

Effectiveness Behavioral Coating with Modeling Techniques and Assertive Training Techniques to Increase Confidence

Efektifitas Koseling Behavioral dengan Teknik Modeling dan Teknik Latihan Asertif untuk meningkatkan Percaya Diri

Lailatul Fitriyah¹, Nyoman Dantes², Luh Putu Sri Lestari³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: eloklailatulfitriyah@gmail.com

Received January 17, 2017

Revised March 10, 2017

Accepted Mei 22, 2017

Published Online June 30, 2017

Conflict of Interest

Disclosures:

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



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

Abstract: This study aims to understand: Effectiveness of behavioral counseling techniques of modeling and assertive training techniques to improve students' self-confidence. The experimental design used was Non equevalen Control Group Design, this study included "quasi eksperimen" research. The population of this study is the students of class X Boga SMK Negeri 2 Singaraja which amounted to 203 people. The sample was taken using purposive sampling technique with 16 students who have low self esteem by obtaining low score, as many as 8 people assigned as experimental group 1 and 8 the rest are assigned as experiment group 2. Data collection was confident in this study using a self-confident questionnaire. The results showed that there are differences in the effectiveness of students who follow Behavioral Counseling modeling techniques and students who follow assertive training techniques to improve students' self confidence X grade Boga SMK N 2 Singaraja.

Keywords: behavioral counseling, modeling, assertive exercise, confidence

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Efektifitas konseling behavioral teknik modeling dan teknik latihan asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Desain eksperimen yang digunakan adalah Nonequevalen Control Group Design, penelitian ini termasuk penelitian "quasi eksperimen". Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X Boga SMK Negeri 2 Singaraja yang berjumlah 203 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 16 orang siswa yang memiliki percaya diri rendah dengan memperoleh skor yang rendah, sebanyak 8 orang ditugaskan sebagai kelompok eksperimen 1 dan 8 orang sisanya ditugaskan sebagai kelompok eksperimen 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektifitas siswa yang mengikuti Konseling Behavioral teknik modeling dan siswa yang mengikuti teknik latihan asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X Boga SMK N 2 Singaraja.

Kata Kunci: Konseling Gestalt, Teknik Berkeliling, Percaya Diri

How to Cite: Fitriyah, L., Dantes, N., & Lestari, L. P. S. (2017). Effectiveness Behavioral Coating with Modeling Techniques and Assertive Training Techniques to Increase Confidence. *Bisma*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.23887/128312017>

Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka. Dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 (1) pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahklak mulia, serta keterampilan yang diperlukan peserta didik itu sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara. Secara umum, proses pendidikan menekankan pada tiga aspek yang harus mampu dicapai oleh peserta didik, yaitu aspek kognitif yang berkaitan dengan pemikiran, transfer ilmu, logika dan analisis. Aspek afektif berkaitan dengan sikap, moral, etika sedangkan aspek psikomotor berkaitan dengan praktik atau mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh melalui jalur kognitif.

Dalam proses pembelajaran, sangat diperlukan sikap percaya diri agar siswa bisa aktif dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Percaya diri adalah suatu hal yang dapat membantu untuk memahami kemampuan dan kondisi, khususnya untuk siswa. Tanpa adanya percaya diri, tentunya siswa akan merasa kemampuannya rendah bahkan tidak pantas untuk di ungkapkan. Itu juga akan membawa dampak buruk dimana siswa cenderung untuk terdiam dan sulit untuk mengungkapkan pendapat. Selain itu, yang terpenting adalah kurangnya percaya diri akan mempengaruhi perkembangan belajar siswa dan prestasi di dalam akademik. Oleh sebab itu, siswa diminta untuk meningkatkan percaya diri mereka agar tujuan dari pembelajaran dapat dicapai.

Harapan kita sebagai pendidik yaitu agar peserta didik bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan mengetahui apa belajar yang sesungguhnya sehingga peserta didik kedepannya bisa lebih serius dalam mencapai tujuan pendidikan yaitu belajar dengan sungguh-sungguh. Jika peserta didik sudah mengetahui arti belajar yang sesungguhnya maka peserta didik akan lebih semangat dan mempunyai motivasi yang lebih dalam belajar, bukan sebaliknya justru bermalasan-malasan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran dan dalam melaksanakan tugas.

