMK N 3 Singaraja

Acknowledgment

-

References

- Abidin, Z. (2009). Optimalisasi Konseling Individu dan Kelompok untuk Keberhasilan Siswa. *Insania*, 14(1), 1–12. Retrieved from <http://ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/insania/article/view/322>
- Afiatin, T., Subandi, & Haryanto. (2000). Efektivitas Pelatihan Program Kelompok Aji pada Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikologi*, (1), 23–36. Retrieved from <http://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7007>
- Agung, Didik. (2005). Studi Tentang Kemampuan Kerja, Iklim organisasi dan Motivasi terhadap Kualitas Pelayanan Kesehatan Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang. Retrieved from <http://eprints.undip.ac.id/14750/>
- Agustin, M. (2014). Hakikat Bimbingan dan Konseling untuk Anak Usia Dini. Modul, 1, 1–31. Retrieved from <http://repository.ut.ac.id/4716/1/PAUD4406-M1.pdf>
- Agustina, I. (2014). Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas Vii-H Smp Negeri 1 Jogorogo Ngawi. Retrieved from <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/11781/13/article.pdf>
- Agustini, T. (2013). Kinerja Sekretariat Daerah Kabupaten Kotawaringin Timur Dalam Penyelenggaraan Administrasi Pemerintahan, Pembangunan Dan Kemasyarakatan. Retrieved from <http://repository.ut.ac.id/id/eprint/769>
- Ahmadi, A. (2003). Psikologi Sosial, (20), 1–114. Retrieved from <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/59/>
- Ahmud, M., & Thohir, M. (2014). Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 184–204.
- Ai, A. I., & Hidayati, N. U. R. (n.d.). Efektivitas Teknik Konseling Rational Emotif Behavior Untuk Mengatasi Siswa Yang Melanggar Tata Tertib Sekolah Di Kelas Viii A Smp Negeri 1 Tulakan Tahun Pelajaran 2014/2015.
- Akbar, R. O., & Sudjana, A. (2014). Analisis Korelasi Antara Respon Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Berbasis Neuro Linguistics Programming (NLP) Tipe Reframing dengan Motivasi Belajar Matematika Mahasiswa Semester VII IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Eduma*, 3(2), 133–148. Retrieved from <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/eduma/article/view/60>
- Amin, A., & Kelly, E. (2017). Pengembangan Honesty Test Untuk Penggunaan Di Bidang Industri Dan Organisasi Serta Pendidikan. *PsikovidyA*, 20(2), 67–77.
- Ana, A. (2013). Rational Emotif Behavior Therapy Makalah, (130111809296). Retrieved from http://www.academia.edu/download/35349156/RASIONAL_EMOTIFE_BEHAVIOR_THERAPY.pdf
- Ariani, P. S., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2017). Pengaruh Teori Konseling Rational Emotif Behavioral Dengan Teknik Modeling Bermuatan Cerita Rakyat Bhagawan Sidhi Mantra Untuk Meningkatkan Self Deference Melalui Lesson Study Pada Siswa Kelas X4 Di SMA Negeri 1 Sukasada. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2).

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: < Setiariawan > <2018>

First Publication Right: JIBK Undiksha

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

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

Word Count: 4195



Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Terhadap Self Nurturance Melalui Lesson Study

Ida Bagus Ketut Bhaskara Adhi Putra^{1*}, I Wayan Tirka², Nyoman Dantes³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: bhaskaraadhi0605@gmail.com

Received 01, 11, 2018;

Revised 02 02, 2018;

Accepted 04, 15, 2018;

Published Online 05, 2018

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Abstract: The current study was aimed at analyzing the effect of Behaviour Counseling with modeling reframing technique to self-nurturance. The study was a quasi-experiment, with Non-Equivalent Posts Only Control Group Design. Purposive sampling was used to select the subject of the study. 10 tenth grade students of SMKN 3 Singaraja were selected as the subjects of the study. Observation, interviews, diaries, and self-nurturance likert scale questionnaire were used as the methods of data collection. The data was analyzed descriptively and statically, using t-test. Based on the observed t-value (20.9) with the t-table of 6.39 on significant level of 0.05, it was concluded that the H1 was accepted. In conclusion, the result of the study confirmed the effect of behavior counseling with modeling technique to improve students' self-nurturance.

Keywords: behavior counseling behavior, Modeling, self-nurturance



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: Putra, I., B., K., B., A., Tirka, I., W., Dantes, N., 2018. Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Terhadap Self Nurturance Melalui Lesson Study. JIBK Undiksha, V9 (N1): pp. 09-15, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Menanamkan karakter yang positif pada individu bukanlah hal yang mudah. Diperlukan adanya sebuah upaya yang sinergi antara berbagai pihak terkait guna mengembangkan suatu karakter yang mampu menjadi dasar dalam membangun bangsa yang memiliki suatu kemajuan dalam segala sektor. Setiap upaya yang dilakukan tentunya tidak semudah wacana yang dibuat karena sebuah wacana pastinya ada hambatan-hambatan yang ditemukan merupakan suatu tantangan dalam menjalankan suatu tujuan. Pendidikan karakter dapat dilakukan dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang ada pada diri pribadi individu, antara lain: konsep diri, komunikasi diri, emosi diri, harga diri, daya tahan, atau keyakinan akan kemampuan diri (efikasi diri). pada lingkungan pendidikan yang wajib memiliki karakter yang baik merupakan seluruh siswa-siswa disekolah, dimana siswa disekolah berada pada lingkungan pendidikan

sudah bisa dikatakan masuk pada fase remaja yang merupakan memiliki banyak pengalaman baru yang akan didapatkan

Perilaku merupakan suatu bentuk perbuatan atau aktivitas yang dilakukan oleh individu dalam kehidupannya sehari-hari baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak. Pembentukan perilaku yang baik dan sesuai dengan norma sangat penting diterapkan karena melihat kondisi remaja saat ini yang lebih cenderung mendekati perilaku yang negatif, karena semakin berkembangnya era globalisasi gaya hidup yang bebas. Berbagai bentuk perilaku yang dilakukan remaja khususnya disekolah antara lain 1). Perilaku Bermasalah (Problem Behavior) yaitu masalah perilaku yang dialami remaja di sekolah dapat dikatakan masih dalam kategori wajar jika tidak merugikan dirinya sendiri dan orang lain. 2). Perilaku Menyimpang (Behavior Disorder) yaitu perilaku menyimpang pada remaja merupakan perilaku yang kacau dan menyebabkan seorang remaja kelihatan gugup (nervous) serta perilakunya tidak terkontrol (uncontrol). 3). Penyesuaian Diri yang Salah (Behaviour Maladjustment) yaitu perilaku tidak sesuai yang dilakukan remaja biasanya didorong oleh keinginan mencari jalan pintas dalam menyelesaikan sesuatu tanpa mendefinisikan secara cermat akibatnya. 4). Perilaku Tidak Dapat Membedakan Benar atau Salah (Conduct Disorder) yaitu kecenderungan pada sebagian remaja adalah tidak mampu membedakan antara perilaku yang benar dan perilaku yang salah. 5). Perilaku Berkaitan dengan Perhatian (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) yaitu perilaku berkaitan dengan perhatian adalah anak yang mengalami defisiensi dalam perhatian dan tidak dapat menerima impuls-impuls sehingga gerakan-gerakannya tidak dapat terkontrol dan menjadi hiperaktif.

Melihat beberapa bentuk perilaku yang dilakukan oleh remaja, maka dari itu perlu adanya pengembangan perilaku adaptif terhadap siswa di sekolah, agar perilaku siswa yang tidak baik di sekolah dapat diatasi dan dapat diminimalisir kearah yang lebih baik dan sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sekolah. Pengembangan perilaku adaptif menjadi penting diterapkan karena melihat kondisi siswa saat ini yang lebih cenderung melanggar peraturan yang ada di sekolah. Seperti yang diketahui bahwa perilaku adaptif merupakan suatu tingkat dimana individu mampu berperilaku sesuai standar kebebasan personal dan standar dalam merespon lingkungan seperti yang diharapkan oleh kelompok budaya dan usia tertentu, Sattler (dalam Supriyadi & Tiara C, 2016). Perilaku adaptif juga dapat didefinisikan sebagai koleksi konseptual, sosial dan keterampilan praktis yang telah dipelajari dan telah dilakukan oleh orang dalam kehidupan sehari-hari mereka, Schalock dkk, 2010 (dalam Tasse dkk, 2012). Dari beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku adaptif merupakan perilaku individu yang sesuai dengan tuntutan norma dan budaya yang berlaku di lingkungan individu tersebut, yang ditunjukkan dengan aktivitas sehari-hari dan mampu berperilaku sesuai dengan tuntutan lingkungannya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMK Negeri 3 Singaraja khususnya di kelas X TKR 3 , didapatkan bagaimana gambaran perilaku yang nampak pada siswa yang perlu dicegah dan perlu dikembangkan. Perilaku yang ditunjukkan siswa antara lain: siswa sering acuh tak acuh terhadap teman sebayanya, diam bila ada teman ingin meminta bantuan, jarang berkomunikasi dengan teman-temannya, susah mengerti dengan masalah teman, dan tidak pernah menolong temannya apabila ada kesusahan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut: Masih banyak siswa yang memperlihatkan gejala-gejala memiliki self nurturance rendah seperti (1) menunjukkan perilaku acuh tak acuh (2) menunjukkan respon terhadap teman yang sedih sangat kurang (3) mudah meremehkan teman (4) tidak dapat mengekspresikan (5) tidak merasakan apa yang diderita oleh temannya (6) tidak percaya terhadap teman sendiri ,(7) menghindari permasalahan teman ,(8) kurang mampu bersifat simpati dan empati terhadap teman.

Self nurturance adalah kebutuhan untuk bisa menyenangkan hati orang lain, meliputi membantu teman bila keadaan susah, membantu orang kurang beruntung, mengobati orang lain dengan sifat simpati dan empati (Dharsana, 2010,1000, Model-Model Konseling).

Berdasarkan definisi tersebut di atas mengisyaratkan bahwa mengandung 3 indikator yaitu (1) untuk menolong teman dan orang lain, (2) membantu orang lain yang mengalami kesulitan , (3) mengampuni dan berlaku dermawan terhadap orang lain. Jadi, Nurturance merupakan self yang cenderung suka membantu orang lain, memperlakukan orang lain dengan simpati dan empati, berusaha menyenangkan dan memaafkan orang lain, dan ingin menunjukkan kasih sayang kepada orang lain.

Dari indikator tersebut maka dapat di klasifikasikan self nurturance yang tergolong sedang, rendah dan tinggi. Siswa yang tergolong memiliki “self nurturance” tinggi menunjukkan perilaku seperti siswa terlihat mampu menghibur teman yang sedang sedih, mampu menolong teman yang sedang kesusahan, mampu memberikan motivasi dan semangat kepada teman, siswa mampu menolong tanpa ada imbalan, dan mampu menolong teman tanpa memilih atau membedakan teman.

Selain itu ada siswa yang tergolong memiliki “self nurturance” sedang, gejala perilakunya seperti: siswa mampu menghibur teman namun sedikit malu-mal, siswa dapat menolong teman namun hanya sekedar, siswa mampu memberikan motivasi dan semangat namun kurang dalam penyampaian, siswa mampu menolong teman namun memilih teman yang ingin ditolongnya, serta terkadang siswa meminta imbalan apabila ingin menolong.

Sedangkan siswa yang tergolong memiliki “self nurturance” rendah menunjukkan perilaku seperti siswa terlihat pendiam, pasif bila ada teman ingin meminta bantuan, jarang berkomunikasi dengan teman-temannya, acuh tak acuh terhadap masalah teman, susah mengerti dengan masalah teman, dan tidak pernah menolong temannya apabila ada kesusahan. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan sebelumnya, maka di dapatkan siswa yang memiliki self nurturance pada kategori rendah, sedang dan tinggi.

Menurut Komalasari, dkk (2014:176), penggunaan teknik modeling (penokohan) telah dimulai pada akhir tahun 50-an, meliputi tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi (imajiner). Beberapa istilah yang digunakan adalah penokohan (modeling), peniruan (imitation), dan belajar melalui pengamatan (Observation Learning). Konseling Behavioral adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Ia menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif.

Menurut Dharsana (2016:119) teori konseling behavioral adalah teori menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip-prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari. Penekanan utamanya adalah pada sebagian besar dari keseluruhan yang dipengaruhi oleh keadaan-keadaan lingkungan yang mendesak dalam pembelajaran dan keseimbangan bentuk-bentuk tingkah laku tertentu. Dalam bentuknya yang paling dasar, model behavioral mengungkapkan bahwa aksi-aksi manusia berasal dari dua faktor yakni : dorongan biologis seperti kelaparan dan seks, dan sejarah pembelajaran seseorang. Walaupun konsep-konsep seperti pikiran dan keinginan yang bebas dan tidak dikenal, suatu perbedaan antara pendekatan-pendekatan stimulus-stimulus dan pendekatan-pendekatan yang memungkinkan bagi variabel-variabel penghubung kognitif. Pendekatan-pendekatan pertama yang disebut di atas bersifat lebih pasti dibandingkan pendekatan-pendekatan yang kedua. Model behavioral, yang mana merupakan satu set prinsip-prinsip pembelajaran yang dikembangkan berdasarkan eksperimen, memungkinkan adanya ketelitian yang lebih tepat dalam pengujian tingkah laku manusia yang bisa diobservasi dari pada didapat dari model-model psikoanalitik, humanistik, dan eksistensial. Walaupun begitu, banyak dari riset-riset yang ada hubungannya dengan hal tersebut telah dilakukan pada binatang-binatang seperti kucing, anjing, dan dara, dan oleh karena itu sebuah pertanyaan hendaknya diajukan yakni sejauh mana temuan-temuan eksperimen lab terhadap binatang-binatang tersebut dapat dikembangkan terhadap manusia yang alami. Terlepas dari hal tersebut, ahli-ahli behavioris membuat kontribusi yang penting dan berbeda dicapai oleh Pavlov, Waston, Skinner, Wople, dan Eysenck.

Dalam meningkatkan “self nurturance” siswa melalui model konseling behavioral, dilakukan beberapa tahapan prosedur pelaksanaan. Dharsana (2015:10) menjelaskan prosedur tersebut sebagai berikut: a) Mengobservasi gejala self nurturance, b) Mentabulasi gejala self nurturance, c) Menganalisis gejala self nurturance, d) Mengidentifikasi gejala self nurturance e) Melakukan diagnosa terhadap self nurturance d) Melakukan prognosa, e) Melakukan tindakan/treatment, f) Evaluasi

Konseling Behavioral dalam penelitian ini adalah suatu proses dengan prosedur, langkah, teknik, skill yang digunakan untuk meningkatkan Self nurturance yang dijalankan. Dalam hal ini berkaitan dengan “self nurturance” yaitu 1) menyenangkan orang lain, 2) membantu teman dalam kesusahan, 3) bersifat simpati dan empati. Prosedur pelaksanaan model Konseling Behavioral sebagai berikut: 1) Mengobservasi gejala self nurturance, 2) Mentabulasi gejala self nurturance 3) Menganalisis gejala self nurturance, 4) Mengidentifikasi gejala self nurturance, 5) Melakukan diagnosa, 6) Melakukan prognosa, 7) Melakukan tindakan/treatment.

Dengan langkah-langkah: 1) Memperkenalkan konsep self nurturance, 2) Memberikan contoh-contoh self nurturance, dan 3) Menerapkan/melakukan treatment self nurturance melalui teknik konseling.

Teknik Modeling adalah cara untuk meningkatkan self nurturance melalui skill konseling, prosedur, dan langkah-langkah dengan menggunakan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individual. Teknik Modeling memiliki prosedur yaitu 1) merencanakan RPBK yang terkait self nurturance, 2) menyebarkan lembar kuesioner self nurturance, 3) menganalisis hasil kuesioner self nurturance, 4) melakukan treatment dengan menggunakan teknik modeling. Teknik Modeling mengandung langkah-langkah sebagai berikut: 1) Membentuk peran-peran modeling terkait self nurturance, 2) Melatih peran-peran modeling dalam self nurturance, 3) Menyaksikan hasil olah data dalam bentuk konseling, 4) Menyaksikan modeling, 5) Merefleksi tampilan modeling.

Method

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian “eksperimen semu (Quasi eksperiment)” Design nonequivalent dengan posttest only control group design” hal ini dikarenakan peneliti melakukan perlakuan (treatment) terhadap suatu kelompok.

Subjek penelitian adalah siswa kelas X TKR 3 SMK N 3 Singaraja tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 35 yang terdiri dari 35 siswa laki-laki yang memiliki self nurturance rendah. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Purposive Sampling merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya (Dantes 2012:46). Untuk mengumpulkan data tentang Self Nurturance siswa dan untuk memperoleh data yang akurat maka dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data beserta masing-masing perangkat pengumpulan datanya yaitu: (1) Kuesioner, (2) Metode Observasi, (3) Metode Wawancara, (4) Buku Harian.

Results and Discussion

Dari hasil pengujian validitas butir dengan menggunakan 30 butir pernyataan yang diujicobakan kepada 100 orang siswa menggunakan Microsoft Excel, output analisis menunjukkan bahwa sebanyak 30 butir pernyataan valid. Nilai r hitung bergerak dari 0,22-0,39 dan lebih besar dari nilai rtabel = 0,19 dengan N=100 dan taraf signifikansi 5%. Jadi 30 butir pernyataan tersebut dapat dijadikan instrumen dalam penelitian.

Untuk menentukan reliabilitas digunakan rumus Alpha Cronbach. Dari hasil pengujian reliabilitas dengan menggunakan Microsoft Excel, instrumen penelitian dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi karena diperoleh r alpha sebesar 0,80, lebih besar dari rtabel = 0,19, dengan N=100 dan taraf signifikansi 5%. Jadi instrumen ini layak dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 20,9, dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 6,39 maka $20,9 \geq 6,39$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan Self Nurturance pada siswa kelas X SMK N 3 Singaraja.

Conclusion

Hasil observasi yang dilakukan di SMK Negeri 3 Singaraja khususnya di kelas X TKR 3, didapatkan bagaimana gambaran perilaku yang nampak pada siswa yang perlu dicegah dan perlu dikembangkan. Perilaku yang ditunjukkan siswa antara lain: siswa sering acuh tak acuh terhadap teman sebayanya, diam bila ada teman ingin meminta bantuan, jarang berkomunikasi dengan teman-temannya, susah mengerti dengan masalah teman, dan tidak pernah menolong temannya apabila ada kesusahan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut: Masih banyak siswa yang memperlihatkan gejala-gejala memiliki self nurturance rendah seperti (1)

menunjukkan perilaku acuh tak acuh (2) menunjukkan respon terhadap teman yang sedih sangat kurang (3) mudah meremehkan teman (4) tidak dapat mengekspresikan (5) tidak merasakan apa yang diderita oleh temannya (6) tidak percaya terhadap teman sendiri, (7) menghindari permasalahan teman, (8) kurang mampu bersifat simpati dan empati terhadap teman.

Hasil uji t diperoleh thitung sebesar 20,9, dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 6,39 maka $20,9 \geq 6,39$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan Self Nurturance pada siswa kelas X SMK N 3 Singaraja.

