

PENGARUH KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL MODEL AARON BECK DENGAN STRATEGI MANAJEMEN DIRI TERHADAP *SELF AUTONOMY* DITINJAU DARI URUTAN KELAHIRAN SISWA MELALUI *LESSON STUDY*

Ni Made Diah Padmi

Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail : diahpadmi@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) adanya perbedaan pengaruh konseling kognitif behavioral model Arron Beck dengan strategi manajemen diri dan konseling konvensional terhadap *self autonomy*, (2) adanya perbedaan *self autonomy* ditinjau dari urutan kelahiran anak, (3) adanya pengaruh interaksi antara model konseling dengan urutan kelahiran anak terhadap *self autonomy*. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *two factorial design*, Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Mengwi, Kabupaten Badung, Bali. Teknik pemilihan sampel yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian adalah *Purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, buku harian, kuesioner dan pencatatan dokumen. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan Anava dua jalur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh konseling kognitif behavioral model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri dan konseling konvensional terhadap *self autonomy*, (2) terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* ditinjau dari urutan kelahiran anak (3) terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara model konseling dengan urutan kelahiran anak terhadap *self autonomy*.

Kata Kunci : kognitif behavioral, *lesson study* manajemen diri, *self autonomy*, urutan kelahiran anak

Abstract

The aims to acknowledge : (1) there is influence differences between cognitive behavioral counseling of Aaron Beck Model with Self Management Strategy and conventional counseling against self autonomy, (2) the differences self autonomy based on the sequence of birth, (3) the influences of interaction between counseling model and the sequence of birth against self autonomy. This study is an experiment with two factorial design. This study was done at SMP Negeri 1 Mengwi, Badung, Bali. The sampling technique mat is used to determine the sample is a purposive sampling technique. Data is collected by observation, interview, diary book, questionere and study documenter. Data analyzed by “two paths anova analysis. The result has shown that : (1) there are differences of influence cognitive behavioral counseling of Aaron Beck model with self managemen strategy and conventional counseling against self autonomy; (2) there are differences self autonomy based of sequence of birth; (3) there are influences of interactions between counseling model with sequence of birth against self autonomy.

Keyword : cognitive behavioral, lesson study, self management strategy, self autonomy, sequence of birth

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti selama tiga bulan, ditemukan beberapa kepribadian yang ditunjukkan melalui cara berperilaku, bertindak maupun berpikir selama proses pembelajaran dikelas maupun saat diluar kelas. Dari beberapa sifat-sifat kepribadian yang ditunjukkan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti kepribadian kebutuhan mandiri dan tanggung jawab (*Self Autonomy*) yang ditunjukkan oleh siswa. Ketertarikan peneliti didasarkan pada gejala perilaku siswa diantaranya datang termbat, keluar masuk kelas saat guru masih menjelaskan materi pelajaran, pasif dikelas yang ditunjukkan dengan sikap tidak menanggapi maupun memberikan pertanyaan, serta sebagian siswa juga menunjukkan perilaku yang tidak tegas, bergantung pada teman sebangkunya, dll. Dalam penelitian ini, peneliti mengkaitkan gejala perilaku yang ditunjukkan oleh siswa diatas dengan *self autonomy* yang rendah.

Berdasarkan hasil observasi yang disebutkan di atas, sebagian siswa menunjukkan perilaku *self autonomy* rendah, yaitu sekitar 39,5% dengan gejala perilaku kurang mampu mengemukakan apa yang sedang difikirkan, kurang fokus ketika sedang mengikuti pelajaran di kelas, sering keluar masuk kelas ketika guru masih mengajar bahkan guru sedang menjelaskan di kelas, sering bercanda di kelas, dll. Gejala *self autonomy* rendah juga diperkuat oleh pernyataan beberapa siswa yang diwawancara oleh peneliti, berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa gejala-gejala *self autonomy* rendah masih ditunjukkan oleh sebagian siswa di kelas maupun diluar kelas. Hasil data observasi tersebut, diperkuat dengan pernyataan-pernyataan

siswa yang diperoleh melalui kegiatan wawancara yang dilakukan kepada masing-masing siswa.