Seorang siswa yang memiliki percaya diri rendah pasti akan merasa bahwa dirinya itu masih sangat kurang bisa dalam melakukan sesuatu. kurangnya percaya diri sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran. Angelis dalam A. Febi Yanto (2000: 10) menyatakan percayaaan diri merupakan suatu keyakinan bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Percayaaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Percayaaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan tercapai.

Hakim (2005: 6) menjelaskan percaya diri adalah suatu keyakinan terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuat perasaan mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya. Itu berarti memiliki percaya diri akan membuat rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh sebab itu, siswa yang memiliki rasa percaya diri tinggi akan dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Kelemahan-kelemahan yang ada pada diri siswa merupakan hal yang wajar dan sebagai motivasi untuk mengembangkan kelebihan yang dimiliki, itu bukan dijadikan penghambat atau penghalang dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. (Chui, Martin, & Pike, 2013; Hendriana, 2012; Kelly & Riggs, 2006; Muhamad, 2013; Rohayati, 2011)

Dari pemaparan di atas peneliti meneliti percaya diri siswa di X percaya diri SMK Negeri 2 Singaraja, berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti selama melaksanakan PPL-Real dan Praktik lapangan Bimbingan Konseling disekolah (PLBKS) yang di laksanakan di SMK Negeri 2 Singaraja ada beberapa siswa yang memiliki percaya diri yang tinggi. Hal yang ditunjukkan oleh siswa diantaranya tidak mampu berinteraksi dengan guru di sekolah, tidak mampu berinteraksi dengan teman-teman disekolah, tidak mampu bersosialisasi dengan teman-teman di sekolah.

Bimbingan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada siswa (konseli) secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah yang sedang dihadapi. Bimbingan konseling apabila dimanfaatkan seoptimal mungkin maka dapat membantu siswa untuk meningkatkan percaya diri siswa dengan menggunakan berbagai pendekatan konseling.

Salah satu pendekatan konseling yang dapat diberikan yaitu Konseling Behavioral. Tujuan dari konseling Behavior menurut Oemarjoedi, 2003: 9 (dalam Muqodas, 2011) yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Dalam proses ini behavioral lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari pola pikir yang negative menjadi pola pikir yang positif. (Bandura, 1977; Camerer, Loewenstein, & Rabin, 2004; Hamdu & Agustina, 2011; Ismail & Dakir, 2011; Podsakoff, Mackenzie, Lee, & Podsakoff, 2003; Zeithaml, Berry, & Parasuraman, 1996)

Beberapa jenis CBT dikenal dengan teknik yang berbeda-beda, ada yang menekankan proses kognitif daripada perilaku, namun ada yang secara murni bekerja pada aspek kognitif, sementara yang lain ada yang lebih memusatkan perhatian pada perilakunya untuk mencari kesempatan lebih besar untuk memperoleh penguatan atas perilaku demi meningkatkan mood. Dalam teori ini dijelaskan bahwa perilaku menunda akibat dari kesalahan dalam berfikir dan adanya pikiran-pikiran yang irasional terhadap tugas yang diberikan seperti takut gagal dalam penyelesaian suatu tugas. Dalam hal ini peserta didik diajak untuk menentang pikiran yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik modeling dan Teknik latihan asertif melalui prosedur 1) Menjelaskan tujuan dan gambaran awal proses konseling pada konseli 2) Mengidentifikasi pola pikir konseli terhadap permasalahan yang dialami 3) Mengenalkan dan melatih konseli untuk mengganti pola pikir yang salah 4) Mengubah pemikiran-pemikiran yang merusak pribadi konseli 5) Homework dan follow up.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dilakukan penelitian yang berjudul “Efektifitas Konseling Behavioral Teknik modeling Dan Teknik latihan asertif Untuk Meningkatkan percaya diri Siswa Kelas X Boga SMK Negeri 2 Singaraja”