Acknowledgment

References

- 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. Retrieved from
- Alamri, N., & SMA. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015), 1(1). Retrieved from
- Ali, A., & Toner, B. B. (2001). Symptoms of Depression Among Caribbean Women and Caribbean-Canadian Women. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 175–180. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00019>
- Ayu Km Kurnia Dwi Armasari¹, Nym Dantes², M. S. (2013). Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013 Ayu. Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/900/770>
- Bandura, A., Grusec, J. E., & Menlove, F. L. (1967). Some Social Determinants of Self-Monitoring Reinforcement Systems. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/h0024392>
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik SMP Negeri 07 Bandar Lampung Behavioral, 3(1), 1–10. Retrieved from <http://www.academia.edu/download/51102050/ipi18236.pdf>
- Dantes. 2011. Metodologi Penelitian. Singaraja : Program Pascasarjana PT BPK Gunung Mulia
- Dharsana, K. (2013). Modul Teori-Teori Konseling. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, FIP UNDIKSHA.
- Dharsana, K. (2014b). Teori-Teori Konseling dan Teknik Konseling. Singaraja: BK FIP Undiksha.
- Dharsana, K. (2015). RPBK Seri 1 Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, KonselingKelompok, Konseling Individu Untuk Pengembangan Variabel Terikat Bakat Verbal. Singaraja: BK FIP Undiksha.
- Dharsana. (2014a). Dasar Dasar BK. Singaraja: profyt express.
- Dian Ratnaningtyas Afifah, M.Psi., P. (2012). 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. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/171627-ID-profil-kecenderungan-kepribadian-mahasis.pdf>
- Educational, A., Roots, P., & Childhood, E. (2005). A Study of Cultivating Nurturance, 2, 117–123. Retrieved from https://urawa.repo.nii.ac.jp/?action=repository_action_common_download&item_id=391&item_no=1&attribute_id=18&file_no=1

-
- Farida Agus Setiawati, Agus Triyanto, dan N. E. G. (1992). Implementasi MbtI Untuk Pengembangan Karir Mahasiswa: Studi Perbedaan Tipe Kepribadian Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpip/article/viewFile/8272/6906>
- Fitri, S., Intan, M., & Luawo, R. (2017). Sikap Guru Bimbingan Konseling Sma Negeri Dki Jakarta Terhadap Lgbt (Lesbian , Gay , Biseksual Dan Transjender) Di Abstrak, 6(1). Retrieved from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/download/3182/2267>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gonsalkorale, W. M., Toner, B. B., & Whorwell, P. J. (2004). Cognitive change in patients undergoing hypnotherapy for irritable bowel syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(3), 271–278. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00076-X](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00076-X)
- Haryanti, U. (2013). Upaya Meningkatkan Keterampilan Menulis Dan Minat Bimbingan Dan Konseling Fkip Utp Surakarta Tahun 2012-2013 Oleh : Usmani Haryanti, 13(2), 48–63. Retrieved from <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/download/261/418>
- Hissong, A. N. (2005). Learning Self Nurturance And Unlearning Patriarchy : A Feminist Poststructural Narrative Inquiry Of Rural Mothers ' Constantly Shifting Identity A Thesis in by. Retrieved from https://etda.libraries.psu.edu/files/final_submissions/310
- Kadek Arik Nurcahyanti, Ni Nengah Madri Antari, N. D. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Pengondisian Operant Untuk Meminimalisir Kecendrungan Prilaku Menyimpang Siswa Kelas VII J SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013- 2014, (1). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3745/3000>
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17(4), 447–454. <https://doi.org/10.1007/s10811-011-9673-4>
- Kecemasan, M., & Didepan, B. (2012). Odel Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Fun Game Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Didepan Kelas, 1(2). Retrieved from
- Lehman, A. K., & Rodin, J. (1989). Styles of self-nurturance and disordered eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 117. Retrieved from <http://www.academia.edu/download/51102050/ipi18236.pdf>
- Munawir, M. (2016). Dampak Perbedaan Pola Asuh terhadap Perilaku Agresif Remaja di SMA 5 Peraya. *Psychology & Humanity*, 2, 19–20.
- Nemcek, M. A., & James, G. D. (2007). Relationships among the nurse work environment, self-nurturance and life satisfaction. *Journal of Advanced Nursing*, 59(3), 240–247. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04309.x>
- Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, N. D. (2014). Penerapan Konseling Bahavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja Ni, (1). Retrieved from
- Pattern, C. (2009). 自己愛人格傾向と両親の養育態度との関連(1) (2), 37(17), 8063–8065. Retrieved from
- Pertiwi, P. S., Sedanayasa, G., & Antari, M. N. N. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Pemberian Reward Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii a3 Smp Negeri 2 Sawan Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Sam, T. T. A. (n.d.). Permainan Anak Yang Menggunakan Nyanyian (Kajian Wilayah: Jakarta, Depok, Bogor, Tangerang, dan Bekasi). Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/harmonia/article/viewFile/57/56>
- Saraswati, K. A., Dantes, N., & Sulastri, M. (2013). Penerapan konseling behavioral teknik penguatan positif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi antar pribadi siswa. Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3916/3129>
- Self, M., Pelajaran, E., Melalui, M., Penguasaan, A., Teknik, K., & Simbolik, M. (2012). Meningkatkan Self Efficacy Pelajaran Matematika Melalui Lay- Anan Penguasaan Konten Teknik Modeling Simbolik, 1(2). Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/download/1606/1535>
- Sendjaja, S. D. (n.d.). Memahami Teori Komunikasi: Pendekatan, Pengertian, Kerangka Analisis, dan Perspektif, 1–49. Retrieved from <http://repository.ut.ac.id/4413/4/SKOM4204-TM.pdf>
- Siegel, S. (n.d.). *Nonpara17letric Statistics For The Behavioral Sciences*. Retrieved from
- 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). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5640>
- Sutama, G. A., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). Penerapan Teori Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas AK C SMK Negeri 1 SINGARAJA. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3960/3161>
- Suwandewi, N. L. A., Dharsana, I. K., Putri, D. A. W. M., & Ps, S. (2017). Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Bermuatan guru drona Dalam Cerita Mahabarata Melalui Lesson Study Untuk Meningkatkan Self Endurance Siswa Kelas X2 Di Sma N 1 Sukasada. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2).
- Teknologi, P., Berdasarkan, I., Perilaku, A., Aspect, B., Natigor, F., Fakultas, N., ... Menurut, I. (2004). Penggunaan Teknologi Informasi Berdasarkan Aspek Perilaku (Behavioral Aspect), 1–10. Retrieved from <http://www.academia.edu/download/51102050/ipi18236.pdf>
- Tri Cahyono, Nur Hidayah, M. (2016). Pengembangan Paket Pelatihan Kemandirian Belajar Dengan Strategi Individual Learning Plan Untuk Siswa Smp, (1989), 2365–2372. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/download/8353/4002>

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: < Putra > <2018>**First Publication Right:** JIBK Undiksha<https://doi.org/10.xxxx/xxxx>

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

Word Count: 3345



Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Keterampilan Sosial Dan Teknik Pemecahan Masalah Terhadap Self Afiliasi

Luh Widi Wicaksani^{1*}, Kadek Suranata², I Ketut Dharsana³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: icaksani@yahoo.co.id

Received 01, 11, 2018;
Revised 02 02, 2018;
Accepted 04, 15, 2018;
Published Online 05, 2018

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 was aimed to understand: The effect of behavioral cognitive counseling by using social skill technique and problem-solving technique toward self-affiliation of the students. This study was “quasi-experimental research”. The experimental design used was the Non-equivalent Pre-test Post-test Control Group Design. The population of this study was the grade X students of SMA Negeri 4 Singaraja which amounted to 395 people. This study used the intact group. The self-affiliation data collection of the students in this study used the self-affiliation questionnaire. Self-affiliation questionnaire had been tested for their validity and reliability. The analysis of questionnaire data used the Rasch mode. The method of the data analysis of this research consisted of three steps: 1) converting the score data of the students into logit data, 2) quantitative description, 3) performing a test analysis by using the t-test. Based on the test t-test, the result of this is 22,66 with $df = (n-1) = (35-1) = 34$ with significance level 5%, it is obtained $t_{table} = 1,6909$. Based on these results can be concluded that the value of $t_{count} > t_{table}$ or $22,66 > 1,6906$. The value of $ES = 3.17$ then ES is in the high category. The results of this study indicated that there were effects of cognitive behavioral counseling by using social skill technique and problem-solving technique toward self-affiliation of grade X students of SMA Negeri 4 Singaraja.

Keywords: Cognitive Behavioral Counseling , Rasch, self-affiliation



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

How to Cite: Wicaksani, L., W., Suranata, K., Dharsana, I., K., 2018. Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Keterampilan Sosial Dan Teknik Pemecahan Masalah Terhadap Self Afiliasi. JIBK Undiksha, V9 (N1): pp. 16-24, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXXXX-X

Introduction

Masa remaja awal merupakan masa yang penuh gelora dengan suasana hati yang bergejolak dari berbagai aspek kehidupan, dimana pada masa remaja awal mereka mengalami masa perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional. Di masa remaja awal, terjadi banyak perubahan dalam diri baik secara fisik maupun psikis. Pada tataran fisik, perubahan dapat diamati melalui perubahan bentuk tubuh pada diri remaja. Sedangkan secara psikis, pada diri remaja awal juga terjadi perubahan dan perkembangan psikis dalam bentuk persepsi, komunikasi, berpikir, kepribadian, hubungan sosial, emosi, pemahaman moral, dsb (Adison, Zaini, & Nita, 2017).

Salah satu tugas perkembangan remaja yang harus dicapai oleh siswa yaitu berkaitan dengan bagaimana seseorang membangun hubungan sosial dengan orang lain dan lingkungan. Havighurst mengemukakan tugas perkembangan sosial pada masa remaja yaitu: (1) mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya, baik dengan teman sejenis maupun lawan jenis, (2) mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita; dapat menerima peranan masing-masing sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masyarakat, dan (3) mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial yang berlaku di masyarakat. Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa sebagai seorang remaja, siswa membutuhkan teman untuk dapat saling berkolaborasi dalam usaha pemenuhan kebutuhan fungsi-fungsi sosial sehingga mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan, serta remaja tersebut tidak mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjelaskan bahwa individu harus berinteraksi. Interaksi seseorang dengan orang lain merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Demikian pula dalam menjalani kehidupannya di lingkungan sekolah, seorang siswa dituntut menjalin hubungan sosial dengan orang-orang di sekelilingnya.

Secara sederhana hal tersebut dimaknai bahwa siswa harus mampu menjalin interaksi, membentuk pertemanan, bersosialisasi, dan bekerjasama dengan orang lain dan bersahabat. Hal-hal yang tersebut dalam kajian sosial disebut dengan kebutuhan berafiliasi. Kebutuhan berafiliasi merupakan kebutuhan individu untuk terlibat dan ikut serta dalam suatu kelompok sosial. Contoh langsung dari kebutuhan berafiliasi adalah siswa ingin bersahabat dengan orang lain, siswa ingin berinteraksi dan disukai oleh temannya, dan keinginan untuk membentuk kelompok belajar bersama temannya. Menurut Munandar (2006), orang-orang dengan kebutuhan berafiliasi yang tinggi ialah orang-orang yang berusaha mendapatkan persahabatan, mereka ingin disukai dan diterima oleh orang lain. Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kebutuhan berafiliasi pada dasarnya merupakan proses bersosialisasi seorang individu dengan lingkungannya, sehingga individu tersebut dapat memenuhi kebutuhan untuk saling memiliki dalam suatu lingkungan. Interaksi siswa yang terjadi di dalam hubungan sosial sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan berafiliasi di sekolah. Hal ini berkaitan dengan prestasi belajar siswa, dikarenakan kebutuhan berafiliasi merupakan bagian dari motivasi berprestasi. McClelland (1987) menjelaskan, motivasi berprestasi mencakup tiga hal, yaitu (1) kebutuhan untuk berprestasi (*needs for achievement*), (2) kebutuhan untuk berkuasa (*needs for power*), dan (3) kebutuhan untuk berafiliasi (*needs for affiliation*). Dari pendapat ahli tersebut dapat dimaknai bahwa siswa yang dapat memenuhi kebutuhan berafiliasinya mempengaruhi motivasi berprestasinya. Siswa dengan motivasi berprestasi akan meningkatkan prestasi belajarnya (Siregar, Yusuf, 2016).

Bedasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti saat mengikuti PPL-REAL dan PLBKS di SMA Negeri 4 Singaraja. Peneliti melihat beberapa siswa di kelas X menunjukkan gejala-gejala self afiliasi. Dalam hal ini, siswa yang dijadikan sampel oleh peneliti adalah siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja. Selain dengan melakukan observasi terhadap siswa juga dilakukan wawancara untuk mendapatkan data yang lebih akurat tentang gejala self afiliasi. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap kelas X SMA Negeri 4 Singaraja. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada tabel hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa 20 % tergolong memiliki self afiliasi rendah. Seperti dalam populasi tersebut perilaku siswa tergolong dalam 3 katagori yaitu siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi tinggi, siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi sedang dan siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi rendah. Siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi tinggi yang menunjukan prilaku seperti lebih senang menjalin hubungan dengan teman, lebih suka bekerjasama, dan setia terhadap teman meskipun teman sedang mengalami kesulitan, merasa lebih aktif ketika mengerjakan tugas bersama. Selain itu ada siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi sedang, gejala prilaku seperti : suka menjalin hubungan dengan teman, patuh dan setia terhadap teman yang sudah dipercayai, dan kadang merasa aktif jika mengerjakan tugas bersama- sama. Sedangkan siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi rendah menunjukkan perilaku seperti: tidak suka dalam kelompok, lebih suka menyendiri, merasa tidak aktif ketika mengerjakan tugas bersama- sama.\

Adapun Faktor yang menyebabkan rendahnya self afiliasi pada siswa kelas X SMA N 4 Singaraja karena adalah kemampuan seseorang dalam berhubungan sosial dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu yang dapat dikategorikan sebagai individu-individu yang trampil atau pandai bergaul dan sebaliknya yaitu individu-individu yang mengalami kesulitan bergaul. Individu yang pandai bergaul biasanya dapat mengatasi berbagai persoalan di dalam pergaulan. Mereka tidak mengalami kesulitan untuk membina hubungan dengan teman baru, berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan, dan dapat mengakhiri pembicaraan tanpa mengecewakan atau menyakiti orang lain. Dalam pertemuan formal, mereka dapat mengemukakan pendapat, memberi penghargaan atau dukungan terhadap pendapat orang lain, dan mereka dapat juga mengemukakan kritik tanpa menyakiti orang lain.

Sebaliknya, orang yang sulit bergaul merasa kesulitan untuk memulai berbicara, terutama dengan orang-orang yang belum dikenal, mereka merasa canggung dan tidak dapat terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan. Dalam hubungan formal, mereka kurang atau bahkan tidak berani mengemukakan pendapat, pujian, keluhan dan sebagainya. Tingkat kesulitan bergaul ini sangat bervariasi, mulai dari kesulitan bergaul situasional, di mana penderita mengalami kesulitan untuk bergaul di situasi-situasi tertentu saja, sampai ke tingkat kesulitan bergaul yang disebabkan oleh gangguan mental kronik.

Apabila Self afiliasi yang rendah tersebut tidak segera diatasi maka hal ini akan berakibat pada menurunnya hasil belajar siswa, potensi yang tidak dapat berkembang dengan baik, kurangnya kedisiplinan diri khususnya dalam bidang belajar, dan bahkan siswa tidak bisa naik kelas. Terkait dengan permasalahan tersebut, kenyataan di lapangan menggambarkan bahwa dengan adanya Bimbingan Konseling di sekolah dapat menangani berbagai permasalahan yang memang merupakan kajian dari tugas BK. Kondisi yang terjadi di lapangan tersebut, mengindikasikan bahwa Self afiliasi siswa masih ada pada kategori kurang dan perlu untuk di tingkatkan.

Untuk mengintervensi variabel ini dapat dilakukan dengan tiga intervensi yaitu : melalui pendidikan, melalui bimbingan konseling, melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dari ketiga intervensi tersebut peneliti memilih alternatif bantuan yang dapat diberikan untuk meningkatkan Self afiliasi siswa adalah dengan memberikan bimbingan dan konseling pada siswa.

Upaya meningkatkan self afiliasi tersebut peneliti menggunakan model Konseling Kognitif Kognitif perilaku merupakan model konseling yang bertujuan membantu siswa untuk berlatih atau belajar mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merubah pikiran-pikiran dan keyakinan dirinya yang tidak tepat, irasional atau terdistorsi, menjadi pikiran-pikiran yang lebih tepat, rasional dan objektif sehingga mampu mengembangkan perasaan dan emosi yang lebih tepat serta perilaku yang lebih efektif dan fungsional. Model konseling ini menekankan perubahan pada pola kognitif siswa. Pengubahan pola kognitif yang kurang tepat, irasional dan terdistorsi menjadi pemikiran dan keyakinan baru yang lebih tepat tersebut berpengaruh terhadap munculnya perasaan positif yang menghasilkan emosi yang tepat dan perilaku yang lebih fungsional. Dalam hal ini peserta didik diajak untuk menentang pikiran yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Teori Cognitive behavioral ini bertujuan untuk mengajak konseli untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang sedang dihadapi. Dalam proses ini Cognitive behavioral lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari pola pikir yang negative menjadi pola pikir yang positif. Tetapi ada beberapa ahli lain berusaha menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup pasien dan mencoba membuat pasien menerima masa lalunya untuk tetap melakukan perubahan untuk masa yang akan datang. Konseling Cognitive behavioral memiliki beberapa teknik yaitu (1) teknik restrukturisasi kognitif, (2) teknik rileksasi, (3) teknik pemecahan masalah, (4) teknik keterampilan social, (5) teknik asertif (Suranata, 2017).

Model Konseling Cognitive behavioral dalam penelitian ini menggunakan teknik keterampilan sosial dan teknik pemecahan masalah. Teknik yang digunakan dalam membantu penderita kesulitan bergaul ini juga berbeda-beda. Salah satu teknik yang semakin populer penggunaannya adalah pelatihan ketrampilan sosial. Pelatihan ketrampilan sosial merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang mulai banyak digunakan, terutama untuk membantu penderita kesulitan bergaul. Teknik ini dapat digunakan sebagai teknik tunggal maupun teknik pelengkap yang digunakan bersama-sama dengan teknik psikoterapi lainnya. Ketrampilan sosial berasal dari kata trampil dan sosial. Kata ketrampilan berasal dari 'trampil' digunakan di sini karena di dalamnya terkandung suatu proses belajar, dari tidak trampil menjadi trampil. Kata sosial digunakan karena pelatihan ini bertujuan untuk mengajarkan satu kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian pelatihan ketrampilan sosial maksudnya adalah pelatihan yang bertujuan untuk mengajarkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain kepada individu-individu yang tidak trampil menjadi trampil berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya, baik dalam hubungan formal maupun informal. Problem-solving atau pemecahan masalah adalah suatu proses mencari dan menemukan jalan keluar terhadap suatu masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi dalam kehidupan dirinya (Suharman, 2005:6). Teknik ini digunakan karena menurut Piaget (Santrock, 2003 : 108) menjelaskan bahwa remaja pada usia 11/12 s.d 15 tahun sudah mampu membayangkan situasi rekaan dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis, dan memungkinkan remaja tersebut trampil dalam menentukan penyelesaian masalahnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Hal tersebut dapat dilakukan dengan

terbiasanya siswa dalam memecahkan permasalahan yang dialami sehingga siswa tersebut mampu membentuk suatu konsep pemikiran positif yang dapat dijadikan sebagai suatu patokan dalam membangun kemampuan penyesuaian dirinya dengan baik tanpa keterisoliran. Teknik Problem-solving atau pemecahan masalah ini digunakan dengan tujuan untuk menuntun siswa pada proses berpikir kritis, berpikir analitis, berpikir reflektif, pengembangan daya nalar pada proses cara-cara pemecahan masalah, dan mampu mengambil keputusan secara tepat bagi dirinya (Rosidah, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Keterampilan Sosial dan Teknik Pemecahan Masalah Terhadap Self afiliasi Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja”.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh konseling Kognitif Perilaku teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah terhadap self afiliasi siswa di kelas X SMA N 4 Singaraja.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh konseling Kognitif Perilaku teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah terhadap self afiliasi siswa di kelas X SMA N 4 Singaraja.

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini antara lain : 1. Manfaat Teoritis yaitu Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang baik dalam bidang ilmu pendidikan. Serta dapat menambah ilmu dalam bidang pendidikan khususnya kualitas dari guru BK di sekolah dalam menangani siswa yang bermasalah dan tentunya mengkhusus pada siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi dalam pembelajaran. 2. Manfaat Praktis yang pertama gur BK. Manfaat hasil penelitian bagi guru BK yaitu : diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam mengimplementasikan pelaksanaan konseling dalam rangka meningkatkan self afiliasi siswa kelas X SMA N 4 Singaraja. Bagi Peneliti dan Manfaat hasil penelitian bagi peneliti yaitu : peneliti dapat memperoleh pengalaman langsung bagaimana memilih teori serta teknik yang tepat dalam menangani siswa. Kemudian menyesuaikan dengan keadaan di lapangan, menyesuaikan dengan kebutuhan siswa. Mendapat gambaran secara langsung bagaimana menjadi seorang guru BK yang sesungguhnya, seorang guru BK yang langsung berhadapan dengan siswa. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dan informasi bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih dalam lagi mengenai self afiliasi siswa.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan oleh orang yang ahli kepada beberapa orang individu di dalam kelas atau seseorang atau, agar individu mampu berkembang memiliki daya tahan terhadap tugas yang didapainya. Begitu pula pengertian konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi (Dharsana, 2007).

Interaksi siswa yang terjadi di dalam hubungan sosial sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan berafiliasi di sekolah. Hal ini berkaitan dengan prestasi belajar siswa, dikarenakan kebutuhan berafiliasi merupakan bagian dari motivasi berprestasi. McClelland (1987) menjelaskan, motivasi berprestasi mencakup tiga hal, yaitu (1) kebutuhan untuk berprestasi (needs for achievement), (2) kebutuhan untuk berkuasa (needs for power), dan (3) kebutuhan untuk berafiliasi (needs for affiliation). Dari pendapat ahli tersebut dapat dimaknai bahwa siswa yang dapat memenuhi kebutuhan berafiliasinya mempengaruhi motivasi berprestasinya. Siswa dengan motivasi berprestasi akan meningkatkan prestasi belajarnya (Siregar, Yusuf, 2016)

Menurut Dharsana Self afiliasi adalah kebutuhan untuk bersekutu dengan orang lain, setia dan patuh kepada teman, berpartisipasi aktif dalam kelompok dan kekeluargaan, melakukan sesuatu bagi teman-teman, membentuk persahabatan. (Dharsana, 2014)

Menurut Murray (dalam Hall dan Lindzey, 1993), kebutuhan afiliasi adalah mendekatkan diri, bekerja sama atau membalas ajakan orang lain yang bersekutu (orang lain yang menyerupai atau menyukai subjek), membuat senang dan mencari afeksi dari objek yang disukai, dan setia kepada seorang kawan.

Menurut Hill (dalam Baron dan Byrne, 2004) Kebutuhan afiliasi adalah suatu keinginan untuk berinteraksi secara social dengan individu lain untuk membentuk pertemanan dan bersosialisasi, berinteraksi secara dekat, bekerjasama, dan berkomunikasi dengan cara yang bersahabat dengan individu lain.

Pendapat diatas mengisyaratkan bahwa ada indikasi berkaitan dengan self afiliasi. Self afiliasi adalah keinginan seseorang untuk menjalin dan mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain. Ciri-ciri seseorang yang mempunyai motif afiliasi tinggi adalah lebih suka bersama dengan orang lain, sering berhubungan dengan orang lain, lebih memperhatikan segi hubungan pribadi yang ada dalam pekerjaan, melakukan pekerjaan secara lebih efektif jika bekerja sama dengan orang lain (Musfiroh, 2011; Purwadingsih, 2016) .