Berdasarkan data hasil wawancara diperoleh bahwa sebagian besar siswa yaitu 57,9% dari 38 siswa masih menunjukkan perilaku *self autonomy* rendah, berdasarkan hasil wawancara, beberapa siswa masih menunjukkan perilaku *non-autonomy*, seperti keluar masuk kelas tidak tepat pada waktunya yaitu saat jam pelajaran masih berlangsung, siswa nongkrong di kantin saat jam pelajaran sedang berlangsung, adanya beberapa siswa yang menunjukkan perilaku tidak mampu menanggapi maupun memberikan jawaban yang diminta oleh guru ketika mengajukan pertanyaan, sehingga kebutuhan siswa dalam mengungkapkan apa yang sedang difikirkan tidak terpenuhi. Melihat fenomena dan gejala tersebut diatas, maka muncul perhatian peneliti untuk melakukan tindakan dalam rangka meningkatkan *self autonomy* siswa.

Self Autonomy menurut Dharsana (2012) adalah kebutuhan seseorang untuk berdiri sendiri yang meliputi seseorang yang mampu datang dan pergi sebagaimana diinginkan, seseorang yang mampu mengungkapkan apa yang sedang difikirkan dan seseorang yang tidak bergantung kepada orang lain dalam mengambil sebuah keputusan. Berdasarkan definisi tersebut, maka "*self-autonomy*" dalam hal ini mengandung 3 aspek yaitu: (1) datang dan pergi sebagaimana diinginkan; (2) mengatakan apa yang sedang difikirkan; (3) tidak bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan.

Murray (dalam Alwisol, (2005) "*Otonomy Personal* adalah kebutuhan untuk membuat keputusan untuk diri sendiri dan mengejar tindakan dalam kehidupan seseorang dan sering terlepas dari beban moral tertentu". Berdasarkan

definisi tersebut, maka “*self-autonomy*” dalam hal ini mengandung 2 aspek yaitu: (1) Membuat keputusan sendiri dan untuk diri sendiri; (2) Mengejar tindakan dalam kehidupan seseorang.

Sehingga berdasarkan kedua pendapat para ahli diatas, maka dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *self autonomy* adalah kepribadian yang dimiliki oleh seseorang untuk selalu mandiri dan memiliki tanggung jawab atas setiap tindakan yang dilakukan. Aspek-aspek dalam *self autonomy* yang menjadi acuan dari tindakan siswa yang memiliki *self autonomy* tinggi, sedang maupun rendah adalah (1) mampu datang dan pergi sebagaimana diinginkan, (2) mampu mengungkapkan apa yang sedang difikirkan dan (3) tidak bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri.

Self Autonomy sangat berpengaruh dalam usaha mengembangkan kepribadian siswa, sehingga sekolah menggunakan berbagai usaha dalam mengembangkan kepribadian *autonomy* siswa, diantara lain yaitu pendidikan, pelatihan dan melalui layanan Bimbingan dan Konseling, sehingga oleh guru BK dilakukan berbagai aplikasi layanan yang mampu kiranya mengembangkan *self autonomy* siswa.

Berdasarkan pemaparan gejala tingkah laku yang diperoleh melalui observasi maupun wawancara, maka adapun usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan *self autonomy* yang rendah dapat dilakukan berbagai pendekatan, antara lain: (1) pendidikan, (2) pelatihan, (3) bimbingan, (4) konseling. Dalam penelitian ini lebih menekankan pada tingkah laku (*behavior*) dan pola pikir (kognitif), maka peneliti melakukan pendekatan melalui bimbingan konseling. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif dan sekaligus

mengubah pola fikir siswa terhadap perilaku yaitu dengan Teori Konseling Kognitif Behavioral (CBT). Konseling kognitif behavioral adalah suatu proses untuk mengembangkan *self autonomy* dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) mengidentifikasi perilaku, 2).menganalisis perilaku, 3).menyimpulkan perilaku, 4).menyimpulkan indikator-indikator perilaku, 5) mendiagnosa perilaku, 6) melakukan prognosa perilaku, 7) mentreatmen perilaku, 8) mengevaluasi perilaku, 9) merefleksi perilaku, 10) memfollow-up perilaku. Menurut Dharsana (2014) “kognitif behavioral adalah suatu teori secara menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari melalui respon-respon sebelum tingkah laku muncul yang diyakini oleh konseli dan sebagai sebab dari munculnya perilaku baru. Konseling kognitif behavioral mempunyai asumsi dasar bahwa “setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik dan buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi orang lain”. (Walker & Shea, dalam Gantina Komalasari, 2011). Sedangkan Krisnayana (2014) mengatakan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) terjadi proses integrasi dalam pelaksanaan konseling yang dilakukan dengan menggunakan teknik dari pendekatan kognitif dan pendekatan behavioral. Sa’Adah (2015) juga berpendapat bahwa CBT merupakan bentuk terapi kognitif pada perilaku yang menyimpang, bimbingan dan konseling ini selain akan merubah tingkah laku juga akan merubah cara berfikir konseli yang salah atau (un realistic).