Metode

Didalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah Non equivalent Control Group Design, penelitian ini termasuk penelitian “quasi eksperimen”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik modeling dan Teknik latihan asertif Untuk Meningkatkan percaya diri Siswa.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah siswa kelas X boga SMK Negeri 2 Singaraja yang berjumlah 203 orang siswa. Adapun metode sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Menurut Dantes, (2012:46-47) “Purposive sampling merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya, maka yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang dapat mewakili keseluruhan populasi yang dapat menunjukkan gejala percaya diri rendah.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling Behavioral Teknik modeling dan Teknik latihan asertif. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah percaya diri. Data dalam penelitian ini merupakan skor percaya diri siswa yang diperoleh melalui hasil kuesioner dimana sebelumnya di uji cobakan, untuk mengetahui validitas dan reliabilitas.

Treatment konseling cognitive behavioral dilaksanakan sebanyak 8x pertemuan untuk teknik modeling dan 8x pertemuan untuk teknik latihan asertif yang diawali dengan memberikan pretes dikelas X Boga 3 & 4. Setelah didapatkan 18 orang siswa yang memiliki percaya diri rendah dibagi mejadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 terdiri dari 8 orang siswa dan kelompok eksperimen 2 terdiri dari 8 orang siswa. Selanjutnya untuk kelompok eksperimen 1 diberikan teknik modeling sebanyak 8x pertemuan & kelompok eksperimen 2 diberikan teknik latihan asertif sebanyak 8x pertemuan.

Selanjutnya pada tahap akhir penelitian siswa yang menjadi sampel penelitian diberikan kuesioner percaya diri untuk mengetahui sejauh mana keefektifitasan konseling cognitive behavioral teknik modeling dan teknik latihan asertif yang digunakan untuk meningkatkan percaya diri. Dalam penelitian ini data dianalisis dengan statistic menggunakan uji t-test.

Hasil dan Pembahasan

Adapun rekapitulasi data prokrastinasi akademik pretest, posttest dan gainscore pada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 ditampilkan dalam table sebagai berikut:

Table 4.1
Rekapitulasi Data Hasil Skor Pretest, Posttest dan Gain Score

NO	Kelompok Eksperimen 1		Kelompok Eksperimen 2		
	Skor Pretest	Skor Posttest	Skor Pretest	Skor Posttest	gain score
1	108	182	74	112	179
2	97	180	83	103	179
3	99	182	83	110	181
4	111	172	61	112	192
5	108	187	89	121	187
6	97	183	79	116	181
7	97	175	78	119	164
8	105	176	71	124	165
Total	819	1.437	618	917	1.428
Rata-Rata	102,37	179,62	77,25	114,62	178,5

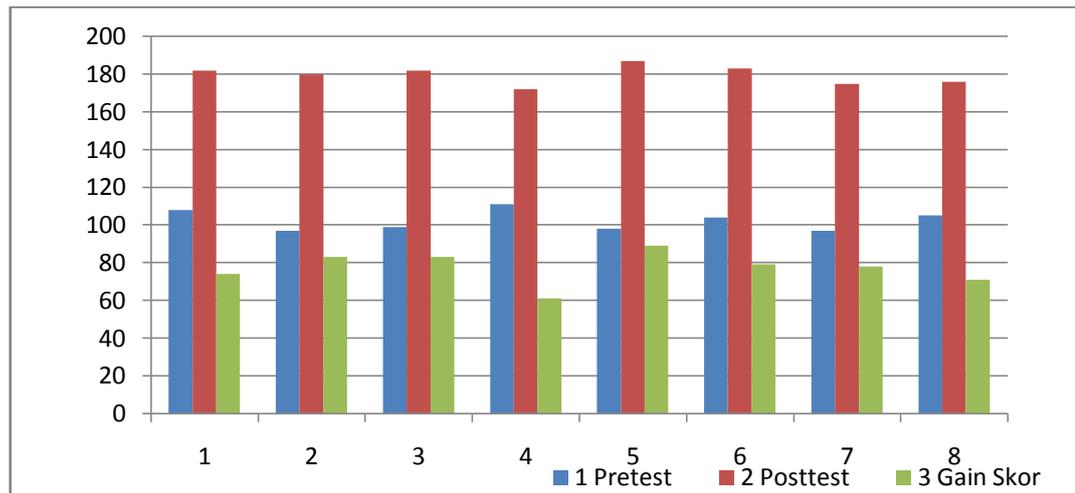
Pada table 4.1 hasil analisis pretes ada 16 orang siswa yang memiliki percaya diri rendah yang memperoleh skor terendah sudah terjadi adanya peningkatan percaya diri yang bisa dilihat dari hasil posttes yang tinggi.

