

ISSN(PRINT): 2613-9634

ISSN(ONLINE): 2613-9642

JIBK

Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling

UNDIKSHA

Vol 9 No 2, 2018

Page 60-105



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

Jln. Udayana no. 11 Singaraja, Bali

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

Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Self Change

Nikmatul Jannah^{1*}, Kadek Suranata², I Ketut Dharsana³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: nikmatuljannah91@gmail.com

Received 11, 11, 2018;
Revised 12 02, 2018;
Accepted 12, 15, 2018;
Published Online 12, 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 influence of cognitive counseling behavior with role playing techniques to improve self-change students in the class X IPS 1 SMA Negeri 4 Singaraja. The type of this research is quasi experiment (Quasi experiment) The sample of this research is determined by using Nonequivalent Control Group Design technique with the number of 60 students 30 students who become experimental group and 30 control group students. The analytical method used is (1) rasch analysis to transmit data in logit scale, (2) t-brunning to calculate the effectiveness test of cognitive behavioral counseling with role playing technique to self-change student, (3) t-test to know difference of influence between counseling cognitive behavior with role playing techniques with classical guidance to self-change. The results showed the influence of cognitive counseling behavior with role playing technique to increase self-change value $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($23,63 > 2,04$). So there are differences in self-change among students who received treatment and who did not get treatment of cognitive counseling behavior technique role play value $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($0,02 < 2,04$). Effect Size which gets treatment is worth 20,79 whereas there is difference of Effect Size which do not get treatment with value 0.00048.

Keywords: Cognitive behavioral counseling, role playing techniques, self-change



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: Jannah, N., Suranata, K., Dharsana, I., K., 2018. Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Self Change. JIBK Undiksha, V9 (N2): pp. 60-67, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Pendidikan merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk dapat mengembangkan serta meningkatkan nilai-nilai positif, akhlak, moral, pengetahuan, dan keterampilan-keterampilan lainnya yang dapat menunjang kelangsungan hidup setiap individu, Menurut UU No 20 tahun 2003 pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Agar memiliki kekuatan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Hasbullah, 2005: 4).

Tugas konselor sekolah yakni membantu dan membimbing para siswanya dalam memahami dirinya sendiri, serta mengenal potensi bakat dan minat. Selain itu guru bimbingan konseling membantu mengatasi segala kesulitan-kesulitan yang menghambat proses belajar mengajar (Suharso, 2014).

Dilihat dari permasalahan di atas banyak pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam memberikan layanan kepada siswa. Tetapi tidak semua pendekatan efektif digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi individu. Sehubungan dengan masalah rendahnya Self change, nampaknya pendekatan yang paling sesuai adalah pendekatan kognitif dikarenakan kognitif memandang setiap individu memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain. Dengan konseling kognitif tingkah laku lama yaitu Self change yang rendah yang bersifat maladaptif dapat diganti dengan tingkah laku baru yaitu untuk meningkatkan Self change yang bersifat adaptif. Tujuan konseling kognitif adalah untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat. Tujuan konseling kognitif adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Dalam teori kognitif ada banyak teknik, akan tetapi dalam penelitian ini peneliti memilih teknik bermain peran (Aprilia, Suranata, & Dharsana, 2014)

Change merupakan kebutuhan untuk mengadakan perubahan meliputi sesuatu yang baru dan berbeda, mengadakan perjalanan, menjumpai orang-orang baru, mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari (Bandura, 1977; Boekaerts, 2002; Chung et al., 2007; Davison & Valins, 1969; Dijkstra, De Vries, & Bakker, 1996; Emilia, 2009; Ferrie, Shipley, Stansfeld, & Marmot, 2002; Frazier et al., 2009; Hunger, Entrop, Mandilaras, Brouwers, & Founti, 2009; Indryaningsih, Dharsana, & Suranata, 2014; Karoly, 1999; Lam & Bengo, 2003; Mulyani, 2013; Noy, 2004; O'Hara, 1996; Padmowihardjo, 2012; Prochaska & DiClemente, 1983; Psychology, 2003; Russell, Garth, Shawn, & Edward, 2002; Ryan & Deci, 2008; Ryan, Patrick, Deci, & Williams, 2008; Sari, 2013; Suranata, Dharsana, & Konseling, 2014; Wirawan, 2013;)

Change merupakan kebutuhan untuk mengadakan perubahan meliputi sesuatu yang baru dan berbeda, mengadakan perjalanan, menjumpai orang-orang baru, mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari (Dharsana, 2014)

Change kebutuhan untuk mengadakan perubahan. Menggambarkan : a) Suka mengerjakan sesuatu yang baru; b) Mudah mengikuti perubahan yang terjadi; c) Suka berpindah tempat dan menikmati suasana baru; d) Suka melakukan hal yang berbeda dengan orang lain; e) Menghindari hal-hal yang rutin; f) Suka berteman dengan orang-orang baru (Ii, 2010).

Perubahan pada dasarnya bukan menerapkan teknologi, metode, struktur atau manajer-manajer baru, Perubahan pada dasarnya adalah mengubah cara manusia dalam berfikir dan berperilaku. (2, Renald Kasali, Re-Code Your Change DNA). Nilai-nilai perubahan yang terkandung dalam kebiasaan adalah mandiri, memiliki impian, tujuan hidup (visioner), kreatif, inovatif, memiliki komitmen yang tinggi, kerja keras, dan pantang meyerah (367, Stephen Covey, The 8th Habit).

Penelitian ini menggunakan teknik bermain peran dimana bermain peran adalah salah satu bentuk pembelajaran, dimana peserta didik ikut terlibat aktif memainkan peran-peran tertentu. Bermain pada anak merupakan salah satu sarana untuk belajar. Melalui kegiatan bermain yang menyenangkan, anak berusaha untuk menyelidiki dan mendapatkan pengalaman yang kaya, baik pengalaman dengan dirinya sendiri, orang lain maupun dengan lingkungan di sekitarnya. Definisi metode bermain peran yang dikemukakan oleh Supriyati dalam Gunarti (2008) bahwa metode bermain peran adalah permainan yang memerankan tokoh-tokoh atau benda sekitar anak sehingga dapat mengembangkan daya khayal (imajinasi) dan penghayatan terhadap bahan kegiatan yang dilaksanakan. (Azizah & Kurniawati, 2015) Peneliti juga mengimplementasikan Lesson study dalam penelitian ini. Menurut Baba (dalam Ali Mahmudi, 2009), lesson study merupakan proses yang dilakukan guru atau guru bimbingan konseling yang secara progresif berusaha untuk meningkatkan metode pemberian layanan konseling, dengan cara ber-kerja sama dengan guru-guru lainnya. Sedangkan Sukirman (dalam Ali Mahmudi, 2009) memandang lesson study se-bagai model pembinaan profesi pendidik melalui pengkajian pembelajaran/pemberian layanan konseling secara kolaboratif dan berkelanjutan.

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Untuk mengetahui keefektifan Teori konseling kognitif perilaku dengan teknik bermain peran untuk meningkatkan Self change siswa SMA Negeri 4 Singaraja; 2) Untuk mengetahui perbedaan self Change siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja yang diberikan konseling kognitif perilaku teknik bermain peran dan yang tidak diberikan konseling kognitif perilaku teknik bermain peran.

Method

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kognitif perilaku dengan teknik Bermain Peran guna meningkatkan self Change siswa. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen semu (quasi eksperimen) "Design Nonequivalent dengan pretest-posttest control group design" hal ini dikarenakan peneliti melakukan perlakuan terhadap suatu kelompok dan dilakukan suatu pretest sebelum perlakuan. Dalam suatu penelitian penentuan populasi penelitian penting dilakukan. Dengan populasi yang jelas akan mempermudah penelitian serta menarik kesimpulan pada akhir penelitian. Menurut Dantes Populasi dapat didefinisikan sebagai sejumlah kasus yang memenuhi seperangkat criteria tertentu, yang ditentukan peneliti (Dantes, 2012).

Berdasarkan pengertian tersebut maka populasi merupakan jumlah keseluruhan suatu subyek dan obyek yang memiliki karakteristik tertentu. Penelitian eksperimen ini dilakukan di SMA Negeri 4 Singaraja, dengan subjek penelitian siswa kelas X IPS 1 yang berjumlah 37 siswa dalam penelitian ini menggunakan prosedur diantaranya: (1) observasi (2) wawancara (3) Buku harian, data selanjutnya di dianalisis menggunakan t-brunning dan t-test, sedangkan pada buku harian dianalisis menggunakan deskripsi kuantitatif. Penelitian dalam mengolah data menggunakan data logit dimana data logit digunakan melalui analisis rasch dengan bantuan aplikasi winstep 3.73.

Results and Discussion

Sebelum pemberian treatment kepada siswa, terlebih dahulu peneliti melakukan uji instrument melalui analisis rasch dengan bantuan aplikasi winsteps.

Setelah menganalisis kuesioner kemudian siswa tersebut dijadikan sampel kelompok eksperimen, kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa konseling kognitif perilaku dengan teknik bermain peran untuk beberapa waktu kemudian kepada seluruh anggota diberikan kuesioner self change untuk skor posttest.

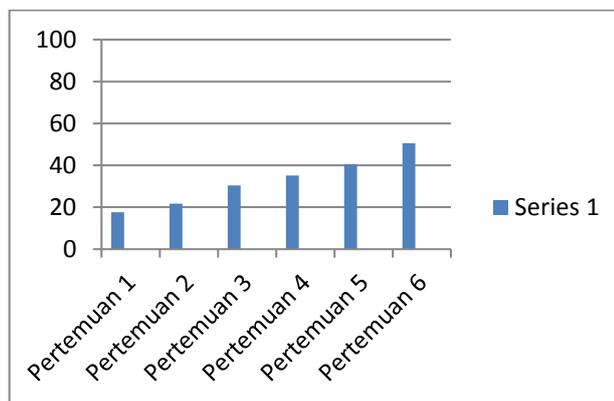
Tabel 1 Data eksperimen

Pre test			
	Skor Pretest	Measure	Measure*
Σ	3914	-	-
mean	108.7222	-	-
Post test			
	Skor Pretest	Measure	Measure*
Σ	3841	-	3370.5
mean	106.6944	-	93.625

Tabel 2 Data kontrol

Pre test			
	Skor Pretest	Measure	Measure*
Σ	3081	-	-
mean	102.7	-	-
Post test			
	Skor Pretest	Measure	Measure*
Σ	3212	-	1594.7
mean	107.0667	-	53.15667

Selama pemberian treatment siswa juga diberikan buku harian untuk diisi, buku harian ini diberikan kepada kelompok eksperimen sebagai data tambahan dalam penulisan skripsi.



Gambar 1 Rekapitulasi skor buku harian

Hasil analisis buku harian yang diberikan selama treatment berlangsung menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor di tiap pertemuan. Hal ini berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $t_{hitung} = 27,009$ dengan $df = 36 = (n-1) = 35$ dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai $t_{tabel} = 1.68$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($23,63 > 1,69$), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a yang menyatakan “konseling kognitif perilaku dengan teknik bermain peran efektif digunakan untuk meningkatkan self change” diterima.

Secara umum hasil penelitian ini mengukur pengaruh konseling kognitif Kognitif perilaku teknik bermain peran terhadap peningkatan Self Change siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 4 Singaraja dengan variabel terikat Self Change variabel bebas konseling Kognitif perilaku teknik bermain peran.

Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat perbedaan pengaruh antara siswa yang diberikan teori konseling Kognitif perilaku dengan teknik bermain peran dengan siswa yang tidak diberikan teori konseling Kognitif perilaku dengan teknik bermain peran terhadap Self Change siswa. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara teori konseling Kognitif perilaku untuk meningkatkan Self Change siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.

Conclusion

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu Terdapat pengaruh Konseling Kognitif perilaku dengan teknik bermain peran terhadap peningkatan self Change siswa melalui lesson study pada siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 4 Singaraja.

Acknowledgment

Puji syukur kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMA N 4 Singaraja atas izinnya dalam melaksanakan penelitian, penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada guru pamong di sekolah Bapak Drs. I Gusti Bagus Ngurah Artawan, serta seluruh kelas X IPS 1 yang telah memberikan bantuan dalam mengumpulkan data.

References

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Kognitif perilaku Change. *Psychological Review*; Stanford University, Vol. 84(No. 2), 191–215. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/e8af/4369e0533210860587b7add0c566b74b963a.pdf>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Kognitif perilaku Change. *Psychological Review*; Stanford University, Vol. 84(No. 2), 191–215. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/e8af/4369e0533210860587b7add0c566b74b963a.pdf>
- Boekaerts, M. (2002). Bringing about change in the classroom: Strengths and weaknesses of the self-regulated learning approach - Earli Presidential address, 2001. *Learning and Instruction*, 12(6), 589–604. [https://doi.org/10.1016/S0959-4752\(02\)00010-5](https://doi.org/10.1016/S0959-4752(02)00010-5)
- Boekaerts, M. (2002). Bringing about change in the classroom: Strengths and weaknesses of the self-regulated learning approach - Earli Presidential address, 2001. *Learning and Instruction*, 12(6), 589–604. [https://doi.org/10.1016/S0959-4752\(02\)00010-5](https://doi.org/10.1016/S0959-4752(02)00010-5)
- Boone, W, Staver,M(2013). Rasch analysis in the human sciences.
- Dantes, N. (2012). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Dantes, N. (2012). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Davison, G. C., & Valins, S. (1969). Maintenance of self-attributed and drug-attributed behavior change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 11(1), 25–33. <https://doi.org/10.1037/h0027055>
- Davison, G. C., & Valins, S. (1969). Maintenance of self-attributed and drug-attributed behavior change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 11(1), 25–33. <https://doi.org/10.1037/h0027055>
- Dharsana. (2014). Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling untuk Penulisan RPBK, Proposal, Sripsi. Tesis. Singaraja: BK FIP UNDIKSHA.
- Dharsana. (2014). Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling untuk Penulisan RPBK, Proposal, Sripsi. Tesis. Singaraja: BK FIP UNDIKSHA.
- Dijkstra, A., De Vries, H., & Bakker, M. (1996). Pros and cons of quitting, self-efficacy, and the stages of change in smoking cessation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(4), 758–763. <https://doi.org/10.1037//0022-006X.64.4.758>
- Dijkstra, A., De Vries, H., & Bakker, M. (1996). Pros and cons of quitting, self-efficacy, and the stages of change in smoking cessation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(4), 758–763. <https://doi.org/10.1037//0022-006X.64.4.758>
- Dimitrov. (2003). Pretest-posttest designs and measurement of change. *Work (Reading, Mass.)*, 20(2), 159–165. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Dimitrov. (2003). Pretest-posttest designs and measurement of change. *Work (Reading, Mass.)*, 20(2), 159–165. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Ferrie, J. E., Shipley, M. J., Stansfeld, S. A., & Marmot, M. G. (2002). Effects of chronic job insecurity and change in job security on self reported health, minor psychiatric morbidity, physiological measures, and health related behaviours in British civil servants: The Whitehall II study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 56(6), 450–454. <https://doi.org/10.1136/jech.56.6.450>

- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., & Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychological Science*, 20(7), 912–919. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02381.x>
- Gunawan, H. M. (2015). Altruism, Belonging and Protection, dan Career Recognition terhadap Volunteer Satisfaction – Studi Terhadap Mahasiswa Manajemen UPH Surabaya, 4(1), 89–94. Retrieved from [http://dspace.uphsurabaya.ac.id:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/344/Pengaruh Development and Learning%2C Altruism%2C Belonging and Protection%2C dan Career Recognition terhadap Volunteer Satisfaction – Studi Terhadap Mahasiswa Manajemen UPH Surabaya](http://dspace.uphsurabaya.ac.id:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/344/Pengaruh_Development_and_Learning%2C_Altruism%2C_Belonging_and_Protection%2C_dan_Career_Recognition_terhadap_Volunteer_Satisfaction_-_Studi_Terhadap_Mahasiswa_Manajemen_UPH_Surabaya)
- Hadi, S. (2005). Media Komik Dengan Strategi Bermain Peran Pada Siswa Sd Kelas Iv Semen Gresik, (1), 1–33. Retrieved from jdih.surabaya.go.id
- Hatim, & Rasit, R. M. (2015). Hubungan Pelaksanaan Aktiviti Dakwah Melalui Kesenian Terhadap Penerapan Nilai-Nilai Murni Dalam Kalangan Pelajar Sekolah. *Al-Hikmah*, 7(1), 132–148. Retrieved from [http://www.lpmpsulsel.net/v2/attachments/203_APLIKASI TEORI KOGNITIF.pdf](http://www.lpmpsulsel.net/v2/attachments/203_APLIKASI_TEORI_KOGNITIF.pdf)
- Hermansyah, A. (2017). Pemberian Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.
- Hunger, M., Entrop, A. G., Mandilaras, I., Brouwers, H. J. H., & Founti, M. (2009). The behavior of self-compacting concrete containing micro-encapsulated Phase Change Materials. *Cement and Concrete Composites*, 31(10), 731–743. <https://doi.org/10.1016/j.cemconcomp.2009.08.002>
- Ida Bagus Made Widyasrama, I Made Kusuma Negara, & I Wayan Suardana. (2013). Persepsi Wisatawan Terhadap Wisata Pantai Di Kelurahan Pecatu Kabupaten Badung Dalam Perencanaan Paket Wisata. *Jurnal IPTA*, 1(1), 1. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/pariwisata/article/download/26547/16851/>
- Idrus, A. (2012). Penerapan Teori Perkembangan Mental Piaget Pada Konsep Kekekalan Panjang. *Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika*, 1(1), 31–44. Retrieved from
- Indryaningsih, P., Dharsana, K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Teori Konseling Kognitif perilaku Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Universitas Pendidikan Ganesha, (1). Retrieved from [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=304256&val=1344&title=Penerapan Konseling Kognitif perilaku Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kela Viii B4 Smp Negeri 4 Singaraja](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=304256&val=1344&title=Penerapan_Konseling_Kognitif_perilaku_Dengan_Teknik_Self_Management_Untuk_Meningkatkan_Motivasi_Belajar_Siswa_Kela_Viii_B4_Smp_Negeri_4_Singaraja)
- Istiqomah. (2014). Peran Parenting Berbasis Masyarakat Dalam Mengembangkan Kesiapan Sekolah Anak, 10(2), 1–116.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17(4), 447–454. <https://doi.org/10.1007/s10811-011-9673-4>
- Karoly, P. (1999). A goal systems-self-regulatory perspective on personality, and change. *Review of General Psychology*, 3(4), 264–291. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.3.4.264>
- Kartadinata, M. &. (2017). Rancangan Model Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Empati Budaya Inklusif Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Di Dki Jakarta.
- Kartini, T. (2007). Penggunaan Metode Role Playing untuk Meningkatkan Minat Siswa dalam Pembelajaran Pengetahuan Sosial di Kelas V SDN Cileunyi I Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(8), 1–5. Retrieved from [http://103.23.244.11/Direktori/JURNAL/PENDIDIKAN_DASAR/Nomor_8-Oktober_2007/Penggunaan Metode Role Playing untuk Meningkatkan Minat Siswa dalam Pembelajaran Pengetahuan Sosial di Kelas V SDN Cileunyi I Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung.pdf](http://103.23.244.11/Direktori/JURNAL/PENDIDIKAN_DASAR/Nomor_8-Oktober_2007/Penggunaan_Metode_Role_Playing_untuk_Meningkatkan_Minat_Siswa_dalam_Pembelajaran_Pengetahuan_Sosial_di_Kelas_V_SDN_Cileunyi_I_Kecamatan_Cileunyi_Kabupaten_Bandung.pdf)
- Koyan, I. W. (2011). Asesmen dalam Pendidikan. Singaraja: Undiksha.
- Koyan, I. W. (2012a). Statistik Pendidikan. Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Koyan, I. W. (2012b). Statistik Pendidikan Teknik Analisis Data Kuantitatif. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Kurniawati. (2014). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok, 16(2), 2–7.
- Lam, T. C. M., & Bengo, P. (2003). A comparison of three retrospective self-reporting methods of measuring change in instructional practice. *American Journal of Evaluation*, 24(1), 65–80. [https://doi.org/10.1016/S1098-2140\(02\)00273-4](https://doi.org/10.1016/S1098-2140(02)00273-4)

-
- Made Aprilia Dwi Kristianti, Ni Nengah MadriAntari, N. D. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa Sma, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3719/2978>
- Muliarti, Y., Suranata, K., Dharsana, K., , J. B. (2014). Feeling Of Inferiority Siswa Kelas Xi A Administrasi Perkantoran Smk Negeri 1 Singaraja, 1(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3694/2958>
- Mulyani, D. (2013). Hubungan Kesiapan Belajar Siswa Dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 27–31. <https://doi.org/10.24036/JIK.V2I1.729>
- Noy, C. (2004). This trip really changed me: Backpackers' narratives of self-change. *Annals of Tourism Research*, 31(1), 78–102. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2003.08.004>
- O'Hara, C. (1996). Changing for Good. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, 16(6), 423,424. <https://doi.org/10.1097/00008483-199611000-00021>
- Padmowihardjo, S. (2012). Pengertian Psikologi Belajar Mengajar dan Definisi Proses Belajar. *Pengertian Psikologi Belajar Mengajar Dan Definisi Proses Belajar*, 1–29. Retrieved from <http://repository.ut.ac.id/4427/1/LUHT4232-M1.pdf>
- Pajares, F., Schunk, D. H., & Concept, S.-. (1994). (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan) Abd . Mukhid. Retrieved from <http://www.ejournal.stainpamekasan.ac.id/index.php/tadris/article/view/247>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
retrieved from <Http://link.springer.com/book/10.1007%2F978-94-007-6857-4>
- Risminawati. (2017). Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Berbasis Pendidikan Ramah Anak Di Sdmuhammadiyah 16 Surakarta.
- Russell, E., Garth, H., Shawn, M., & Edward, G. (2002). Do Internet-based support interventions change perceptions of social ... *American Journal of Community Psychology*, 30(5), 637–654. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Shawn_Boles/publication/11199669_Do_Internet-Based_Support_Interventions_Change_Perceptions_of_Social_Support_An_Experimental_Trial_of_Approaches_for_Supporting_Diabetes_Self-Management/links/0912f512e6f3e164ce000000.p
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1037/a0012753>
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance : Interventions based on Self-Determination Theory. *The European Health Psychologist*, 10, 2–5. <https://doi.org/10.1080/17509840701827437>
- Saputra, W. N. E. (2016). *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4, 58–65. Retrieved from <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/viewFile/160/130>
- Sari, N. P. (2013). Pengaruh Gaya Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Emphaty*, 2(1). Retrieved from <http://www.jogjapress.com/index.php/EMPATHY/article/viewFile/1549/887>
- Setiawan, I. (2016). 214 *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Edisi 3 Tahun ke-5 2016*, 214–226. Retrieved from <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgsd/article/viewFile/412/669>
- Setiawan. (2005). *Diklat Metodologi Penelitian Sosial Parung Bogor. Inspektorat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional*, 25–28.
- Sitorus, A. S. (2017). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Memaksimalkan Kemampuan Emosi Anak Usia Dini, V(1), 1–9.
- Studi, P., Keguruan, F., & Ulum, U. D. (2017). *Filosofi Keilmuan Bimbingan Dan Konseling Bakhruudin All Habsy*, 2, 1–7. Retrieved from <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jp/article/viewFile/584/724>
- Subandi. (2013). *Psikologi-Agama0001.pdf*. Retrieved from <http://repository.ut.ac.id/4687/2/PAUD4101-TM.pdf>
- Sudijono. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudrajat, A. (2011). Mengapa Pendidikan Karakter? *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(1), 47–58.
- Suharso, A. &. (2014). Studi Pengembangan Diri (Bakat Minat) Pada Siswa Komunitas Sastra Di Sekolah Alternatif Qoryah Thoyyibah Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 3(4), 39–46.
-

- Sujiono, Y. N. (n.d.). Hakikat Pengembangan Kognitif, 1–35. Retrieved from <http://repository.ut.ac.id/4687/2/PAUD4101-TM.pdf>
- Suranata, Dharsana, (2014). Penerapan Konseling Rasional Emotif Kognitif perilaku Dengan Teknik Self-Instruction Training Untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa Kelas Xi B Akuntansi Smk Negeri 1 Singaraja. E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3677/2953>
- Suranata, K., (2014). Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Viii A2 Smp Negeri 4 Singaraja, (1). Retrieved From <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/jjbk/article/download/3800/3046>
- Suranata. (2016). Panduan Pelaksanaan Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMP. Universitas Negeri Malang
- Syahnana, A. (2011). Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa SMP Melalui Pendekatan Contextual Teaching and Learning. Edumatica, 2(April), 45–57. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/edumatica/article/view/604>
- Tarsidi, D. (2008). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura. File.Upi.Edu, 72(1), 187–206. Retrieved from Http://File.Upi.Edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/195106011979031DIDI_TARSIDI/Makalah&Artikel_Tarsidi_PLB/TEORI_KOGNITIF_SOSIAL.Pdf teori-albert-bandura-ed. (n.d.).
- Umar, H. (2000). Metodologi Penelitian. Gramedia Pustaka Umum, Jakarta.
- Wirawan. (2013). Kepemimpinan Pendidikan. Kepemimpinan, 11(1), 537–579. Retrieved from <http://ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/insania/article/viewFile/93/67>

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: < Jannah > <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: 3203



Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Heterosexuality

Diah Dwi Qudharyanti¹

¹ Universitas Pendidikan Ganesha

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

Received 25, 10, 2017;
Revised 27 11, 2018;
Accepted 30, 11, 2018;
Published Online 12, 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.



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

Abstract: This research is a type of action research in counseling which aims to determine the increase in self heterosexuality of Class X MIPA 5 students of SMA N 2 Singaraja after implementing behavioral counseling with modeling techniques. The subjects of this study were 32 students from Class X MIPA 5 SMA N 2 Singaraja. This study consisted of 2 cycles in which each cycle went through the stages of identification, diagnosis, prognosis, counseling / treatment, evaluation / follow up, and reflection. The process of collecting data in this study using the Self Heterosexuality questionnaire linkert scale pattern and descriptive analysis. Based on the results of the analysis found that the category of Self-Heterosexuality students in the first cycle (Classical Guidance), Very high 0 people (0%), High 28 people (87%), moderate 4 people (13%) and Low 0 people (0%) and very low 0 people (0%). In cycle II (Classical Guidance) a good improvement has occurred. This can be seen from the results of the questionnaire obtained by students namely students who are categorized very high 7 people (22%), students who are categorized high as 25 people (78%), and there are no students who are in the moderate, low, and very low categories. This shows that there has been a significant increase. So it can be concluded that behavioral counseling with effective modeling techniques is used to improve Self-Heterosexuality through lesson study in Class X MIPA 5 students of SMA N 2 Singaraja.

Keywords: behavioral counseling, modeling, Self Heterosexuality

How to Cite: Qudharyanti, D., D., 2018. Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Heterosexuality. JIBK Undiksha, V9 (N2): pp. 68-73, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Dalam dunia pendidikan, sering kali dibahas dan disinggung mengenai mutu pendidikan. Mutu pendidikan yang dimaksud adalah peningkatan prestasi belajar peserta didik dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sesuai dengan UUD 1945 tentang pendidikan dituangkan dalam Undang-Undang No. 20, Tahun 2003. Pasal 3 menyebutkan, “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, setiap sekolah memiliki beban yang sangat berat karena harus membina kecerdasan intelektual dan mendidik peserta didik agar bisa bermoral secara baik dan benar, dan bisa bersosialisasi dengan yang lain.

Menurut Kwuta, Albertus. (2012), Sekolah adalah sebuah lembaga formal yang mendidik orang-orang demi tercapainya kecerdasan berpikir dan bermoralitas. Di sekolah tidak hanya mengembangkan kecerdasan kognitif tapi juga di harapkan sekolah mampu mengembangkan kemampuan sosial siswa sesuai dengan etika dan nilai serta norma yang berlaku. Sekolah juga harus hadir sebagai sarana yang dapat mengarahkan siswa agar dapat bersosialisasi dengan orang di luar dirinya secara tepat dan benar, karena disekolah siswa harus bergaul dengan teman sebaya, guru, dan warga sekolah lainnya.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial. Karena kesosialannya, dan berdasarkan kodratnya, maka ia tidak bisa hidup seorang diri. Menurut Ernst Cassirer (dalam Rasyid Alvaro, 2015), “manusia memiliki kebutuhan dan kemampuan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan manusia yang lainnya karena setiap individu mempunyai dunia bersama dan tujuan hidup bersama dengan sesamanya, melalui hidup dengan sesamanyalah manusia akan dapat mengukuhkan eksistensinya.”

Fenomena di lapangan banyak ditemukan siswa yang kurang mampu berhubungan sosial dengan teman terutama yang berlawanan jenis . Hasil pengamatan dan hasil wawancara terhadap siswa-siswa di kelas X MIPA 5 SMA N 2 Singaraja, menunjukkan berbagai gejala perilaku terhadap aktivitas belajar maupun dalam perilaku sosial siswa di sekolah. Seperti ada sebagian siswa yang nampak menunjukkan gejala seperti perilaku lebih senang menyendiri atau menghindar dari teman lawan jenisnya, ada juga siswa yang kurang percaya diri dalam bergaul dengan teman lawan jenisnya, berdiam diri ketika melakukan diskusi kelompok dengan anggota yang heterogen, malu berkenalan dengan teman lawan jenisnya, dan ada juga yang cuek terhadap teman lawan jenisnya. Perilaku tersebut di atas, dapat disebut sebagai siswa- siswa yang memiliki Self Heterosexuality rendah.

Menurut (Dharsana 2010:1000) self heterosexuality adalah “kebutuhan untuk berhubungan dengan lawan jenis, meliputi bergaul dengan lawan jenis, kasih sayang terhadap lawan jenis, dan memiliki perhatian terhadap lawan jenis”, berdasarkan definisi tersebut maka heterosexuality mengandung 3 aspek yaitu (1) bergaul dengan lawan jenis; (2) kasih sayang terhadap lawan jenis; (3) perhatian terhadap lawan jenis.

Faktor yang paling mempengaruhi self heterosexuality pada diri siswa adalah faktor lingkungan, dimana siswa yang memiliki self heterosexuality yang rendah, merasa tidak nyaman dan tidak layak untuk berteman dengan siswa yang lain terutama yang berlawanan jenis. Pengaruh dari faktor lingkungan inilah yang membuat siswa tidak percaya diri dan menjadi siswa yang terkucilkan. Selain itu pengaruh lingkungan akan berdampak negatif kepada siswa yang kurang percaya diri dan suka menyendiri, misalnya ia akan tidak menjawab kalau ditanya oleh orang lain dan prestasinya akan menurun.

Berdasarkan fakta tersebut maka harus dipilih dengan benar cara-cara yang digunakan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Salah satu cara yang dapat digunakan yaitu dengan pendekatan konseling behavioral. Karena seperti yang diketahui bahwa “teori konseling behavioral adalah teori yang menekankan pada tingkah laku manusia yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan dan segenap tingkah lakunya itu dipelajari atau diperoleh karena proses latihan”, Gerald Corey (1988 : 193).

Kelebihan teori konseling behavioral adalah pendekatan behavior therapy merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat dan sangat populer. Dikarenakan memenuhi prinsip-prinsip kesederhanaan, kepraktisan, kelogisan, mudah dipahami, diterapkan, dan dapat didemonstrasikan, serta adanya penekanan perhatian pada perilaku yang positif.

Konseling behavioral memiliki berbagai teknik diantaranya desentisasi sistematis, relaksasi, modeling, terapi implosive dan pembanjiran, latihan asertif, dan reinforcement. Berdasarkan teknik-teknik tersebut, dipilihlah teknik modeling untuk meningkatkan self heterosexuality siswa

Menurut Bandura (dalam Gantina, 2011 : 148) teknik modeling merupakan teknik observasi permodelan, mengobservasi seseorang sehingga orang lain tersebut membentuk ide dan tingkah laku baru, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak. Bandura juga menegaskan bahwa modeling merupakan

konsekuensi perilaku mencontoh atau meniru orang lain dari pengalaman, baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi emosional dan rasa takut seseorang dapat dihapuskan.

Dengan menerapkan pendekatan behavioral teknik modeling dapat mengubah tingkah laku siswa yaitu yang sebelumnya memiliki self heterosexuality rendah, setelah diberikan layanan bimbingan konseling maka di harapkan siswa memiliki tingkah laku baru yang diharapkan yaitu mampu bergaul dan berinteraksi sosial dengan temannya lawan jenisnya.

Penggunaan teknik modeling dalam konseling behavioral bertujuan untuk mempelajari tingkah baru dengan mengamati model dan mempelajari keterampilan yang dimiliki oleh sang model. Bandura (dalam Gantina, 2011 : 149) menjelaskan, dalam modeling, konseli mengamati seorang model, kemudian perilaku yang akan ditiru harus disimbolisasi dalam ingatan baik dalam bentuk verbal maupun latihan langsung dan diperkuat dengan memberikan penguatan dan motivasi.

Melalui penerapan konseling behavioral akan dapat meningkatkan self heterosexuality siswa, karena Guru BK akan memperlihatkan model-model yang dapat mendorong siswa untuk meningkatkan self heterosexuality baik yang model nyata (live model), ataupun model berupa simbol (symbolic model). Dengan bantuan model, siswa yang mempunyai self heterosexuality rendah akan mampu lebih terarah memperbaiki tingkah laku sesuai dengan model yang diamati dan mengubah tingkah laku lama seperti menutup diri dan kurang percaya diri dalam bergaul. Jadi self heterosexuality siswa bisa ditingkatkan dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.

Penelitian yang relevan pernah dilakukan oleh Angga Mertayasa (2014) yaitu Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk meningkatkan Emotional Intellegence siswa pada kelas X MIA 7 SMA N 4 Singaraja. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling behavioral dengan teknik modeling dapat meningkatkan Kecerdasan emosional siswa yang rendah. Selanjutnya penelitian dari Kadek Agus Arimbawa (2015) yaitu pengaruh konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa X MIA di SMA N 1 Singaraja tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling behavioral dapat meningkatkan interaksi sosial.