Bimbingan konseling merupakan proses mengoptimalkan potensi peserta didik, adapun tujuan dan fungsi dari bimbingan konseling adalah untuk membantu individu dalam mengembangkan potensi diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimiliki, seperti kemampuan dasar, bakat dan minat individu sehingga dalam perkembangannya akan mampu sesuai dengan arah kemampuan dirinya, selain itu adapun yang merupakan tujuan khusus dari bimbingan konseling adalah untuk membantu individu dalam mengentaskan permasalahan yang sedang dihadapi baik dalam belajar, kehidupan sosial, pribadi maupun arah studi lanjut atau karir siswa, sehingga keseluruhan tentang siswa menjadi ranah dari kegiatan bimbingan konseling, baik belajar, karir, pribadi maupun hal yang mencakup studi lanjut dan persiapan karir siswa. Fungsi dari bimbingan konseling ada empat, yaitu: (1) fungsi pemahaman, (2) pencegahan, (3) Pengentasan dan (4) Advokasi.

Berdasarkan pemaparan di atas, kaitannya dengan penelitian ini adalah bimbingan konseling memiliki peran sebagai pedoman dan acuan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian, baik prosedur maupun langkah-langkah yang akan digunakan oleh peneliti akan disesuaikan dengan prosedur dan langkah-langkah dari konseling pada umumnya dan juga berpatokan dengan prosedur dan langkah konseling kognitif behavioral. Bimbingan konseling berorientasi pada siswa, perhatian BK adalah perkembangan siswa.

Berdasarkan pemaparan tentang Bimbingan dan Konseling di atas, adapun salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif yaitu dengan Konseling Kognitif Behavioral. Konseling kognitif behavioral adalah

proses yang dilakukan untuk mengembangkan *self autonomy*.

Dharsana (2014) bahwa kognitif behavioral adalah suatu teori dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari.

Walker & Shea (dalam Komalasari, 2011) menjelaskan bahwa konseling behavioral mempunyai asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik dan buruk, tepat atau salah.

Teknik yang akan diaplikasikan dalam penelitian ini adalah mengadopsi strategi manajemen diri model Cormier and Cormier.

Menurut Cormier and Cormier (1985) pengelolaan diri adalah salah satu proses mengarahkan klien dalam merubah tingkah lakunya dengan menggunakan satu terapiutik saja maupun dengan mengkombinasikan strategi yang lain. Untuk penerapan dari strategi pengelolaan diri klien harus memanipulasi beberapa keadaan, baik internal maupun eksternal sebagai akibat dari perubahan tingkah laku yang diinginkan. Pelaksanaan strategi pengelolaan diri akan diaplikasikan dengan 3 model yaitu: *self monitoring*, *stimulus controll*, *self reward*.

Pengelolaan diri model Cormier and Cormier menekankan adanya *remanagement* terhadap klien (siswa), pengaturan ulang yang dimaksud adalah siswa secara bertahap mengatur ulang beberapa perilaku yang belum sesuai menjadi perilaku yang lebih sesuai melalui *self monitoring* yang akan dilaksanakan dalam layanan konseling, sehingga dalam hal ini siswa akan memperoleh pengetahuan terkait

perilaku-perilaku yang diharapkan dan perilaku yang sudah nampak.

Dengan ini akan dilakukan perbaikan bersama klien (siswa) yang bersangkutan. Selain melaksanakan pantau diri (*self monitoring*) siswa juga diajak melakukan stimulus kontrol dan *self reward* yang bertujuan untuk mengontrol beberapa keadaan atau kondisi yang diharapkan oleh siswa untuk memunculkan perilaku yang diharapkan dan melalui *self reward* siswa diajak untuk belajar menghargai setiap usaha yang dilakukannya.

Strategi *self management* merupakan pelatihan diri yang akan mengarahkan siswa kepada kesadaran diri untuk memperbaiki perilaku dirinya yang telah nampak menjadi perilaku yang diharapkan. Sedangkan Marwi (2012) berpendapat bahwa *Self-management* adalah strategi yang memberikan kesempatan pada klien untuk mengatur atau memantau perilakunya sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mengubah perilaku.