Tabel 4.2
Kualifikasi Skor Prokrastinasi Akademik

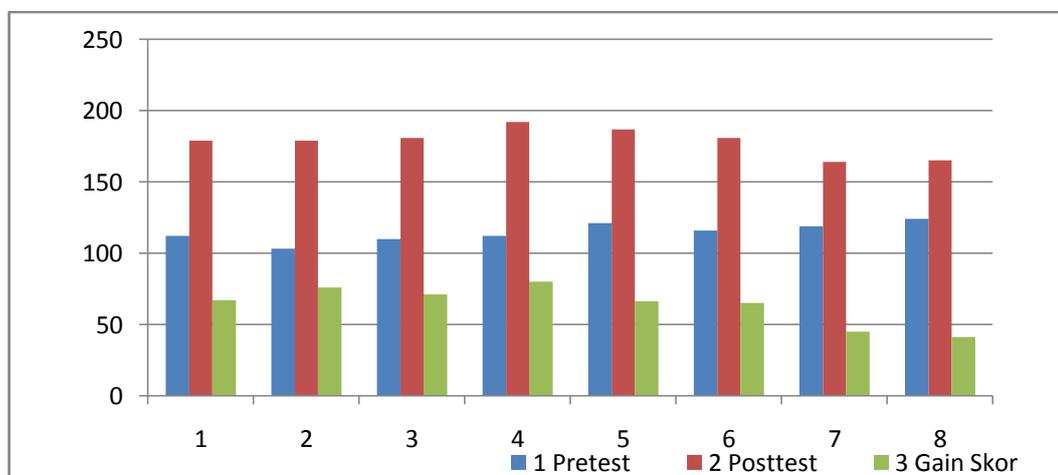
Rentangan Skor	Kualifikasi
>40	Tinggi
40 ≥ 45	Sedang
<40	Rendah

Tabel skor digunakan untuk melihat kualifikasi hasil yang didapatkan dari setiap siswa yang dijadikan sampel penelitian, pada tabel 4.1 sudah dijelaskan data pretest, posttest dan gain score dapat dilihat bahwa skor pencapaian pretest berada pada kriteria rendah namun pada posttest berada pada pencapaian tinggi. Dalam hal ini percaya diri rendah memperoleh skor terendah sedangkan perilaku percaya diri tinggi memperoleh skor tertinggi.

Berdasarkan data dalam tabel 4.1 dan kualifikasi skor pada tabel 4.2 dapat dijabarkan percaya diri siswa yang dilihat dari peningkatan skor posttest berarti adanya peningkatan percaya diri untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh pada percaya diri siswa. Deskripsi data divisualisasikan dalam tabel 4.3 dan grafik 4.1 berikut:



Gambar 4.1
Grafik Pretest, Posttest dan Gain Score Kelompok Eksperimen 1



Gambar 4.2
Grafik Pretest, Posttest dan Gain Score Kelompok Eksperimen 2

Hasil di atas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan skor yang tinggi pada data posttest. Selanjutnya sebelum uji Hipotesis dilakukan uji Uji Prasyarat Analisis Data.

1) Uji Normalitas sebaran data

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

Uji normalitas sebaran data bertujuan untuk menentukan normalitas sebaran data kecerdasan emosional. Data dikatakan terdistribusi normal bila signifikan nilai yang diperoleh lebih besar dari α (0,05).