Melihat fenomena yang terjadi, maka peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana “ Penerapan Konseling Behavioral dengan teknik Modeling dapat meningkatkan Self Heterosexuality pada siswa kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Singaraja”.

Dalam penelitian ini pun diajukan hipotesis yang berbunyi, Jika penerapan konseling behavioral dengan teknik modeling dilaksanakan secara efektif, maka self heterosexuality pada siswa kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Singaraja dapat meningkat dengan baik.

Method

Penelitian ini tergolong penelitian tindakan yaitu action research guidance and counseling yang dilakukan oleh seorang guru BK di sekolah dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktik BK (Dharsana, 2015:200).

Tujuan utama pelaksanaan tindakan kelas adalah untuk memperbaiki/ meningkatkan praktik pembelajaran secara berkesinambungan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA 5 yang bertempat di SMA Negeri 2 Singaraja, yang berjumlah sebanyak 32 siswa. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti hanya sebatas siswa yang memiliki self heterosexuality rendah.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling sebagai variabel bebas (X), sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah self heterosexuality.

Prosedur dalam penelitian tindakan bimbingan konseling ini dilaksanakan dalam dua siklus, untuk masing-masing siklus mencakup pada tahapan antara lain: tahap identifikasi, tahap diagnosa, tahap prognosa, tahap treatment, tahap evaluasi dan tahap refleksi. Berikut adalah gambar rancangan siklus I. Dalam penelitian ini kuesioner, observasi, wawancara dan buku harian akan digunakan untuk mengukur peningkatan self heterosexuality siswa.

Hasil perubahan berupa peningkatan self heterosexuality siswa dipantau dengan kuesioner self heterosexuality, untuk melihat seberapa besar hasil penerapan konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan self heterosexuality siswa, maka skor hasil penyebaran kuesioner setelah treatment tersebut dilaksanakan akan dianalisis secara deskriptif.

Penelitian tindakan bimbingan konseling ini dikatakan berhasil apabila kualifikasi skor self heterosexuality siswa berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi dengan rentang skor berada diantara 61%-100%.

Results and Discussion

Tahap identifikasi gejala awal terdapat beberapa orang siswa yang belum mencapai persentase pencapaian skor minimal 61% yaitu dalam kategori self heterosexuality sedang dan rendah. Setelah dilaksanakan kegiatan bimbingan konseling dengan pendekatan behavioral teknik modeling selama 4 kali pertemuan pada masing-masing siklus I dan II. Hasil Penelitian bisa dilihat pada tabel persentase peningkatan skor awal, siklus I, siklus II self heterosexuality siswa kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Singaraja.

Tabel 1 Persentase Peningkatan Skor Awal, Skor Siklus I, Skor Siklus II Self Heterosexuality

No Siswa	Data Awal	Persentase	Kategori	Skor Siklus I	Persentase	Kategori	Skor Siklus II	Persentase	Kategori
1	48	64%	Tinggi	53	71%	Tinggi	56	75%	Tinggi
2	49	65%	Tinggi	50	67%	Tinggi	55	73%	Tinggi
3	44	59%	Sedang	45	60%	Sedang	54	72%	Tinggi
4	44	59%	Sedang	49	65%	Tinggi	57	76%	Tinggi
5	42	56%	Sedang	50	67%	Tinggi	58	77%	Tinggi
6	49	65%	Tinggi	54	72%	Tinggi	61	81%	Sangat Tinggi
7	40	53%	Sedang	50	67%	Tinggi	60	80%	Tinggi
8	42	56%	Sedang	50	67%	Tinggi	55	73%	Tinggi
9	40	53%	Sedang	44	59%	Sedang	49	65%	Tinggi
10	47	63%	Tinggi	53	71%	Tinggi	58	77%	Tinggi
11	32	43%	Sedang	47	63%	Tinggi	58	77%	Tinggi
12	44	59%	Sedang	51	68%	Tinggi	55	73%	Tinggi
13	41	55%	Sedang	42	56%	Sedang	54	72%	Tinggi
14	44	59%	Sedang	49	65%	Tinggi	56	75%	Tinggi
15	29	39%	Rendah	54	72%	Tinggi	63	84%	Sangat Tinggi
16	41	55%	Sedang	46	61%	Tinggi	59	79%	Tinggi
17	50	67%	Tinggi	51	68%	Tinggi	61	81%	Sangat Tinggi
18	41	55%	Sedang	43	57%	Sedang	59	79%	Tinggi
19	41	55%	Sedang	47	63%	Tinggi	51	68%	Tinggi
20	45	60%	Sedang	47	63%	Tinggi	56	75%	Tinggi

21	44	59%	Sedang	47	63%	Tinggi	55	73%	Tinggi
22	43	57%	Sedang	53	71%	Tinggi	58	77%	Tinggi
23	42	56%	Sedang	52	69%	Tinggi	57	76%	Tinggi
24	33	44%	Sedang	50	67%	Tinggi	60	80%	Tinggi
25	37	49%	Sedang	48	64%	Tinggi	54	72%	Tinggi
26	39	52%	Sedang	50	67%	Tinggi	64	85%	Sangat Tinggi
27	40	53%	Sedang	54	72%	Tinggi	62	83%	Sangat Tinggi

Adapun pembahasan dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik modeling jenis simbolyc models dapat meningkatkan self Heterosexuality siswa. Pada data awal terdapat 25 orang siswa yang belum mencapai persentase pencapaian skor minimal 61% yaitu dalam kategori self heterosexuality sedang dan rendah. Kemudian setelah dilaksanakan layanan bimbingan klasikal pada siklus I dengan 4 kali pertemuan, menunjukkan bahwa dari 32 jumlah siswa kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Singaraja, dalam kategori tinggi 28 orang (87,5%), dan kategori sedang 4 orang (12,5%). Masih terdapat 4 orang siswa yang masih memiliki self Heterosexuality yang belum mencapai katagori tinggi ke atas yaitu masih berada dalam katagori sedang. Oleh karena itu perlu diberikan layanan bimbingan dan konseling pada siklus II.

Pada Siklus II, Hasil tes akhir menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan self Heterosexuality siswa. Dari 32 jumlah siswa, hasil self Heterosexuality siswa yaitu Sangat Tinggi 7 orang siswa (22%), dan Tinggi 25 orang siswa (78%).

Peningkatan tersebut berbeda-beda antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya. Perbedaan tersebut terjadi karena perbedaan karakter, kemampuan, dan kesadaran siswa itu sendiri dalam mengikuti setiap layanan. Sehingga hipotesis tindakan yang diajukan dapat diterima yaitu jika layanan konseling behavioral dengan teknik modeling dilaksanakan secara efektif, maka dapat meningkatkan self Heterosexuality siswa kelas X MIPA 5 di SMA Negeri 2 Singaraja.

Berdasarkan hasil yang diperoleh tersebut, menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik modeling jenis simbolyc models dapat meningkatkan self Heterosexuality siswa. Semua itu tidak terlepas dari rancangan pemberian layanan konseling yang memberikan kesempatan dan peluang pada siswa untuk berani mengemukakan masalahnya, berani memberikan pemecahan, komitmen diri untuk meningkatkan dan mengembangkan diri ke arah yang lebih baik, melatih diri untuk meningkatkan self Heterosexuality dengan mengikuti kegiatan bimbingan klasikal. Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka hasil yang diperoleh dalam penelitian ini telah sesuai dan didukung teori yang ada. Dengan demikian, hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik modeling efektif untuk meningkatkan self Heterosexuality pada siswa kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Singaraja.

Conclusion

Hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan di kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Singaraja menunjukkan bahwa siswa sudah menunjukkan perilaku self heterosexuality seperti siswa mampu bergaul dengan teman lawan jenisnya di kelas, mengobrol dan bercanda, dan memberikan perhatian terhadap teman lawan jenisnya. Kecenderungan self Heterosexuality pada siswa kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Singaraja pada skor awal sebelum siklus I dan II tergolong rendah dan sedang. Setelah diberikan treatment konseling behavioral dengan teknik modeling pada siklus I kecendrungan self Heterosexuality pada siswa sudah meningkat menjadi sedang dan tinggi. Kemudian diberikan kembali treatment konseling behavioral dengan teknik modeling pada siklus II, self Heterosexuality pada siswa sudah menjadi tinggi dan sangat tinggi.

Bagi siswa kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Singaraja yang kecenderungan self Heterosexuality siswa semula rendah, namun setelah diberikan treatmen konseling behavioral dengan teknik modeling sudah bisa

meningkat menjadi tinggi, diharapkan dapat mempertahankan peningkatan self Heterosexuality tersebut agar tidak mengalami penurunan self Heterosexuality kembali.

Acknowledgment

References

- Corey, G. 2003. teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung : PT. Refika Aditama
- Dharsana, Ketut. 2007. Dasar-dasar Konseling Seri 2. Undiksha: Singaraja
- Dharsana, I Ketut. 2015. seri RPBK utuk pengembangan variabel terkat bakat. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha
- Dharsana, Ketut, 2010. Diktat konseling karir dan problematika konseling. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha
- Gantina., Eka Wahyuni dan Karsih, 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta : PT. Indeks
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas). 2011. Jakarta: SL Media.

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: < Qudharyanti > <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: 2682



Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian : Questionnaire Empathy

Krisan Andreas Pramuaji^{1*}), Lobby Loekmono²

¹² Universitas Negeri Semarang

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

Received 25, 10, 2017;
Revised 27 11, 2018;
Accepted 30, 11, 2018;
Published Online 12, 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: To find out the quality of the findings of the research is very important on the quality of the data collected by researchers. Instruments / measuring instruments are tools used to collect data or measure variables in a study. An instrument / measuring instrument that is recognized as good if the measuring instrument is valid and reliable. To read the measuring instrument, it can be proved wrong through the SPSS for window program. To find and prove the coefficient value of the validity of the instrument / measuring instrument using the Pearson product moment formula. With the criteria for each item > 0.3. While to measure the reliability of an instrument / measuring instrument can be proven using the Cronbach Alpha formula. The empathy instrument that is tried, can be questioned has a high level of validity and the tool is related to measurements that are in accordance with the required and this instrument also has a high level of reliability, can be accounted for, reliable and stable.

Keywords: validity, reliability, empathy questionnaire.



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: Pramuaji, K., A., Loekmono, L., 2018. Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian : Questionnaire Empathy. JIBK Undiksha, V9 (N2): pp. 74-78, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Tidak perlu diingkari lagi bahwa kegiatan ilmiah dalam bahasa Indonesia dinamakan penelitian. Istilah penelitian merupakan padaan kata dari riset. Kata riset merupakan kata serapan dari kata research (bahasa Inggris) yang makna harafiahnya adalah re = kembali dan search = mencari. Tuckman (1999) menjelaskan bahwa riset merupakan usaha sistematis guna memberikan jawaban bagi suatu pertanyaan. Jawaban dari sebuah penelitian itu dapat berupa jawaban yang abstrak atau umum sebagaimana dilakukan dalam penelitian dasar (basic research), dan dapat juga berupa jawaban yang sangat kongkret dan spesifik sebagaimana dilakukan dalam penelitian terapan (applied research). Pengambilan data penelitian kuantitatif selalu melibatkan kegiatan yang disebut pengukuran. Edy Purwanto (2016) mengatakan, pengukuran diartikan sebagai pemberian angka kepada suatu atribut atau karakteristik tertentu yang dimiliki oleh orang,

atau obyek tertentu menurut aturan atau formulasi yang jelas, instrument pengumpulan data yang digunakan peneliti boleh jadi berupa tes, skala psikologi, atau kuesioner.

Untuk mengetahui kualitas temuan hasil penelitian sangat bergantung pada kualitas data yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti. Dalam penelitian kuantitatif, para peneliti menggunakan instrumen-instrumen untuk memperoleh data numerik berkenaan subyek penelitian. Disinilah letak peranan penting suatu instrumen dalam sebuah penelitian. Jika peneliti mampu mendapatkan data yang akurat, maka analisis data yang dilakukan akan memungkinkan diperoleh kesimpulan hasil penelitian yang valid. Sebaliknya, jika data yang dikumpulkan tidak berkualitas (tidak akurat) maka dapat menyebabkan terjadinya bias dalam pembuatan kesimpulan hasil penelitian, dan jika dilacak ke belakang, akan ditemukan bahwa kualitas data sebuah penelitian ditentukan oleh kualitas instrumen pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti.

Dalam konteks pendidikan, empati didefinisikan sebagai kemampuan untuk berhubungan dengan perspektif atau perasaan individu lain. Tanpa empati, individu tetap acuh tak acuh atau acuh terhadap orang lain dan mungkin terlibat dalam perilaku antisosial. Empati menyediakan sarana bagi orang untuk menjalani kehidupan yang penuh kasih, dan sadar sosial. Singkatnya, empati dapat didefinisikan sebagai berusaha memahami orang lain dan kemudian menunjukkan pemahaman Anda (Gaumer Erickson & Noonan, 2016). Disisi lain Carl Rogers 1975 (dalam Cotton, 2001) pentingnya empati dalam pembelajaran, untuk menjadi pengajar yang efektif, orang perlu memiliki kemampuan ini. Seorang pengajar memerlukan empati untuk memahami kondisi muridnya untuk dapat membantunya belajar dan memperoleh pengetahuan. Pengajar yang tidak memahami perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, motif-motif dan orientasi tindakan muridnya akan sulit untuk membantu dan memfasilitasi kegiatan belajar murid-muridnya.

Daniel Goleman (2007) menengahkan semacam biopsikososiogenesis empati (tinjauan tentang kemunculan dan tumbuh-kembang empati pada perspektif biologis, psikologis, sosial). Bahasan akar-akar empati oleh Daniel Goleman (2007) tidak dilakukan pada perspektif konseling atau psikoterapi, tetapi lebih menengahkan empati sebagai nilai kemanusiaan. Dalam kajian konseling dan psikoterapi betapa ditegaskan pentingnya peran empati. Keefektifan proses konseling tak dapat di pungkiri antara lain ditentukan oleh kemampuan empati konselor atau psikoterapis. Kemampuan empati tidak hanya sebatas merasakan bagaimana perasaan orang lain, tetapi juga memerlukan kemampuan mengartikulasikan perasaan tersebut, sehingga orang lain merasa dipahami (Blatner, 2002). Tidak semua individu mampu melakukan komunikasi yang diwarnai empati, walau hal ini dapat dipelajari.

Eisenberg (2002) mengatakan, bahwa dalam proses individu berempati melibatkan aspek afektif dan kognitif. Aspek afektif : Aspek afektif merupakan kecenderungan seseorang untuk mengalami perasaan emosional orang lain yaitu ikut merasakan ketika orang lain merasa sedih, menangis, terluka, menderita bahkan disakiti. Sedangkan aspek kognitif : Aspek kognitif dalam empati difokuskan pada proses intelektual untuk memahami perspektif / sudut pandang orang lain dengan tepat dan menerima pandangan mereka, misalnya membayangkan perasaan orang lain ketika marah, kecewa, senang, memahami keadaan orang lain dari; cara berbicara, dari raut wajah, cara pandang dalam berpendapat. Dalam penelitian Duan dan Hill (dalam Trusty dkk, 2005 : 66) yang selaras dengan Sharon (1999 : 208) tentang proses dan definisi empati dalam mekanisme kognitif dan afektif, menghasilkan bahwa ada tiga proses umum, yaitu : a). Proses kognitif atau intelektual. Empati kognitif digambarkan sebagai kemampuan intelektual menilai pandangan orang lain. b). Proses afeksi atau emosional. Empati emosional sebagai respon emosi untuk emosi orang lain, maksudnya merasakan apa yang dirasakan orang lain. c). Proses yang meliputi fenomena kognitif dan afektif. dan sebagainya.

Method

Data-data yang perlu dikumpulkan oleh peneliti guna menjawab pertanyaan dalam penelitian yang diajukan, data, peneliti memiliki dua pilihan dalam pengambilannya. Data-data penelitian tersebut dibagi menjadi dua, data primer dan data sekunder. Menurut (Azwar:2006) dalam Edy Purwanto (2016) menjelaskan definisi data primer : sebagai data yang diperoleh peneliti secara langsung dari subyek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengumpulan data yang sudah teruji valid dan reliable. Sedangkan data sekunder : adalah data yang diperoleh melalui pihak lain, peneliti tidak memperolehnya secara langsung dari subyek penelitian. contoh, memperoleh data dari Guru, memperoleh data dari bagian

HRD Istilah “empati” berasal dari kata *Einfuhlung* yang digunakan oleh seorang psikolog Jerman, secara harfiah berarti “merasa terlibat” Tubbs (2000). Eisenberg (2002) menyatakan empati adalah sebuah respons afektif yang berasal dari penangkapan atau pemahaman keadaan emosi atau kondisi lain, dan yang mirip dengan perasaan orang lain. Sebuah respons afektif, yaitu sebagai situasi orang lain dari situasi diri sendiri. (Alfred Adler) menyebut empati sebagai penerimaan terhadap perasaan orang lain dan meletakkan diri pada tempat orang itu. Sedangkan penangkapan atau pemahaman keadaan emosi, yaitu dimana empati terjadi ketika seseorang dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain namun tetap tidak kehilangan realitas dirinya. Hal ini berarti emosi yang tergugah untuk ikut merasakan apa yang orang lain rasakan, tetapi tidak lantas membuat seseorang menjadi kehilangan identitas dan sikap dirinya.