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Kebutuhan Afiliasi merupakan kebutuhan seseorang akan kehangatan dan dukungan dalam hubungannya dengan orang lain yang meliputi berinteraksi, berkomunikasi, berseutu dengan orang lain, setia kepada seorang kawan untuk merasakan suatu perasaan dan ikut terlibat dengan suatu kelompok social.

Konseling kognitif perilaku merupakan model konseling yang bertujuan membantu siswa untuk berlatih atau belajar mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merubah pikiran- pikiran dan keyakinan dirinya yang tidak tepat, irasional atau terdistorsi, menjadi pikiran- pikiran yang lebih tepat, rasional dan objektif sehingga mampu mengembangkan perasaan dan emosi yang lebih tepat serta perilaku yang lebih efektif dan fungsional. Model konseling ini menekankan perubahan pada pola kognitif siswa. Pengubahan pola kognitif yang kurang tepat, irasional dan terdistorsi menjadi pemikiran dan keyakinan baru yang lebih tepat tersebut berpengaruh terhadap munculnya perasaan positif yang menghasilkan emosi yang tepat dan perilaku yang lebih fungsional (Suranata, 2017)

Keterampilan sosial merupakan keterampilan individu dalam memulai ataupun mempertahankan suatu hubungan yang positif dalam berinteraksi sosial. Berbagai kajian literatur menyatakan bahwa keterampilan sosial memiliki arti penting dalam membentuk hubungan pertemanan yang positif. Keterampilan sosial yaitu kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara yang dapat diterima dan menghindari perilaku yang ditolak oleh lingkungan serta dapat menguntungkan individu atau bersifat saling menguntungkan atau menguntungkan orang lain. Keterampilan sosial anak diantaranya sebagai berikut: 1) membantu anak mempelajari cara menyesuaikan diri dengan anak dan orang dewasa lain dan menjalin hubungan baik dengan guru; 2) membantu anak mempelajari cara membantu orang lain dan mengembangkan sikap peduli (Pujiati, 2013).

Pelatihan keterampilan social adalah teknik dalam bimbingan konseling yang digunakan untuk membantu para siswa mengembangkan kemampuan interpersonal yang lebih baik. Kemampuan interpersonal yang baik merupakan gerbang bagi siswa untuk memperoleh akses bantuan dari orang lain ketika menghadapi suatu kesulitan dalam kegiatan akademiknya. Sementara itu, siswa yang memiliki kemampuan interpersonal yang buruk cenderung mengalami kesulitan mengkomunikasikan kebutuhannya atas bantuan orang lain, menafsirkan isyarat-isyarat social dari orang-orang di sekitarnya, menyelesaikan konflik sosial (konflik orang lain), serta menyelesaikan permasalahan social lainnya seperti perselisihan paham sehingga dapat berdampak pada dialaminya kecemasan sosial serta depresi karena dikucilkan dalam lingkungan sosialnya. Beberapa bentuk kemampuan interpersonal yang penting dimiliki dan dilatihkan dalam kegiatan diantaranya ;1. Kemampuan komunikasi, yaitu kemampuan menyampaikan pikiran, perasaan, dan menunjukkan sikap secara verbal atau non verbal kepada orang lain, 2. Kemampuan komunikasi juga menyangkut keterampilan untuk menyampaikan kebutuhan diri sendiri untuk mendapatkan bantuan dari orang lain, 3. Kemampuan bekerjasama yaitu, kemampuan untuk menyelesaikan, membicarakan atau mendiskusikan atau mengerjakan suatu persoalan, kendala, permasalahandengan orang lain secara efektif, 4. Kemampuan berempati yaitu kemampuan untuk memahami dan ikut merasakan apa yang sedang dirasakan orang lain. Empati sangat penting dalam kemampuan interpersonal, bahkan sering disebut sebagai kunci dari keterampilan interpersonal. Dengan mengerti perasaan orang lain dapat menentukan sikap dan tindakan yang tepat dihadapan orang lain. Teknik atau metode yang dilaksanakan untuk melatih keterampilan social dalam kegiatan ini adalah teknik bermain peran. Dalam teknik bermain peran siswa atau sekelompok siswa memerankan suatu skenario, sementara itu siswa yang lainnya dapat menjadikan tokoh atau peran tertentu sebagai model perilaku yang menunjukkan keterampilan sosial yang baik Suranata (2016:112).

Teknik Keterampilan Sosial yang diberikan melalui bermain peran, Berikut langkah-langkah penerapan model role playing menurut Mulyadi yaitu ; (1) Konselor menyiapkan skenario yang akan ditampilkan. 2) Menunjuk beberapa siswa untuk mempelajari skenario. 3) Konselor membentuk kelompok yang anggotanya lima orang (menyesuaikan jumlah siswa). 4) Memberikan penjelasan tentang kemampuan yang ingin dicapai. 5) Memanggil para siswa yang sudah ditunjuk untuk melakonkan skenario yang sudah dipersiapkan. 6) Masing-masing siswa berada di kelompoknya sambil mengamati skenario yang sedang diperagakan. 7) Konselor memberi kesimpulan secara umum. 10) Evaluasi 11) Penutup. (Mulyadi, 2011)

Problem-solving atau pemecahan masalah adalah suatu proses mencari dan menemukan jalan keluar terhadap suatu masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi dalam kehidupan dirinya. Teknik ini digunakan karena menurut Piaget menjelaskan bahwa remaja pada usia 11/12 s.d 15 tahun sudah mampu membayangkan situasi rekaan dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis, dan memungkinkan remaja tersebut trampil dalam menentukan penyelesaian masalahnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Hal tersebut dapat dilakukan dengan terbiasanya siswa dalam memecahkan permasalahan yang dialami sehingga siswa tersebut mampu membentuk suatu konsep pemikiran positif yang dapat dijadikan sebagai suatu patokan dalam membangun kemampuan penyesuaian dirinya dengan baik tanpa keterisoliran. Teknik Problem-solving atau pemecahan masalah ini digunakan dengan tujuan untuk menuntun siswa pada proses berpikir kritis, berpikir analitis, berpikir reflektif, pengembangan daya nalar pada proses cara-cara pemecahan masalah, dan mampu mengambil keputusan secara tepat bagi dirinya (Rosidah, 2016).

Penyelesaian masalah Menurut David Johnson dan Johnson dapat dilakukan melalui kelompok dengan prosedur penyelesaiannya dilakukan sebagai berikut (Suranata:2016) : 1) Mendefinisikan Masalah yaitu : mendefinisikan masalah di kelas dapat dilakukan sebagai berikut: a. Kemukakan kepada siswa peristiwa yang bermasalah, baik melalui bahan tertulis maupun secara lisan, kemudian minta pada siswa untuk merumuskan masalahnya dalam satu kalimat sederhana (brain storming). Tampunglah setiap pendapat mereka dengan menulisnya dipapan tulis tanpa mempersoalkan tepat atau tidaknya, benar atau salah pendapat tersebut, b. Setiap pendapat yang ditinjau dengan permintaan penjelasan dari siswa yang bersangkutan. Dengan demikian dapat dicoret beberapa rumusan yang kurang relevan. Dipilih rumusan yang tepat, atau dirumuskan kembali (rephrase, restate) perumusan – perumusan yang kurang tepat. akhirnya di kelas memilih satu rumusan yang paling tepat dipakai oleh semua. , 2) Merumuskan Alternatif Strategi yaitu : pada tahap ini kelompok mencari dan menemukan berbagai alternatif tentang cara penyelesaian masalah. Untuk itu kelompok harus kreatif, berpikir divergen, memahami pertentangan diantara berbagai ide, dan memiliki daya temu yang tinggi, 3) Memilih Solusi terbaik yaitu : setelah berbagai alternatif ditemukan kelompok, maka dipilih alternatif mana yang akan dipakai. Dalam tahap ini kelompok menggunakan pertimbangan- pertimbangan yang cukup cukup kritis, selektif, dengan berpikir konvergen, 4) Merencanakan akan melakukan solusi yang dipilih, 5) Menilai hasil pelaksanaan solusi, perasaan apa yang muncul setelah solusi dilaksanakan.

Method

Penelitian ini adalah quasi eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah Non-equivalent Pretest-Posttest Control Group design. Dantes (2012:37) menyatakan bahwa “Populasi adalah sejumlah kasus yang memenuhi seperangkat kriteria tertentu, yang ditentukan penelitian”. Subyek yang diambil 395 orang siswa. Sampel yang diambil adalah intact grup, yaitu satu kelas eksperimen dan satu kelas control.

Analisis reabilitas kuesioner self afiliasi dilakukan hanya untuk butir yang valid. Untuk menentukan reabilitas digunakan rumus Alpha Cronbach. Dari hasil pengujian reabilitas dengan menggunakan metode analisis Rasch menggunakan program Winstep 3.7.3. Dalam penelitian ini, 40 butir soal selanjutnya diuji reliabilitas. Pada pengujian reliabilitas ini menggunakan metode koefisien Alpha (α) atau r alpha. Dari hasil pengujian reliabilitas output analisis menggunakan analisis Rasch menggunakan program Winstep 3.7.3, instrumen tersebut dinyatakan reliabel karena $r_{\alpha} = 0,81$ lebih besar dari r tabel = 0,308 , didapat dari $N=40$ dengan taraf signifikansi 5%. Jadi instrumen tersebut layak dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

Kelompok Ekspeimen diberikan treatment dengan Konseling kognitif perilaku dengan teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah yang dilakukan selama 8 kali pertemuan. Setelah pemberian treatment

selesai, selanjutnya kepada seluruh kelompok eksperimen dan control diberikan kuioner postest. Data yang diperoleh melalui postest dianalisis dengan uji t.

Results and Discussion

Penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan pada 2 kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok control. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa model konseling kognitif perilaku dengan teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah, sedangkan kelompok control mengikuti pembelajaran dikelas. Data hasil self afiliasi siswa diperoleh melalui tes masing- masing kelompok. Data yang dianalisis adalah Gain Score. Rangkuman analisis data hasil self afiliasi siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok control tercantum pada Tabel 1 berikut :

Tabel 1 Skor Pretes dan Postes

Rerata	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Pretest	46,06	55,42
Posttest	53,45	55,46
Gain Score	7,39	0,04

Berdasarkan tabel 1 tentang hasil gain score di kedua kelompok sampel diperoleh rata- rata skor kelompok eksperimen = 7,39, sedabfkan rata- rata skor kelompok control = 0,04. Sebelum uji hipotesis dilakukan pengujian prasyarat terhadap sebaran data yang meliputi uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varians. Pengujian normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa subyek penelitian berdistribusi normal. Untuk mengetahui normalitas sebaran data digunakan rumus Kolmogrov-Simirnv pada signifikansi 0,05. Jika $p > 0,05$ data berdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS 16.00 for Windows. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran data pretest kelompok eksperimen tersaji pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil uji Normalitas Sebaran Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		Unstandardized Residual
		34
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.94714021
Most Extreme Differences	Absolute	.176
	Positive	.176
	Negative	-.155
Kolmogorov-Smirnov Z		1.025
Asymp. Sig. (2-tailed)		.244
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan tabel diatas hasil uji Kolmogorov-Smirnov pada kelompok eksperimen mendapatkan nilai 0,244. Berdasarkan hasil uji tersebut data diatas memiliki nilai signifikansi $> 0,05$, dengan demikian dapat dikatakan data dari kelompok eksperimen terdistribusi secara normal.

Uji Homogenitas varian dilakukan dengan uji F. Uji ini dilakukan untujmencari tingkat kehomogenan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Berdaarkan hasil uji homogenitas pada tabel diatas didapatkan Kriteria pengujian tolak H_0 jika $F_{hit} \leq F_{\alpha}(k-1, n-k)$. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi

5% dengan derajat kebebasan untuk pembilang $k - 1$ dan derajat kebebasan untuk penyebut $n - k$. Hasil analisis data $F_{hit} = 1,96$ dengan taraf signifikansi 5% dengan $df_1 = 2-1 = 1$, $df_2 = 69-2 = 67$ dengan F_{tabel} , maka didapatkan hasil $F_{hit} \leq F_{tabel}$ atau $1,96 \leq 3,98$ hal ini berarti data variabel antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol homogen. Hasil analisis hipotesis dalam penelitian ini berunyi "Terdapat pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah terhadap self afiliasi siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja". Sajian hasil data t-tes untuk pengujian hipotesis disajikan secara statistic dengan uji t-tes dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari postest.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel diatas didapatkan $t_{hitung} = 22,66$ dengan $df = (n-1) = (35-1) = 34$ dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai $t_{tabel} = 1,6909$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $22,66 > 1,6906$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga H_0 yang menyatakan "tidak terdapat pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Keterampilan Sosial dan Teknik Pemecahan Masalah terhadap self afiliasi siswa" ditolak, sedangkan H_1 yang menyatakan "terdapat pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Keterampilan Sosial dan Teknik Pemecahan Masalah terhadap self afiliasi siswa" diterima. Besarnya nilai $ES = 3,17$ maka ES berada pada kategori tinggi, sehingga dapat dinyatakan bahwa konseling kognitif perilaku efektif terhadap peningkatan self afiliasi siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja. Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah terhadap self afiliasi siswa.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disampaikan tujuan awal dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa mengenai self afiliasi karena self afiliasi tersebut merupakan perilaku positif yang seharusnya dapat dikembangkan oleh siswa. Sehingga siswa diberikan konseling kognitif perilaku dengan teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah agar siswa mampu bermain peran dan merakan peran dirinya sebagai orang yang memiliki self afiliasi tinggi, contoh-contoh yang dianggap positif dan nantinya akan diberikan penguatan agar perilaku yang diinginkan agar dipertahankan.

Hasil yang didapat dari pengujian hipotesis menggunakan Uji T-Bruning diperoleh t_{hitung} sebesar 22,66, dengan $DF = (N-1) = (35-1) = 34$ dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,6909 Maka dapat disimpulkan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $22,66 \geq 1,6909$, Dalam perhitungan diatas memperoleh hasil $ES = 3,17$ dalam criteria $0,8 \leq 3,17$ tergolong dalam kategori tinggi. Maka konseling kognitif perilaku efektif terhadap peningkatan self afiliasi siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis "terdapat pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Keterampilan Sosial dan Teknik Pemecahan Masalah terhadap self afiliasi siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja" diterima.

Selanjutnya untuk mendukung hasil hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis Uji t-test untuk menguji perbedaan efektivitas antara 2 kelompok tersebut, maka didapatkan t_{hitung} sebesar 6,28, dengan $DF = (n-k) = (69-1) = 68$ dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,9954. Maka dapat disimpulkan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $6,28 \geq 1,9954$ sehingga dapat disimpulkan H_a diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut : H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan terdapat perbedaan efektivitas antara yang mendapatkan perlakuan konseling kognitif perilaku keterampilan social dan teknik pemecahan masalah dengan yang tidak mendapat perlakuan konseling kognitif keterampilan social dan teknik pemecahan masalah.

Acknowledgment

-

References

- Adison, Zaini, & Nita. (2017). Peran Konselor Melalui Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Dalam Pengembangan Self-Concept Akademik Positif Pada Masa Remaja Awal. *JIBK Undiksha*, 1(1), 247–252. Retrieved from <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/874>
- Dantes, Nyomn. (2014). Analisis Dan Desain Penelitian Eksperimen. Singaraja: Program Pasca Sarjana Undiksha.
- Dharsana. (2007). Dasar-Dasar Konseling Seri 2. Singaraja: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Retrieved from https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0,5&q=Ketut+Dharsana&btnG=
- Dharsana. (2014). Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling untuk Penulisan RPBK, Proposal, Sripsi. Tesis. Singaraja: BK FIP UNDIKSHA.
- Klein, J. D., & Pridemore, D. (2011). Satisfaction, 40(4), 39–47. Retrieved from <http://www.springerlink.com/index/8308526226613150.pdf>
- Mulyadi. 2011. Paedagogik Khusus Model Pembelajaran Inovatif di Sekolah Dasar/ MI. Surakarta: Badan Penerbit FKIP-UMS
- Musfiroh, T. (2011). Show And Tell Edukatif Untuk Pengembangan Empati , Tadkiroatun Musfiroh Educative Show And Tell For Developing Empathy , Conflict Resolution Affiliation , And Positive Habits Of. *Jurnal Kependidikan*, Volume 41, Nomor 2, November 2011, Halaman 129 - 143 Showed, 41(2), 129–143.
- Pujiati, D. (2013). Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui Metode Bermain Peran. *Jurnal Pendidikan Usia DinI*, 7(2). Retrieved from <http://pps.unj.ac.id/journal/jpud/article/view/40>
- Purwadingsih. (2016). Studi Komparasi Tentang Motif Afiliasi Pada Siswa Yang Orang Tuanya Single Parent Dengan Yang Lengkap Pada Siswa Kelas Ii Smk Negeri 1 Wonosegoro, 1–13.
- Rosidah, A. (2016). Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Penyesuaian, 2(2). Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/162871-ID-bimbingan-kelompok-melalui-teknik-proble.pdf>
- Siregar, Yusuf, M. (2016). Perbedaan Kebutuhan Berafiliasi Siswa Berprestasi Tinggi Dan Siswa Berprestasi Rendah Di Sma Negeri Sekota Binjai Dan Implikasinya Tinggi Dalam Pelayanan Pengembangan Bidang Kemampuan Sosial. *Jurnal Mediasi*, II(2), 1–128. Retrieved from <http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/21790>
- Suranata. 2016. Panduan Pelaksanaan Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMP. Singaraja: Program Doktor Bimbingan Konseling Pasca Sarjana Universitas Negeri Malan
- Suranata, K. S. (2017). Keefektifan Konseling Kognitif Perilaku dan Konseling Berbasis Kekuatan untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMP. DISERTASI DAN TESIS Program Pascasarjana UM. Retrieved from https://scholar.google.co.id/scholar?oi=bibs&hl=id&cluster=1421322348453010743#d=gs_cit&p=&u=/scholar?q=info:N53dOiWNUrMJ:scholar.google.com/&output=cite&scirp=0&scfhb=1&hl=id

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: < Wicaksana > <2018>

First Publication Right: JIBK Undiksha

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

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

Word Count: 4894



Pengaruh Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study Terhadap Self Endurance

Atika Herlina Aquarysta^{1*}, Wayan Tirka², Nyoman Dantes³

¹²³ Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: atikaherlina73@gmail.com

Received 01, 11, 2018;

Revised 02 02, 2018;

Accepted 04, 15, 2018;

Published Online 05, 2018

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Abstract: The current study was aimed at analyzing the effect of Behaviour counseling with modeling technique through lesson study to self-endurance. The study was a quasi-experiment, with non-equivalent posts only control group design. Purposive sampling was used to select the subject of the study. 12 tenth grade students of SMKN 3 Singaraja were selected as the subjects of the study. Observation, interviews, diaries, and self-endurance likert scale questionnaire were used as the methods of data collection. The data was analyzed descriptively and statically, using t-test. Based on the observed t-value (21,09) with the t-table of 5.05 on significant level of 0.05, it was concluded that the H1 was accepted. In conclusion, the result of the study confirmed the effect of behavior counseling with modeling technique to improve students' self-endurance.

Keywords: Transactional analysis behavior, reframe, endurance.



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: Aquarysta, A., H., Tirka, I., W., Dantes, N., 2018. Pengaruh Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study Terhadap Self Endurance. *JIBK Undiksha*, V9 (N1): pp. 25-35, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Keberhasilan belajar merupakan prestasi belajar yang dicapai siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar dengan membawa suatu perubahan dan pembentukan tingkah laku seseorang. Menurut Nana Sudjana (1989:5) belajar merupakan suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil proses belajar mengajar tersebut dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar. Berdasarkan uraian di atas, maka indikator keberhasilan belajar peserta didik terhadap bahan pengajaran yang telah diajarkan serta dari perbuatan atau tingkah laku yang telah digariskan dalam tujuan pembelajaran telah dicapai oleh peserta didik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar siswa penting sekali untuk diketahui. Keberhasilan belajar ditentukan oleh berbagai faktor, baik faktor dari dalam maupun faktor dari luar. Salah satu faktor yang menunjang keberhasilan seseorang yakni self endurance. Self endurance adalah salah satu faktor yang ada dalam diri setiap individu. Self endurance itu sendiri berbeda pada setiap individu. Ada yang memiliki self endurance rendah ada pula yang memiliki self endurance tinggi.

Self endurance adalah kebutuhan untuk tahan mengatasi rintangan meliputi mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, berusaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, bekerja keras pada suatu tugas. Berdasarkan definisi tersebut, maka self endurance dalam hal ini mengandung 3 aspek yaitu (1) mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, (2) Memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, (3) Mampu bekerja keras pada suatu tugas. (Feltz & Riessinger, 1990; Hendrawan, Dharsana, & Dharmayanti, 2015; Hendrayani, Gading, & Sedanayasa, 2015; LeBoeuf, 2010; National, Ledger, Childress, & Dunning, 1966; Nugrahaningsih, 2012; Petino Gianni, 2017; I. D. G. A. P. Putra, Putri, Ps, & Dharsana, 2017; I. D. G. Putra & MWP, 2017; Rosmeriani, Suarni, & Dharsana, 2017; Shaw et al., 2011; Suyitno, Dharsana, & Dharmayanti, 2016; Tiga, 2002; R S Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984; Robert S Weinberg, Gould, Yukelson, & Jackson, 1981; 杨阳 & 王德建, 2007)

Semakin banyak siswa yang menunjukkan self endurance rendah di sekolah, maka self endurance siswa harus distabilisasi agar siswa lebih bisa lebih memperhatikan pekerjaan dan sabar menghadapi suatu pekerjaan. Untuk menstabilisasi self endurance tersebut dilakukan berbagai upaya dalam bimbingan konseling.