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas Sebaran Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Eksperimen1	.160	8	.200*	.960	8	.806
Eksperimen2	.282	8	.060	.880	8	.190

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas hasil uji Kolmogorov-Smirnov pada kelompok eksperimen 1 mendapatkan nilai signifikansi 0.200 dan pada kelompok eksperimen 2 mendapatkan nilai signifikansi 0,060. Berdasarkan hasil uji tersebut data di atas memiliki nilai signifikansi $>0,05$, dengan demikian dapat dikatakan bahwa data dari masing-masing kelompok terdistribusi secara normal.

Selanjutnya untuk hasil Uji Hipotesis menggunakan uji t-Bruning dan t-test yang terdiri dari 3 Uji Hipotesis, diantaranya

1. Hasil Uji Hipotesis 1 menggunakan t-Bruning

Berdasarkan hasil analisis di atas di dapatkan hasil t hitung= 33,66 dengan $df = (n-1) = (8-1) = 7$ dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh nilai t tabel = 2,365. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 yang menyatakan bahwa “ tidak terdapat perbedaan efektifitas konseling behavioral teknik modeling untuk meningkatkan percaya diri siswa” ditolak. Sedangkan H_a yang menyatakan “ terdapat perbedaan konseling behavioral teknik modeling untuk meningkatkan percaya diri siswa” diterima.

Besarnya nilai ES = 11,871 sesuai dengan kriteria di BAB III maka ES berada pada kategori tinggi, ini berarti Konseling Cognitiv Behavioral Dengan Teknik modeling Efektif Digunakan Untuk meningkatkan percaya diri Siswa Kelas X boga SMK Negeri 2 Singaraja.

2. Hasil Uji Hipotesis 2 menggunakan t-Bruning

Berdasarkan hasil analisis di atas di dapatkan hasil t hitung= 16,75 dengan $df = (n-1) = (8-1) = 7$ dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh nilai t tabel = 2,365. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 yang menyatakan “ tidak terdapat perbedaan efektifitas konseling rasional emotif teknik latihan asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa” ditolak . sedangkan H_a yang menyatakan “ terdapat perbedaan efektifitas konseling rasional emotif teknik latihan asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa” diterima.

Besarnya nilai ES = 5,8625 sesuai dengan kriteria di BAB III maka ES berada pada kategori tinggi, ini berarti bahwa Konseling Cognitive Behavioral Dengan Teknik latihan asertif Efektif Digunakan Untuk meningkatkan percaya diri Siswa Kelas X boga di SMK Negeri 2 Singaraja

3. Hasil Uji Hipotesis 3 menggunakan t-test

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel di atas di dapatkan nilai t hitung = 3,906 dengan $df = (n-1) = (8-1) = 7$ dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh nilai t tabel = 2,365 . berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a yang menyatakan “ terdapat perbedaan efektifitas konseling rasional emotif dengan teknik modeling dan teknik latihan asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa di SMK N 2 Singaraja” diterima.

Dalam sebuah penelitian hasil akhir menjadi acuan dalam menentukan keberhasilan sebuah penelitian, penelitian ini didasari oleh kebiasaan orang-orang yang akan bisa berubah menjadi lebih baik lagi. Memperhatikan hasil analisis hipotesis, tentu saja konseling cognitif behavioral teknik modeling dan teknik

latihan asertif dapat menjadi salah satu teori dan teknik yang dapat diaplikasikan dalam mengatasi permasalahan siswa yang berkaitan dengan percaya diri siswa. Hal ini dikarenakan terjadi peningkatan yang signifikan pada skor posttest kelompok eksperimen yang diberikan konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik latihan asertif.

Konseling Cognitive Behavioral pada dasarnya meyakinkan bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus-kognisi-respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak (Kasandra Putranto, 2016:174)

Dalam pelaksanaan konseling cognitive behavioral lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang.

Cognitive Behavioral ini bertujuan untuk mengajak konseli untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang sedang dihadapi. Dalam proses ini Cognitive behavioral lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari pola pikir yang negative menjadi pola pikir yang positif.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk memberikan perlakuan terhadap percaya diri adalah teknik modeling dan teknik latihan asertif.