Sedangkan penggunaan dari pendekatan konseling kognitif behavioral Model Aaron Beck adalah karena kognitif behavioral merupakan salah satu pendekatan konseling yang berorientasi pada tingkah laku dan pola kognisi klien, baik perubahan tingkah laku, penciptaan tingkah laku, pemeliharaan tingkah laku maupun menghapuskan tingkah laku tertentu, sehingga dalam penelitian ini dipilih menggunakan pendekatan konseling kognitif behavioral.

Pelaksanaan konseling kognitif behavioral dengan strategi *self management* untuk meningkatkan tanggung *self autonomy* di SMP Negeri 1 Mengwi, Kabupaten Badung, Bali belum pernah dilakukan sebelumnya, sehingga kesempatan bagi peneliti melakukan kegiatan konseling untuk melihat pengaruh dari penerapan konseling

kognitif behavioral model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri untuk meningkatkan *self autonomy* siswa.

Sebelumnya, terdapat suatu penelitian dari Yahya, AD pada tahun 2016 tentang *pelaksanaan konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT)*, tetapi dengan menggunakan teknik *Self Control* yang menyatakan bahwa ada pengaruh dalam pelaksanaan konseling *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik *Self Control* dalam mengurangi perilaku agresif kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung.

Retnowulan (2013) juga melakukan penelitian, hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan pada kelompok siswa yang diberikan perlakuan strategi pengelolaan diri (*self management*) dibandingkan dengan kelompok siswa yang dibantu dengan metode konvensional.

Rumusan penelitian akan membahas tiga masalah, antara lain (1) Apakah terdapat perbedaan pengaruh konseling kognitif behavioral model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri dan konseling konvensional terhadap *self autonomy* siswa?; (2) Apakah terdapat pengaruh urutan kelahiran terhadap *self autonomy*?; (3) Apakah terdapat pengaruh interaksi antara model konseling dengan urutan kelahiran terhadap *self autonomy*?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *two factorial design*, sehingga data yang perlu dianalisis sebagai hasil penelitian adalah skor data *post-test*. Metode analisis data yang digunakan adalah ANAVA. Pengujian untuk hipotesis pertama dan kedua diuji menggunakan rumus ANAVA satu jalur, dan untuk pengujian hipotesis ketiga akan diuji menggunakan ANAVA dua jalur.

Penelitian eksperimen ini dilakukan selama tiga bulan yaitu dari tanggal 16 Maret sampai tanggal 16 Juni 2017

bertempat di SMP Negeri 1 Mengwi dengan populasi penelitian sebanyak 431 siswa kelas VIII dan sampel sebanyak 90 siswa yang dikategorikan memiliki *self autonomy* rendah berdasarkan hasil analisis kuesioner pemilihan sampel. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, observasi, wawancara dan penulisan buku harian.

Perencanaan penelitian yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut: (1) Penyusunan RPBK, (2). Melakukan uji judges kuesioner *self autonomy*, (3). Mengajukan surat ijin penelitian ke SMP Negeri 1 Mengwi, (4) Uji Coba Intrumen, Untuk mengetahui kesahan butir dan keterandalan perangkat, agar instrument kuesioner *self autonomy* dapat digunakan untuk mengumpulkan, (5) Kuesioner pemilihan sampel diberikan kepada siswa yang merupakan populasi penelitian yaitu siswa kelas VIII sebanyak 431 siswa, sebelum treatment mulai diberikan. Kuesioner *self autonomy* ini terdiri dari item-item yang sudah disiapkan dan telah diuji cobakan terlebih dahulu, (6). Diagnosa, melalui data yang telah dikumpulkan pada tahap identifikasi, maka dilanjutkan dengan mencari penyebab atau kemungkinan sebab yang mempengaruhi *self autonomy* siswa di kelas VIII, pada tahap diagnosa dengan melakukan wawancara dengan siswa-siswa yang dikategorikan memiliki *self autonomy* rendah (antara 40% - 64% menurut persentase hasil kuesioner) atau siswa-siswa yang menunjukkan aspek-aspek pada *self autonomy* rendah pada hasil observasi di kelas VIII, (7). Prognosa, Berdasarkan hasil analisis kuesioner pemilihan sampel diperoleh Sembilan puluh siswa dengan kategori *self autonomy* rendah, maka layanan yang akan diberikan kepada siswa yang menjadi sampel penelitian adalah konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan konseling kognitif behavioral model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri untuk merubah perilaku

siswa yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang lebih realistis dalam hal ini adalah merubah perilaku siswa yang menunjukkan perilaku *self autonomy* rendah dalam menjadi perilaku yang menunjukkan *self autonomy* sedang atau tinggi, karena *self autonomy* sangatlah penting bagi siswa serta membiasakan siswa dengan mengkondisikan setiap aspek *self autonomy* pada setiap kali layanan diberikan.