Ketika seorang peneliti hendak menggunakan sebuah alat ukur, maka pertanyaan yang wajib dijawab adalah apakah alat ukur tersebut valid, dan bagaimana validitas alat ukur ini. Validitas berbicara pada sejauh mana suatu alat tes mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur (Edi Purwanto, 2016). (Drummond & Jones 2006) dalam Edi Purwanto (2016) mengemukakan bahwa terdapat tiga kategori yang bisa digunakan untuk menentukan tingkat sejauh mana sebuah alat ukur mengukur apa yang hendak diukur : validitas isi (content validity) dengan artian tingkat sejauh mana item-item instrument tepat ke wilayah yang hendak diukur, validitas kriteria (criterion validity), dan validitas konstruk (construct validity) yang hendak menjawab pertanyaan apa makna dan pentingnya skor-skor pada tes yang diuji validitasnya.

Menurut Sugiyono (2016:177) menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti untuk mencari validitas sebuah item, Untuk mencari nilai koefisien, maka peneliti menggunakan rumus pearson product moment sebagai berikut :

$$r = \frac{n (\sum X_1 X_{1tot}) - (\sum X_1)(\sum X_{1tot})}{\sqrt{((n\sum x_i^2 - (\sum x_i)^2)(n\sum x_{1tot}^2) - (\sum x_{1tot})^2)}}$$

Keterangan :

r = Korelasi product moment

$\sum X_i$ = Jumlah skor suatu item

$\sum X_{tot}$ = Jumlah total skor jawaban

$\sum x_i^2$ = Jumlah kuadrat skor jawaban suatu item

$\sum x_{tot}^2$ = Jumlah kuadrat total skor jawaban

$\sum X_i X_{tot}$ = Jumlah perkalian skor jawaban suatu item dengan total skor

Syarat minimum yang diungkapkan (Sugiyono 2016 : 179) untuk butir instrument valid adalah nilai indeks validitasnya $\geq 0,3$. Maka untuk pernyataan dengan tingkat korelasi dibawah $< 0,3$ harus diperbaiki karena dinilai tidak valid.

Menurut Edi Purwanto (2016) reliabilitas didefinisikan sebagai tingkat sejauh mana skor tes konsisten (consistence), dapat dipercaya (dependable) dan dapat diulang (reapetable). Ada beberapa factor yang dapat menjadi sebab rendahnya reliabilitas hasil tes, pertama, bersifat sistemik, berkaitan dengan tingkat kesukaran tes yang terlalu tinggi, sehingga kebanyakan subyek dalam menjawab mengandalkan guessing atau menebak. Kedua, bersifat situasional, berkaitan dengan kondisi kelelahan, kecemasan yang dialami subyek dalam mengerjakan instrument. Tinggi rendahnya reliabilitas, secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut nilai koefisien reliabilitas, secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut nilai koefisien reliabilitas. (Sugiyono, 2016 : 177) uji reliabilitas kuesioner dalam penelitian digunakan metode split half item tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok item ganjil dan kelompok item genap. Kemudian masing-masing kelompok skor tiap itemnya dijumlahkan sehingga menghasilkan skor total. Pengujian reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach karena instrumen penelitian ini berbentuk angket dan skala bertingkat. Apabila korelasi 0,7 maka dikatakan item tersebut memberikan tingkat reliabel yang cukup, sebaliknya apabila nilai korelasi dibawah 0,7 maka dikatakan item tersebut kurang reliabel. Adapun rumus untuk mencari reliabilitas sebagai berikut :

$$r = \frac{an(\Sigma AB) - (\Sigma A)(\Sigma B)}{\sqrt{((n\Sigma A^2) - (\Sigma A)^2)(n(\Sigma B^2) - (\Sigma B)^2)}}$$

Keterangan :

r = koefisien korelasi

n = banyaknya responden

A = skor item pertanyaan ganjil

B = skor pertanyaan genap

Setelah diketahui koefisien korelasi, selanjutnya hasil tersebut dimasukkan ke dalam rumus Spearman Brown dengan rumus :

$$r = \frac{a2rb}{b1 + rb}$$

Keterangan :

r = nilai reliabilitas

rb = korelasi produk moment antara belahan pertama (ganjil) dan belahan kedua (genap).

Results and Discussion

Kuesioner Formatif Empati ini dirancang untuk mengukur kemampuan siswa dalam dua komponen penting empati, yaitu: (1). Berusaha memahami orang lain: konteks, perasaan, dan perilaku mereka, (2). Komunikasikan pemahaman Anda tentang situasi pribadi seseorang. Dua komponen tersebut yang tertuang dalam 15 butir soal pernyataan. Uji validitas dan reliabilitas instrument dicobakan kepada 30 siswa di SMA Karangturi Semarang, 15 siswa kelas XI MIPA dan 15 siswa kelas XI IPS. Dari uji validitas yang dilakukan melalui program SPSS, maka 15 butir pernyataan dalam instrument tersebut dinyatakan valid. Uji validitas yang dilakukan mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Corrected Item-Total Correlation

No	Gejala Kecemasan	Frekuensi
1	Perasaan Cemas	30
2	Pikiran Cemas	25
3	Gejala Fisik	17
	Jumlah	72

Setelah dilakukan uji validitas, maka langkah yang ditempuh adalah uji reliabilitas instrument. Hasil uji reliabilitas instrument dengan menggunakan pengujian reliabilitas instrumen dengan rumus Alpha Cronbach dalam program SPSS for window, menyatakan bahwa instrument tersebut reliable (> 0.7).

Conclusion

Alat ukur / instrument merupakan suatu alat yang dipergunakan sebagai alat pengumpulan data mengenai suatu variabel. Urgensi dari validitas isi adalah sejauh mana suatu tes mengukur tingkat

penguasaan terhadap isi / materi tertentu yang seharusnya dikuasai, validitas konstruk berkaitan dengan seberapa jauh butir-butir dalam instrument mampu mengukur apa yang hendak diukur sesuai dengan definisi konseptual yang telah ditetapkan, sedangkan validitas kriteria ditentukan berdasarkan kriteria, baik internal maupun eksternal. Sedangkan reliabilitas berbicara tentang sejauh mana pengukuran itu dapat dipercaya, dan jika diujikan berkali-kali maka hasilnya akan relatif sama.

Instrument empati yang dicobakan, dapat dikatakan mempunyai tingkat validitas yang tinggi dan alat tersebut menunjukkan fungsi ukurnya sesuai dengan apa yang hendak diukur dan Instrument tersebut juga memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan dapat dipercaya, artinya alat ukur itu stabil dan dapat diandalkan.

Dari simpulan diatas, dapat disarankan bagi para peneliti pemula khususnya penelitian kuantitatif untuk menggunakan alat ukur yang valid dan reliabel melalui tahapan-tahapan pengujian validitas dan reliabilitas. Kemudian dalam menentukan validitas item dan reliabilitas instrument untuk menggunakan rumus yang tepat dengan memperhatikan pada skor masing-masing item.

Acknowledgment

-

References

- Anis, Fidiyaningrum (2006). Upaya Mengembangkan Empati Mahasiswa dengan Memanfaatkan Media Bimbingan (Penelitian pada Mahasiswa Angkatan 2005 Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Tahun Akademik 2005/2006).
- Asti Haryati, Mungin Eddy Wibowo & Mulawarman.(2017). Model Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa SMP.Semarang. UNNES.
- Azwar, S. (2007). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
<http://www.researchcollaboration.org/uploads/EmpathyQuestionnaireInfo.pdf>
- Blatner. 2002. Relationship Between Competitiveness and Empathy in 6 and 7 Years Old. *Journal of Developmental Psychology* Vol. 15 no 2 221-222.
- Davis, M.H. 1980. A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy Florida : Catalog of Selected Document in Psychology.
- Eisenberg, N. 2002. Empathy and Its Development. New York: Cambridge University.
- Goleman, Daniel 2007, Social Intelligence: Ilmu Baru tentang Hubungan Antar Manusia, PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Purwanto,Edy. (2016). Metodologi penelitin kuantitatif. Semarang. Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

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: < Pramuaji > <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: 2185



Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study untuk Meningkatkan Kemandirian

Herna Anggraini^{1*)}, Nyoman Dantes², I Ketut Dharsana³

¹²³ Universitas Pendidikan Ganesha

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

Received 11, 11, 2018;

Revised 12 02, 2018;

Accepted 12, 15, 2018;

Published Online 12, 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 was carried out aimed to determine the extent of the effectiveness of the implementation of behavioral counseling theory with modeling techniques to increase student independence and differences in the independence of students who were given behavioral counseling with modeling techniques and those that were not given to VII grade students of SMP Lab. Undiksha Singaraja. The sample of this study was determined using random sampling techniques, the data collection method in this study used the interview method, a diary, and the questionnaire independence Likert scale pattern. The method of analyzing the hypothesis test data uses t test. The results of this study indicate that there is the effectiveness of behavioral counseling modeling techniques for the independence of Grade VII students of SMP Lab. Undiksha and there are differences in independence given behavioral counseling modeling techniques with those not given.

Keywords: Behavioral Counseling, modeling technique, independence



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: Anggraini, H., Dantes, N., Dharsana, I., K., 2018. Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study untuk Meningkatkan Kemandirian. JIBK Undiksha, V9 (N2): pp. 79-86, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Setiap manusia dilahirkan dalam kondisi tidak berdaya. Anak bergantung pada orang tua dan orang-orang yang berada pada lingkungannya hingga waktu tertentu. Pada proses selanjutnya seorang anak perlahan-lahan melepaskan diri dari ketergantungannya kepada orang lain dan berusaha untuk mandiri ketika beranjak remaja. Hal ini merupakan proses alamiah yang dialami setiap remaja.

Kemandirian bagi siswa sangatlah penting. Dalam mengembangkan kemandirian remaja umumnya mengalami kesulitan melepaskan diri dari ikatan emosional dengan orang tuanya. Kadang-kadang untuk menegakkan kemandirian remaja bersikap melawan, berdebat, bergantung pada orang lain atau teman dalam

mengambil keputusan, memberi perlawanan dan mengkritik sikap dan kebijakan orang tuanya. Tetapi upaya pencapaian kemandirian yang optimal remaja tetap harus dilaksanakan.

Mandiri merupakan kemampuan seseorang untuk mampu melakukan sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain serta bertanggung jawab atas yang dilakukannya. Sebagai contoh di saat remaja memasuki dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru atau memiliki masalah dengan teman atau kelompoknya. Individu memerlukan kemandirian yang bisa membantunya untuk siap menghadapi segala situasi dan masalah yang ada.

Berbicara mengenai kemandirian Erickson (Desmita, 2009;185) menyatakan bahwa kemandirian adalah usaha untuk melepaskan diri dari orang tua dengan maksud untuk menemukan dirinya melalui proses mencari identitas ego, yaitu merupakan perkembangan ke arah individualitas yang mantap dan berdiri sendiri. Sedangkan dalam kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) arti kemandirian adalah keadaan dapat berdiri sendiri tanpa bergantung kepada orang lain. Watson dan Lindgren (Suherman: 20108) yang menyatakan kemandirian adalah kebebasan untuk mengambil inisiatif, mengatasi hambatan, gigih dalam usaha dan melakukan sendiri segala sesuatu tanpa bantuan orang lain. Dari pendapat beberapa sumber di atas, dapat disimpulkan bahwa kemandirian adalah keadaan kebutuhan seseorang untuk berdiri sendiri tanpa bergantung dari orang lain dalam mengatasi masalah atau hambatan. Dengan indikator 1) seseorang untuk mampu berdiri sendiri. 2) Seseorang untuk mengatakan / berpendapat dengan apa yang dipikirkan, 3) seseorang untuk tidak bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan.

Kemandirian tersebut sebenarnya sangat penting dan harus dimiliki oleh peserta didik, dengan memiliki pribadi tersebut peserta didik tidak akan selalu bergantung pada orang lain dan peserta didik akan terbiasa untuk bisa melakukan segala sesuatu hal sendiri tanpa bantuan orang lain.. Namun berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di kelas VII SMP Lab. Undiksha ditemukan beberapa gejala-gejala seperti: kurang berkeinginan menyelesaikan tugas dengan kemampuan sendiri, masih bergantung pada orang lain. Jika peserta didik yang memiliki gejala-gejala kemandirian rendah dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk diri peserta didik tersebut, seperti tugas-tugas atau pekerjaan yang tidak segera diselesaikan akan menumpuk, peserta didik menjadi malas dalam mengerjakan pekerjaan atau tugas-tugas. Peneliti berharap peserta didik mampu memiliki kemandirian untuk mengatasi segala kesulitan yang dihadapi sehingga dapat berjalan lancar.

Berbagai upaya pastinya sudah dilakukan oleh guru pengajar maupun guru pembimbing di sekolah, namun belum banyak memberikan pengaruh untuk peserta didik dalam meningkatkan kemandirian siswa untuk mengatasi kesulitan atau rintangan dikarenakan berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari peserta didik itu sendiri, dari situasi, serta tenaga pendidik. Hal ini dapat dilakukan mengatasi rintangan dapat ditingkatkan dengan berbagai upaya yaitu: 1) melalui pendidikan, 2) melalui pelatihan, 3) melalui bidang Bimbingan dan Konseling, 4) dan melalui ekstrakurikuler. Peneliti memilih diintervensi dengan bimbingan konseling. Melalui intervensi bimbingan konseling, siswa akan diberikan treatment untuk meningkatkan kemandirian yang dimiliki siswa. Dalam penanganan dengan berbagai upaya tersebut dibutuhkan latar belakang keahlian yang mendukung.

Sehubungan dengan itu maka peneliti memilih untuk mengatasi rintangan dengan menggunakan pendekatan Bimbingan dan Konseling, menggunakan teknik konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan kemandirian siswa. Rosji (dalam Komalasari, dkk, 2011:152) menyatakan pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Proses belajar tingkah laku dapat dipelajari.

Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

Menurut Corey (2003: 198) menyatakan bahwa pendekatan behavior tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap manusia dipandang memiliki kecenderungan-

kecenderungan positif dan negative yang sama. Manusia pada dasarnya di dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan social budayanya. Segenap tingkahlaku manusia itu dipelajari.

Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Behaviorisme ditandai oleh sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang dapat diamati. Pendekatan behavioristik tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecendrungan-kecendrungan positif dan negative yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya.

Berdasarkan hasil pemaparan peneliti diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui penerapan teori konseling behavioral terhadap kemandirian siswa. Penelitian ini berjudul Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa kelas VII di SMP Lab. Undiksha.

Method

Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi eksperiment) dengan desain “postest only control group design”. Penelitian ini tergolong dalam penelitian eksperimen yang dimaksud dengan penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dari suatu tindakan atau perlakuan tertentu yang sengaja dilakukan terhadap suatu kondisi tertentu” (Sanjaya, 2015:87). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Lab. Undiksha Singaraja yang beralamat di Jalan Jatayu No.10 Singaraja. Berikut tabel data siswa kelas VII.

Adapun metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling (sampel tujuan) merupakan teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik tujuan yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya (Dantes, 2012: 46). Ciri-ciri atau karakteristik dari kemandirian adalah: (1) seseorang untuk mampu berdiri sendiri. 2) Seseorang untuk mengatakan / berpendapat dengan apa yang dipikirkan, 3) seseorang untuk tidak bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan. Berdasarkan ciri tersebut, sampel penelitian yang diambil pada penelitian ini adalah siswa kelas VII yang memiliki Kemandirian rendah atau yang tidak memiliki ciri-ciri kemandirian. Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII 3 dan VII 2 sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. variabel terikat (dependent variable) dengan lambang “Y” dalam penelitian ini adalah kemandirian. Sedangkan variabel bebas (independent variable) dengan lambang “X” dalam penelitian ini adalah teori konseling behavioral dengan teknik modelling. Kemandirian adalah keadaan kebutuhan seseorang untuk berdiri sendiri tanpa bergantung dari orang lain dalam mengatasi masalah atau hambatan. Dengan indikator 1) seseorang untuk mampu berdiri sendiri. 2) Seseorang untuk mengatakan/berpendapat dengan apa yang dipikirkan, 3) seseorang untuk tidak bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan.