Latihan asertif merupakan pemberian penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, dan menetap dimasa yang akan datang Walker&Shea, 1984 Komalasari, dkk 2014:161 (Elfarini & Elisabeth Christiana, S.Pd., 2013; Mallinckrodt, Wood, & Mallinckrodt, 2015; Stoltenberg, 1981; Sue & Zane, 2009; Tina Afiatin, Subandi, 2000)

Sedangkan teknik modeling digunakan karena mampu memberikan contoh yang baik kepada siswa. Terdapat beberapa tipe modeling, yaitu modeling tingkah laku baru yang dilakukan melalui observasi terhadap model tingkah laku yang diterima secara social individu memperoleh tingkah laku baru yang kedua modeling mengubah tingkah laku lama yaitu dengan cara mengubah tingkah laku model yang tidak diterima social yang akan memperkuat/memperlemah tingkah laku tergantung tingkah laku model itu dijanjar atau dihukum. Didalam penelitian ini jenis modeling yang digunakan adalah symbolic model dimana media yang digunakan adalah sebuah film atau video yang dapat memotivasi diri individu yang bersangkutan yang nantinya bisa member dampak positif bagi siswa. (Adiputra, 2015; Damayanti & Aeni, 2016; Jondrow, Knox Lovell, Materov, & Schmidt, 1982; Lessig & Resnick, 1999; Mar, Hasanah, & Saraswati, 2014; Mayring, 2010)

Pada hasil Uji Hipotesis yang ada didapatkan hasil sebagai berikut : Pada uji hipotesis 1 menggunakan uji t-Bruning, Temuan empiris pada penelitian ini menyatakan bahwa didapatkan t hitung= 33,66 dengan $df = (n-1) = (8-1) = 7$ dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh nilai t tabel = 2,365. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 yang menyatakan bahwa “ tidak terdapat perbedaan efektifitas konseling rasional emotif teknik modeling untuk meningkatkan percaya diri siswa” ditolak. Sedangkan H_a yang menyatakan “ terdapat perbedaan konseling rasional emotif teknik modeling untuk meningkatkan percaya diri siswa” diterima.

Besarnya nilai $ES = 11,781$ maka ES berada pada kategori tinggi, sehingga dapat dinyatakan bahwa Konseling Cognitive Behavioral Dengan Teknik modeling efektif Digunakan Untuk meningkatkan percaya diri Siswa Kelas X boga SMK Negeri 2 Singaraja. Pada uji hipotesis 2 menggunakan uji t-Bruning, Temuan empiris pada penelitian ini menyatakan bahwa didapatkan t hitung= 16,75 dengan $df = (n-1) = (8-1) = 7$ dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh nilai t tabel = 2,365. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 yang menyatakan “ tidak terdapat perbedaan efektifitas konseling rasional emotif teknik latihan asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa” ditolak . sedangkan H_a yang menyatakan “ terdapat perbedaan efektifitas konseling rasional emotif teknik latihan asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa” diterima.

Besarnya nilai $ES = 5,8675$ maka ES berada pada kategori tinggi, sehingga dapat dinyatakan bahwa Konseling Cognitive Behavioral Dengan Teknik latihan asertif Efektif Digunakan Untuk meningkatkan percaya diri Siswa Kelas X boga SMK Negeri 2 Singaraja. Pada uji hipotesis 3 menggunakan uji t-test