Pelaksanaan : Penelitian dilaksanakan selama 3 bulan dengan pemberian treatment 10 kali pertemuan dari tanggal 16 Maret sampai 16 juni sedangkan pengakhiran penelitian dilakukan dengan cara (1). Evaluasi, Mengamati hasil atau dampak dari konseling kognitif behavioral dengan strategi pengelolaan diri (*self management*) yang dilaksanakan terhadap subjek yang dikenai tindakan (*group treatment*) untuk melihat ada atau tidaknya perubahan yang dihasilkan melalui tindakan yang diberikan dengan cara observasi langsung ke kelas VIII dengan pedoman observasi yang digunakan sebelumnya, (2). Setelah kelima aspek tingkah laku yang sudah disusun sudah diberikan layanan maka semua siswa kelas VIII akan diberikan kuesioner kedua yaitu posttest untuk melihat perubahan yang ditunjukkan melalui hasil posttest nantinya, (3). Hasil posttest merupakan hasil analisis dari posttest yang akan menunjukkan adanya pengaruh terhadap variabel yang diteliti, dalam hal ini yaitu: pengaruh konseling kognitif behavioral model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri untuk meningkatkan *self autonomy* ditinjau dari urutan kelahiran anak melalui lesson study pada siswa di kelas VIII.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil observasi pada siswa yang diberikan konseling kognitif behavioral model Aaron Beck

dengan strategi manajemen diri diperoleh 8 orang siswa yang menunjukkan gejala *self autonomy* yang positif sedangkan 7 siswa menunjukkan *self autonomy* negatif. Berdasarkan data awal pada siswa yang diberikan konseling konvensional diperoleh 8 orang siswa yang menunjukkan *self autonomy* positif dan 11 siswa yang menunjukkan gejala *self autonomy* yang negatif

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh 57,9% siswa menunjukkan *self*

autonomy yang masih rendah dan hal tersebut diperoleh berdasarkan pernyataan siswa ketika ditanyakan beberapa pertanyaan terkait aspek-aspek *self autonomy*.

Selain observasi dan wawancara, dalam penelitian ini digunakan buku harian untuk mengukur peningkatan *self autonomy* siswa setiap harinya, selama dua bulan diperoleh data skor buku harian berikut :

Tabel 01
Rekapitulasi Skor Bulan I dan II
Rangkuman Rekapitulasi Skor Bulan I

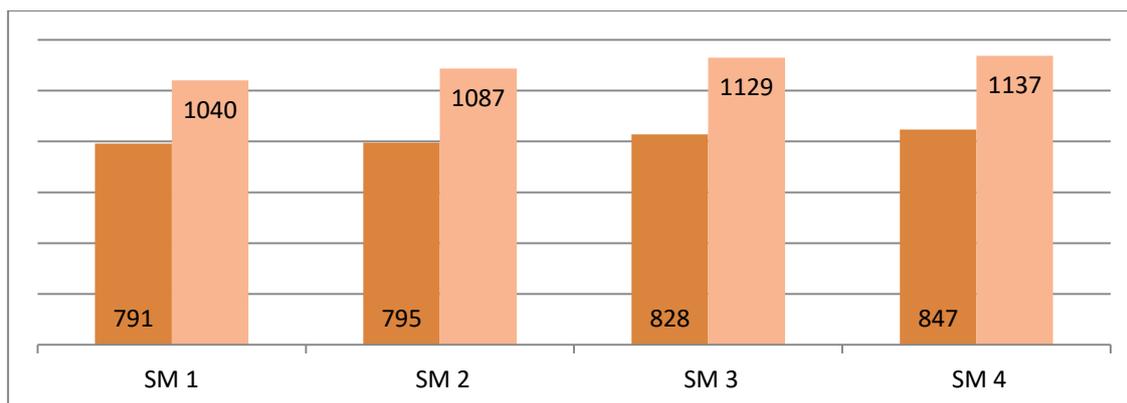
Total	791	795	828	847
Rata-Rata	41,6	41,8	43,5	44,5