Pengambilan suatu respons-respons yang diperlihatkan oleh seorang tokoh dengan pengamatan kepada model. Prosedur pelaksanaan dalam penelitian ini yaitu: a) Persiapan penelitian, yang didalamnya berisikan kegiatan menyusun instrument, uji coba kuesioner, melakukan observasi, menyiapkan RPBK, dan pemberian pretest, b) Pelaksanaan penelitian yang didalamnya berisikan kegiatan membentuk kelompok untuk konseling kelompok, memberikan treatment sesuai dengan prosedur konseling behavioral teknik modeling, c) akhir penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 yaitu: kuesioner, wawancara dan buku harian. Sebelum instrument diberikan pada siswa, instrument di uji coba untuk mengetahui kelayakan dari instrument yang akan digunakan. Metode kuesioner merupakan metode utama, metode wawancara dan buku harian merupakan metode pendukung.

Kriteria penggolongan kemandirian siswa ditetapkan berdasarkan lima jenjang kategori yang dihitung menggunakan rumus skala likert seperti disajikan dalam table dibawah ini:

Jumlah butir pernyataan kuesioner “kemandirian” adalah 40 butir sedangkan yang valid 39 butir, dengan skala dari 1 sampai 5. Perhitungan dilakukan pada 39 butir yang valid yaitu, skor maksimal idealnya adalah

$39 \times 5 = 195$, sedangkan skor minimal idealnya $39 \times 1 = 39$. Rata – rata hitung idealnya adalah $\frac{1}{2} \times (195+39) = 117$. Standar Deviasinya adalah $\frac{1}{6} \times (195-39) = 26$.

Pada tahap analisis data, data yang telah diperoleh dari penelitian dideskripsikan menurut kelompok masing-masing. Dalam penelitian ini di cari perbedaan pretest dan posttest yang diambil dari penskoran kuesioner Kemandirian. Selanjutnya skor awal (pre test) dan skor akhir (post test) dibandingkan maka dapat terlihat peningkatannya.

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 prasyarat dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 20 for windows.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t dengan bantuan SPSS-PC 20.0 for Windows yang dikenal dengan uji independent samples test.

Results and Discussion

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian siswa kelas VII memiliki Kemandirian rendah, selanjutnya siswa yang memiliki Kemandirian rendah dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan cara diundi. Kedua kelompok tersebut diberikan kuesioner kemandirian, pemberian kuesioner kemandirian ini menjadi data pretest siswa. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan treatment menggunakan konseling behavioral teknik modelling dan kelompok kontrol tidak diberikan treatment. Terakhir kedua kelompok diberikan kuesioner kemandirian kembali sebagai data posttest. Hasil analisis pretest siswa yang memiliki kemandirian sedang dan rendah menunjukkan adanya peningkatan rata-rata yang cukup tinggi pada kelompok eksperimen dari pretest ke posttest yaitu rata-rata pretest ke rata-rata posttest. Pada siswa di kelompok kontrol juga terdapat peningkatan, namun peningkatannya lebih rendah dari kelompok eksperimen yaitu dengan rata-rata pretest ke rata-rata posttest. Skor pretest, dan posttest kelompok eksperimen disajikan dalam grafik pada gambar dibawah, sebagai berikut:

Tabel 1 Rekapitulasi Data Skor Pretest dan Posttest

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Nama	Pretest	Posttest	Nama	Pretest	Posttest
A H I G	65	112	ASDM	63	79
AIGP	66	114	ALND	68	71
ANKK	68	112	AAMD	67	77
ANDNK	67	116	ADP	64	75
BSIM	66	115	AWINB	63	74
BAIDP	67	117	ADMNP	66	79
CAIP	62	117	BAYMK	62	73
DAWP	63	113	BHPK	64	76
DADPK	66	118	CDS	68	71
DWP	63	115	DWP	69	77
EAP	62	119	DJRS	65	79
FCWK	64	117	FYK	61	74
FTT	61	117	HIAA	63	72
IDYDIP	68	113	HWKP	67	73
KMK	62	111	JSK	62	75
NLG	69	117	KISK	69	78
RDPK	62	114	LSV	63	77

SANL	68	114	LAPS	62	76
SM	61	114	NAK	67	73
SSPIGA	62	119	OKVTP	64	78
TJKI..A	66	118	RAPK	69	75
WAIGBN	67	115	SPPDM	62	71
YMDNK	69	116	UAN	61	73
PWNPA	63	117	EDKIDK	64	75
INSS	66	114	POPVT	69	72
APDK	68	116	IGSSK	67	79
Total	1691	3000		1689	2212
Rata-Rata		115,384615			85,07692

Tabel diatas menunjukkan perbedaan rata-rata pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata pretest kelompok eksperimen yaitu 65,38 setelah diberikan treatment dengan konseling behavioral teknik modeling rata-rata posttest kelompok eksperimen menjadi 125,19. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan treatment rata-rata pretest mendapatkan 64,96 dan rata-rata posttest 75,76. Rata-rata kelompok eksperimen yang diberikan treatment pada pengamatan akhir (posttest) lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang hanya diberikan bimbingan sesuai dengan layanan BK. Dengan demikian dapat diprediksikan bahwa implementasi pendekatan teori konseling behavioral teknik modeling efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa.

Kriteria pengujian tolak H_0 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 $F_{hit} = 2,62$ dengan taraf signifikansi 5% dengan $DF_1 = 2 - 1$, $DF_2 = 26 - 1$, dengan $F_{tabel} 4,24$ maka didapatkan data variable antara kelompok eksperimen dan kelompok control homogeny.

Analisis data dalam penelitian ini termasuk analisis data kuantitatif, yaitu analisis yang didasarkan pada nilai kuantitatif variabel bebas (Konseling cognitive behavioral) terhadap satu variable terikat (kemandirian). Untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari perbedaan pretest dengan posttest.

Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima, maka dapat disimpulkan “teori Konseling behavioral dengan teknik Data yang dianalisis menggunakan uji-t atau t-test untuk modeling efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa kelas VII di SMP Lab Undiksha Singaraja.

Rumusan hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan kemandirian siswa kelas VII yang diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling dan yang tidak di berikan konseling kognitif behavioral dengan teknik modeling. Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 44,61 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,00 maka $44,61 \geq 2,00$. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat perbedaan kemandirian siswa kelas VII yang diberikan konseling Behavioral dengan Teknik Modeling dan yang tidak di berikan konseling Behavioral dengan Teknik Modeling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teori konseling behavioral teknik modeling efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa teori konseling behavioral teknik modeling mampu mengubah pola pikir siswa atau subjek treatment yang akan diikuti dengan perubahan tingkah lakunya. Teknik modeling ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri (Cormier dan Cormier dalam Nursalim, 2014: 32). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil-hasil penelitian terdahulu yang antara lain sebagai berikut. pertama

oleh Diah, yang meneliti tentang self autonomy siswa yang rendah. Penelitian ini menemukan adanya implementasi konseling kognitif behavioral Model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri terhadap self autonomy Ditinjau dari urutan kelahiran siswa melalui lesson study. Kedua oleh Aas, yang meneliti tentang kemandirian siswa yang rendah. Penelitian ini menemukan adanya implementasi hubungan antara gaya pengasuhan orang tua authoritative, authoritarian, indulgent, dan indifferent dengan kemandirian siswa studi pada remaja kelas I SMU Plus Muthahhari Bandung.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Teori Konseling Behavioral dengan teknik teori modeling efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa kelas VII di SMP Lab UNDIKSHA Singaraja, dan Terdapat perbedaan kemandirian siswa kelas VII yang diberikan teori konseling Behavioral dengan Teknik Modeling dan yang tidak di berikan konseling teori Behavioral dengan Teknik Modeling. Disarankan kepada Guru Bimbingan Konseling untuk menerapkan konseling behavioral modeling untuk meningkatkan kemandirian siswa.

Hal ini dibuktikan dengan skor pretest rata-rata kelompok eksperimen 65,038 dan kelompok kontrol 64,96 setelah diberikan treatment pada kelompok eksperimen mendapatkan skor 125,19 dan kelompok kontrol 75,076. Adanya peningkatan tersebut membuktikan bahwa teori konseling behavioral teknik modeling efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa.

Penelitian ini dapat berimplikasi terhadap guru BK disekolah yang dapat menerapkan prosedur konseling behavior dengan teknik modelling dalam membantu meningkatkan kemandirian siswa, selain itu dapat berimplikasi terhadap lembaga kependidikan Jurusan Bimbingan Konseling agar mengupayakan mahasiswanya memahami prosedur pemberian konseling behavior dengan teknik modeling.

Simpulan dari penelitian ini adalah konseling behavior dengan teknik modeling efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa kelas VII di SMP Lab. Undiksha.

Acknowledgment

-

References

- Adnyani, N. K. Y., Suarni, N. K., Antari, N. N. M., & Erg, M. (2015). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X Akuntansi 2 Smk Negeri 1 Seririt Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 3(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5211>
- Anjani, N. W. R., Dharsana, I. K., & Dharmayanti, P. A. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Modeling Dan Teknik Role Playing Untuk Meminimalisir Self Aggression Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Sukasada. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 4(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7836>
- Armamasari, Ayu Km Dwi Armasari, Dantes, N., & Made, 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. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/900/770>
- Astika, I. M. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2016). Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Dengan Teknik Shaping Dalam Meningkatkan Self Achievement Siswa Sma Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7835>
- Azizah, N. ur. (2017). Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Minat Belajar Pesertadidik Kelas Viii Smp Kartika Ii-2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Retrieved from https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Efektivitas+Konseling+Behavioral

- +Teknik+Modeling+Untuk+Meningkatkan+Minat+Belajar+Pesertadidik+Kelas+Viii+Smp+Karti
ka+Ii-2+Bandar+Lampung+Tahun+Ajaran+2017%2F2018&btnG=
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016a). Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku agresif Pada Peserta Didik SMP NEGERI 7 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1–10. Retrieved from <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/572>
- Dantes, N., mandala, Ayu Sri Juniariasih, N. S., Konseling, J. B., & Ganesha, U. P. (2013). Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas Xap1 Smk Negeri 1 Seririt Kabupaten. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/910/780>
- Dewanata, A. P., & Muhibbin, A. (2017). Karakter Kemandirian Dan Tanggung Jawab Mahasiswa Perantauan Sumatera Selatan Di Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/56791/>
- Gading, I. K., Nisa, U., & Lestari, L. P. S. (2017). Keefektifan Konseling Behavioral Teknik Modeling dan Konseling Analisis Transaksional Teknik Role Playing untuk Meminimalkan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(4). Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/1372>
- Indayani, A., Sedanayasa, G., & Antari, N. N. M. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Sebagai Upaya Untuk Meminimalisasi Perilaku Membolos Pada Siswa Kelas X.1 Sma Negeri 1 Sawan Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3916>
- Mandala, S. J., Dantes, N. D., & Setuti, N. M. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas Xap1 Smk Negeri 1 Seririt Kabupaten Bulelengpenerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 1(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/910>
- Mulyawati, N. P. A. E., Dharsana, I. K., & Putri, D. A. W. M. (2017). Efektivitas Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Dan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Self Autonomy Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/11136>
- Padmi, N. M. D. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavioral Model Aaron Beck Dengan Strategi Manajemen Diri Terhadap Self Autonomy Ditinjau Dari Urutan Kelahiran Siswa Melalui Lesson Study. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 14(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/view/11974>
- Sarah, S., Gading, I. K. G., & Lestari, L. P. S. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Simbolik Dan Teknik Disensitisasi Sistematis Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Kelas X Tata Kecantikan Smk Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 4(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7369>
- Septyawan, I. G. K. A., Dharsana, I. K., & Dharmayanti, P. A. (2016). Perbedaan Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Shaping Dengan Teknik Modeling Terhadap Minat Sosial Service Siswa Kelas X Sma Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 4(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7319>
- Wiladantika, K. 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*, 2(1). Retrieved from <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiU19jys93XAhUPTY8KHfGWASEQFghAMAQ&url=http%3A%2F%2Fdownload.portalgaruda.org%2Farticle.php%3Farticle%3D304176%26val%3D1344%26title%3DPENERAPAN%2520KONSELING%2520BE>

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: <Angraini> <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: 3356

Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Patuh Ardianto¹

¹ Universitas Negeri Semarang

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

Received 25, 10, 2017;
Revised 27 11, 2018;
Accepted 30, 11, 2018;
Published Online 12, 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: Anxiety is an emotional state as a result of pressure experienced by individuals. Anxiety can be experienced by anyone no exception students who experience pressure in dealing with academic problems. This study aims to determine the symptoms and anxiety levels of students in vocational high schools. This study uses a descriptive approach with a total of 30 student respondents. Data collection techniques in this study used a questionnaire that adopted the Burn Anxiety Inventory. The results showed that students experience symptoms of anxiety at a moderate level ie students have anxious thoughts. These symptoms of anxiety can interfere with the learning process of students because at these levels of anxiety students become difficult to concentrate, daydream and worry about many things.

Keywords: Anxiety, anxiety symptoms, anxiety level.



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: Ardianto, P., 2018. Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. JIBK Undiksha, V9 (N2): pp. 87-91, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun dari mulai remaja sampai orang dewasa, termasuk para siswa yang memiliki tekanan dalam menghadapi persoalan akademisnya. Siswa yang mengalami kecemasan disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah akibat adanya perbedaan antara harapan dan kesiapan siswa pada persoalan akademik. Kecemasan yang dialami siswa tersebut dapat timbul pada kondisi tertentu seperti pada saat menghadapi ujian. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solehah (2012) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian adalah kebijakan standar nilai kelulusan, kekhawatiran tidak mencapai standar kelulusan, kemungkinan gagal, dan konsekuensi kegagalan.

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi serta pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung Steart et al (dalam Sugiatno, 2016). Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu Hawari (2001). Kecemasan

dapat menjadi salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kognitif seseorang, seperti berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Kecemasan juga dapat memicu timbulnya kelelahan emosional. Gejala kecemasan juga dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan.

Rasa cemas, tegang dan takut menurut kebanyakan orang merupakan hal yang wajar dalam belajar, karena setiap orang merasakan hal-hal tersebut saat belajar. Namun demikian menurut pandangan ahli ternyata hal ini secara psikologis dapat mengganggu kinerja seseorang dalam belajar. Hubungan antara kecemasan dengan kemampuan dan prestasi menurut Ashcraft (2002) dapat dijelaskan dengan logika bahwa ketika seseorang memiliki kecemasan, maka memunculkan kecemasan dalam tes dan memberikan hasil yang tidak maksimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Sieber (dalam Sudrajat, 2008) menyatakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Menurut Sukmadinata (2003: 84) kecemasan memiliki nilai positif, asalkan intensitasnya tidak begitu kuat, sebab kecemasan yang ringan dapat merupakan motivasi.

Stuart dan Sundeen (dalam Sugiatno, 2016) mengidentifikasi tingkat kecemasan menjadi 4 tingkat yaitu: kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan tingkat panik. Kecemasan dalam tingkat ringan dan sedang dapat berpengaruh positif dan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa Pratiwi (2009). Namun sebaliknya, kecemasan berpengaruh buruk apabila dalam tingkat berat ataupun panik Puspitasari (2010). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sucianti (2018) mengungkapkan bahwa skala kecemasan pada siswa dapat dilakukan pada aspek kognitif siswa SD kelas V, dengan menggunakan skala kecemasan aspek kognitif dapat membantu guru mengetahui tingkat kecemasan diri siswa ketika proses belajar mengajar.

Kecemasan yang sangat kuat bersifat negatif, karena dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik maupun psikis. Menurut Peplau (dalam Suliswati dkk, 2005: 48) ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu sebagai berikut: (1) Kecemasan ringan yaitu dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas; (2) Kecemasan sedang yaitu individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain; (3) Kecemasan berat yaitu lapangan persepsi individu sangat sempit.

Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain; (4) Panik yaitu individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian. Hal berbeda terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Sugiatno dkk (2016) bahwa kecemasan siswa pada mata pelajaran matematika dibedakan menjadi 2 yaitu kecemasan matematika sedang dan kecemasan matematika berat.

Sejalan dengan pendapat Sue (dalam Atikah, 2011: 25) yang telah merincikan 4 komponen yaitu: (1) Secara kognitif, dapat bervariasi dari rasa khawatir yang ringan sampai panik. Biasanya bila terus dikhawatirkan bisa mengalami sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan dan lebih jauh lagi bisa insomnia (sulit tidur); (2) Secara afektif (perasaan), individu mudah tersinggung, gelisah atau tidak tenang, hingga akhirnya memungkinkan terkena depresi; (3) Secara motorik (gerak tubuh), seperti gemetar sampai dengan guncangan tubuh yang berat, sering gugup dan kesulitan dalam berbicara; (4) Secara somatik (reaksi fisik dan biologis), dapat berupa gangguan pernafasan, jantung berdebar, berkeringat, tekanan darah tinggi dan gangguan pencernaan serta kelemahan badan seperti pingsan. Kesulitan belajar dan kesiapan siswa dalam menghadapi ujian baik ulangan harian, ujian sekolah maupun nasional merupakan faktor atau pemicu kecemasan yang dialami siswa. Kecemasan yang dialami siswa akan memiliki efek yang berbeda tergantung pada tahapan atau tingkatan kecemasan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa di SMK NU Hasyim Asy'ari Tarub diperoleh informasi bahwa beberapa siswa sulit berkonsentrasi ketika belajar, sebagian besar siswa merasa jantungnya berdebar, panik dan gangguan pencernaan seperti buang air besar secara terus menerus ketika akan menghadapi ujian praktek kejuruan. Hal ini sejalan dengan pendapat Haralson (2002) yang membagi gejala kecemasan menjadi dua aspek: (1) Gejala fisik kecemasan matematika yaitu berupa perut mual, tangan dan kaki berkeringat, meningkat atau detak jantung tidak teratur ketegangan otot, tangan terkepal, bahu ketat, merasa pingsan, sesak napas, sakit kepala, gemeteran, mulut kering, keringat dingin dan keringat berlebih. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa kecemasan yang dialami siswa akan memiliki efek dan tahapan kecemasan yang berbeda. Oleh karena itu, peneliti bermaksud meneliti tahapan kecemasan siswa terutama siswa yang akan menghadapi ujian untuk mengetahui tingkat kecemasan pada siswa.

Method

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Menurut Nawawi (2012: 67) metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain-lain pada saat sekarang ini berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya. Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kecemasan siswa SMK NU Hasyim Asy'ari Tarub. Dalam penelitian ini yang digunakan adalah penelitian non eksperimen. Adapun subjek penelitian ini adalah 30 siswa SMK NU Hasyim Asy'ari Tarub. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan angket tingkat kecemasan yang diadopsi dari angket Burn Anxiety Inventory dimodifikasi dengan menggunakan skala likert.

Results and Discussion

Angket kecemasan yang diberikan kepada 30 siswa berisi 33 pernyataan yang memuat 3 indikator yaitu perasaan cemas, pikiran cemas dan gejala fisik. Data penelitian kemudian diolah menggunakan program Ms Excell dan dilengkapi dengan interpretasi skor kecemasan yang dilakukan secara langsung dengan mengubah respon menjadi skor angka. Hasil angket tingkat kecemasan siswa di SMK NU Hasyim Asy'ari Tarub sebagai berikut:

Tabel 1 Gejala Kecemasan Pada Siswa

No	Gejala Kecemasan	Frekuensi
1	Perasaan Cemas	30
2	Pikiran Cemas	25
3	Gejala Fisik	17
	Jumlah	72

Dari tabel 1 menunjukkan gejala kecemasan yang dialami siswa yang berbeda. Gejala fisik yang paling banyak dialami oleh siswa adalah perasaan cemas ketika mengalami suatu kondisi atau tekanan yang dihadapi. Pada saat perasaan cemas meningkat maka yang dialami oleh siswa adalah pikiran cemas, hal ini menunjukkan adanya peningkatan gejala kecemasan. Gejala kecemasan kategori 3 adalah gejala fisik yang dialami oleh siswa misalnya jantung yang berdebar, keringat dingin mulai keluar hingga menyebabkan siswa pingsan.

Berdasarkan tabel 1 skor gejala kecemasan yang dialami siswa dapat diinterpretasikan kedalam skala tingkat kecemasan. Skala kecemasan siswa terbagi menjadi 4 yaitu, tingkat kecemasan sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Kecemasan tingkat rendah menurut Peplau (dalam Suliswati dkk, 2005: 48) merupakan tingkat kecemasan yang menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsi. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menumbuhkan kreativitas. Kecemasan tingkat sedang merupakan kecemasan yang mempersempit lapang persepsi individu. Kecemasan tingkat berat merupakan kecemasan dimana individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak

berpikir tentang hal lain. Jika dilihat dari tabel 1 maka skor 72 berada pada kategori atau tingkat kecemasan sedang. Siswa yang berada pada tingkat kecemasan sedang ditandai dengan adanya pikiran cemas dalam diri siswa. siswa akan mengalami kesulitan berkonsentrasi menjelang ujian, tidak fokus dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah, sering melamun, kehilangan kendali, dan memikirkan kekhawatiran terhadap suatu hal dimasa yang akan datang.

Gejala kecemasan ini akan sangat merugikan bagi siswa karena siswa menjadi sulit untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah bahkan dapat mengganggu kondisi psikisnya yaitu sering melamun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiatno dkk (2016) baha kecemasan bisa bersifat adaptif di tingkat rendah dan sedang, karena berfungsi sebagai sinyal bahwa orang itu harus mempersiapkan diri untuk kejadian yang akan datang. Respons emosional itu dapat membantu untuk memulai dan mempertahankan usaha untuk belajar. Sebaliknya, tingkat kecemasan yang tinggi akan mengurangi kemampuan dengan mendisrupsi konsentrasi dan kinerja. Oleh karena itu, gejala kecemasan dengan tingkat sedang perlu dikelola agar tingkat kecemasan tersebut dapat membantu siswa memulai usaha belajar.

Conclusion

Berdasarkan hasil observasi pada siswa di SMK NU Hasyim Asy'ari Tarub diperoleh informasi bahwa beberapa siswa sulit berkonsentrasi ketika belajar, sebagian besar siswa merasa jantungnya berdebar, panik dan gangguan pencernaan seperti buang air besar secara terus menerus ketika akan menghadapi ujian praktek kejuruan. Hal ini sejalan dengan pendapat Haralson (2002) yang membagi gejala kecemasan menjadi dua aspek: (1) Gejala fisik kecemasan matematika yaitu berupa perut mual, tangan dan kaki berkeringat, meningkat atau detak jantung tidak teratur ketegangan otot, tangan terkepal, bahu ketat, merasa pingsan, sesak napas, sakit kepala, gemetaran, mulut kering, keringat dingin dan keringat berlebih. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa kecemasan yang dialami siswa akan memiliki efek dan tahapan kecemasan yang berbeda. Oleh karena itu, peneliti bermaksud meneliti tahapan kecemasan siswa terutama siswa yang akan menghadapi ujian untuk mengetahui tingkat kecemasan pada siswa.

Gejala kecemasan ini akan sangat merugikan bagi siswa karena siswa menjadi sulit untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah bahkan dapat mengganggu kondisi psikisnya yaitu sering melamun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiatno dkk (2016) baha kecemasan bisa bersifat adaptif di tingkat rendah dan sedang, karena berfungsi sebagai sinyal bahwa orang itu harus mempersiapkan diri untuk kejadian yang akan datang. Respons emosional itu dapat membantu untuk memulai dan mempertahankan usaha untuk belajar. Sebaliknya, tingkat kecemasan yang tinggi akan mengurangi kemampuan dengan mendisrupsi konsentrasi dan kinerja. Oleh karena itu, gejala kecemasan dengan tingkat sedang perlu dikelola agar tingkat kecemasan tersebut dapat membantu siswa memulai usaha belajar.

Acknowledgment

References

- Ashcraft, M. H. (2002). Math Anxiety: Personal, Educational and Cognitive Consequences. *Current Directions in Psychological Science*, 11 (5)
- Atikah. (2011). Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kecemasan Orang Tua akan Keselamatan Remaja. Fakultas Psikologi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Haralson, K. (2002). Math Anxiety: Myth or Monster?. (Online). (https://www.google.com/url?q=http://www.apsu.edu/sites/apsu.edu/files/haralsonk/anxiety_presentationpaducah.ppt&sa=U&ved=0ahUKEwjb_9SXnYfRAhXEt48KHfeHCXgQFggEMAA&client=internal-udscse&usg=AFQjCNGI95SWzfmBo2GBk1BtfE57qV8Iw,
- Hawari D. 2001. Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: EGC.
- Nawawi, H. (2012). Penelitian Terapan. Yogyakarta: Gajah Mada University.
- Pratiwi AP. 2009. Hubungan antara Kecemasan Akademis dengan Self-regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMA Negeri 3 Surakarta. Semarang: Undip.

-
- Puspitasari YP, Abidin Z, Sawitri DR. 2010. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. Semarang: Undip
- Solehah, Laila Fida Nabihah. 2012. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* : UNJ
- Stewart DW, de Vries J, Singer DL, Degen GG, Wener P. 2006. Canadian Dental Students' Perceptions of Their Learning Environment and Psychological Functioning Over Time. *Journal of Dental Education*;70(9):972-81
- Sucianti, Ignatia Dita. 2018. Penyusunan Skala kecemasan Aspek Kognitif untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar. Skripsi. Universitas Sanata Dharma
- Sudrajat, A. (2008). Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah. (Online). (<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/01/upaya-mencegah-kecemasan-siswa-di-sekolah/comment-page-1/>,
- Sugiatno, dkk. 2016. Tingkat Dan Faktor Kecemasan Matematika Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Dan Scient* : Untan
- Sukmadinata, N. S. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Suliswati, S.Kp., M.Kes, dkk. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Encourage Creativity.

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: < Ardianto > <2018>

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

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

Word Count: 2200

First Publication Right: JIBK Undiksha



Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meminimalkan Self-Agression

Kadek Suendri Ariani^{1*)}, I Ketut Gading², I Wayan Tirka³

¹²³ Universitas Pendidikan Ganesha

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

Received 11, 11, 2018;

Revised 12 02, 2018;

Accepted 12, 15, 2018;

Published Online 12, 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 determine the effectiveness of behavioral counseling by using assertiveness training technique to minimize self-aggression of the students. This study was a quasi experimental research in which the research design used was Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design. The population of this research was all grade XI students of SMA Laboratorium Undiksha Singaraja. The sample of this research was determined by using purposive sampling technique which was determined by the researcher for certain special characters. A sample of 11 students with high self-aggression was taken from the study population. Furthermore, it was divided into 2 by way of drawing, in which 5 students as the experimental group and 6 students as the control group. The main data collection method used was the self-aggression questionnaire. From the results of the research and data analysis used the t-test with a significance level of 0.05, it was found that behavioral counseling with assertiveness training technique was effective to minimize self-aggression of the students, ($t = 4, 129$ with the significance value of $p0,003$).

Keywords: Behavioral Counseling, Assertiveness Training Technique, Self-Agression



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: Ariani, K., S., Gading, I., K., Tirka, I., W., 2018. Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meminimalkan Self-Agression. *JIBK Undiksha*, V9 (N2): pp. 91-98, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Perkembangan individu adalah proses yang dialami oleh individu/ seseorang secara fisik dan psikis yang sifatnya dinamis mengarah kepada perubahan yang lebih baik. Perubahan fisik individu berupa semakin optimalnya fungsi fisik seperti kaki, tangan, dan mulut dalam berbicara, sementara perubahan psikis seperti meningkatnya kecerdasan, lebih mandiri, dan sebagainya. Setiap individu mengalami proses perkembangan yang berbeda, beberapa individu berkembang dengan cepat secara fisik maupun tidak sedikit yang berkembang dengan lambat. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor pembawaan dan proses belajar individu dalam lingkungan sosialnya. Perkembangan yang ideal adalah ketika individu mampu menyelesaikan setiap tugas perkembangan dengan baik dan mencapai kematangan secara psikis yang dimanipestasikan dalam sikap individu itu sendiri. Dalam masa usia transisi yang dialami remaja ini,

cenderung membawa dampak psikologis disamping membawa dampak fisiologis, dimana perilaku mereka cenderung berpikir pendek dan ingin cepat dalam memecahkan berbagai permasalahan kehidupan.

Sebagaimana Elizabeth Hurlock (dalam Agus, 2016: 208) mengemukakan bahwa masa remaja dikatakan sebagaimana masa yang tidak realitis. Salah satu perilaku menyimpang yang sering muncul dikalangan remaja adalah kurang bisa mengontrol emosinya, dan mudah untuk mengungkap kandungan kekesalan/kemarahannya melalui kata-kata yang kurang pantas. Perilaku ini sering disebut sebagai perilaku agresif verbal. Dorongan negatif yang besar akibat pengaruh negatif pergaulan muncul tanpa diimbangi sistem atau nilai yang ditanamkan orangtua, sekolah maupun masyarakat. Berangkat dari kenyataan tersebut, maka perlu kiranya pada usia remaja individu harus diawasi dengan baik serta dibekali dengan pengetahuan nilai-nilai yang cukup.

Hal ini dikarenakan perilaku agresi yang muncul pada diri remaja tidak hanya dilakukan di lingkup keluarga saja, tetapi pada lingkup sekolah dan masyarakat. Self-agression diartikan sebagai perilaku yang ditujukan untuk menyakiti individu lain, dan individu lain termotivasi untuk menghindari bahaya dari perilaku tersebut. (Anderson & Bushman, dalam Gading & Tegeh, 2017:4) Agresi adalah perilaku terbuka (overt behavior) dari orang yang dimaksudkan untuk merugikan orang lain secara fisik atau psikologis, atau perilaku yang ditujukan untuk menimbulkan kerusakan, untuk menimbulkan kehancuran, atau untuk mengambil harta benda (property) milik orang lain (Rahman & Nahar, dalam Gading & Tegeh, 2017:4).

Dalam penelitian ini self-agression diartikan sebagai perilaku yang dilakukan oleh seseorang yang ditujukan untuk menyakiti orang lain secara fisik maupun psikologis.

Berdasarkan cara perilaku agresif itu dilakukan, Baron & Byrne (dalam Gading dan Tegeh, 2017 : 5) membedakan perilaku agresif menjadi 8 jenis yaitu: 1) Perilaku agresif langsung-aktif-verbal seperti: mencaci, membentak, meneriaki; 2) Perilaku agresif tak langsung-aktif-verbal seperti: menyebarkan isu negatif, menghina opini seseorang di hadapan masyarakat umum; 3) Perilaku agresif langsung-pasif-verbal seperti: tidak menjawab telepon, diam saat seharusnya menjawab, tidak berbicara sama sekali dengan seseorang; 4) Perilaku agresif tak langsung-pasif-verbal seperti: membiarkan rumor negatif berkembang tentang target, tidak menyampaikan informasi yang dibutuhkan target; 5) Perilaku agresif langsung-aktif-nonverbal seperti: mendorong, memukul, menendang, menunjukkan gestur menghina orang lain; 6) Perilaku agresif tak langsung-aktif-nonverbal: mencuri atau merusak barang milik target, menghabiskan sesuatu yang dibutuhkan target; 7) Perilaku agresif langsung-pasif-nonverbal seperti: ke luar ruangan saat target masuk, tidak memberikan target berkembang; 8) Perilaku agresif tak langsung-pasif-nonverbal seperti: mendorong orang lain tidak mengerjakan sesuatu yang dibutuhkan target, tidak berusaha melakukan sesuatu yang dapat menghindarkan target dari masalah.

Berdasarkan fenomena tersebut perlu adanya usaha dan tindakan secara langsung guna mengatasi perilaku agresif siswa. Sebab permasalahan perilaku agresif siswa jika tidak segera ditangani, dikhawatirkan akan berdampak negatif bagi pelaku maupun korban dari perlakuan siswa yang memiliki perilaku agresif. Sebelum masalah ini terjadi terus menerus, beberapa tindakan dalam bimbingan dan konseling dapat dilakukan guna meminimalkan permasalahan perilaku agresif pada siswa.

Terkait dengan masalah tersebut, terdapat banyak ragam teori dan pendekatan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, salah satunya adalah teori konseling behaviorial. Konseling Behaviorial merupakan suatu metode dengan mempelajari tingkah laku tidak adaptif melalui proses belajar yang normal. Tingkah laku tersusun dari respon kognitif, motorik, dan emosional yang dipandang sebagai respon terhadap stimulus eksternal dan internal dengan tujuan untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode stimulus respon sedapat mungkin (Dani, Suarni, & Sulastri, 2013). Dalam pandangan behavior, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalamannya, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. (Armasari, Dantes, & Sulastri, 2013)

Perilaku bermasalah dalam pandangan behavior adalah sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai yang diharapkan. Perilaku yang salah

penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. (Mukhoiyaroh, 2014) Behaviorisme memandang perilaku bermasalah adalah sebagai berikut: a) Tingkah laku bermasalah adalah tingkah laku atau kebiasaan- kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat, yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan; b) Tingkah laku yang salah hakikatnya terbentuk dari cara belajar atau lingkungan yang salah; c) Manusia bermasalah itu mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari lingkungannya; d) Seluruh tingkah laku manusia didapat dengan cara belajar dan juga tingkah laku tersebut dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar.

Konseling Behavioral memiliki beberapa teknik seperti: pengkondisian operan, pembanjaran, token economy, Latihan asertif, penguatan positif, desensitisasi sistematis, relaksasi, modeling, terapi implosif, terapi aversi, pengkondisian operan mencakup beberapa teknik yakni penguatan positif, pembentukan respon, penguatan intermitten, penghapusan, percontohan, dan token economy. (Wiladantika, Dharsana, & Suranata, 2014)

Tetapi berdasarkan permasalahan tersebut diatas, penelitian ini hanya mencoba untuk menerapkan model konseling behavioral dengan latihan asertif untuk meminimalkan kecenderungan self-agression siswa.

Latihan asertif (Assertive Training) atau latihan keterampilan sosial (social skills training) adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku. Latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Dalam pelaksanaannya latihan asertif dikombinasikan dengan teknik lainnya, seperti misalnya dengan teknik modeling. Pada tahap ini konselor berperan langsung menjadi model dan mencontohkan perilaku asertif kepada klien, sehingga perilaku yang diharapkan pada klien dapat terwujud. Latihan asertif merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus seseorang yang mengalami kesulitan untuk menyatakan perasaannya. (Nurul Fauzi, 2014; Sanyata, 2012)

Menurut (Suranata, 2016) menyatakan langkah-langkah latihan asertif sebagai berikut : (1). Mengidentifikasi masalah, situasi yang terjadi sebagai penyebab ketakutan, cemas, dan khawatir mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dirinya, baik secara verbal maupun secara bebas. (2). Menggambarkan tekanan emosi atau perasaan yang muncul sebagai situasi yang tersebut diatas. Yang dimulai dengan kalimat saya merasa.....(3). Mengungkapkan perubahan situasi yang ingin diwujudkan dengan bersikap tegas (asertive) dan bagaimana mengungkapkannya. (4). Menggambarkan konsekuensi perasaan yang terjadi dan situasi yang terjadi dengan sikap asertive yang dilakukan. (5). Mengulang latihan. Klien mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing. (6). Tugas rumah dan tindak lanjut Konselor member tugas rumah pada klien, dan meminta klien mempraktekkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. (7). Terminasi Konselor menghentikan program bantuan.

Berdasarkan uraian di atas, maka salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan penelitian Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meminimalkan Self-Agression Siswa Kelas XI SMA Lab. Undiksha.

Method

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di SMA Laboratorium Undiksha Singaraja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meminimalkan self-agression siswa kelas XI SMA Laboratorium Undiksha Singaraja. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperiment dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Laboratorium Undiksha Singaraja. Sampel penelitian ini ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel ditentukan peneliti karena karakter khusus tertentu. Sampel penelitian sebanyak 11 orang siswa dengan self-agression tinggi diambil dari populasi penelitian. Yang kemudian dibagi menjadi 2 dengan cara diundi yaitu 5 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 6 siswa kelompok kontrol.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling behavioral dengan teknik latihan asertif, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah self-agression. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, buku harian, dan kuesioner yang dirancang khusus sesuai dengan tujuannya. Data yang diperoleh selama melakukan penelitian menggunakan analisis deskriptif t-tes non parametrik dengan bantuan program SPSS 20.0 for windows.

Results and Discussion

Penelitian ini dilakukan di SMA Laboratorium undiksha Singaraja, yang beralamat di Jalan Jatayu Singaraja. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen, dengan rancangan penelitian menggunakan desain nonequivalent pretest-posttes control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Laboratorium Undiksha Singaraja tahun pelajaran 2017/2018 dengan jumlah siswa 241 siswa. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, sebagian kelas XI IPS memiliki self-agression tinggi, selanjutnya siswa yang memiliki self-agression tinggi dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control dengan cara diundi. Kedua kelompok tersebut diberikan kuesioner self-agression, pemberian kuesioner self-agression ini menjadi data pretest siswa. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan treatment menggunakan konseling behavioral teknik latihan asertif dan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Terakhir kedua kelompok diberikan kuesioner self-agression kembali sebagai data posttest. Skor pretest dan posttest kelompok kontrol dan kelompok eksperimen disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1 Rekapitulasi Data Hasil Skor Pretes dan Posttes

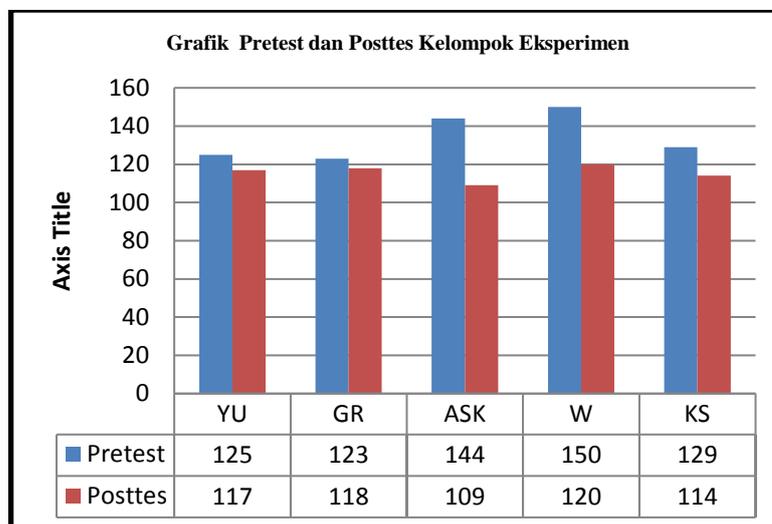
Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Nama	Skor Pretest	Skor Posttes	No	Nama	Skor Pretest	Skor Posttes
1	YU	125	117	1	DBWS	156	141
2	GR	123	118	2	WKD	144	148
3	ASK	144	109	3	ATSM	157	159
4	W	150	120	4	PWK	134	129
5	KS	129	114	5	SD	156	161
				6	BPJ	133	126
Total		671	578	Total		880	864
Rata-rata		134,2	115,6	Rata-rata		146,7	144

Untuk melihat kualifikasi hasil yang didapat dari setiap siswa yang dijadikan sampel penelitian, pada tabel 1 sudah dijelaskan data pretes dan posttes dapat dilihat bahwa skor pencapaian pretest berada pada kriteria tinggi namun pada posttes berada pada pencapaian rendah, rentangan skor tersebut disajikan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Kualifikasi Skor Self- aggression

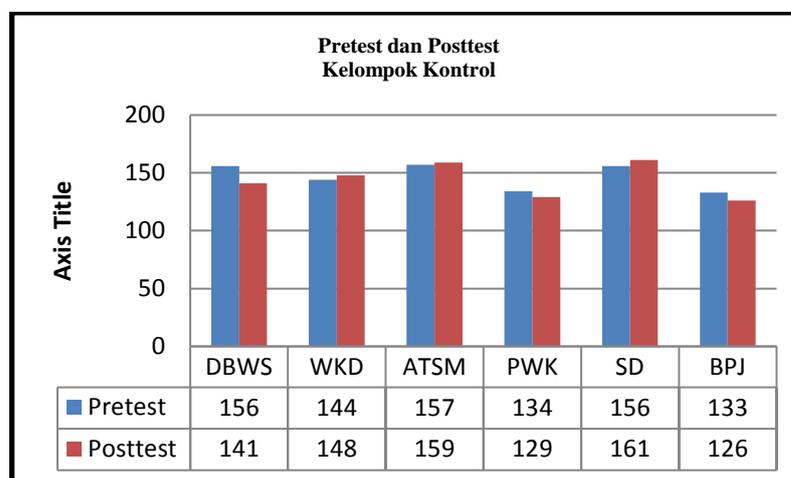
Kriteria	Rentangan Score	Kualifikasi
$M_i + 1,5 SD_i \leq M_i + 3,0 SD_i$	$144 \leq 180$	Sangat Tinggi
$M_i + 0,5 SD_i \leq M_i + 1,5 SD_i$	$120 \leq 144$	Tinggi
$M_i - 0,5 SD_i \leq M_i + 0,5 SD_i$	$96 \leq 120$	Sedang
$M_i - 1,5 SD_i \leq M_i - 0,5 SD_i$	$72 \leq 96$	Rendah
$M_i - 3,0 SD_i \leq M_i - 1,5 SD_i$	$36 \leq 72$	Sangat Rendah

Data Skor pretest, dan posttes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol self-agression siswa disajikan dalam grafik pada gambar 1 dan gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 1 Grafik Pretest dan Posttes Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik gambar 1 menggambarkan bahwa terjadi penurunan skor yang tinggi dari *pretest* ke *posttest* kelompok eksperimen di masing-masing siswa. Untuk mengetahui *self-agression* siswa pada kelompok kontrol, dapat dilihat dan grafik gambar 2 dibawah ini:



Gambar 2 Grafik Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Dalam pengujian hipotesis ini dapat dilakukan dengan program SPSS-PC 20.0 for Windows. Dengan independen samples tes. Data yang diperoleh disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3 Data hasil t-tes

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	Upper
Equal variances assumed	7,668	,022	-4,129	9	,003	-28,400	6,878	-43,959	-	12,841
Equal variances not assumed			-4,495	5,984	,004	-28,400	6,319	-43,872	-	12,928

Berdasarkan uji indenpenden samples t-tes dengan bantuan SPSS 20.0 for windows menunjukkan nilai $t = 4,129$ dengan nilai signifikansi $p < 0,003$. Berarti nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari nilai $\alpha (0,003 < 0,05)$. Nilai signifikansi tersebut signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa "Konseling behavioral dengan teknik latihan asertif efektif untuk meminimalkan self-agresion siswa kelas XI di SMA Lab. Undiksha.

Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data berupa kuesioner sebelumnya didapatkan sampel sebanyak 5 siswa yang memiliki self-agresion siswa yang tinggi, selanjutnya sampel tersebut dibentuk sebuah kelompok yang diberikan konseling behavioral teknik latihan asertif.

Dalam sebuah penelitian perlu digambarkan atau dijelaskan proses konseling yang dilaksanakan untuk dapat memberikan gambaran mengenai proses penelitian yang dilaksanakan dan berikut penjelasan gambaran implementasi konseling behavioral teknik latihan asertif untuk meminimalkan self-agresion siswa.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa konseling behavior teknik latihan asertif mampu mengubah tingkah laku siswa atau subjek treatment yang akan diikuti dengan perubahan tingkah lakunya. Teknik latihan asertif ini membantu konseli untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. (Nurul Fauzi, 2014; Sanyata, 2012)

Penelitian ini dapat di dukung dengan penelitian-penelitian terdahulu, beberapa penelitian tersebut dijabarkan sebagai berikut:

Penelitian Pertama, Khotimah (2015) telah melakukan penelitian dengan Hasil dari penelitian adalah terdapat penurunan kecenderungan agresivitas setelah diberikan konseling Behavioral pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 14 Yogyakarta.

Penelitian kedua, Retnomanisya (2013) telah melakukan penelitian dengan hasil penelitian yaitu konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dapat digunakan untuk mengatasi masalah perilaku terisolir siswa kelas IV SD Negeri Pekunden.

Penelitian ketiga, Pertiwi (2013) telah melakukan penelitian dengan hasil penelitian yaitu Penyesuaian sosial di sekolah dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik asertive training pada siswa kelas X SMA N 1 Tumijajar.

Penelitian keempat, Damayanti (2016) telah melakukan penelitian dengan hasil yaitu adanya penurunan perilaku agresif setelah mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling.

Penelitian kelima, Pitasari telah melakukan penelitian dengan hasil yaitu penerapan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VIIB SMP Negeri 3 Singaraja.

Penelitian keenam, Yoga (2013) telah melakukan penelitian dengan hasil yaitu Penerapan konseling behavioral teknik asertif efektif untuk meminimalisir perilaku menyimpang pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Singaraja.

Penelitian Ketuju, Wiladantika (2014) telah melakukan penelitian dengan hasil yaitu konseling behavioral dengan teknik modeling dapat meminimalisir perilaku agresif siswa kelas XI Bahasa SMA Negeri 2 Singaraja

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuji dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik latihan asertif efektif untuk meminimalkan self-agresion siswa.

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian yaitu terbukti bahwa konseling behavioral efektif untuk meminimalkan permasalahan siswa terutama mengatasi permasalahan self-agresion siswa. Penting untuk direkomendasikan hasil penelitian ini untuk meminimalkan penyesuaian siswa yang lainnya. Guru BK merupakan model dan pelaksana yang memiliki kompetensi untuk melaksanakan layanan bimbingan konseling yang berlandaskan teori konseling behavioral menggunakan teknik latihan asertif secara berjenjang.

Acknowledgment

References

- Aruna, Yoga. (2014). " Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Assertive Training Untuk Meminimalisir Perilaku Menyimpang pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja. E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling, volume (2), edisi 1 (hlm. 11)
- Agustin, Saripah, & Gustiana, (2016). Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku Dengan Teknik Kekerasan Pada Anak The Effectivity Of Cognitive-Behavior Counselling With Assertive Technique To Address Child Abuse. Jurnal Ilmiah VISI PPTK PAUDNI -, 11(2), 121–129. Retrieved from journal.unj.ac.id/unj/index.php/jiv/article/download/3659/2690
- Armasari, D., Dantes, N., & Sulastri, M. (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. Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/900>
- Dani, Suarni, & Sulastri, (2013). Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Siswa Kelas X Sma Laboratorium Undiksha Tahun 2012/2013. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 1(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/772>
- Dantes. 2012. Metode penelitian. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Dantes. 2014. Analisis dan Desain Eksperimen. Singaraja: Program Pascasarjana Undiksha.
- Damayanti, Rika.(2016). (Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Mengatasi Perilaku Agresif pada peserta didik SMP Negeri 07 Bandar Lampung". Tersedia pada <http://ejournal.radenintan.ac.id//index.php/konseli> (diakses tanggal 2/04/2018).
- Gading & Teguh. 2017. Pengembangan Model Pelatihan Pengendalian Diri Untuk Mencegah Dan Menanggulangi Perilaku Agresif Siswa SMA. Singaraja: Undiksha
- Koyan.2012. Statistik Pendidikan Teknik Analisis Data Kuantitatif. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha Press
- Khotimah, Hesti Nurul. (2015). "Upaya Mengurangi Perilaku Agresif Melalui Sosiodrama Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 14 Yogyakarta". E-Journal, Volume 4, Edisi 11 (hlm. 7)
- Mukhoiyaroh. (2014). Siswa dengan motivasi belajar rendah (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Suboh – Situbondo). Jurnal Kependidikan Islam, 4, 281–308. Retrieved from jurnalki.uinsby.ac.id/index.php/jurnalki/article/view/19/14

- Nurul Fauzi, F. (2014). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Latihan Asertif Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa”(Penelitian Terhadap Siswa Kelas VII-IX SMP Al-Mahmud Plus Kp. Gombang Rt 03 Rw 03 Desa Budiharja Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat). UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id/2420/>
- Retnomanisya, tutut Yunita.(2013). "Mengatasi Perilaku Terisolir Siswa Menggunakan Konseling Behavioral Teknik Assertive Training Pada siswa kelas IV SD Negeri Pekunden Semarang.Tugas Akhir. Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Suranata.2016. Panduan pelaksanaan model konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMP : Universitas Negeri Malang
- Pitasari, Sedanayasa, & Partadjaja, (2013). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Vii B Smp Negeri 3 Singaraja, 1. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/1515/1363>
- Pertiwi, S. (2014). Journal of Non Formal Education and Community Empowerment,3(1),17–29.Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jnfc/article/view/3921>
- Wiladantika, K. P., Dharsana, & 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>

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: < Ariani> <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: 3072



Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping melalui Setting Lesson Study untuk Meminimalisir Self Aggression

Ni Putu Ade Indah Sukmayanti^{1*}, Nyoman Dantes², I Ketut Dharsana³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha

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

Received 11, 11, 2018;

Revised 12 02, 2018;

Accepted 12, 15, 2018;

Published Online 12, 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 aims to know the effectiveness of behavioral counseling theory implementation with the technique of Shaping to minimize self aggression to know the differences of students and Self Aggression among the students who provided counseling behavioral techniques shaping with students who were not given counseling behavioral the technique of shaping in students. This research is a research associate with alphabets experiment research used pretest-posttest control group design. This research population is grade VIII Junior Laboratory Undiksha Singaraja. The research sample is determined by random sampling technique is simply sempel withdrawal by means of random. After doing the raffle, researchers get 2 sample i.e. the class as a class VIII-1 as experimental and class VIII-2 as a control class Methods primary data collection using the questionnaire Self Aggression with the supporting method using the methods of observation, interviews, and a diary. Hypothesis test data analysis method using t-test. The results of this research show that there are behavioral counseling theory with implementation techniques Shaping through setting lesson study effectively to minimize Self Aggression students and there is a difference Self Aggression given counselling techniques with Shaping behavioral not given.

Keywords: Behavioral Counseling, techniques of Shaping, 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: Sukmayanti, N., P., A., I., Dantes, N., Dharsana, I., K., 2018. Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping melalui Setting Lesson Study untuk Meminimalisir Self Aggression.. JIBK Undiksha, V9 (N2): pp. 99-105, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia, di mana individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Oleh karena itu, periode remaja dapat dikatakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa atau bisa dikatakan periode rentangan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Dalam masa ini individu mengalami banyak tantangan dalam perkembangannya, baik dari dalam diri maupun dari luar diri terutama lingkungan sosial.

Mitos yang sering dipercaya tentang ciri remaja yang sedang berkembang adalah sebagai permunculan tingkah laku yang negatif, seperti suka melawan, gelisah, periode badai, tidak stabil dan berbagai label buruk

lainnya. Remaja memperlihatkan tingkah laku negatif, karena lingkungan yang tidak memperlakukan mereka sesuai dengan tuntutan atau kebutuhan perkembangan mereka.

Menurut Elida Prayitno (2006:8), tingkah laku negatif bukan merupakan ciri perkembangan remaja yang normal, remaja yang berkembang akan memperlihatkan perilaku yang positif. Sekarang ini sebagian remaja menunjukkan perilaku negatif, salah satunya adalah perilaku agresif, yaitu suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja pada individu lain sehingga menyebabkan sakit fisik dan psikis pada individu lain. (Restu & Yusri, 2013)

Manusia secara hakiki merupakan makhluk sosial, sejak dilahirkan membutuhkan pergaulan dengan orang-orang lain untuk memenuhi berbagai kebutuhan-kebutuhannya (Gerungan, 2010: 26). Sebagai makhluk sosial, dalam melakukan proses interaksi dengan lingkungannya dapat dipastikan pernah mengalami adanya rasa marah, jengkel, muak, frustrasi, emosi yang dituangkan dalam bentuk perilaku.

Banyak permasalahan serta kasus yang terjadi saat ini sangat membutuhkan jalan keluar, mulai dari kasus kriminal, pelecehan seksual, kekerasan dan kenakalan remaja. Tindakan kekerasan bahkan mulai dilakukan oleh kalangan anak-anak dan remaja. Secara psikologis, masa remaja adalah usia untuk berintegrasi dengan masyarakat dewasa, tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama (Piaget, dalam Hurlock, 1980: 206). Oleh karena itu, masa remaja dapat dikatakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, yaitu tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai berpikir abstrak seperti orang dewasa (Agustiani, 2006: 28).

Tingkah laku negatif bukan merupakan ciri perkembangan remaja yang normal. Remaja yang berkembang dengan baik akan memperlihatkan perilaku yang positif. Sekarang ini banyak remaja yang menunjukkan perilaku agresif. Perilaku agresif yaitu suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja oleh individu sehingga menyakiti individu lain baik secara fisik maupun psikis (Elida & Prayitno, dalam Restu & Yusri, 2013: 243).

Perilaku agresif sebenarnya bukan hanya masalah kekerasan seperti tawuran semata, tetapi banyak perilaku agresif yang dimulai dari agresi yang berupa perkataan (verbal), ataupun olok-olokan yang dirasa menyakitkan individu dan berakhir pada tindakan agresi fisik berupa pemukulan, penusukan, perkelahian yang berujung pada tindakan kriminalitas. Setidaknya perilaku agresi ini dibagi dalam tiga klasifikasi yaitu: 1) fisik dan verbal, 2) aktif dan pasif, 3) langsung dan tidak langsung. Terjadinya tindakan agresif karena seseorang tidak bisa mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya. Sikap agresif yang dipicu karena rasa marah dan dendam akan sangat mudah muncul.

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMP Laboratorium Undiksha di kelas VIII dengan jumlah 29% siswa yang memiliki self aggression rendah dan 71% siswa yang memiliki self aggression tinggi, dalam pengamatan ini ditemukan banyak siswa yang sering berperilaku seperti: sering menyerang pendapat orang lain, tidak mau mengalah, mementingkan pendapat sendiri, membuat orang lain selalu merasa bersalah tanpa kesalahan apapun, dan kecenderungan mendominasi temannya sendiri. Gejala-gejala hasil dari pengamatan peneliti di atas dalam kamus bahasa Indonesia disebut gejala Self Aggression. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan siswa memiliki Self Aggression, yaitu gangguan biologis dan penyakit, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan pengaruh budaya negatif. Penelitian ini berjudul "Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping Melalui Setting Lesson Study untuk Meminimalisir Self Aggression Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha".

Menurut Prof. Dr. I Ketut Dharsana., M.Pd., Kons dalam bukunya (Pengembangan Pribadi Konselor) Konsep Self aggression adalah pribadi yang mampu untuk menyerang orang lain yang meliputi menyerang sudut pandang yang bertentangan, mengungkapkan apa yang dipikirkan konselor pada klien dengan baik dan tepat, mampu menyelesaikan masalah dan mampu memberikan alternatif-alternatif pemecahan masalah yang dihadapi klien.

Self Aggression adalah perilaku fisik atau lisan yang sengaja dengan maksud untuk menyakiti atau merugikan orang lain. Agresif adalah kebutuhan untuk menyerang, memperkosa atau melukai orang lain, untuk meremehkan, merugikan, mengganggu, membahayakan, merusak, menjahati, mengejek, mencemoohkan, atau menuduh secara jahat, menghukum berat, atau melakukan tindakan sadistis lainnya.

Dapat peneliti simpulkan bahwa Self Aggression merupakan adanya keinginan untuk melakukan perilaku negatif, kekerasan guna menyakiti orang lain atau merusak suatu benda yang dilakukan secara fisik maupun verbal. (Apriani, Sedanayasa, & Antari, 2013; Febrianti, 2014; Guide, 2004; Kurniawan, 2014; Latifah Eka Putri, 2017; Listiyanto, 2008; Merda, 2007; Noveri Puspitasari, 2014; Suarni & Gading, 2008; Sukmawati, 2014; Usman, Pendidikan, & Gorontalo, n.d.; Wiladantika, Dharsana, & Suranata, 2014)

Dari gejala Self Aggression tersebut adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalisir Self Aggression yaitu melalui Bimbingan dengan Teori Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Shaping.

Pengertian bimbingan secara umum adalah suatu bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, sehingga individu atau sekumpulan individu dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya.

Menurut pendapat Wren, pengertian konseling adalah hubungan pribadi dan dinamis antara dua orang untuk memecahkan masalah dengan mempertimbangkan pendapat satu sama lainnya. Wren menjelaskan bahwa dalam proses konseling terlihat adanya suatu masalah yang dialami oleh klien, yaitu orang yang mempunyai masalah dalam proses konseling. Klien perlu mendapatkan cara untuk memecahkan masalah yang sesuai dengan keadaan dari klien.

Proses konseling pada dasarnya dilakukan secara individual, yaitu antara konselor dan klien, meskipun dalam perkembangannya ada konseling kelompok. Pemecahan masalah di dalam proses konseling itu dijalankan dengan wawancara atau diskusi antara klien dengan konselor dan wawancara itu dijalankan secara tatap muka. Dalam bimbingan konseling, ada berbagai teori konseling yang dapat digunakan atau diterapkan ada dua puluh dua teori konseling yaitu teori psikoanalisa Sigmund Freud, teori Self Adler, Teori konseling kelompok psikodinamika teori asumsi oleh Melanie Klein, teori konseling yang berpusat pada pribadi oleh Carl Rogers, teori gestalt : Fritz Perls, teori analisis transaksional oleh Erik Berne, teori reality counseling, teori motivasi manusia, teori logo konseling, teori konseling kognitif, teori melatih konseling tingkah laku, teori behavioral, teori kognitif sosial, teori rasional emotif behavioral konseling, teori konsepsi, teori eclecticism, teori personologi murray, teori pemilihan jabatan, teori perkembangan karir dan perkembangan hidup, teori pemilihan jabatan atau karir, teori perkembangan karir krumboltz, teori perkembangan karir anne roe. Dari dua puluh dua teori konseling terdapat kebaikan dan kelemahan dari teori. Namun dari beberapa teori yang telah dipaparkan, peneliti memilih teori yang tepat untuk mengatasi permasalahan tentang self aggression, yaitu teori behavioral.

Bimbingan konseling bertujuan untuk menunjang pembinaan siswa dalam mengembangkan potensi dan mengatasi masalah berkenaan dengan kemampuan dasar, bakat, minat, kreativitas, kompetensi dan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan tuntutan karakter cerdas terpuji, kemampuan kehidupan kaagamaan, kemampuan sosial, kemampuan belajar, wawasan dan perencanaan karir. (Dharsana, 2013:12)

Mengatasi gejala tersebut banyak teknik konseling yang dapat digunakan dari teori behavioral. Adapun teknik dari teori behavioral yang dapat digunakan yaitu: (1) Teknik Penguatan Positif, (2) Teknik Token Economy, (3) Teknik Shaping, (4) Teknik Pembuatan Kontrak, (5) Teknik Penghapusan, (6) Teknik Time Out, (7) Teknik Pembanjiran (flooding), (8) Teknik Penjenuhan, (9) Teknik Hukuman, (10) Terapi Aversi, (11) Disentisasi Sistematis. Berdasarkan teknik-teknik konseling di atas maka peneliti menetapkan teknik shaping sebagai cara untuk merubah perilaku agresif siswa.

Menurut Komalasari dkk (2011:169) Shaping adalah membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan reinforcement secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan. Tingkah laku diubah secara bertahap dengan memperkuat unsur-unsur kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir. Konselor membentuk tingkah laku yang lebih adaptif dengan memberi reinforcement primer maupun sekunder.

Berdasarkan pemikiran tersebut maka digunakan “Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping Melalui Setting Lesson Study untuk Meminimalisir Self Aggression Siswa pada Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha”. Harapan peneliti setelah diberikan konseling behavioral dengan tehnik shaping, siswa yang masih berperilaku agresif akan dapat diminimalisir khususnya siswa pada kelas VIII SMP Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha.

Method

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen semu (quasi eksperiment) “Pretest-Posttest Control Group Design” Metode ini digunakan untuk menguji pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat (Dayton 1970, Tuckman, 1978, Frankel & Wallen 1993).

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja yang alamat di Jalan Jatayu No.10 Singaraja. Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah teknik random sampling. Dantes (2012:41) menyatakan “Random sampling merupakan penarikan sampel secara sederhana dengan cara random. Dalam hal ini penarikan sampel melalui random yaitu peneliti membuat undian berupa kertas sejumlah kelas yang ada di kelas VIII selanjutnya peneliti akan mengambil 2 undian yang akan digunakan untuk sampel penelitian. Setelah peneliti mendapatkan 2 kelas yang akan digunakan untuk sampel, peneliti mengadakan pengundian kembali untuk menentukan kelas eksperimen dan kelas control dari kedua kelas tersebut. Peneliti pun mendapatkan kelas eksperimen dan kelas control.

Penelitian ini memiliki dua variable yaitu variable terikat dan variable bebas, Variabel bebas Konseling Behavioral Teknik Shaping dan variable bebas Self Aggression. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) kuesioner, 2) metode observasi, 3) metode wawancara, 4) buku harian 5) pencatatan dokumen. 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 16.0 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 aggression 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 Aggression” sebelum dan sesudah dilakukan “treatment” menggunakan konseling Behavioral. 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 kontrol dan kelas eksperimen dengan cara diundi. Kedua kelompok tersebut diberikan kuesioner self aggression yang hasilnya akan menjadi data pretest. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan treatment menggunakan konseling behavioral dengan teknik shaping dan kelompok control tidak diberikan treatment. Terakhir kedua kelompok diberikan kuesioner self aggression kembali sebagai data posttest. Skor pretest dan post test disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1 Rekapitulasi Data Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Nama	Skor Pretest	Skor Posttes	No	Nama	Skor Pretest	Skor Posttes

(Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping melalui Setting Lesson Study untuk Meminimalisir Self Aggression)

1	YU	125	117	1	DBWS	156	141
2	GR	123	118	2	WKD	144	148
3	ASK	144	109	3	ATSM	157	159
4	W	150	120	4	PWK	134	129
5	KS	129	114	5	SD	156	161
				6	BPJ	133	126
Total		671	578	Total		880	864
Rata-rata		134,2	115,6	Rata-rata		146,7	144

Berdasarkan data dalam tabel diatas hasil analisis pretest 32 siswa menunjukkan adanya peningkatan skor dari pretest ke posttest. Bisa diamati bahwa dari score rata-rata yang di peroleh cukup mengalami penurunan pada kelompok eksperimen rata-rata pretest 130 ke rata-rata posttest 52. Pada kelompok kontrol juga terdapat penurunan, yaitu dengan rata-rata pretest 108 ke rata-rata posttest 91. Berdasarkan data yang dipaparkan diatas didapatkan perhitungan rata-rata skor pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok control seperti terlihat pada grafik di bawah ini.

Tabel 2 Kualifikasi Skor Self- aggression

Kriteria	Rentangan Score	Kualifikasi
$M_i + 1,5 SD_i \leq M_i + 3,0 SD_i$	$144 \leq 180$	Sangat Tinggi
$M_i + 0,5 SD_i \leq M_i + 1,5 SD_i$	$120 \leq 144$	Tinggi
$M_i - 0,5 SD_i \leq M_i + 0,5 SD_i$	$96 \leq 120$	Sedang
$M_i - 1,5 SD_i \leq M_i - 0,5 SD_i$	$72 \leq 96$	Rendah
$M_i - 3,0 SD_i \leq M_i - 1,5 SD_i$	$36 \leq 72$	Sangat Rendah

Tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata pretest dan posttes yang signifikan pada kelompok eksperimen maupun kelompok control. Rata-rata pretest pada kelompok eksperimen diperoleh 130 setelah diberikan treatment Konseling Behavioral dengan teknik Shaping rata-rata posttest dari kelompok eksperimen menurun menjadi 52. Dan untuk kelompok control yang tidak diberikan treatment rata-rata pretest nya yaitu 108 dan rata-rata posttest nya yaitu 91. Dapat dilihat bahwa kelompok eksperimen yang diberikan treatment Konseling Behavioral dengan teknik Shaping mengalami penurunan yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan bimbingan sesuai layanan BK. Dengan demikian dapat diprediksikan bahwa Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping efektif untuk meminimalisir Self Aggression siswa kelas VIII di SMP Laboratorium Undiksha.

Diperkuat dengan adanya penelitian yang pertama oleh I Wayan Andika Sari Putra, 2014, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Kelas X Mia 4 Di Sma Negeri 2 Singaraja". Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral teknik shaping efektif untuk mengembangkan disiplin belajar siswa. Efektivitas itu terlihat dari rata-rata persentase peningkatan sebelum tindakan sebesar 66 % menjadi 73 % pada siklus I dan tindakan layanan konseling pada Siklus II persentase peningkatannya mencapai 80%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengembangan sikap disiplin belajar 14 % dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II.

Kedua penelitian yang dilaksanakan oleh I Gusti Ayu Indah Widyantari, 2017, "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Shaping Untuk Meminimalisir Feeling Of Inferiority Pada Siswa Kelas Xi Pemasaran A Smk Negeri 1 Singaraja" Data yang diperoleh dianalisis dengan statistik deskriptif dan uji t. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa konseling behavioral dengan teknik shaping efektif untuk meminimalisir rasa rendah diri siswa, ini dilihat dari hasil analisis nilai thitung > ttabel dengan taraf signifikan 5% ($17.315 > 1.833$), berarti terjadi penurunan rasa rendah diri pada siswa. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Conclusion

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat keefektifan teori konseling behavioral dengan teknik shaping efektif untuk meminimalisir Self Aggression siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha.

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana disimpulkan diatas berikut ini dikemukakan beberapa saran agar dapat memahami tentang dampak yang ditimbulkan dari Self Aggression yang tinggi sehingga diharapkan dapat memberikan manfaat yang positif untuk sekolah, diri sendiri, maupun orang tua. Menggunakan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping Untuk Meminimalisir Self Aggression siswa dalam proses pembelajaran.

Acknowledgment

-

References

- Apriani, W. E. S. A., Sedanayasa, G. S., & Antari, N. M. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII F SMPN 1 Sukasada 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 1(1). Retrieved from ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3740/2995
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. Wiley.
- Febrianti, T. (2014). Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresif siswa kelas vii 1 di smp negeri 3 kota bengkulu.
- Kurniawan, A. (2014). Ari Kurniawan, 2014 Efektivitas Konseling Kelompok Teman Sebaya Dalam Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu, 2013–2014.
- Latifah Eka Putri. (2017). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Operant Conditioning Untuk Mengurangi Perilaku Mencontek Pada Siswa Kelas Viii Di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Retrieved From http://repository.radenintan.ac.id/557/1/Skripsi_Lengkap.pdf
- Listiyanto, B. D. (2008). Agresivitas Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal (Single Parent) Wanita. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*, 1–21.
- Merda, T. (2007). THERIA MERDA *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*, 0, 1–22.
- Noveri Puspitasari, E. S. I. (2014). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Intensi Agresi Pada Anggota Sat Dalmas Di Polres Semarang. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/7549/7309>
- Pinilih, S. S., Margowati, S., Ilmu, F., Universitas, K., Magelang, M., Ilmu, F., ... Magelang, M. (2016). Hubungan komunikasi antara orang tua dan anak dengan agresivitas pada anak usia remaja di smk x magelang, 424–435.
- Restu, Y., & Yusri. (2013). Studi tentang perilaku agresif siswa di sekolah. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 243–249. Retrieved from <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/viewFile/1074/932>
- Suarni, N. K., & Gading, I. K. (2008). Perkembangan Peserta Didik. Singaraja: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Syukmawati, Y. (2014). Pengaruh Big Five Personality Dan Attachment Style Terhadap Agresivitas (Studi pada pelajar di SMAN 6 Jakarta), (109070000200). Retrieved from http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/27358/1/YUNIA_SYUKMAWATI-FPSI.pdf
- Usman, I., Pendidikan, F. I., & Gorontalo, U. N. (n.d.). Kepribadian, komunikasi, kelompok teman sebaya, iklim sekolah dan perilaku.
- Wiladantika, K. 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*, 2(1).

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

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

Copyrights Holder: <Sukmayanti> <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: 3151