untuk mengetahui perbedaan konseling cognitive behavioral teknik modeling dengan teknik latihan asertif. Hasil yang diperoleh menggunakan uji T-test adalah nilai t hitung = 3,906 dengan $df = (n-1) = (8-1) = 7$ dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh nilai t tabel = 2,365 . berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a yang menyatakan “ terdapat perbedaan efektifitas konseling rasional emotif dengan teknik modeling dan teknik latihan asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa di SMK N 2 Singaraja” diterima.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Uji hipotesis 1 dengan memiliki nilai ES sebesar 11,781 yang berada pada kategori tinggi sehingga dapat dinyatakan bahwa Konseling Cognitive Behavioral Dengan Teknik Reinforcement Positif Efektif Digunakan Untuk Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Akomodasi Perhotelan SMK Negeri 2 Singaraja.
2. Uji hipotesis 2 dengan memiliki nilai ES sebesar 5,8675 yang berada pada kategori tinggi sehingga dapat dinyatakan bahwa Konseling Cognitive Behavioral Dengan Teknik Modeling Efektif Digunakan Untuk Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Akomodasi Perhotelan SMK Negeri 2 Singaraja.
3. Uji hipotesis 3 dengan menggunakan uji t-test memperoleh nilai thitung = $t_{hitung} = 3,906$ dengan $df = (n-1) = (8-1) = 7$ dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,365$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $2,906 > 2,365$ jadi dapat disimpulkan bahwa Terdapat Perbedaan Efektifitas Konseling Cognitive Behavioral Teknik *modeling* Dan *Teknik latihan asertif* Untuk meningkatkan percaya diri Siswa SMK Negeri 2 Singaraja.

Referensi

- Angelis, B. (2003). *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses dan Kemandirian*. Cetakan Ketujuh. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Adiputra, S. (2015). Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1), 45–56. <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/viewfile/70/21>
- Alwisol, R. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammyadiah Malang.
- Angelis, D. B. (2003). *Confidence Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>
- Camerer, C. F., Loewenstein, G., & Rabin, M. (2004). Behavioral Economics: Past, Present, Future. *Advances In Behavioral Economics*, 2–51. <https://doi.org/citeulike-article-id:568162>
- Chui, L., Martin, K., & Pike, B. (2013). *A Quasi-Experimental Assessment Of Interactive Student Response Systems On Student Confidence, Effort, And Course Performance*. Retrieved From <https://ir.stthomas.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.co.id/&httpsredir=1&article=1055&context=ocbacctpub>
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Rika Damayanti, Tri Aeni, 3 (1), 1–10. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/viewfile/572/1257>
- Dantes, Nyoman. (2012). *Metode Penelitian*. Singaraja : Andi
- Dharsana, Ketut. (2014). *Teori-Teori Konseling Dan Teknik Konseling*. Singaraja
- Elfarini, R. S., & Elisabeth Christiana, S.Pd., M. P. (2013). Pengembangan Media Monopoli Asertif Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Perilaku Asertif Pada Siswa Kelas VIII-A Rifani Suci