Rangkuman Rekapitulasi Skor Bulan II

Total	1040	1087	1129	1137
Rata-Rata	54,7	57,2	59,4	59,8

Berdasarkan data rekapitulasi skor bulan I dan II diperoleh perbandingan skor awal sebelum diberikan treatment lebih kecil dari skor buku harian setelah diberikan

treatment. Perbandingan skor bulan I dan II dapat divisualisasikan dalam bentuk grafik perkembangan berikut :



Gambar 0.1
Grafik Rekapitulasi Skor Bulanan Buku Harian *Self Autonomy* Siswa yang mengikuti Konseling Kognitif Behavioral dengan Strategi Manajemen Diri Bulan I dan II

Deskripsi data dalam penelitian ini terdiri dari : (1) *self autonomy* siswa yang mengikuti konseling kognitif

behavioral dengan strategi manajemen diri, (2) *self autonomy* siswa yang mengikuti layanan konseling konvensional, (3) *self autonomy* siswa

yang mengikuti konseling kognitif behavioral strategi manajemen diri dengan urutan kelahiran anak tengah, (4) *self autonomy* siswa yang mengikuti konseling kognitif behavioral strategi manajemen diri dengan urutan kelahiran anak tengah, (5) *self autonomy* siswa yang mengikuti

anak bungsu, (6) *self autonomy* siswa yang mengikuti konseling konvensional dengan urutan kelahiran anak tengah, (7) *self autonomy* siswa yang mengikuti konseling konvensional dengan urutan kelahiran anak tengah, (8) *self autonomy* siswa yang mengikuti konseling konvensional dengan urutan kelahiran anak bungsu. Rekapitulasi hasil perhitungan deskriptif skor *post-test self autonomy* dalam penelitian ini dapat dirangkum seperti tabel berikut :

konseling kognitif behavioral strategi manajemen diri dengan urutan kelahiran

Tabel 02
Rangkuman Deskripsi Skor Posttest

Treatment Konseling Statistik	A ₁	A ₂	A ₁ B ₁	A ₁ B ₂	A ₁ B ₃	A ₂ B ₁	A ₂ B ₂	A ₂ B ₃
N	45	45	15	15	15	15	15	15
Mean	110,4	92,71	112,2	107,6	111,3	91,93	93,4	92,8
Median	111	93	113	107	112	92	93	93
Modus	101	93	-	97	124	90	93	96
SD	8,82	2,35	9,25	8,44	8,65	2,05	2,41	2,48
Varians	77,79	5,53	85,6	71,23	74,81	4,21	5,83	6,17
Range	32	9	29	25	26	6	8	7
Min	95	89	98	95	98	89	90	89
Max	127	98	127	120	124	95	98	96

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah tiga hipotesis, yaitu : (1) perbedaan pengaruh konseling kognitif behavioral model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri dan konseling konvensional terhadap *self autonomy*, (2)Perbedaan *self autonomy* ditinjau dari

urutan kelahiran anak, (3) pengaruh interaksi model konseling dengan urutan kelahiran anak terhadap *self autonomy*. Ketiga hiptesis dalam penelitian ini dianalisis dengan rumus ANAVA. Dengan bantuan SPSS 20 diperoleh hasil analisis ANAVA sebagai berikut :

Tabel 03
Rangkuman Analisis Anava Dua Jalur

Sumber Variasi	Jumlah Kuadrat (JK)	dk	Rata-rata Jumlah Kudrat (RJK)	F	P
Model (A)	3484.44	1	3484.4	118.5	<.001
Urutan (B)	1779.82	2	889.9	30.26	<.001
Urutan * Model (AxB)	2148.62	2	1074.3	36.53	<.001
Dalam	2470.0	84	29.4		
Total	889994.0	90			

Hipotesis Pertama : Hipotesis yang pertama berbunyi terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh konseling kognitif behavioral model

Aaron Beck dengan strategi manajemen diri dan konseling konvensional terhadap *self autonomy*. Untuk menguji hipotesis di atas digunakan rumus ANAVA satu

jalur dengan kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut : jika nilai $F_A > F_{tabel}$, maka H_0 ditolak, sebaliknya jika nilai $F_A \leq F_{tabel}$, maka H_0 diterima. Berdasarkan hasil Anava satu jalur, diperoleh bahwa $F_{A, hitung} = 118,5$ dengan $p < 0,001$. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh konseling kognitif behavioral model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri dan konseling konvensional terhadap *self autonomy*, diterima.

Hipotesis kedua : Hipotesis yang kedua berbunyi terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* ditinjau dari urutan kelahiran

anak, dengan ketentuan tolak H_0 jika $F_{Bhitung} > F_{Btabel}$, sebaliknya terima H_0 jika $F_{Bhitung} \leq F_{Btabel}$ pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil analisis Anava satu jalur diperoleh nilai $F_{hitung} = 30,26$ dengan $p < 0,001$. Dengan demikian

hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* ditinjau dari urutan kelahiran anak, diterima.

Hipotesis ketiga : Hipotesis yang ketiga berbunyi terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara model konseling dengan urutan kelahiran anak terhadap *self autonomy*., dengan ketentuan tolak H_0 jika $F_{ABhitung} > F_{ABtabel}$, sebaliknya terima H_0 jika $F_{ABhitung} \leq F_{ABtabel}$ pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil analisis Anava dua jalur diperoleh nilai $F_{ABhitung} = 36,53$ dengan $p < 0,001$. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara model konseling dengan urutan kelahiran anak terhadap *self autonomy*, diterima. Selanjutnya perlu dilakukan uji lanjut dengan uji Tukey.

Berdasarkan uji T-Tukey yang dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 04
Rangkuman Hasil Uji Tukey

Uji T-Tukey	t_{hitung}	A	Hasil Uji	Keputusan
A1B1><A1B2	3,28	0,05	$t_{hit} > \alpha$	Siswa sulung memiliki <i>self autonomy</i> yang signifikan berbeda dengan <i>self autonomy</i> siswa tengah
A1B1><A1B3	0,64	0,05	$t_{hit} > \alpha$	<i>Self autonomy</i> siswa sulung signifikan berbeda dengan <i>self autonomy</i> siswa bungsu
A1B2><A1B3	-2,64	0,05	$t_{hit} < \alpha$	Siswa tengah memiliki <i>self autonomy</i> yang sama dengan siswa bungsu.

Data pada tabel di atas, menunjukkan bahwa adanya interaksi yang mempengaruhi *self autonomy* apabila ditinjau dari urutan kelahiran anak pada kelompok siswa yang diberikan konseling kognitif behavioral model Aaron Beck dan konseling konvensional, yaitu : (1) terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* siswa sulung dengan *self autonomy* siswa tengah, (2)

terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* siswa sulung dengan *self autonomy* siswa bungsu, (3) tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* siswa tengah dengan *self autonomy* siswa bungsu.

Pembahasan Hipotesis pertama : temuan empiris pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh konseling kognitif behavioral model Aaron Beck

dengan strategi manajemen diri dan konseling konvensional terhadap *self autonomy*. Hasil ini dibuktikan dengan nilai $F_{A, hitung}$ diperoleh sebesar 118,5 dan $p < 0,001$. Sehingga $F_{A, hitung} > p$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan “terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh konseling kognitif behavioral model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri dan konseling konvensional terhadap *self autonomy*”, diterima. Temuan tersebut diperkuat

oleh data rata-rata *self autonomy* siswa pada masing-masing kelompok, terdapat perbedaan rata-rata A1 dan

A2 yang menyatakan bahwa $A1 > A2$ yaitu $110,4 > 92,71$. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan konseling akan lebih berpengaruh terhadap *self autonomy* jika konseli dalam pelaksanaan layanan difasilitasi dengan konseling kognitif behavioral model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri jika dibandingkan dengan konseling konvensional.

Pembahasan hipotesis kedua : Temuan empiris pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* ditinjau dari urutan kelahiran anak. Hasil ini dibuktikan dengan nilai $F_{B, hitung}$ diperoleh sebesar 30,26 dengan ($p < 0,001$). Sehingga $F_{B, hitung} > p$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan “terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* ditinjau dari urutan kelahiran anak”, diterima. Temuan tersebut diperkuat oleh data rata-rata *self autonomy* siswa pada masing-masing kategori urutan kelahiran anak, terdapat perbedaan rata-rata B1, B2 dan B3 yang menyatakan bahwa $B1 > B2$, $B2 < B3$ dan $B1 = B3$. Hal ini mengindikasikan bahwa urutan kelahiran anak memiliki pengaruh terhadap *self autonomy* siswa.

Pembahasan hipotesis ketiga : Oleh karena terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara model konseling dengan urutan kelahiran anak terhadap *self autonomy*, maka dilanjutkan dengan uji lanjut Tukey. Berdasarkan uji lanjut yang dilakukan dengan rumus *T-Tukey*, ditemukan bahwa : (1) terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* siswa sulung dengan *self autonomy* siswa tengah, dengan perolehan nilai ($\alpha = 0,05 < 3,28$); (2) terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* siswa sulung dengan *self autonomy* siswa bungsu, dengan perolehan ($\alpha = 0,05 > 0,64$); (3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* siswa tengah dengan *self autonomy* siswa bungsu, dengan perolehan ($\alpha = 0,05 < -2,64$).

Temuan ini dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh konseling kognitif behavioral model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri dan konseling konvensional terhadap *self autonomy*. Sedangkan dalam penelitian Yahya AD dan Retnowulan menggunakan konseling kognitif behavioral dengan teknik yang berbeda namun memperoleh hasil yang signifikan juga.

Implikasi hasil penelitian ini, merujuk pada (1) guru bimbingan konseling dalam pemberian layanan bimbingan konseling, (2) perencanaan dan pengembangan model konseling, dan (3) lembaga pendidikan dan tenaga kependidikan (LPTK).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh konseling kognitif behavioral model Aaron Beck dengan strategi manajemen diri dan konseling konvensional terhadap *self autonomy*, (2) terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* ditinjau dari urutan kelahiran anak, (3) terdapat pengaruh interaksi yang

signifikan antara model konseling dengan urutan kelahiran anak terhadap *self autonomy*. Adapun saran yang dapat diberikan terkait penelitian adalah: (1) Guru pembimbing/konselor di SMP Negeri 1 Mengwi sebaiknya selain memberikan layanan yang hanya berorientasi pada masalah siswa, guru pembimbing / konselor juga melakukan pendekatan yang berorientasi pada perubahan tingkah laku yang disebabkan karena kurangnya kesadaran diri siswa dan rendahnya *self autonomy* siswa yang mampu mempengaruhi perilaku yang lain. (2) Bagi siswa, diharapkan mampu lebih mendekatkan diri dengan guru pembimbing di sekolah untuk melatih kemampuan menyelesaikan masalah yang sudah muncul maupun yang belum muncul sebagai pencegahan, karena sejauh ini masih banyak siswa yang beranggapan bahwa ruangan BK hanya untuk siswa yang bermasalah sehingga ketika dipanggil ke ruang bk, siswa akan menunjukkan ekspresi ketakutan. (3) Bagi peneliti selanjutnya agar bisa mengembangkan penelitian mengenai *self autonomy* dengan setting yang berbeda maupun pendekatan konseling dan teknik yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald.2003. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi terjemahan E.Koeswara*.Bandung:PT. Refika Aditama.
- Cormier, William H & Cormier, L Sherlyn. 1985. *Interviewing Stratgeies for Helpers, Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions* (Second Edition). California:Brooks/Cole Publishing Company.
- Dharsana, Ketut. 2013. *Kumpulan sertifikat test Psikologi*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Perdidikan Undiksha.
- Dharsana, Ketut. 2015. *RPBK Seri 1 Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, Konseling Individu Untuk Pengembangan Self Exhibition*. Singaraja: BK FIP Undiksha.
- Dharsana, Ketut. 2014. *Model-model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha.
- Donald L. MacMillan,1973.*Behavior Modification in Education*.New York:The MacMillan Company.
- Krisnayana,I.N. 2014. “Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja”. Dalam E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1,Tahun 2014. Undiksha
- Marwi ,Trio Isnansyah.2012.” Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (*Selfmanagement*) untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar pada Siswa Kelas VIII E Mts Al Rosyid dan Der-Bojonegoro”. Dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan bimbingan Vol. 13. No.1, Juli 2012 .
- Namora Lumongga Lubis,2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*.Kencana:Medan.
- Retnowulan, Dyah Ayu. 2013. “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja

- Korban *Broken Home*". Dalam Jurnal BK Unesa. Volume 03 Nomor 01 Tahun 2013. 335-340. Universitas Negeri Surabaya
- Rismawati.2008. *Kepribadian & Etika Profesi*.Yogyakarta.Graha Ilmu.
- Sa'Adah.2015."Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Pendekatan Islam untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa ". Dalam Jurnal Hisbah, Vol. 12, No. 2 Desember 2015
- Sadulloh, Uyoh,2003. *Pengantar Filsafat Pendidikan*.bandung:C.V Alvabeta
- Sedanayasa, Gede. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Yahya, AD. 2016. "Pengaruh Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (Cbt) dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017". Dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (2) (2016) 187-200. IAIN Raden Intan Lampung