Hasil pengamatan peneliti pada siswa di kelas X SMK Negeri 3 Singaraja, peneliti menemukan beberapa ciri-ciri yang ditunjukkan melalui cara berperilaku, bertindak, dan berpikir selama proses pembelajaran di kelas. Dari beberapa perilaku yang ditunjukkan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti self endurance yang dimiliki oleh siswa. Ketertarikan peneliti didasarkan pada gejala : kemampuan untuk mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, berusaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, dan bekerja keras pada suatu tugas. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti pada saat pelaksanaan PPL Real di sekolah SMK Negeri 3 Singaraja tepatnya di kelas X MM 1 dari 35 siswa peneliti melihat 22 siswa yang menunjukkan gejala-gejala seperti belum mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, belum memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, belum mampu bekerja keras pada suatu tugas, disisi lain peneliti juga menemukan 13 siswa lainnya memiliki gejala-gejala seperti sudah mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, sudah memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, sudah mampu bekerja keras pada suatu tugas.

Menurut Dharsana (2014:1001), self endurance adalah kebutuhan untuk tahan mengatasi rintangan meliputi mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, berusaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, bekerja keras pada suatu tugas. Berdasarkan definisi tersebut, maka self endurance dalam hal ini mengandung 3 aspek yaitu (1) mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, (2) Memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, (3) Mampu bekerja keras pada suatu tugas. (Dharsana, 2016; Feltz & Riessinger, 1990; Hendrawan et al., 2015; Hendrayani et al., 2015; LeBoeuf, 2010; National et al., 1966; Nugrahaningsih, 2012; Petino Gianni, 2017; I. D. G. A. P. Putra et al., 2017; I. D. G. Putra & MWP, 2017; Rosmeriani et al., 2017; Shaw et al., 2011; Suyitno et al., 2016; Tiga, 2002; R S Weinberg et al., 1984; Robert S Weinberg et al., 1981; 杨阳 & 王德建, 2007)

Dalam kamus umum Inggris – Indonesia, self artinya diri dan endurance artinya ketahanan dan kesabaran. Untuk itu, dapat diketahui bahwa self endurance adalah pribadi yang memiliki ketahanan dan kesabaran. Berdasarkan definisi tersebut maka self endurance dalam hal ini mengandung aspek yaitu mampu menjadi pribadi yang memiliki ketahanan, dan mampu menjadi pribadi yang memiliki kesabaran.

Berdasarkan pemaparan definisi tersebut, maka dalam penelitian ini yang dimaksud dengan self endurance adalah kebutuhan individu untuk mampu bertahan dan memiliki kesabaran dalam dalam mengatasi rintangan seperti mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, berusaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, bekerja keras pada suatu tugas, memiliki kesabaran dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Untuk itu, dalam hal ini Self Endurance mengandung aspek-aspek : 1) mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai merupakan seseorang yang bertanggung jawab akan menyelesaikan apa yang dia mulai ,contohnya : Mahasiswa yang bertanggung jawab akan menyelesaikan tugas dari dosen dengan tepat dan

menyelesaikan sampai selesai. 2) memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas merupakan keinginan seseorang untuk tidak menunda – nunda pekerjaan dan ingin menyelesaikan sesuai dengan waktu yang sudah di tentukan, contohnya : Dosen yang memberikan materi perkuliahan akan menyelesaikan sampai tuntas agar mahasiswa memahami materi yang telah diberikan. 3) mampu bekerja keras pada suatu tugas merupakan seseorang yang tidak pantang menyerah jika menemukan hambatan dalam penyelesaian tugasnya, contohnya : ketika mengerjakan skripsi, mahasiswa akan sering menemukan revisi, tapi mahasiswa tidak akan menyerah untuk menyelesaikannya

Dharsana (2010: 258) mendefinisikan bahwa teori konseling Behavioral adalah proses secara menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari. Menurut Watson (dalam Rosjidan, 1988:230) Konseling behavioral adalah konseling yang dilakukan dengan pengkondisian sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidup individu. Menurut Winkell (dalam Arintoko, 2011: 35) Konseling behavioristik merupakan corak konseling yang diharapkan dapat menghasilkan perubahan yang nyata dalam perilaku konseli.

Menurut Corey (dalam Dharsana 2014 : 515) teori behavioral adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku manusia yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan dan segenap tingkah lakunya, itu dipelajari dan diperoleh karena proses latihan.

Menurut Watson (dalam Dharsana 2014 : 584) "Konseling behavioral adalah konseling yang dilakukan dengan pengkondisian sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidup individu". Sedangkan menurut Winkell (dalam Dharsana 2014 : 584) "Konseling behavioristik merupakan corak konseling yang diharapkan dapat menghasilkan perubahan yang nyata dalam perilaku konseli".

Dharsana (2014:215) menyatakan bahwa kebaikan dari model konseling Behavioral adalah teori konseling Behavioral memandang bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat, pendekatan teori ini tidak mengurangi asumsi - asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung, setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif, negatif yang sama. Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (learned), termasuk tingkah laku yang maladaptif (salah suai). Jika tingkah laku neurotik Ieamed, maka ia bisa unleamed (dihapus dari ingatan), dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh

Definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa konseling Behavioral adalah proses dalam menstabilisasi Self Endurance dengan teknik modeling, prosedur dan langkah, skill konseling melalui bimbingan klasikal , bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individual yang telah di tentukan

Menurut Bandura (dalam Corey, 1988: 221) teknik modeling merupakan cara melalui observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak. Kemudian Komalasari dkk (2011:176) mengartikan modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi langkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, dan melibatkan proses kognitif. Sehingga, dapat diketahui bahwa teknik modeling merupakan cara untuk menstabilisasi Self Endurance sesuai dengan prosedur, dan langkah serta skill konseling yang telah ditentukan melalui Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, dan Konseling Individu.

Menurut Bandura (dalam Dharsana 2014 : 591) "teknik modeling merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak". Bandura juga menegaskan bahwa modeling merupakan konsekuensi perilaku meniru orang lain dari pengalaman baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi emosional dan rasa takut seseorang dapat dihapuskan.

Berdasarkan definisi diatas Teknik Modeling adalah cara untuk memberikan peniruan-peniruan terhadap Self Endurance dengan langkah ,prosedur melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan skill konseling sesuai dengan yang telah di tentukan. (Aswindayana, Putri, Ps, & Suarni, 2015; Damayanti & Aeni, 2016; Rosmeriani et al., 2017; Suyitno et al., 2016)

Lesson Study merupakan suatu pendekatan peningkatan kualitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru secara kolaboratif, dengan langkah-langkah pokok merancang pembelajaran untuk mencapai tujuan,

melaksanakan pembelajaran, mengamati pelaksanaan pembelajaran tersebut, serta melakukan refleksi untuk mendiskusikan pembelajaran yang dikaji tersebut untuk bahan penyempurnaan dalam rencana pembelajaran berikutnya. Fokus utama pelaksanaan lesson study adalah aktivitas siswa di kelas, dengan asumsi bahwa aktivitas siswa tersebut terkait dengan aktivitas guru selama mengajar di kelas.

Hasil penelitian yang terkait dengan masalah yang diteliti yaitu : Penelitian yang dilakukan oleh Utama (2014) mengenai Penerapan Teori Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Pada Siswa Kelas XI AK C di SMK Negeri 1 Singaraja. Dimana hasil penelitian menyatakan pencapaian peningkatan kemandirian belajar siswa di siklus I, yaitu dengan hasil : 0% kategori sangat tinggi, 70% kategori tinggi, 30% kategori sedang, 0% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah. Pencapaian peningkatan kemandirian belajar pada siklus II, yaitu dengan hasil : 30% kategori sangat tinggi, 70% kategori tinggi, 0% kategori sedang, 0% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Sinta Dewi (2014) mengenai Model konseling behavioral teknik modeling efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Dimana hasil penelitiannya menyatakan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada rerata gain score normality pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan model konseling behavioral teknik modeling dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan tindakan konseling secara konvensional, diperoleh thitung sebesar 6,52 dengan $df = 18$, maka pada taraf signifikansi 5% didapatkan ttabel sebesar 1,734.

Hasil pengamatan terhadap self endurance siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja, peneliti melihat bahwa masih terdapat gejala-gejala self endurance yang masih rendah. Mengerjakan pekerjaan tidak tepat waktu, tidak sabar dalam melaksanakan pekerjaan, dan tidak hati – hati dalam membuat suatu pekerjaan. Hal tersebut merupakan gejala-gejala self endurance rendah, yang tentunya akan sangat mengganggu proses pengembangan diri siswa dalam belajar. Untuk itu, peneliti mencoba melakukan “treatment” pada gejala-gejala tersebut.

Model konseling Behavioral akan coba digunakan oleh peneliti dalam melakukan treatment gejala tersebut. Model ini dipilih karena memiliki kelebihan yaitu bersifat konfrontatif dan aktif. Dalam melaksanakan model konseling Behavioral ini teknik yang digunakan oleh peneliti adalah teknik modeling, teknik ini sangat mudah diterapkan dan tidak memerlukan banyak tenaga, biaya serta waktu. Sehingga, model konseling behavioral dengan teknik modeling akan efektif dalam menstabilisasi self endurance siswa. Setelah “treatment” ini dilakukan, maka siswa akan mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, mampu bekerja keras pada suatu tugas merupakan seseorang yang tidak pantang menyerah jika menemukan hambatan dalam penyelesaian tugasnya.

Method

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian “eksperimen semu (Quasi eksperiment)” Design nonequivalent dengan posttest only control group design” karena dalam penelitian ini peneliti mengadakan perlakuan (treatment), metode eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Dalam sebuah pelaksanaan eksperimen haruslah terdapat perlakuan (treatment), yaitu sesuatu yang mungkin menjadi sebuah penyebab. Sedangkan efek dari perlakuan itu disebut dengan hasil (output). Hal yang menjadi penyebab itu disebut variabel bebas (independent variable) sedangkan efeknya disebut variabel terikat (dependent variable). Untuk mengetahui adanya efek, diperlukan suatu perbandingan.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh konseling behavioral dengan teknik modeling sosok orang yang memiliki self endurance yang tinggi untuk meningkatkan self endurance siswa kelas X MM 1 SMK N 3 Singaraja. Dalam penelitian, penentuan populasi penelitian penting dilakukan sebelum kegiatan penelitian dilakukan. Menurut Dantes (2012:37) menyatakan bahwa “populasi adalah sejumlah kasus yang memenuhi seperangkat kriteria tertentu, yang ditentukan peneliti”. Adapun populasi di dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas X MM 1 dan siswa kelas X MM 2 SMK N 3 Singaraja yang berjumlah 69 siswa.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan prosedur tertentu untuk diukur karakteristiknya dan dianggap mewakili populasi. Sampel penelitian adalah objek yang dilibatkan langsung dalam penelitian

sesungguhnya yang dapat menjadi wakil populasi. Pengambilan sampel (sampling) adalah proses memilih sejumlah elemen secukupnya dari populasi, sehingga penelitian terhadap sampel dan pemahaman tentang sifat atau karakteristiknya akan membuat kita dapat menggeneralisasikan sifat atau karakteristik tersebut pada elemen populasi.

Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah purposive sampling. Dantes (2012:46) menyatakan “purposive sampling merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya.” Asumsi dasar dari sampling purposif ini adalah pertimbangan yang cermat dan strategis dari peneliti dalam menentukan kasus-kasusnya untuk dimasukkan ke dalam sampel. Purposive sampling digunakan dalam penelitian ini, karena yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang memiliki self-endurance rendah.

Dalam menentukan jumlah sampel, siswa yang dianggap mempunyai self-endurance rendah ditentukan berdasarkan hasil pengumpulan data dengan pertimbangan bahwa siswa tersebut telah mewakili populasi

Results and Discussion

Dalam melakukan penelitian di sekolah, peneliti melaksanakan lesson study meliputi setting bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu. Dari tahap-tahap yang sudah dijalani pada setiap settingnya ditemukan permasalahan yang terjadi pada siswa, yakni masalah self endurance yang rendah.

Keempat tahapan konseling yang sudah dilalui, peneliti mengambil sampel penelitian dari hasil analisis kuesioner yang memiliki self endurance rendah, yakni siswa yang dipilih mengikuti konseling kelompok akan dijadikan sampel penelitian. Setelah pemberian tes awal (pretest) untuk menetapkan siswa-siswa yang menjadi anggota sampel, kemudian seluruh anggota dibagi menjadi dua yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan treatment dengan konseling behavioral dengan teknik modeling yang dibagi menjadi 8 kali pertemuan, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment. Setelah pemberian treatment selesai, selanjutnya kepada seluruh anggota diberikan kuesioner untuk posttest.

Penelitian dilakukan dari bulan April sampai dengan bulan Mei tahun 2018. Penelitian ini ditujukan untuk meningkatkan self-endurance siswa. Siswa yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja yang berjumlah 69 orang siswa. Setelah dilakukan analisis data pretest mengenai self-endurance siswa, ditemukan 12 orang siswa yang memiliki kecenderungan self-endurance rendah adalah pengkategorian dengan ketentuan bahwa siswa memperoleh skor pretest, ≤ 80 . Berikut merupakan data hasil pretest pada siswa kelas X MM SMK Negeri 3 Singaraja. Dari hasil uji normalitas didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Self-Endurance

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
.241	6	.200*	.902	6	.387
.172	6	.200*	.912	6	.452

Tabel diatas menunjukkan hasil uji Kolmogor-Smirnov pada kelompok eksperimen dengan perlakuan menggunakan konseling Behavioral teknik modeling mendapatkan nilai signifikansi 0,200 dan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan layanan BK pada umumnya sebesar 0,200. Berdasarkan kedua hasil uji tersebut data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seluruhnya memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dengan demikian dapat dikatakan bahwa data dari masing-masing kelompok berdistribusi secara normal. Dari Hasil Uji Homogenitas didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas Self-Endurance dengan Levene's Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Endurance	Equal variances assumed	3.113	.108
	Equal variances not assumed		

Tabel diatas menunjukkan hasil uji homogenitas varian dengan Levene's Test mendapatkan koefisien skor dengan taraf signifikansi 0,108. Berdasarkan hasil yang didapatkan tersebut nilai uji homogenitas varianlevene's test lebih besar dari 0,05 (0,108 > 0,05), maka dapat dikatakan bahwa varian antar kelompok data adalah homogeny. Rumusan hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu Pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan Self Endurance pada siswa kelas X SMK 3 Negeri Singaraja

Tabel 3 Hasil Kerja Analisis t-Burnning

No.	Nama.	X	X ²
1	HT	129	16641
2	KPM	123	15129
3	KSW	130	16900
4	KA	132	17424
5	PVA	125	15625
6	TU	131	17161
Mean		770	98880
Sigma		128,3333	16480

$$t = \frac{M - \mu}{\sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{128,5 - 97,5}{\sqrt{\frac{98,880 - \frac{(770)^2}{6}}{6(6-1)}}$$

$$t = \frac{30,8}{\sqrt{\frac{98,880 - 98,816}{30}}}$$

$$t = \frac{30,8}{\sqrt{2,13}}$$

$$t = \frac{30,8}{1,46}$$

$$t = 21,09$$

Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 21,09 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 5,05 maka $21,09 \geq 5,05$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut : H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study terhadap self-endurance siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja. Rumusan hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan Self Endurance antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling pada siswa kelas X SMK N 3 Singaraja

$$\frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

$$t = \frac{128,33 - 103,16}{\sqrt{\frac{12,6}{6} + \frac{3,7}{6}}}$$

$$t = \frac{25,17}{\sqrt{16,3}}$$

$$t = \frac{25,17}{1,64}$$

$$t = 15,34$$

Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 15,34 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 5,05 maka $15,34 \geq 5,05$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat perbedaan self-endurance antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja.

Penelitian yang dilakukan menggunakan Layanan Konseling Kelompok untuk mengetahui Pengaruh Konseling Behavioral dengan teknik terhadap self-endurance siswa kelas X MM 1 SMK Negeri 3 Singaraja. Dari hasil analisis kuesioner awal (pretest) didapatkan 12 orang siswa yang memiliki self-endurance rendah. Setelah itu, siswa dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 6 orang kelompok eksperimen, dan 6 orang kelompok kontrol. Selanjutnya memberikan treatment pada 6 orang kelompok eksperimen. Pada saat treatment diberikan, selanjutnya melakukan observasi sebanyak 3 kali pada pertemuan pertama, keempat, dan kedelapan pada masing-masing kelompok eksperimen dan ditemukan gejala bahwa siswa menunjukkan peningkatan self-endurance. Observasi dilakukan bertujuan untuk menunjang keakuratan data yang diperoleh oleh peneliti. Menurut metode analisis data uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat Implementasi teori konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan self-endurance pada siswa kelas X MM 1 SMK Negeri 3 Singaraja dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 21,09 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 5,05 maka $21,09 \geq 5,05$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat Pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study terhadap self-endurance siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja. Kegiatan inti dalam konseling behavioral dengan teknik modeling yaitu memperbaiki tingkah laku kepada kelompok eksperimen agar siswa

dapat merubah tingkah lakunya sesuai yang diinginkan. Pemberian teori konseling behavioral pada treatment yang paling menonjol memberikan perubahan yang signifikan, hal ini dapat dilihat dari hasil posttest siswa.

Conclusion

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada BAB IV, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study terhadap self-endurance siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja. Hal ini dapat dilihat dari ilai uji t , diperoleh thitung sebesar 21,09 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 5,05 maka $21,09 \geq 5,05$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima . Hal ini membuktikan bahwa terdapat Pengaruh teori konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lessom study terhadap self-endurance siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja.

Acknowledgment

References

- Al-makmur, M. (2016). Kebiasaan belajar dua siswa dari keluarga marginal di mts. al-makmur, 77–85. Retrieved from <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/503>
- Antari, N. M. S., Suarni, N. K., & Sulastri, M. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Asertif Untuk Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas X 4 Sma Laboratorium Undiksha. Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/771>
- Arinda Putri Maharani. (2014). Pelaksanaan Bimbingan Kons Eling Islami Di Sdit Ar-Risalah Kartasura. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/29038/9/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Aswindayana, I. K. A., Putri, D. A. W. M., Ps, S., & Suarni, N. K. (2015). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Endurance Siswa Kelas Viii G Smp Negeri 1 Seririt Tahun Ajaran 2014/2015. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling, 3(1). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5594>
- Briand, L. C., El Emam, K., Surmann, D., Wieczorek, I., & Maxwell, K. D. (1999). An assessment and comparison of common software cost estimation modeling techniques. Proceedings of the 21st International Conference on Software Engineering - ICSE '99, 313–322. <https://doi.org/10.1145/302405.302647>
- Calandra, D. M., Mauro, D. Di, Cutugno, F., & Martino, S. Di. (2016). Navigating wall-sized displays with the gaze: A proposal for cultural heritage. CEUR Workshop Proceedings, 1621(May), 36–43. <https://doi.org/10.1023/A>
- Chen, H. H., & Neely, J. S. (1998). Interconnect and circuit modeling techniques for full-chip power\supply noise analysis. IEEE Transactions on Components, Packaging, and Manufacturing Technology: Part B, 21(3), 209–215. <https://doi.org/10.1109/96.704931>
- 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. Retrieved from <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/572>
- Dantes, Nyoman. Analisis Dan Desain Eksperimen. Singaraja: Program Pasca Sarjana Undiksha
- Dantes, Nyoman. Metode Penelitian. Yogyakarta: ANDI
- Dantes, Nyoman. Statistik NONPARAMETRIK. Singaraja: Undiksha Press
- Dharsana, K. (2010). Teori Teori Konseling. Retrieved from http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Sigit_Sanyata,M.Pd./B.1c.Artikel_Iliah-Teori_dan_Aplikasi_Behavioristik_dalam_Konseling.pdf
- Dharsana, K. (2014a). Dasar-Dasar BK.
- Dharsana, K. (2014b). Teori Teori Konseling. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Dharsana, K. (2016). RPBK Pengembangan Variabel Terikat Self.

- Efria, A. (2007). Hubungan antara kontrol diri dengan keharmonisan perkawinan skripsi, I(2), 65–71. Retrieved from <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/download/26/25>
- Feltz, D. L., & Riessinger, C. a. (1990). Effects of In Vivo Emotive Imagery and Performance Feedback on Self-Efficacy and Muscular Endurance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(2), 132–143. <https://doi.org/10.1123/jsep.12.2.132>
- Haryono Yudi. (2012). Hubungan profesionalitas guru dan pengelolaan bimbingan konseling dengan kinerja guru bimbingan konseling smp kota salatiga tesis. Retrieved from http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/29985/1/SITI_AZIZAH-FITK.pdf
- Hendrawan, P. I., Dharsana, I. K., & Dharmayanti, P. A. (2015). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling (Symbolic Model) Untuk Meningkatkan Self Endurance Siswa Kelas X 2 Di Sma Negeri 1 Seririt Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 3(1). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5785>
- Hendrayani, D., Gading, I. K., & Sedanayasa, G. (2015). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Self-Endurance Siswa Kelas Viii B SMP Negeri 1 Sukasada Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 3(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5494>
- Hendri, E. (2010). Guru Berkualitas: Profesional dan Cerdas Emosi. *Jurnal Saung Guru*, 1(2), 1–11. Retrieved from http://file.upi.edu/Direktori/JURNAL/SAUNG_GURU/VOL._1_NO._2/Edi_Hendri-GURU_BERKUALITAS_PROFESIONAL_DAN_CERDAS_EMOSI.pdf
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17(4), 447–454. <https://doi.org/10.1007/s10811-011-9673-4>
- Kurniawan, L. (2015). Pengembangan Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Di Sma. | *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konselin*, 1(1), 1–8. Retrieved from <http://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/1351>
- LeBoeuf, M. (2010). Working smart. *Tangga Pustaka*. Retrieved from <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=PkyGqMHU9-UC&oi=fnd&pg=PR3&dq=mampu+mengerjakan+suatu+pekerjaan+sampai+selesai&ots=cO-XWAerlj&sig=vQOuA0fvboct9HbfvsXFoXYkOEs>
- Loksado, S. M. K. N. (n.d.). Peranan guru bimbingan dan konseling terhadap pelaksanaan bimbingan belajar di smk negeri 1 loksado, 1–14. Retrieved from <http://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/580>
- Mar, A., Hasanah, A., & Saraswati, S. (2014). Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 3(4), 39–46. Retrieved from <file:///C:/Users/user/Downloads/1606-Article Text-3093-1-10-20130702.pdf>
- Mustiarini, N. L. N., Dantes, N., & Lestari, L. P. S. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Dan Teknik Penguatan Positif Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X Bb Sma Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(2). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7837>
- National, O., Ledger, S., Childress, T., & Dunning, K. M. (1966). *National Bank of Scottsville Ledger 1 , 1909 National Bank of Scottsville Ledger , 1909*, 1–7.
- Nugrahaningsih, T. K. (2012). Metakognisi Siswa SMA Kelas Akselerasi dalam Menyelesaikan Masalah Matematika. *Magistra*, 24(82), 37.
- Padmi, N. M. D. (2017). *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran PPs Universitas Pendidikan Ganesha ISSN 1858 – 4543*, 14(1), 164–175. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/download/11974/7645>
- Petino Gianni, R. L. R. (2017). *La Realtà Dei Paradigmi Locali*, (December). Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Gianni_Petino/publication/321443066_LA_REALTA_DEI_PARADIGMI_LOCALI_DELL%27AUTO-ORGANIZZAZIONE_COME_FORMA_DI_RESISTENZA_E_LA_QUESTIONE_CULTURALE_IN_UN%27IMPORTANTE_CITTA_DEL_MEZZOGIORNO/links/5a21b1204585155dd41ab23f/L
- Picone, J. W. (1993). Signal Modeling Techniques in Speech Recognition. *Proceedings of the IEEE*, 81(9), 1215–1247. <https://doi.org/10.1109/5.237532>
- Pradnyani, K. R., Putri, D. A. W. M., Ps, S., & Dharsana, I. K. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Modeling Dan Teknik Sosiodrama Untuk Meminimalisir Self Agresion Pada Siswa Kelas X

-
- Sma Negeri 1 Sawan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(2). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7834>
- Putra, I. D. G. A. P., Putri, D. A. W. M., Ps, S., & Dharsana, I. K. (2017). Perbedaan Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Dengan Teknik Aversi Terhadap Self Endurance Siswa Kelas X Smk Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/11101>
- Putra, I. D. G., & MWP, D. A. (2017). Differences Effectiveness of Behavioral Counseling Modeling Technique with Aversi Technique to Self Endurance. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/12833>
- Rahmaddi. (2014). Pengaruh Bimbingan Konseling Terhadap Penanaman Nilai Akhlak Siswa Smp N 1 Teras Tahun Pelajaran 2012/2013. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/29044/9/11._Naskah_Publikasi.pdf
- Rosmeriani, N. M. O., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2017). Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Sosok Bima Untuk Meningkatkan Self Endurance Melalui Lesson Study Pada Siswa Kelas Xi Boga 5 Smk Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/11117>
- Rusnayanti, A., Gading, I. K., & Sedanayasa, G. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modelling dan Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 4(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7549>
- Sanyata, S. (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, VII(14), 1–11. Retrieved from [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Sigit_Sanyata, M.Pd./B.lc.Artikel_Ilmiah-Teori_dan_Aplikasi_Behavioristik_dalam_Konseling.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Sigit_Sanyata,M.Pd./B.lc.Artikel_Ilmiah-Teori_dan_Aplikasi_Behavioristik_dalam_Konseling.pdf)
- Sekolah, D. I. (2008). Bimbingan dan konseling di sekolah. Retrieved from <http://www.academia.edu/download/41380793/bimbingan-dan-konseling-di-sekolah.doc>
- Shaw, D. J. M., Talebinezhad, M. R., Mahmoodzadeh, M., Zhu, W., Tavakoli, M., Hayati, S., ... Hashemian, M. (2011). *Journal of Language Teaching and Research*, 2(6). Retrieved from <http://www.academypublication.com/issues/past/jltr/vol02/06/jltr0206.pdf#page=202>
- Smith, M. Bin. (2011). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan ISSN 1410-220X*, Vol 8(No 1), 22–32. Retrieved from <http://www.infodiknas.com/wp-content/uploads/2014/12/PENGARUH-LAYANAN-KONSELING-KELOMPOK-TERHADAP-DISIPLIN-BELAJAR-SISWA-DI-SMA-NEGERI-1-ATINGGOLA-KABUPATEN-GORONTALO-UTARA1.pdf>
- Sufianingsih, N. W. A., Putri, D. A. W. M., Ps, S., & Lestari, L. P. S. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Dan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self-Disclosure Siswa Kelas Vii Di Smp Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(2). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7768>
- Suyitno, P. A., Dharsana, I. K., & Dharmayanti, P. A. (2016). Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Dan Teknik Relaksasi Untuk Mengembangkan Self Endurance Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 4(1). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7542>
- Tiga, A. (2002). Kemandirian Belajar: Apa, Mengapa, Dan Bagaimana Dikembangkan Pada Peserta Didik Oleh: Utari Sumarmo, Fpmipa Upi, (1983), 1–9. Retrieved from <http://www.academia.edu/download/32185486/KEMANDIRIAN-BELAJAR-MAT-Des-06-new.pdf>
- Wariyanti, N. (2017). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Reward Dan Punishment Dalam Menangani Perilaku Membolos Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Retrieved from http://repository.radenintan.ac.id/581/1/SKRIPSI LENGKAP_NUR.pdf
- Weinberg, R. S., Gould, D., Yukelson, D., & Jackson, A. (1981). The effect of preexisting and manipulated self-efficacy on a competitive muscular endurance task. *Journal of Sport Psychology*, 3(4), 345–354.
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1985-00646-001>
-

-
- Widiantara, I. G., Dantes, N., & Dharsana, I. K. (2016). Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Self Achievement Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(2). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7823>
- Wiladantika, P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (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 <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3717>
- Wulandari, L. R., Dantes, N., & Lestari, L. P. S. (2017). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Dalam Belajar Siswa Kelas X Mipa 9 Di Sma Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/11090>
- 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). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3723>

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: < Aquarysta > <2018>**First Publication Right:** JIBK Undiksha<https://doi.org/10.xxxx/xxxx>

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

Word Count: 4870



Pengaruh Konseling Rasional Emotif Behavior dengan Teknik Role Playing Terhadap Self Succorance

Putu Devi Ari Utari^{1*)}, I Ketut Gading², I Wayan Tirka³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: devi.utari28@gmail.com

Received 01, 11, 2018;
Revised 02 02, 2018;
Accepted 04, 15, 2018;
Published Online 05, 2018

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 research is aimed to find out the effect of rational emotif behavior concealing role playing technique toward X grade students' self-succorance at SMA Laboratorium Singaraja. This is quasi experimental research and the design is "Nonequivalent pretest-posttest control group". Collecting sample in this research is done by purposive sampling. The members of this research sample are 12 students of SMA Laboratorium Undiksha Singaraja which have high self-succorance. Six students were chosen randomly as the experimental group and the other six students as control group. The method that is used in collecting data is questionnaire of self-succorance. The result of this research shows there is an effect of rational concealing emotif behavior role playing technique toward X grade students' self-succorance at SMA Laboratorium Undiksha Singaraja.

Keywords: Rational Emotif Behavior Concealing, Role Playing Technique, Self Succorance



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: Utari, P., D., A., Gading, I., K., Tirka, I., W., 2018. Pengaruh Konseling Rasional Emotif Behavior dengan Teknik Role Playing Terhadap Self Succorance. *JIBK Undiksha*, V9 (N1): pp. 36-45, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Pendidikan merupakan suatu proses yang berupaya membudayan subjek didik untuk menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Sumber daya berkualitas sangat berpengaruh bagi kelangsungan hidup manusia. Melalui pendidikan manusia akan dapat memaknai hidupnya dan bersaing dalam era globalisasi. Tujuan Pendidikan Nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Upaya untuk mencerdaskan bangsa berarti meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang pada dasarnya dapat direalisasikan melalui kegiatan pendidikan termasuk proses belajar mengajar di sekolah. Salah satu keberhasilan siswa dalam pendidikan ditunjukkan dengan tumbuhnya kepribadian yang mantap dan mandiri serta memiliki rasa tanggung jawab. Ada bermacam-macam pandangan mengenai cara menilai perilaku manusia. Para ahli sosiologi mempelajari perilaku individu dalam hubungannya dengan individu lain dan dalam peranan-peranan yang dilakukannya dalam masyarakat. Dengan kata lain kepribadian seseorang adalah keseluruhan peranan yang diperankannya dalam kehidupan sehari-hari dalam lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

Pengamatan peneliti terhadap Self Succorance siswa kelas X SMA Laboratorium Undiksha Singaraja, peneliti melihat sebagian siswa menunjukkan Self Souccorance terdapat siswa menunjukkan Self Succorance yang tinggi seperti kebiasaan membutuhkan bantuan orang lain, meminta perlindungan dari orang lain, kebiasaan tergantung pada orang lain, kebiasaan untuk diberikan dukungan dan kebiasaan untuk dipandu serta dimanjakan oleh orang lain. Disisi lain, ada pula siswa yang menunjukkan self souccorance yang rendah seperti mampu mengerjakan sesuatu dengan kemampuan dan usaha sendiri, mampu memotivasi diri sendiri, tidak tergantung pada orang lain dan mampu untuk memberikan perlindungan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan gejala yang ditunjukkan siswa, dapat disimpulkan bahwa siswa banyak yang memiliki self-succorance tinggi, maka dari itu peneliti berasumsi bahwa dengan menggunakan konseling rasional emotif behavior teknik role playing siswa mampu untuk mengilangkan pemikiran irasional siswa tentang self succorance.

Succorance adalah Kecenderungan untuk menangis, memohon, meminta bantuan, perlindungan, atau cinta. Menjadi tergantung, tidak berdaya, dan mungkin memanfaatkan kecelakaan seseorang. Untuk mendambakan kasih sayang atau kelembutan dan menerima bantuan tanpa ragu-ragu. Untuk menjadi dekat dan berbakti pelindung atau didukung. Mencari untuk dirawat, didukung, didukung, disarankan, dipandu, dimanjakan, dimaafkan, atau dihibur.

Menurut Murray (dalam Afifah, 2012) Succorance yaitu kecenderungan untuk mendapatkan bantuan dari orang lain. Menurut Dharsana (2016) Self succorance adalah kebutuhan untuk mendapatkan bantuan dari orang lain, meliputi dapat memberikan bantuan kepada orang lain apabila dalam keadaan susah, mencari dukungan dari orang lain, dan memiliki sifat simpati.

Menurut George & Cristiani (dalam Komalasari, 2016) Rasional emotif behavior adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisifasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.

Menurut Dryden (dalam, Mashudi, 2016) menyatakan bahwa konseling rasional emotif behavior merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk membantu individu meminimalisir gangguan emosi dan perilaku merusak diri serta mendorong mereka untuk hidup secara lebih bermakna dan bahagia.

Teori konseling rasional emotif behavior adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan Rasional Emotif Behavior awalnya disebut dengan Rational Therapy, kemudian Ellis mengubahnya menjadi Rational Emotive Therapy (RET) kemudian berkembang menjadi Rational Emotive Behavior Terapy (REBT) yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku, menurut Nelson-Jones (dalam Komalasari, 2016)

Pendekatan rasional emotif behavior memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya. Menurut Walen (dalam Komalasari, 2016). Secara khusus pendekatan rasional emotif behavior berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik yaitu individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional. a) Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya. b) Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui symbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional. c) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self verbalising) yang

terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri. d) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya. e) Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional, George & Cristiani (dalam Komalasari, 2016)

Tujuan utama konseling dengan pendekatan Rasional Emotif Behavior adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Selain itu pendekatan ini membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri. Secara umum, rasional emotif behavior mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya. Menurut Gladding (dalam Komalasari, 2016).

Menurut Ellis dan Benard (dalam Komalasari, 2016) ada beberapa sub tujuan dalam pendekatan ini yang dapat membantu mencapai nilai untuk hidup (to survive) dan untuk menikmati hidup (to enjoy), antara lain : a. Memiliki minat diri (self interest) b. Memiliki minat sosial (social interest) c. Memiliki pengarahannya diri (self direction) d. Toleransi (tolerance) e. Fleksibel (flexibility) f. Memiliki penerimaan (acceptance) g. Dapat menerima ketidakpastian (acceptance of uncertainty) h. Dapat menerima diri sendiri (self acceptance) i. Dapat mengambil risiko (risk taking) j. Memiliki harapan yang realitas (realistic expectation) k. Memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi (high frustration tolerance) l. Memiliki tanggung jawab pribadi (self responsibility)

Metode bermain peran (role playing) dikategorikan sebagai metode belajar yang berpusat pada metode perilaku yang diterapkan dalam kegiatan pengembangan. Karakteristiknya adalah adanya kecenderungan memecahkan tugas belajar dalam sejumlah perilaku yang berurutan, konkret dan dapat diamati. Bermain peran dikenal juga dengan sebutan bermain pura-pura, khayalan, fantasi, make believe, atau simbolik. Role playing merupakan salah satu model pembelajaran yang diarahkan pada upaya pemecahan masalah-masalah yang berkaitan dengan hubungan antar manusia, terutama yang menyangkut kehidupan peserta didik. Role playing memiliki keunggulan yaitu peserta didik dapat terjun langsung untuk memerankan sesuatu yang akan dibahas pada proses belajar. (Baroroh, 2011; Dief, 2011; Mulia, 2017; Nur, 2017; Supadmi, 2015)

Menurut Piaget, awal main peran dapat menjadi bukti perilaku anak. Ia menyatakan bahwa main peran ditandai oleh penerapan cerita pada objek dan mengulang perilaku menyenangkan yang diingatnya. Piaget menyatakan bahwa keterlibatan anak dalam main peran dan upaya anak mencapai tahap yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak lainnya disebut sebagai collective symbolism. Ia juga menerangkan percakapan lisan yang anak lakukan dengan diri sendiri sebagai idiosyncratic soliloquies. (Ibrahim, 2013; Maghifiroh, 2013; Santosa, 2014; Suminem, 2014; Syaifullah, 2016) 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 dilatih dengan anggota kelompok untuk bertingkah laku sesuai dengan apa yang akan diuji coba di dunia nyata. Bermain merupakan bagian terbesar dalam kehidupan siswa untuk dapat belajar mengenal dan mengembangkan keterampilan sosial dan fisik, mengatasi situasi dalam kondisi sedang terjadi konflik.

Tujuan bermain peran adalah menggambarkan suatu peristiwa masa lampau atau dapat pula cerita dimulai dengan berbagai kemungkinan yang terjadi baik kini maupun mendatang kemudian ditunjuk beberapa siswa untuk melakukan peran sesuai dengan tujuan cerita. Pemeran melakukan sendiri peranannya sesuai dengan daya imajinasi tentang pokok yang diperankannya.

Kelebihan 1) Dengan metode role playing peserta didik tidak bosan ketika mengikuti pembelajaran; 2) Sangat menarik bagi peserta didik, sehingga memungkinkan kelas menjadi dinamis dan penuh antusias; 3) Dapat berkesan dengan kuat dan tahan lama dalam ingatan peserta didik. Disamping merupakan pengalaman belajar yang menyenangkan yang sulit untuk dilupakan; 4) Dapat menghayati peristiwa yang berlangsung dengan mudah, dan dapat memetik butir-butir hikmah yang terkandung di dalamnya dengan penghayatan sendiri; 5) Metode role playing dapat meningkatkan nilai karakter peserta didik seperti kemampuan Berkreatifitas, kemampuan berkomunikasi, disiplin dan kerja keras; 6) Dengan bermain berkelompok peserta didik akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan yang dimilikinya sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, pengelolaan emosi yang baik, memiliki rasa empati yang tinggi, memiliki kendali diri yang bagus, dan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi

Kekurangan 1) Kebanyakan peserta didik hanya bergembira ketika ada yang lucu, kurang memperhatikan substansi materi yang sedang diprankan; 2) Masih ada yang memainkan peran dengan asal jadi, tidak kreatif dan menggunakan aksesoris sesuai dengan apa yang diprankan; 3) Adanya keterbatasan waktu sehingga penyampaian materi kurang maksimal memerlukan kreativitas dan daya kreasi yang tinggi dari pihak pendidik maupun peserta didik; 4) Kebanyakan peserta didik yang ditunjuk sebagai pemeran merasa malu untuk memerankan suatu adegan tertentu; 5) Apabila pelaksanaan bermain peran mengalami kegagalan, bukan saja dapat memberi kesan kurang baik, tetapi sekaligus berarti tujuan pembelajaran tidak tercapai; 6) Tidak semua materi pelajaran dapat disajikan melalui metode ini.

Tujuan yang ingin diperoleh dalam dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling Rasional Emotif Behavior dengan teknik role playing terhadap self succorance siswa kelas X SMA Laboratorium Undiksha Singaraja.

Method

Metode ini digunakan untuk menguji pengaruh suatu konseling Rasional Emotif Behavior terhadap Self Succorance. Rancangan penelitiannya adalah: Nonequivalent Pree Test-Post Test Control Grup Design. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioener self succorance, wawancara dan buku harian. Penelitian eksperimen ini dilakukan di SMA Laboratorium Undiksha Singaraja, dengan subjek penelitian siswa kelas X yang berjumlah 110 orang yang terdiri dari 5 kelas yaitu (X Bahasa, X IPA 1, X IPA 2, X IPS 1, X IPS 2).

Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah purposive sampling. Menurut Dantes, (2012) menyatakan bahwa “purposive sampling” merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya. Adapun alasan penggunaan teknik purposive sampling adalah pengumpulan data hanya dilakukan pada kelompok subjek yang memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian yaitu siswa yang memiliki self succorance yang tinggi dan rendah.

Berdasarkan hasil dari pemberian tes awal semua siswa yang termasuk dalam populasi didapat sample berjumlah 12 orang. Yang selanjutnya ke 12 orang siswa tersebut akan dibagi ke dalam kelompok eksperimen sebanyak 6 orang siswa dan kelompok kontrol sebanyak 6 orang siswa.

Results and Discussion

Data hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada kelompok eksperimen yang diberikan treatment konseling rasional emotif behavior teknik role playing dan kontrol yang hanya diberikan treatment dengan layanan BK yang ada di sekolah.

Tabel 1 Skor Pretest-Posttest

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Nama	Pretest	Posttest	Nama	Pretest	Posttest
ARB	121	94	BWVH	116	117
IGAAD	117	100	MACMY	119	120
IGAW	119	94	NKSA	115	117
KYTD	117	104	NLGSW	120	117
NLANM	123	103	NAPS	121	119

SMA	118	102	PBLP	112	118
Total	715	597	Total	706	708
Rata-Rata	119,16	99,5	Rata-Rata	117,66	118

Dari tabel diatas terlihat bahwa, hasil analisis pretest ke posttest 6 orang siswa yang memiliki self-succorance tinggi yang dijadikan kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan rata-rata yaitu rata-rata pretest 119,16 ke rata-rata posttest 99,5. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat peningkatan, yaitu dengan rata-rata pretest 117,66 ke rata-rata posttest 118. Untuk mengkategorikan self-succorance siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan kriteria dan rentang skor disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Kategori Self Succorance

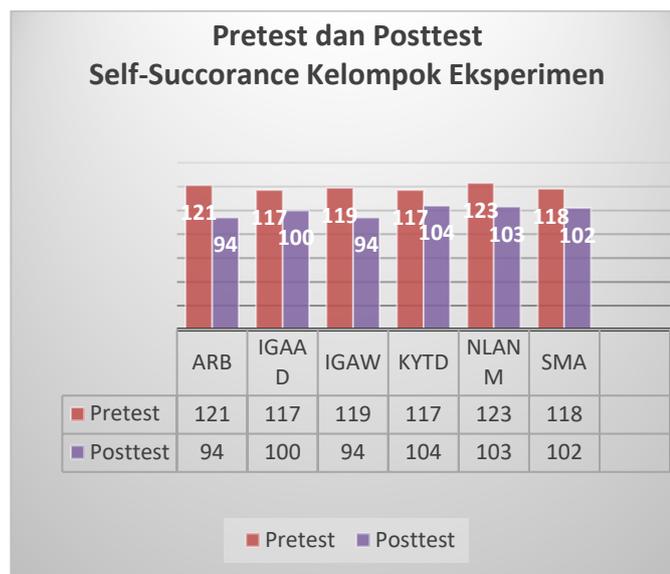
Kriteria	Rentang Skor	Kualifikasi
$M_i + 1,5 SD_i \leq M_i + 3,0 SD_i$	$135 \leq 169$	Sangat Tinggi
$M_i + 0,5 SD_i \leq M_i + 1,5 SD_i$	$113 \leq 135$	Tinggi
$M_i - 0,5 SD_i \leq M_i + 0,5 SD_i$	$90 \leq 113$	Sedang
$M_i - 1,5 SD_i \leq M_i - 0,5 SD_i$	$68 \leq 90$	Rendah
$M_i - 3 SD_i \leq M_i - 1,5 SD_i$	$34 \leq 68$	Sangat Rendah

Tabel 3 Kualifikasi Kelompok Eksperimen

No	Nama	Skor Pretest	Kualifikasi	Skor Posttest	Kualifikasi
1	ARB	121	Tinggi	94	Sedang
2	IGAAD	117	Tinggi	100	Sedang
3	IGAW	119	Tinggi	94	Sedang
4	KYTD	117	Tinggi	104	Sedang
5	NLANM	123	Tinggi	103	Sedang
6	SMA	118	Tinggi	102	Sedang
Rata-Rata		119,16	Tinggi	99,5	Sedang

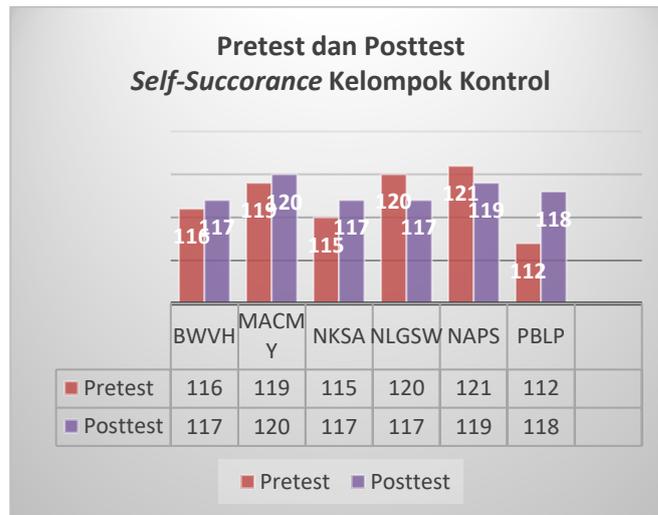
Tabel 4 Kualifikasi Kelompok Kontrol

No	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kualifikasi	Skor <i>Posttest</i>	Kualifikasi
1	BWVH	116	Tinggi	117	Tinggi
2	MACMY	119	Tinggi	120	Tinggi
3	NKSA	115	Tinggi	117	Tinggi
4	NLGSW	120	Tinggi	117	Tinggi
5	NAPS	121	Tinggi	119	Tinggi
6	PBLP	112	Tinggi	118	Tinggi
Rata-Rata		117,66	Tinggi	118	Tinggi



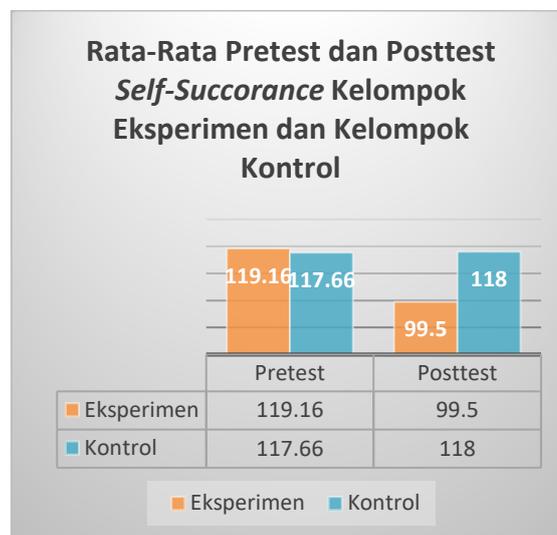
Gambar 1 Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Dilihat dari hasil yang dipaparkan dalam tabel dan grafik terlihat bahwa adanya penurunan skor self succorance siswa yang sebelumnya tinggi terjadi penurunan setelah diberikan tretamet konseling rasional emotif behavior teknik role playing menjadi sedang. Ini berarti terdapat pengaruh terhadap self succorance siswa yang diberikan treatment.



Gambar 2 Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Dilihat dari tabel dan grafik terlihat bahwa ada beberapa siswa yang mengalami peningkatan self succorance pada kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment.



Gambar 3 Rata-rata Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Dari hasil grafik terlihat bahwa pada kelompok eksperimen terjadi penurunan rerata posttest setelah diberikan treatment konseling rasional emotif behavior teknik role playing yaitu dari 119,16 menjadi 99,5 hal tersebut membuktikan bahwa adanya perubahan pada siswa self succorance yang diberikan treatment. Dan pada kelompok kontrol terlihat bahwa terjadi peningkatan self succorance yang hanya diberikan konseling sesuai dengan layanan BK yang ada disekolah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling rasional emotif behavior teknik role playing berpengaruh terhadap self succorance siswa.

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
E	.225	6	.200*	.838	6	.126
K	.285	6	.138	.831	6	.110

Tabel diatas menunjukkan hasil uji Kolmogor-Smirnov pada kelompok eksperimen yang diberikan treatment konseling rasional emotif behavior teknik role playing mendapatkan nilai signifikansi -0,126. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment konseling rasional emotif behavior teknik role playing pada umumnya sebesar 0,110. Berdasarkan kedua hasil uji tersebut data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seluruhnya memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dengan demikian dapat dikatakan bahwa data dari masing-masing kelompok berdistribusi secara normal.

Hasil uji Independent Samples t-Test yang diuji dengan SPSS 20.0 for windows, menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05 ($0,000 < 0,05$). Nilai signifikansi yang diperoleh dikatakan sudah signifikan, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh konseling rasional emotif behavior dengan teknik role playing terhadap self-succorance siswa kelas X di SMA Lab. Undiksha” diterima.

Dalam penelitian hasil akhir merupakan acuan dalam menentukan keberhasilan sebuah penelitian. Dalam melaksanakan sebuah penelitian tentunya memerlukan sebuah cara atau metode yang digunakan, pada uji hipotes telah didapatkan hasil analisis yang menyatakan pendekatan konseling rasional emotif behavior teknik role playing berpengaruh terhadap self succorance siswa. Konseling rasional emotif behavior mengusahakan agar klien keluar dari pemikiran-pemikiran yang irasional terkait dengan keyakinan dirinya.

Pendekatan konseling rasional emotif behavior bertujuan “membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan produktif. Secara lebih gamblang, rasional emotif behavior mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, rasional emotif behavior membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri”. Secara umum rasional emotif behavior mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya. Gladibng (dalam Anggreni, 2017). Jadi pendekatan konseling rasional emotif behavior bertujuan untuk membantu mereka menyadari pemikiran-pemikiran irasional yang bisa mempengaruhi emosi dan tingkah laku mereka menjadi rasional.

Teknik role playing merupakan suatu strategi yang digunakan dalam bimbingan untuk mencapai pemahaman diri perilaku, dengan cara meningkatkan keterampilan-keterampilan, dan menganalisis perilaku, dengan cara memerankan situasi tertentu dalam rangka mencari penyelesaian dari suatu masalah yang sering dihadapi siswa dalam kehidupan sehari-hari. Konseli diberi kesempatan untuk memerankan masing-masing peran terkait dengan self succorance siswa yang sudah disepakati. Dalam teknik ini siswa dapat memerankan self succorance yang tinggi dan rendah yang mungkin sering dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan pemaparan tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggreni (2017), penelitian tersebut tentang meningkatkan efikasi diri akademik. Penelitian tersebut dinyatakan berhasil dengan adanya perubahan subjek yang diberikan treatment, yang menunjukkan perilaku yakin dengan kemampuan dirinya melakukan aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terjadi peningkatan efikasi diri akademik siswa.

Pemaparan tersebut diperkuat juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maynawati (2012), penelitian tersebut tentang penanganan kasus low self-esteem dalam berinteraksi sosial. Penelitian tersebut dinyatakan berhasil dengan adanya perubahan memiliki keyakinan yang rasional, ketika bertemu dengan teman-temannya tidak lagi menundukkan pandangan, intensitas siswa menyendiri di dalam kelas ketika jam istirahat pun juga berkurang, terlihat lebih percaya diri bila bergaul dengan teman-temanya, serta sikapnya yang sudah tidak malu dan takut lagi bila berkumpul bersama temanya.

Selain itu diperkuat juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartono (2014), penelitian tersebut tentang peningkatan tanggung jawab siswa. Penelitian tersebut dinyatakan berhasil dengan adanya perubahan perilaku siswa yang dulunya sering lalai dengan tanggung jawab khususnya dalam mengerjakan tugas, dengan diberikan treatment role playing rasa tanggung jawab siswa sudah meningkat.

Pemaran tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Devita (2016), penelitian tersebut tentang peningkatan percaya diri. Penelitian tersebut dinyatakan berhasil dengan adanya perubahan perilaku yaitu siswa dalam mengerjakan tugas sesuai dengan kemampuan dirinya, siswa sudah mulai bertanya kepada gurunya, siswa berani menyatakan pendapat kepada temanya. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa.

Conclusion

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Terdapat pengaruh konseling rasional emotif behavior terhadap self succorance siswa kelas X SMA Laboratorium Undiksha Singaraja. Hasil penelitian ini kedepannya agar mampu untuk meningkatkan pelayanan pendidikan yang disesuaikan berdasarkan tuntutan kebutuhan siswa. Berkaitan dengan penelitian ini diharapkan nantinya dalam melaksanakan proses belajar dan mengajar selalu memberikan penghargaan kepada siswa yang beruaha dengan kemampuan sendiri tanpa tergantung dengan orang lain dan dapat mengerjakan tugas individu dengan mandiri sehingga nantinya self succorance siswa dapat berkembang secara optimal.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan kepada guru BK agar memiliki kompetensi yang menunjang dalam memberikan dalam memberikan bimbingan kepada siswa tentang bagaimana mengelalo pikiran yang rasional. Layanan konseling rasional emotif behavior teknik role playing merupakan salah satu pendekatan yang dapat membantu siswa terkait dengan self succorance. Diharapkan siswa dapat menumbuhkan pemikiran-pemikiran yang positif atau rasional terkait dengan self succorance yang dimilikinya sehingga mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki tanpa harus tergantung kepada orang lain

Acknowledgment

-

References

- Affiah, D. R. (2012). 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. *Prosiding Ilmu Pendidikan*, 1(1). Retrieved from <http://www.jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/pip/article/view/6898>
- Baroroh, K. (2011). Upaya Meningkatkan Nilai-Nilai Karakter Peserta Didik Melalui Penerapan Metode Role Playing. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, 8(2), 149–163.
- Dief, N. (2011). Pembelajaran Mengidentifikasi Nilai Moral Dalam Teks Drama Dengan Menggunakan Metode Role Playing Pada Siswa Kelas Xi Smkn 4 Bandung Tahun Pelajaran 2015/2016, 9–46. Retrieved from <http://repository.unpas.ac.id/12549/>
- Ibrahim, M. (2013). Penerapan model quantum learning melalui strategi role playing pada materi koperasi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas 4 sdn jatimulyo 3 malang. Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/7218/1/09140086.pdf>
- Maghifiroh, Z. (2013). Peningkatan Keterampilan Berbicara Bahasa Jawa Krama Madya Dengan Menggunakan Metode Dialog Berpasangan Pada Siswa Kelas Iv Minu Wedoro Waru Sidoarjo, 10–53. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id/805/>
- Mulia, A. (2017). Pendidikan Karakter Anak Usia Dini Melalui Metode Role Playing(Main Peran), 1(1), 379–383. Retrieved from <http://semnastafis.unimed.ac.id/wp-content/uploads/2017/11/34.-Ana-Mulia.pdf>

-
- Nur, L. (2017). Penerapan Metode Pembelajaran Role Playing Pada Mata Pelajaran Bahasa Jerman Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Siswa. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/dafina/article/view/460>
- Santosa. (2014). Pengaruh Penerapan metode Role Playing Dengan Pendekatan Konsep Terhadap Hasil Belajar Koloid, 3(2252), 1–6.
- Suminem, S. (2014). Upaya Meningkatkan Kemampuan Sosial Anak Melalui Metode Bermain Peran Pada Anak Kelompok B Tk Mojorejo 2 Kecamatan Karangmalang Kabupaten Sragen Tahun 2013/2014. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/29934/21/ARTIKEL_PUBLIKASI.pdf
- Supadmi, P. (2015). Implementasi Pembelajaran Role Playing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berdialog Teks Drama Bagi Siswa Kelas V Sd Negeri 2 Sribit Tahun Pelajaran 2014 / 2015, (94), 1–11.
- Syaifulah, S. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Sebaya (Peer Learning) Terhadap Pembentukan Karakter Cerdas Holistik Siswa Jurusan Teknik Pemesinan Smk Negeri 2 Depok Sleman Yogyakarta. UNY. Retrieved from <http://eprints.uny.ac.id/34647/>

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: <Utari> <2018>

First Publication Right: JIBK Undiksha

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

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

Word Count: 3582



Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Modelling untuk Meningkatkan Self Abasement

Nur Aini Putri Istiqomah^{1*)}, Kadek Suranata², Ni Ketut Suarni³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: aini.putri23@gmail.com

Received 01, 11, 2018;
Revised 02 02, 2018;
Accepted 04, 15, 2018;
Published Online 05, 2018

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 determine the application of behavioral cognitive counseling with modeling techniques to improve self-abasement students SMP Negeri 3 Singaraja. This type of research is quasi experiment with pretest-posttest control group design. Sampling using purposive sampling technique and obtained 7 students who have low self-abasement. Data collection method used is questionnaire as main data, while observation, interview and diary as supporting data to collect data about self abasement. All data in this research using data logit previously processed through Rasch analysis with help of Winstep application. Data analysis for hypothesis test is done by using t-Burning and t-test. The results showed the application of behavioral cognitive counseling with effective modeling techniques to improve self-Abasement value of $t_{count} > t_{table} (23,26 > 2,440)$. And there are differences in self-abasement among students who received treatment and who did not receive counseling treatment cognitive behavioral modeling techniques $t_{count} > t_{table} (8.10 > 1.782)$.

Keywords: counseling behavioral cognitive, modeling, self abasement



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: Istiqomah, N., A., P., Suranata, K., Suarni, N., K., 2018. Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Modelling untuk Meningkatkan Self Abasement. JIBK Undiksha, V9 (N1): pp. 46-51, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Karakter terdiri dari nilai operatif, nilai dalam tindakan. Kita berproses dalam karakter kita, seiring suatu nilai menjadi suatu kebaikan, suatu disposisi batin yang dapat diandalkan untuk menanggapi situasi yang menurut moral itu baik. Komponen karakter yang baik meliputi penilaian moral, perasaan moral dan tindakan moral. (Lickona, 2016). Salah satu kebutuhan yang juga memiliki andil dalam membentuk karakter siswa yaitu kebutuhan abasement yang artinya kemampuan untuk mengalah.

Peneliti melakukan penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil pengamatan peneliti yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Singaraja, peneliti menemukan beberapa ciri-ciri yang ditunjukkan melalui

cara berperilaku, bertindak dan berpikir selama proses pembelajaran di sekolah. Dari beberapa perilaku yang ditunjukkan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti self abasement yang dimiliki oleh siswa.

Hal ini didasari pada pernyataan Dharsana mengenai self abasement yaitu kebutuhan untuk bisa mengalah meliputi merasa bersalah bila melakukan kesalahan, menerima salah bila melakukan sesuatu yang tidak benar, lebih mendapatkan kesengsaraan dan kesedihan dari melakukan kesalahan (Dharsana, Diastuti, & Arum, 2017). Mengacu pada pendapat tersebut self abasement memiliki pengertian yang serupa dengan salah satu bagian dari perasaan moral yaitu hati nurani. Dimana hati nurani memiliki empat sisi yaitu sisi kognitif- mengetahui apa yang benar dan sisi emosional- merasa berkewajiban untuk melakukan apa yang benar. Banyak orang tahu apa yang benar, namun merasakan sedikit kewajiban untuk berbuat sesuai dengan hal tersebut. Individu dengan hati nurani cukup berkomitmen terhadap kejujuran guna menahan diri dari perbuatan yang melanggar nilai dan norma. Individu yang kekurangan hati nurani merasa tidak berkewajiban untuk menghindari perilaku yang mereka nilai salah (Lickona, 2016).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disintesis bahwa self abasement adalah kebutuhan untuk bisa mengalah meliputi mengetahui sesuatu yang benar, merasa berkewajiban untuk melakukan sesuatu yang benar, berkomitmen terhadap kejujuran, mampu untuk merasa bersalah yang membangun. Berdasarkan definisi tersebut maka self abasement mengandung 4 indikator yaitu: (1) Mengetahui sesuatu yang benar; (2) Merasa berkewajiban melakukan sesuatu yang benar; (3) Berkomitmen terhadap kejujuran; (4) Merasa bersalah yang membangun. Pemberian layanan bimbingan konseling yang digunakan untuk mengembangkan self abasement dapat dilakukan dengan beberapa upaya seperti inovasi dalam proses pembelajaran, upaya pelatihan melalui kegiatan ekstrakurikuler, serta dengan treatment psikologi atau layanan bimbingan konseling. Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti memilih untuk mengembangkan self-abasement siswa melalui pendekatan bimbingan konseling.

Menurut Froggat dalam (Muchamad, 2017) Cognitive Behavioral adalah suatu proses pengajaran, pelatihan, dan penguatan perilaku yang positif. Teknik ini bertujuan untuk menolong orang dalam mengenali pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berhubungan dengan perilaku. Konseling Cognitive Behavior merupakan perpaduan pendekatan yaitu Konseling Cognitive dan Konseling Behavior sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh Konseling Cognitive dan Konseling Behavior ada dalam konseling yang dilakukan oleh Konseling Cognitive Behavior (Caturini S & Handayani, 2014). Pendekatan cognitive behavior dicirikan oleh berbagai tema yang heterogen: penerimaan, intervensi pengalaman, fusi kognitif, komitmen, kasih sayang, aspek perkembangan, dialektika, emosi, metakognisi, meditasi, perhatian, sementara lebih luas juga melibatkan tema interpersonal, hubungan terapeutik, dan spiritualitas (Ruggiero, Spada, Caselli, & Sassaroli, 2018). Penerapan cognitive behavior efektif, dapat dipertanggungjawabkan dan hemat biaya, namun dalam penerapannya harus menggunakan metode-metode yang sudah mapan (Friedberg, 2017). Lebih jelas lagi dipaparkan perilaku manusia menurut konseling kognitif behavioral yaitu Perilaku yang sehat dan perilaku yang tidak sehat dapat terbentuk dari pikiran-pikiran yang tidak tepat dalam mempersepsi suatu peristiwa. Keterkaitan antara peristiwa (A), Pemikiran/keyakinan (B), dan konsekuensi emosi (C) dalam setiap diri seseorang (Suranata, 2016).

Berdasarkan uraian pendapat di atas, maka dapat disintesis bahwa teori konseling kognitif behavioral adalah teori konseling yang bertujuan untuk menolong individu dalam mengenali pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berhubungan dengan perilaku.

Menurut Bandura “teknik modeling merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak”. Bandura juga menegaskan bahwa modeling merupakan konsekuensi perilaku meniru orang lain dari pengalaman baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi emosional dan rasa takut seseorang dapat dihapuskan (Dharsana, 2014).

Menurut komalasari dalam (Damayanti & Aeni, 2016) Terdapat beberapa macam modelling yaitu : (1) Penokohan nyata (live model) seperti: terapis, guru anggota yang di kagumi oleh keluarganya dijadikan model oleh konseli; (2) Penokohan simbolik (symbolic modeling) seperti: tokoh yang di lihat melalui film, video atau media lain; dan (3) Penokohan ganda (multiple model) seperti: terjadi dalam kelompok seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap setelah mengamati anggota lain bersikap. Dalam penelitian ini teknik modelling yang digunakan adalah live model yang ditampilkan melalui teknik bermain peran.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan Konseling Kognitif Behavioral dengan teknik Modelling untuk meningkatkan Self-Abasement siswa kelas VIII J SMP Negeri 3 Singaraja.

Method

Penelitian ini menggunakan desain penelitian nonequivalent dengan pretest-posttest control group design. Peneliti melakukan perlakuan (treatment) terhadap suatu kelompok dan dilakukan suatu pretest sebelum perlakuan diberikan. Populasi dalam penelitian ini menggunakan seluruh kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja dengan metode pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling purposive (purposive sampling). (Dantes, 2012) menyatakan bahwa "sampling purposif (purposive sampling) merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya".

Adapun karakteristik atau ciri dari penelitian untuk bisa dijadikan anggota sampel adalah subyek tersebut memiliki self-abasement rendah yang ada pada kelas VIII J SMP Negeri 3 Singaraja sebagai kelas eksperimen yang berjumlah 37 orang siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu (1) Kuesioner, (2) Buku Harian. Data-data yang terkumpul melalui lembar kuesioner, akan dianalisis menggunakan teknik deskripsi kuantitatif menggunakan rumus t-Brunning dan t-test sedangkan buku harian akan dianalisis menggunakan teknik deskripsi kualitatif.

Pada penelitian ini langkah-langkah eksperimen dimulai dari (1) persiapan pelaksanaan penelitian, dimana peneliti menyiapkan surat-surat yang diperlukan dalam penelitian, menyusun instrument, menguji instrument, melakukan observasi, menyiapkan RPL-BK dan pemberian pretest. Kemudian dilanjutkan dengan (2) Pelaksanaan perlakuan, dimana peneliti menjalankan treatment berdasarkan RPL-BK yang telah dipersiapkan sebelumnya. Langkah terakhir yaitu (3) Pengakhiran penelitian, yang ditandai dengan pemberian posttest pada subjek penelitian dengan menggunakan kuesioner yang dilakukan saat pretest sebelumnya.

Dalam mengolah data peneliti menggunakan data logit. Data logit didapatkan melalui analisis Rasch dengan bantuan aplikasi Winstep. Data logit merupakan data yang memiliki kriteria-kriteria ukuran yang lebih tinggi daripada data-data mentah yang selama ini biasa dipakai. Karena data logit berbentuk linier interval yaitu skala pengukuran yang memiliki interval yang sama antar jarak yang lainnya. Nilai logit tersebut dapat digunakan untuk berbagai analisis. Nilai logit dapat mengukur sesuatu dengan lebih akurat (Boone, Staver, & Yale, 2013).

Sebelum pemberian treatment kepada siswa, peneliti terlebih dahulu melakukan uji instrument. Uji instrument dilakukan melalui analisis Rasch dengan bantuan aplikasi Winstep versi 3.73 (Suranata, Rangka, Irdil, & Ardi, 2018). Pengujian instrument pada itemnya, terlihat bahwa item nilai Infit MNSQ 1.01 dan Outfit MNSQ 1.04. Sedangkan untuk ZSTD nilai ZSTD adalah -0.1 dan nilai Outfit ZSTD 0.2. Kedua hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan instrument adalah bagus. Dari hasil pengujian reliabilitas menggunakan bantuan Winstep, instrumen tersebut dinyatakan reliabel karena $\alpha = 0,78$. Nilai tersebut termasuk kategori cukup baik.

Results and Discussion

Hasil dari penelitian ini yaitu diketahui data self-abasement sebelum perlakuan dan data self-abasement setelah perlakuan. Tabel 1. menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dari 7 orang siswa, jumlah skor yang didapat yaitu 624 dengan measure -3,53 dan hasil rescaling 707,7. Sedangkan pada kelompok kontrol dari 7 orang siswa, jumlah skor yang didapat yaitu 612 dengan measure -3,76 dan hasil rescaling 705,43.

Hasil pretest yang didapat oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak jauh berbeda. Pada tabel 1 kita juga dapat melihat peningkatan skor measure posttest yang diperoleh oleh siswa. Skor measure posttest menunjukkan jumlah skor yang meningkat dari negatif menjadi positif.

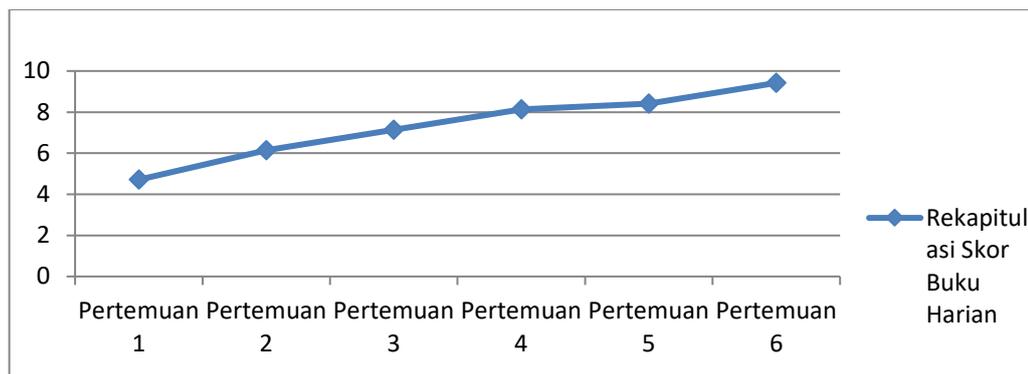
Pada kelompok eksperimen jumlah skor posttest yang didapat yaitu 988 dengan measure 10,42 dan hasil rescaling 853,14. Sedangkan pada kelompok kontrol jumlah skor posttest yang diperoleh yaitu 750 dengan

measure 1,07 dan hasil rescaling 755,8 angka tersebut menunjukkan jumlah yang jauh berbeda dari hasil posttest yang diperoleh oleh kelompok eksperiment.

Tabel 1 Rekapitulasi Hasil Pretest, Posttest dan Measure

Kelompok		Pretest			Posttest		
		Skor	Measure	Rescaling	Skor	Measure	Rescaling
Eksperimen	Σ	624	-3.53	707.7	988	10.42	853,14
	Mean	89,14	-0.50	101.1	142,62	1.48	121,54
Kontrol	Σ	612	-3.76	705.43	750	1.07	755,85
	Mean	87,42	-0.53	100.77	107,14	0.15	107,97

Perubahan perilaku siswa kelompok eksperiment juga terlihat pada catatan buku harian yang dibuat oleh siswa selama berlangsungnya treatment. Selama proses pengisian buku harian oleh siswa, terjadi peningkatan skor buku harian pada setiap pertemuan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan perilaku self abasement yang meningkat yang dirasakan oleh siswa. Data rekapitulasi skor buku harian divisualisasikan pada gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 1 Grafik Rekapitulasi Skor Buku Harian

Untuk mengetahui keefektifan konseling behavioral dengan teknik shaping untuk meingkatkan self-abasement siswa kelas VIII J SMP Negeri 3 Singaraja perlu melakukan uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varian. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi self-abasement posstest kelompok eksperimen $0,200 > 0,05$. Dan nilai nilai signifikansi self-abasement posstest kelompok kontrol $0,095 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data self-abasement posstest kelompok eksperimen dan kontrol berdistribusi normal.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KLP eksperimen posttest	.248	7	.200*	.853	7	.131
KLP kontrol posttest	.197	7	.200*	.894	7	.298

Berdasarkan hasil analisis uji homogenitas varian didapatkan $F_{hit} = 6,71$ dengan $F_{a}(n1-1, n2-1) = (7-1, 7-1) =$ (derajat kebebasan untuk pembilang = 7, derajat kebebasan untuk penyebut = 7) dengan taraf signifikansi 5% maka didapatkan $t_{tabel} = 3,79$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai $F_{hit} > t_{tabel}$ ($6,71 > 3,79$). Dengan demikian data self abasement dinyatakan homogen.

Setelah melakukan uji normalitas data dan uji homogenitas varian maka dilakukan uji hipotesis, menggunakan uji t-Brunning dan t-test. Berdasarkan hasil analisis untuk mengetahui efektifitas konseling cognitive behavioral untuk meningkatkan self abasement siswa didapatkan nilai $t_{hitung} = 23,26$ dengan $df = (n-1) = (7-1) = 6$ dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,440$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($23,26 > 2,440$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa "konseling cognitive behavioral dengan teknik modelling efektif digunakan untuk meningkatkan self abasement" dinyatakan efektif.

Sedangkan hasil analisis untuk mengetahui efektifitas layanan konseling sekolah untuk meningkatkan self abasement didapatkan nilai $t_{hitung} = 7,33$ dengan $df = (n-1) = (7-1) = 6$ dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,440$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,33 > 2,440$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling di sekolah yang diterima oleh kelompok control efektif untuk meningkatkan self abasement siswa.

Hasil di atas menunjukkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mendapatkan perlakuan yang efektif untuk meningkatkan self abasement siswa. Maka dari itu, peneliti perlu mencari perbedaan antara perlakuan yang diterima oleh kelompok eksperimen dengan perlakuan yang diterima oleh kelompok control.

Berdasarkan hasil analisis untuk mengetahui perbedaan tersebut didapatkan nilai $t_{hitung} = 8,10$ dengan $df = (n-2) = (14-2) = 12$ dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai $t_{tabel} = 1,782$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,10 > 1,782$). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,10 > 1,782$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan self abasement siswa SMPN 3 Singaraja antara yang mendapat perlakuan koseling konitive behavioral teknik modeling dengan siswa yang mendapat perlakuan layanan konseling di sekolah.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat keefektifan konseling kognitive behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan self abasement siswa kelas VIII J SMP Negeri 3 Singaraja dapat diterima dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($23,26 > 2,440$). Ini berarti terdapat perbedaan self abasement siswa SMPN 3 Singaraja antara yang mendapat perlakuan koseling conitive behavioral teknik modeling dengan siswa yang mendapat perlakuan layanan konseling di sekolah dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,10 > 1,782$).

Adapun saran yang ingin disampaikan kepada pihak-pihak terkait, adalah : 1) Sekolah sebagai tempat penelitian. Diharapkan dari hasil penelitian ini, sekolah sebagai rumah kedua bagi siswa mampu memberdayakan guru, staf dan pegawainya dalam mengembangkan self-abasement siswa. 2) Guru Bimbingan Konseling. Guru BK sekolah diharapkan dapat melakukan konseling cognitive behavioral untuk meningkatkan self abasement siswa dengan jumlah pertemuan minimal 6 kali. 3) Siswa SMP Negeri 3 Singaraja. Diharapkan siswa lebih aktif dalam menjalankan buku harian, supaya siswa dapat mengidentifikasi sendiri perilaku self-abasement meningkat atau malah menurun.

Acknowledgment

Puji syukur kehadapan Tuhan YME atas berkat dan rahmat-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah, guru BK dan segenap keluarga besar SMP Negeri 3 Singaraja yang telah senantiasa membantu penulis dalam mengumpulkan data guna menyelesaikan skripsi ini. serta seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja yang telah bersedia menjadi subjek peneliti dalam skripsi ini. Tak lupa kepada kedua orang tua yang selalu mendukung peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

References

- Boone, W. J., Staver, J. R., & Yale, M. S. (2013). *Rasch analysis in the human sciences*. Springer. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-94-007-6857-4.pdf>
- Caturini S, E., & Handayani, S. (2014). Pengaruh CBT Terhadap Perubahan Kecemasan, Harga Diri pada klien dengan Skizofrenia. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3, 41–50. Retrieved from <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/80>
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Smp Negeri 07 Bandar Lampung, 3(1), 1–10. Retrieved from <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/572>
- Dantes, N. (2012). *Metode Penelitian*. (P. Christian, Ed.). Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Dharsana. (2014). Pengaruh Model Konseling Kognitif Sosial dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Teknik Modeling terhadap Self Abasement Siswa, 1(2), 107–118. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/12821>
- Dharsana, K., Diastuti, N. P. N., & Arum, D. (2017). Influence of Social Cognitive Cooperation Model with Techniques of Cognitive Restructuring and Engineering Modeling on Self Abasement Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/12821>
- Friedberg, R. D. (2017). Care for a Change? Tiered CBT for Youth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(3), 296–313. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0260-0>
- Lickona, T. (2016). *Educating for Character*. (U. Wahyudin, Ed.) (Pertama). Jakarta: Bumi Aksara.
- Muchamad, D. R. (2017). aplikasi cognitive behavioral therapy dalam mengatasi psikopatologi perempuan korban kekerasan seksual, 1–9. Retrieved from <https://eprints.uns.ac.id/34411/>
- Ruggiero, G. M., Spada, M. M., Caselli, G., & Sassaroli, S. (2018). A Historical and Theoretical Review of Cognitive Behavioral Therapies: From Structural Self-Knowledge to Functional Processes. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 1–26. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1007/s10942-018-0292-8>
- Suranata, K. (2016). *Konseling Kognitif-Perilaku: Panduan Praktis Mengembangkan Resiliensi Akademik Siswa*. Malang.
- Suranata, K., Rangka, I. B., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2018). Exploring of Mathematics Learning Difficulties for Students Based on Heterogeneous Group and Cognitive Style in Elementary School, 6.

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: < Istiqomah > <2018 >

First Publication Right: JIBK Undiksha

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

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

Word Count: 2714



Pengaruh Konseling Gestalt dengan Teknik Permainan Dialog untuk Meminimalisir Self Aggression

Rosma Dita Jayanti Putri^{1*}, Ni Ketut Suarni², I Ketut Dharsana³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: rosmadita23@yahoo.com

Received 01, 11, 2018;
Revised 02 02, 2018;
Accepted 04, 15, 2018;
Published Online 05, 2018

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 was done to know the effect of gestalt counseling by using dialogue game technique to minimize self-aggression of grade VIII students of SMP Negeri 2 Singaraja, and to know the difference between the students who were given treatment and the students who were not. The population used by the researcher was grade VIII of SMP N 2 Singaraja, The researcher took 2 study samples by using simple random sampling and determined that VIII 10 class as the experimental group and VIII 9 class as the control group in which each group had 25 students. The data collection methods in this study were observation, interview, diary, document recording and questionnaire of self-aggression pattern of Likert scale. In testing the first hypothesis, t-test was used and it was obtained that $18,44 > 1,710882$; thus, it could be concluded that Gestalt counseling by using dialogue game technique had effects to minimize self-aggression of grade VIII students of SMP N 2 Singaraja. In addition, the second hypothesis found that $2,506 \geq 2,063$. Therefore, it could be determined that the result of the study was significant. In other words, the hypothesis of the study was accepted. As a result, there were differences of self-aggression between grade VIII students that were given Gestalt counseling by using Dialogue Game Technique and the students that were not given Gestalt counseling by using Dialogue Game Technique.

Keywords: Gestalt counseling, dialogue game technique, self-aggression



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: Putri, R., D., J., Suarni, N., K., Dharsana, I., K., 2018. Pengaruh Konseling Gestalt dengan Teknik Permainan Dialog untuk Meminimalisir Self Aggression. JIBK Undiksha, V9 (N1): pp. 52-60, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Paradigma pendidikan nasional harus bertumpu pada akar kebudayaan nasional yang bersumber dari kearifan-kearifan lokal yang diperoleh dari nilai-nilai budaya, adat-istiadat, moral dan budi pekerti yang berkembang dalam masyarakat. Pendidikan pada dasarnya bermakna sebagai pemeliharaan nilai-nilai luhur yang telah diwariskan untuk dikembangkan sebagai sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini adalah wujud nyata dari tujuan pendidikan sebagai bekal untuk menghadapi tuntutan kenyataan masa kini dan masa depan.

Dunia pendidikan di Indonesia saat ini masih dilingkupi rasa cemas oleh maraknya kasus kekerasan secara verbal maupun non verbal dikalangan remaja khususnya pelajar, dalam konteks ini yang memiliki

tingkat kekerasan tertinggi atau yang sering terjadi yaitu kekerasan dalam bentuk verbal terlihat dari remaja yang berani melawan orang tua maupun guru di sekolah, mengejek teman dengan sebutan yang kurang sopan, dan menghina sekaligus memprofokasi teman-teman untuk menjauhi korban. Kondisi ini sangat memprihatinkan masyarakat khususnya para orang tua dan para guru (pendidik), sebab pelaku-pelaku beserta korbannya adalah kaum remaja terutama para pelajar. (Chrisiana, 2005; Gunawan, 2012; Nurmansyah, 2010; Widoyono Hadi, 2012). Gejala tersebut mengacu kepada berbagai jenis kepribadian yang ditunjukkan, salah satu bidang kepribadian berdasarkan gejala yang dominan ditunjukkan oleh siswa-siswa yaitu self-aggression.

Self aggression adalah keinginan untuk menyerang pendapat orang lain yang bertentangan, menceritakan kepada orang lain apa yang dipikirkan, serta menertawakan orang lain (Dharsana, 2016). Berdasarkan definisi tersebut maka self-aggression mengandung 3 indikator yaitu : 1) menyerang pendapat orang lain yang bertentangan, 2) menceritakan kepada orang lain apa yang dipikirkan, 3) menertawakan orang lain. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terdapat siswa yang memiliki gejala perilaku seperti suka menyerang pendapat teman yang bertentangan pada saat rapat, menceritakan rahasia teman kita kepada orang lain, dan menertawakan teman yang mengalami kesulitan. Berdasarkan gejala di atas, maka siswa dapat dikatakan menunjukkan gejala self-aggression yang tinggi. Namun disisi lain juga terdapat siswa yang menunjukkan gejala seperti tidak suka menyerang pendapat teman yang bertentangan pada saat rapat, tidak menceritakan rahasia teman kita kepada orang lain, dan tidak menertawakan teman yang mengalami kesulitan. Berdasarkan gejala yang ditunjukkan oleh siswa di atas, maka siswa tersebut dapat dikatakan menunjukkan gejala self-aggression yang rendah.

Sehubungan dengan itu, peneliti memilih untuk mengintervensi self-aggression dengan menggunakan pendekatan Bimbingan dan Konseling, menggunakan teori gestalt dengan teknik permainan dialog untuk meminimalisir self-aggression siswa. Konseling Gestalt dipelopori oleh Frederick Pearls. Konseling Gestalt pendekatan ini mengajarkan konselor dan konseli metode kesadaran fenomenologi, yaitu bagaimana individu memahami, merasakan, dan bertindak, serta membedakannya dengan interpretasi terhadap suatu kejadian dan pengalaman masa lalu.

Asumsi dasar pendekatan Gestalt tentang manusia adalah bahwa individu dapat mengatasi sendiri permasalahannya dalam hidup, terutama bila mereka menggunakan kesadaran akan pengalaman yang sedang dialami dan dunia sekitarnya. Gestalt berpendapat bahwa individu memiliki masalah karena menghindari masalah. (Mussele et al., 2013; Netemeyer, Ryn, & Ajzen, 1991; Padi, 1858; Sanprasit, Boonprakob, Kongsakon, & Intarakamhang, 2011; Science, 2012). Pendekatan Gestalt adalah terapi yang termasuk dalam terapi Phenomenological-existencial yang diprakarsai oleh Frederick (Fritz) Pearls pada tahun 1940-an. Pendekatan ini mengajarkan konselor dan konseli metode kesadaran fenomenologi, yaitu bagaimana individu memahami, merasakan, dan bertindak, serta membedakannya dengan interpretasi terhadap suatu kejadian dan pengalaman masa lalu. (Adi et al., 2017; Amilin faizatul, 2009; Dewi, Atmoko, & Triyono, 2016; Diastuti, Arum, & Dharsana, 2017; Eadkaew, n.d.; Munte, 2014; Mussele et al., 2013; Netemeyer, Ryn, & Ajzen, 1991; Padi, 1858; Sanprasit, Boonprakob, Kongsakon, & Intarakamhang, 2011; Science, 2012; Soetikno, 2016; Sukayasa, Suranata, & Dharsana, 2014)

Corey berpendapat bahwasanya Pandangan Gestalt tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologi. Pandangan ini menekankan konsep-konsep seperti perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi, dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Dalam terapinya, pendekatan Gestalt berfokus pada pemulihan kesadaran serta pada pemaduan polaritas-polaritas dan dikotomi-dikotomi dalam diri. Terapi diarahkan bukan pada analisis, melainkan pada integritas yang berjalan selangkah demi selangkah dalam terapi sampai klien menjadi cukup kuat untuk menunjang pertumbuhan pribadinya sendiri. (Corey, 2013:118). Hal ini ditunjukkan dengan adanya penekanan yang tidak hanya dilakukan pada perubahan kognitif namun juga pada perubahan perilaku untuk menjadi lebih baik yang dilakukan selama proses konseling. Tujuan dari konseling gestalt (Oemarjoedi, 2003: 9 dalam Muqodas, 2012) yaitu mencapai kesadaran atas apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya. Kesadaran itu termasuk di dalamnya, insight, penerimaan diri, pengetahuan tentang lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya.

Teknik Permainan Dialog merupakan salah satu teknik konseling dimana yang tujuannya adalah mengusahakan fungsi yang terpadu dan penerimaan atas aspek-aspek kepribadian yang dicoba dibuang dan

diingkari. Terapis Gestalt menaruh perhatian besar pada pemisahan dalam fungsi kepribadian. Yang paling utama adalah pemisahan antara “top dog” dan “underdog”. dan Terapi sering difokuskan pada pertentangan antara top dog dan underdog itu. (Adiputra, 2015; Ardana, Dharsana, & Suranata, 2014; Astuti, Antari, & Dharsana, 2015; Damayanti & Aeni, 2016; Dharsana, 2013; Fitriyana Fina, Mustafid, 2013; Mandala, Dantes, 2013; Mar, Hasanah, & Saraswati, 2014; Sari, 2015; Utama, Suranata, & Dharsana, 2014; Sutanti Tri, 2015; Untuk et al., 2010; Wati, Suarni, & Dharsana, 2017; Zeigler, 2002)

Berdasarkan hasil pemaparan peneliti diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui penerapan konseling gestalt dengan teknik permainan dialog untuk meminimalisir self-agresion siswa kelas VIII di SMP N 2 Singaraja

Method

Dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah “Pretest-Posttest Control Group Design. Metode ini digunakan untuk menguji pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat (Dayton 1970, Tuckman, 1978, Frankel & Wallen 1993), “Pretest-Posttest Control Group Design” merupakan model eksperimen semu (“quasi ekperiment”). Menyatakan bahwa, dalam penelitian kuasi sering digunakan “intact group”, seperti kelas sehingga randomisasi tidak dapat dilakukan. (Dantes, 2007, 2002; Sugiyono, 2000). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling gestalt guna meminimalisir self agresion siswa terhadap tugas-tugas pelajaran. Metode ini digunakan untuk menguji pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat.

Dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah “Pretest-Posttest Control Group Design. Metode ini digunakan untuk menguji pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat (Dayton 1970, Tuckman, 1978, Frankel & Wallen 1993). Berikut gambar design penelitian yang digunakan seperti tabel 1

Tabel 1 Rancangan Penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok	Prates	Perlakuan	Pascates	GS	GSn
Eksperimen I	Y1	XI	Y2		
Kontrol	Y1	X0	Y2		

Model eksperimen yang digunakan adalah penelitian semu (quasi ekperiment), dalam penelitian kuasi sering digunakan “intact group”, seperti kelas sehingga randomisasi tidak dapat dilakukan. (Dantes, 2007, 2002; Sugiyono, 2000). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP N 2 Singaraja yang beralamat di Jalan jendral Sudirman No 78 Singaraja.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik Simple Random Sampling dengan cara undian. Sehingga, dapat diketahui sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII 9 dan VIII 10. Penelitian ini memiliki dua variable yaitu variable terikat dan variable bebas, Variabel bebas Konseling Gestalt Teknik permainan dialog dan variable bebas self agresion. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) kuesioner, 2) metode observasi, 3) metode wawancara, 4) buku harian 5) pencatatan dokumen. Kriteria penggolongan self agresion, ditetapkan berdasarkan lima jenjang kategori seperti tabel di bawah ini:

Tabel 2 Kualifikasi Skor *Self Agresion* Siswa

Kriteria	Rentang Skor	Kualifikasi
$M_i + 1,5 SD_i \leq M_i + 3,0 SD_i$	120 ≤ 150	Sangat Tinggi
$M_i + 0,5 SD_i \leq M_i + 1,5 SD_i$	100 ≤ 120	Tinggi
$M_i - 0,5 SD_i \leq M_i + 0,5 SD_i$	80 ≤ 100	Sedang
$M_i - 1,5 SD_i \leq M_i - 0,5 SD_i$	60 ≤ 80	Rendah
$M_i - 3 SD_i \leq M_i - 1,5 SD_i$	30 ≤ 60	Sangat Rendah

Sumber: Arikunt (dalam Kariasih, 2017:40)

Penelitian ini menggunakan kuesioner pola Likert dengan 5 alternatif jawaban dengan skala 1 sampai 5. Jumlah butir pernyataan sebanyak 30 butir, maka skor maksimal idealnya adalah $30 \times 5 = 150$, sedangkan skor minimal idealnya $30 \times 1 = 30$. Rerata hitung idealnya adalah $\frac{1}{2} \times (150 + 30) = 90$. Standar deviasinya adalah $\frac{1}{6} \times (150-30) = 20$. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu harus dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui kelayakan data yang akan dianalisis. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov-smirnov dengan bantuan program SPSS-PC 20.0 for Windows.

Results and Discussion

Peneliti melakukan kegiatan observasi kepada siswa, karena menurut peneliti, pengumpulan data melalui observasi sangat perlu di lakukan karena peneliti bisa mendapatkan data atas gejala-gejala yang di tunjukan oleh siswa. Kegiatan observasi ini dilakukan pada saat siswa sedang belajar di kelas dengan ijin guru mata pelajaran untuk ikut kedalam kelas selama jam pelajaran. Tujuan dari kegiatan observasi ini adalah untuk mengetahui perilaku siswa terkait self-agresion yang dijadikan variable terikat dalam penelitian ini.

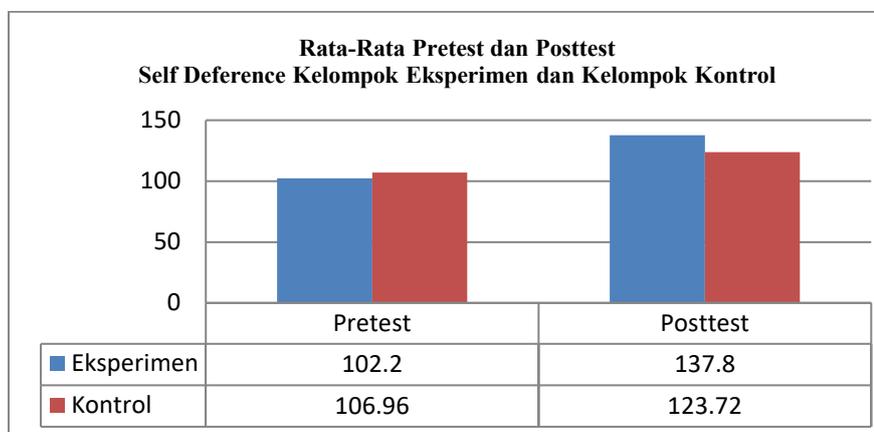
Hasil observasi di lanjutkan dengan melakukan wawancara untuk mendapatkan data yang lebih akurat, peneliti juga memberikan buku harian terhadap siswa. Selain data buku harian siswa, peneliti juga memberikan "Pre-Test dan Post-Test" terhadap siswa menggunakan Kuesioner "Self-Agresion" sebelum dan sesudah dilakukan "treatment" menggunakan konseling Gestalt.

Tabel 3 Rekapitulasi Data Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Nama	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
AL	120	98	106	89
AF	115	93	101	85
AKT	123	98	107	86
DD	121	95	104	89
FA	118	90	102	88
RBS	120	97	108	82
GAPI	124	99	106	87
WP	111	95	105	84
KDS	122	96	103	86
KDD	116	94	104	83
KDYA	122	97	107	87
KS	124	99	109	82
KW	122	96	108	84
KYA	121	94	102	86
KDR	123	98	103	85
KA	111	92	105	83
KAH	124	99	107	87
KVP	114	92	105	88
LA	113	90	109	89
LJD	122	95	103	86
LID	123	97	104	89
LPS	116	94	102	94
MMD	124	99	105	89
MYT	118	91	108	91
MFM	122	95	106	86
MRL	121	95	104	89
Total	2989	2383	2629	2165
Rata-Rata	119.56	95.32	105.16	86.60

Data pre-test digunakan untuk menentukan siswa yang berada kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hal ini dilakukan untuk memperkuat data awal hasil observasi yang sudah dimiliki. Selanjutnya peneliti menentukan kelas control dan kelas eksperimen dengan cara diundi. Kedua kelompok tersebut diberikan kuesioner self-agresion yang hasilnya akan menjadi data pretest. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan treatment menggunakan konseling gestalt dengan teknik permainan dialog, dan kelompok control tidak diberikan treatment. Terakhir kedua kelompok diberikan kuesioner self agresion kembali sebagai data posttest. Skor pretest dan post test disajikan dalam tabel 2.

Berdasarkan data dalam tabel diatas hasil analisis pretest 25 siswa menunjukkan adanya peningkatan skor dari pretest ke posttest. Bisa diamati bahwa dari score rata-rata yang di peroleh cukup tinggi pada kelompok eksperimen rata-rata pretest 284,84 ke rata-rata posttest 44,84. Pada kelompok kontrol juga terdapat penurunan, yaitu dengan rata-rata pretest 105,16 ke rata-rata posttest 86,56. Berdasarkan data yang dipaparkan diatas didapatkan perhitungan rata-rata skor pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seperti terlihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1 Perbandingan prestes dan postes

Gambar 1 di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata pretest dan post tes yang signifikan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Rata-rata pretest pada kelompok eksperimen diperoleh 119,5 setelah diberikan treatment Konseling Gestaltdengan teknik permainan dialog rata-rata posttest dari kelompok eksperimen meningkat menjadi 95,3. Dan untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment rata-rata pretest nya yaitu 105,1 dan rata-rata posttest nya yaitu 86,60. Dapat dilihat bahwa kelompok eksperimen yang diberikan treatment Konseling Gestaltdengan teknik permainan dialog mengalami penurunan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan bimbingan sesuai layanan BK.

Dengan demikian dapat diprediksikan bahwa Penerapan Konseling Gestaltdengan Teknik Permainan Dialog berpengaruh untuk meminimalisirSelf Agresionsiswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja. Uji statistik normalitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik Kolmogorov-smirnov dengan bantuan program SPSS-PC 16.0 for Windows. Pengujian dilakukan pada unit analisis yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, didapatkan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,838 dengan nilai signifikansi 0,484. Nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis nol diterima. Jadi data hasil penelitian kelompok yang diberikan konseling gestalt dengan teknik permainan dialog berdistribusi normal. Uji homogenitas varian dilakukan dengan uji F. Uji ini dilakukan untuk mencari tingkat kehomogenan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Kriteria pengujian tolak H0 jika $F_{hit} < F_{tabel}$. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan untuk pembilang $n_1 - 1$ dan derajat kebebasan untuk penyebut $n_2 - 1$. Hasil analisis diatas $F_{hit} = 2,51$ dengan taraf signifikansi 5% dengan $DF_1 = 2 - 1$, $DF_2 = 25 - 1$, dengan $F_{tabel} 4,26$ maka didapatkan data variable antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol homogeny.

Analisis data dalam penelitian ini termasuk analisis data kuantitatif, yaitu analisis yang didasarkan pada nilai kuantitatif variabel bebas (Konseling Gestalt) terhadap satu variabel terikat (Self-aggression). Untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari perbedaan pretest dengan posttest. Data yang dianalisis menggunakan uji-t atau t-test untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari perbedaan pretest dan posttest dan gain skor ternormalisasi

Adapun bunyi hipotesis pertama yaitu Pengaruh konseling Gestalt dengan Teknik permainan dialog tidak efektif untuk meminimalisir Self Aggression siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja. Dalam uji hipotesis ini, peneliti menggunakan perhitungan t-test kooperatif μ . Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 18,44, dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,710882 maka $20,29 \geq 1,710882$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima, maka dapat disimpulkan "Konseling Gestalt dengan teknik permainan dialog berpengaruh untuk meminimalisir self-aggression siswa kelas VIII di SMP N 2 Singaraja.

Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 18,44, dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,710882 maka $20,29 \geq 1,710882$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima, maka dapat disimpulkan "Konseling gestalt dengan teknik permainan dialog berpengaruh untuk meminimalisir self-aggression siswa kelas VIII di SMP N 2 Singaraja.

Rumusan hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan self aggression siswa kelas VIII yang diberikan konseling gestalt dengan teknik permainan dialog dan yang tidak di berikan konseling gestalt dengan teknik permainan dialog. Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 2,509 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,063 maka $2,509 \geq 2,063$. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat perbedaan Self Gestalt siswa kelas VIII yang diberikan konseling gestalt dengan Teknik permainan dialog dan yang tidak di berikan konseling gestalt dengan Teknik permainan dialog. Diperkuat dengan adanya penelitian yang pertama oleh Aryanita, yang meneliti tentang self deference siswa yang rendah. Penelitian ini menemukan adanya implementasi model teori konseling behavioral dengan teknik asertif untuk meningkatkan self deference pada siswa kelas VIII.A1 SMP Negeri 4 Singaraja.

Penelitian yang dilakukan oleh Sidaguna dengan judul "Upaya Pengurangi Perilaku Agresif Verbal Melalui Bimbingan Kelompok. Hasil tindakan bimbingan konseling oleh guru Bimbingan dan Konseling pada siklus I diperoleh skor sebesar 72% dengan kriteria anak masih cukup memiliki perilaku agresif verbal suka mengganggu, kemudian dilakukan tindakan siklus II dengan skor 48% pada kriteria tidak mengganggu, karena hasil tersebut jauh dibawah target yang ditetapkan sebesar 75%, maka tindakan pada kedua siklus memberikan keberhasilan, dalam arti siswa sudah tidak memiliki dan melakukan perilaku agresif verbal dengan cara mengganggu temannya ketika proses pembelajaran berlangsung.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Gestalt dengan teknik permainan dialog berpengaruh untuk meminimalisir self aggression siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja, dan Terdapat perbedaan Self Aggression siswa kelas VIII yang diberikan konseling Gestalt dengan Teknik Permainan Dialog dan yang tidak di berikan konseling Gestalt dengan Teknik Permainan Dialog. Disarankan kepada Guru Bimbingan Konseling untuk menerapkan konseling Gestalt tehnik modeling untuk meningkatkan self aggression siswa

Acknowledgment

-

References

- Adi, K., Dharsana, K., & Ketut Suarni Ni. (2017). Cognitive Behavioral Counseling with Modelling Pan Balang Tamak to Improve Persuasive. *Pendidikan*, 1(2), 60–68. <https://doi.org/10.23887/128162017>
- Adiputra, S. (2015). Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1), 45–56. Retrieved from <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/view/70>
- Amilin faizatul, L. (2009). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) Pada Siswa Kelas X Mia 4 Sma Negeri 1 Mantup Lamongan The. Bk. Retrieved From Decrease Inclination Of Withdrawl On Students Of Grade X Science 4
- Ardana, I. N. S., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Karir Holland Dengan Teknik modeling Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa Kelas X Tkj 1 Smk Negeri 3 Singaraja, 2(1). Retrieved From <Http://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/JJBK/Article/View/3924>
- Astuti, F. A., Antari, M., & Dharsana, K. (2015). Penerapan konseling behavioral dengan teknik modelling untuk meningkatkan self defference siswa kelas x mia 6 sma negeri 1 singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 3(1).
- Berita Satu TV : Waspada Bullying di Sekolah. 29 Agustus 2017 . 22.51 wita
- Christiana, W. (2005). Upaya penerapan pendidikan karakter bagi mahasiswa (studi kasus di jurusan teknik industri uk petra). *Jurnal Teknik Industri*, 7(1), pp-83. Retrieved from <http://ced.petra.ac.id/index.php/ind/article/view/16334>
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT Refika Aditama.
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling untuk mengatasi perilaku agresif pada peserta didik smp negeri 07 bandar lampung *BEHAVIORAL*. Bk, 3(1), 1–10. Retrieved from <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/572>
- Dantes, N. (2007). *Metodologi Penelitian untuk Ilmu-ilmu Sosial dan Humaniora*. Universitas Ganesha Singaraja.
- Dantes, Nyoman.2014. *Analisis dan Desain Eksperimen*. Singaraja: Pasca Sarjana Undiksha.
- Dessy. Mihari. 2013. *Penerapan Teknik Sosiodrama Melalui Konseling Kelompok untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII K SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi (tidak diterbitkan). Singaraja. FIP. Undiksha
- Dewi, F. A., Atmoko, A., & Triyono, T. (2016). Keefektifan Teknik Self Instruction dalam Konseling Cognitive Behavior Counseling untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*; Vol 1, No 4 (2016), 1(4), 172–178. <https://doi.org/10.17977/um001v1i42016p172>
- Dharsana, I. K. (2013). *Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling*. Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, Ketut. 2015. *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja.
- Diastuti, N., Arum, D., & Dharsana, K. (2017). Perbedaan Pengaruh Model Konseling Kognitif Sosial Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Teknik Modeling Terhadap Self Abasement Siswa SMK NEGERI 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2).
- Dwiartayana. 2013. *Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Sosiodrama untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII H SMP Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi (tidak diterbitkan). Singaraja.FIP.Undiksha
- Fitriyana Fina , Mustafid, S. (2013). Analisis pengaruh kualitas layanan dan kualitas produk terhadap loyalitas pelanggan pada online shop menggunakan structural equation modeling, 2(april), 129–135. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/gaussian/article/view/2776>
- GOLF, B., & WISATA, M. (2002). Metode penelitian, 22–31. Retrieved from http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_mrl_055415_chapter3.pdf
- Gunawan, H. (2012). *Pendidikan KaSudrajat, A. (2011). Mengapa Pendidikan Karakter? Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(1). Bandung: Alfabeta.
- I News: Stop Bullying, Korban Bullying Bisa Jadi Pendendam.di unduh 29 Agustus 2017. 23.15 wita
- Idris, M. (2014). Konsep Pendidikan Humanis Dalam Pengembangan Pendidikan Islam, XXXVIII, 417–434. Retrieved from <http://jurnalmiqotojs.uinsu.ac.id/index.php/jurnalmiqot/article/view/101>
- Kelly, Kate.2005. *Menghentikan Buruk Anak*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Komalasari , Gantina dkk. 2014. *Teori Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.

- Mandala, Dantes, S. (2013). Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas Xap1 Smk Negeri 1 Seririt Kabupaten. Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/910>
- Mar, A., Hasanah, A., & Saraswati, S. (2014). Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application. Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application, 3(4), 39–46. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/1606/0>
- Mar'at, Samsunuwiyati dan Indieningsih, Kartono Lieke. 2006. Perilaku Manusia Pengantar Singkat Tentang Psikologi. Bandung: PT Refika Aditama.
- Moore dan Fibe. 1988. Pengertian dan Bentuk-Bentuk Perilaku Agresif. <http://faizalnizbah.blogspot.co.id/2013/06/pengertian-dan-bentuk-bentuk-perilaku-agresif.html/> di unduh 12 Juni 2017.
- Munte, F. (2014). Pengaruh Konseling Cognitive-Behavior Therapy Terhadap Pengendalian Kebiasaan Merokok Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1, 1–7. Retrieved from <http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/7508>
- Mussele, S., Bekelaar, K., Le Bastard, N., Vermeiren, Y., Saerens, J., Somers, N., ... Engelborghs, S. (2013). Prevalence and associated behavioral symptoms of depression in mild cognitive impairment and dementia due to Alzheimer's disease. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(9), 947–958. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/gps.3909/full>
- Net TV : Waspada Bullying, Ini Efek Negatif Korban Bullying. Di unduh 29 Agustus 2017. 23.05 wita
- Netemeyer, R., Ryn, M. Van, & Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Nurmansyah. (2010). 1431 H / 2010 M. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/2426>
- Padmi, N. M. D. (1858). Pengaruh Konseling Kognitif Behavioral Model Aaron Beck Dengan Strategi Manajemen Diri Terhadap Self Autonomy Ditinjau Dari Urutan Kelahiran Siswa Melalui Lesson Study Ni. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran PPs Universitas Pendidikan Ganesha* ISSN, 14(1), 164–175. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/download/11974/7645>
- Prayanti, Suhartini. 2016. Perbedaan Model Konseling Behavioral Teknik Modeling dengan Model Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong Terhadap Self Agresion Ditinjau dari Jenis Kelamin Siswa Kelas IX Akuntansi di SMK Negeri 1 Singaraja. Skripsi (tidak diterbitkan). Singaraja.FIP.Undiksha.
- Ruben, Brent D. dan Stewart Lea.P. 2014. Komunikasi dan Perilaku Manusia. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Ruyadi, Y. (2010). Model Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Budaya Lokal (Penelitian terhadap Masyarakat Adat Kampung Benda Kerep Cirebon Provinsi Jawa Barat untuk Pengembangan Pendidikan Karakter di Sekolah). The 4th International Conference on Teacher Education, (November), 576–594.
- Sari, I. Puspita. (2015). Pengembangan Layanan Informasi Teknik Symbolic Model Dalam Membantu Mengembangkan Kemandirian Belajarakak Usia Sekolah Dasar Indah. Pentingnya Pemahaman Kedudukan Dan Fungsi Bahasa Indonesia Sebagai Pemersatu Negara Kesatuan Republik Indonesia, 1(1), 234–242. Retrieved From <Http://Jurnal.Umk.Ac.Id/Index.Php/Gusjigang/Article/View/261/0>
- Sedanayasa, Gede.dan Suranata,Kadek.2009. Dasar-dasar Bimbingan Konseling. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Septiani, Oshiani. 2015. Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping Untuk Meminimalisir Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Kelas VII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Ajaran 2014/2015. Skripsi (tidak diterbitkan). Singaraja.FIP.Undiksha
- Sidaguna: Upaya Pengurangi Perilaku Agresif Verbal Melalui Bimbingan Kelompok. Semarang: IKIP Veteran Semarang.
- Soetikno, N. (2016). Pelatihan “Pengembangan Penerimaan Diri Sebagai Remaja Yang Jujur Dan Handal Pada Siswa- Siswi SMPN 101 Di Jakarta Barat ,” 3(2), 165–170. Retrieved From <Http://Lpkmv-Untar.Org/Jurnal/Index.Php/Kajitindak/Article/View/190>
- Sugiyono, D. (2000). Metode Penelitian. Bandung: CV Alfabeta, 3–4. Retrieved From <Http://Digilib.Unila.Ac.Id/6579/17/BAB.III.Pdf>
- Sukardi, Dewa Ketut. 2002. Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling di Sekolah. Jakarta: PT Rineka Cipta

-
- Sukayasa, M., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas Xi C Ap Smk Negeri 1 Singaraja. Bk, 2(1). Retrieved From [Http://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/JJBK/Article/Download/3707/2965](http://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/JJBK/Article/Download/3707/2965)
- 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).
- Sutanti Tri. (2015). Meningkatkan Empati Mahasiswa Prodi Bk. Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling, 1(2), 188–198. Retrieved From [Http://Ojs.Unm.Ac.Id/Index.Php/JPPK](http://Ojs.Unm.Ac.Id/Index.Php/JPPK)
- Untuk, S., Sebagai, M., Guna, P., Derajat, M., Bahasa, P., Indonesia, S., & Oleh, D. (2010). Pendekatan kontekstual pada siswa kelas vii c smp negeri 1 ulujami tahun ajaran 2009 / 2010 untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mencapai derajat sarjana s-1 yunica anggraeni fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Retrieved From [Http://Eprints.Ums.Ac.Id/9694](http://Eprints.Ums.Ac.Id/9694)
- Wati, W., Suarni, K., & Dharsana, K. (2017). Cognitive Counseling Behavioral with Modeling the Figure of Dharmawangsa to Increase Verbal, 1(1), 1–10. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/12823/pdf>
- Widoyono Hadi. (2012). Pendidikan karakter dalam bingkai pembelajaran di sekolah, II(2). Retrieved from <http://journal.upgris.ac.id/index.php/civis/article/viewFile/458/412>
- Zeigler, H. P. (2002). Theory of Modelling and Simulation. International Journal of Robust and Nonlinear Control (Vol. 12). <https://doi.org/10.1002/mc.610>

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: < Putri > <2018>**First Publication Right:** JIBK Undiksha<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

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

Word Count: 4162