- Elfarini, I. Retrieved From <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/3534/13/article.pdf>
- Ellis, A., & Grieger, R. (Ed). (1986). *Ret Handbook Of Rational-Emotive Therapy*. Vol. 2. New York : Springer Publishing Company.
- Efendi, Kusno. (2016). *Proses Dan Keterampilan Konseling*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Gael Lindenfield, Alih Bahasa Ediati Kamil. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jepara. Silas Press.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* : Puspa Swara
<Http://Binham.Wordpress.Com/2012/04/08/Konseling-Rasional-Emotif-Terapi-Ret/> Diakses Tanggal 2/1/2017
http://sullivanpainresearch.mcgill.ca/pdf/pcs/pcsmmanual_english.pdf diakses tanggal 2/2/2017
- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pesta Belajar Ipa Di Sekolah Dasar (Studi Kasus Terhadap Siswa Kelas Iv Sdn Tarumanagara Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya). *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 12(1). Retrieved From https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35968572/8-ghullam_hamdu1.pdf?awsaccesskeyid=akiaiwowyygz2y53ul3a&expires=1511943233&signature=wek5o%2bg9jnja5wwlwefashuihy%3d&response-content-disposition=inline%3bfilename%3dpengaruh_motivasi_belajar_siswa_terhadap.pdf
- Hendriana, H. (2012). Pembelajaran Matematika Humanis Dengan Metaphorical Thinking Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa, 1(1), 90–103.
- Ismail, A. M., & Dakir, Y. H. O. Jawiah. (2011). The Development Of Human Behaviour: Islamic Approach. *Jurnal Hadhari*, 3(32), 103–116. Retrieved From www.ukm.my/jhadhari
- Jondrow, J., Knox Lovell, C. A., Materov, I. S., & Schmidt, P. (1982). On The Estimation Of Technical Inefficiency In The Stochastic Frontier Production Function Model. *Journal Of Econometrics*, 19(2–3), 233–238. [https://doi.org/10.1016/0304-4076\(82\)90004-5](https://doi.org/10.1016/0304-4076(82)90004-5)
- Kelly, M. M., & Riggs, N. R. (2006). Use Of A Virtual Environment In The Geowall To Increase Student Confidence And Performance Duringfile:///D:/Citasi Pd Dan Asertif/9-15-1-Sm.Pdffile:///D:/Citasi Pd Dan Asertif/9-15-1-Sm.Pdf Field Mapping : An Example From An Introductory-Level Field Class, 158–164
- Lauster, P. 2002. *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muhamad, N. (2013). Pengaruh Metode Discovery Learning Untuk Meningkatkan Representasi Matematis Dan Percaya Diri Siswa, 9–22. Retrieved From <https://ir.stthomas.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.co.id/&httpsredir=1&article=1055&context=ocbacpub>
- Lessig, L., & Resnick, P. (1999). Zoning Speech On The Internet: A Legal And Technical Model. *Michigan Law Review*, 98(2), 395–431. <https://doi.org/10.2307/1290343>
- Mallinckrodt, B., Wood, P. S., & Mallinckrodt, B. (2015). Culturally Sensitive Assertiveness Training For Ethnic Minority Clients Culturally Sensitive Assertiveness Training For Ethnic Minority Clients, (May). <https://doi.org/10.1037/0735-7028.21.1.5>
- Mar, A., Hasanah, A., & Saraswati, S. (2014). Indonesian Journal Of Guidance And Counseling : Theory And Application. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling : Theory And Application*, 3(4), 39–46. http://alumni.univpgri-palembang.ac.id/e_jurnal/index.php/prosiding/article/viewfile/1248/1094

- Muqodas, I. (2011). *Cognitive-Behavior Therapy : Solusi Pendekatan Praktek Konseling Di Indonesia*, 1–22.
- Podsakoff, P. M., Mackenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases In Behavioral Research: A Critical Review Of The Literature And Recommended Remedies. *Journal Of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Putranto, Kaandra. 2016. *Aplikasi Cognitive Behavior Dan Behavior Activation Dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media.
- Stoltenberg, C. (1981). Approaching Supervision From A Developmental Perspective : The Counselor Complexity Model, 28(1), 59–65. Retrieved From [http://pegasus.cc.ucf.edu/~drbryce/approaching supervision from dev perspective.pdf](http://pegasus.cc.ucf.edu/~drbryce/approaching%20supervision%20from%20dev%20perspective.pdf)
- Sue, S., & Zane, N. (2009). *The Role Of Culture And Cultural Techniques In Psychotherapy : A Critique And Reformulation*, 42 (1), 3–14. <https://doi.org/10.1037/1948-1985.s.1.3>
- Rohayati, I. (2011). *Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*, (1), 368–376. Retrieved From http://jurnal.upi.edu/file/36-iceu_rohayati.pdf
- Sullivan, M. (1995). *Integrating Psychological And Behavioral Interventions To Achieve Optimal Rehabilitation Outcomes*. J Occ Rehab.
- Tina Afiatin, Subandi, & H. (2000). *Efektivitas Pelatihan Program Kelompok “ Aji ” Pada Guru Bimbingan Dan Konseling*, (1), 23–36. Retrieved From <file:///c:/users/asus/downloads/7007-12243-1-pb.pdf>
- Willis, S. (2004). *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.
- Yanto, Febi. (2008). *Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Modelling(Penelitian Pada Siswa Kelas X Smu Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009)*. Semarang : Unnes
- Zeithaml, V. A., Berry, L., & Parasuraman, A. (1996). The Behavioral Consequences Of Service Quality. *Journal Of Marketing*, 60(2), 31–46. <https://doi.org/10.2307/1251929>

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: Lailatul Fitriyah, Nyoman Dantes, Luh Putu Sri Lestari 2017

First Publication Right: BISMA The Journal of Counseling

<https://doi.org/10.23887/128312017>

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

Word Count:

