

Effectiveness of Self Monitoring Techniques to Improve Self Order of Student

Efektivitas Teknik Pemantauan Diri untuk Meningkatkan Keteraturan Diri Siswa

Anak Agung Gede Agung Dharma Putra^{1*}, Ni Ketut Suarni², I Ketut Dharsana²

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: gungtra1997@gmail.com, tut_arni@yahoo.com, Profdharsana@yahoo.com

Received July 13, 2019;

Revised September 03, 2019;

Accepted September 03, 2019;

Published Online 03, 2019

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 determine the effectiveness of Behavioral Cognitive Counseling self monitoring techniques to improve the "self order" of class X Hospitality Accommodation 2 of SMK Negeri 2 Singaraja. This study uses a method of collecting data in the form of a self order questionnaire. The self order questionnaire has been tested for its validity and reliability. Based on the Independent Test Sample test, it was found that $t_{hit} = 20,057$ with $df = (n_1 + n_2 - 2) = (35 + 36) - 2 = 69$ with a significance level of 5%, and obtained a $t_{tab} = 1,667$. Based on these results it can be concluded that the value of $t_{hit} > t_{tab}$ or $20,057 > 1,667$. The value of $ES = 4,761$ then ES is in the high category. The results of this study indicate that cognitive behavioral counseling with self monitoring techniques through lesson study to improve Self Order of class X Hospitality Accommodation 2 of SMK Negeri 2 Singaraja.

Keywords: *Behavioral Cognitive Counseling, Self monitoring, Self Order*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral teknik self monitoring untuk meningkatkan "self order" siswa kelas X Akomodasi Perhotelan 2 SMK Negeri 2 Singaraja. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner self order. Kuesioner self order telah teruji Validitasnya dan reabilitasnya. Berdasarkan Uji Independent sampel Test didapatkan hasil t_{hit} sebesar 20.057 dengan $df = (n_1 + n_2 - 2) = (35 + 36) - 2 = 69$ dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai $t_{tab} = 1,667$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai $t_{hit} > t_{tab}$ atau $20.057 > 1,667$. Besarnya nilai $ES = 4,761$ maka ES berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kognitif behavioral dengan teknik self monitoring melalui lesson study untuk meningkatkan Self Order siswa kelas X Akomodasi Perhotelan 2 SMK Negeri 2 Singaraja.

Kata Kunci : *Konseling Kognitif Behavioral, Self monitoring, Self Order*

How to Cite: Putra, A. A. G. A. D., Suarni, N. K., Dharsana, I K. 2019. Efektivitas Teknik Pemantauan Diri untuk Meningkatkan Keteraturan Diri Siswa. Singaraja: Undiksha Press. *Bisma The Journal of Counseling*: pp. 25-30, DOI: 10.24036/

Introduction

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan terhadap siswa di kelas X Akomodasi Perhotelan 2 di SMK Negeri 2 Singaraja, peneliti menemukan beberapa siswa-siswi yang dalam pergaulan sehari-harinya di sekolah baik dari cara berperilaku, bertindak dan berfikir selama proses pembelajaran di kelas, dari kelas yang peneliti amati ternyata banyak siswa yang belum memiliki karakter dan kemampuan mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi yang dinyatakan dalam bentuk pengumpulan tugas dengan tepat waktu dan sangat rapi kepada guru serta dapat memprioritaskan tugas yang mana terlebih dahulu dikerjakan. Siswa kurang bisa mengelola peralatan belajar, seperti bangku yang berantakan di dalam kelas, buku yang kurang rapi di meja belajar.

Self Order

Menurut Dharsana (2014) Self-Order adalah kebutuhan bekerja secara teratur yang meliputi dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi, membuat rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar, dapat mengelola benda-benda. Dari definisi tersebut mengisyaratkan tiga indikator yaitu : (1) Dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi. (2) Membuat rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar. (3) Dapat mengelola benda-benda seperti peralatan belajar.

Menurut Aleden L. Edwards (Afifah, 2012) need of order (ord) yaitu “adanya kebutuhan untuk keteraturan didalam berkerja” dan mengikuti aturan yang telah direncanakan supaya apa yang dikerjakan menjadi lebih rapi.

Menurut Murray (Tuapattinaja & Saragih, 2016) need of order adalah “kebutuhan untuk berkerja secara rapi dan teratur” dalam mengelola benda seperti dapat menata ruangan kelas, dapat merapikan kamar tidur dan barang bekas menjadi sebuah kerajinan yang lebih bermanfaat.

Menurut Murray (Hutabarat, Liber, Susi, Yustian, 2016) need of order adalah kebutuhan” untuk melakukan sesuatu dengan teratur dan terperinci” Self order memiliki tiga aspek yaitu:

- a. Mampu rapi adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam mengatur pekerjaan dengan rapi dan teratur, dengan tujuan untuk dapat mencatat dan mengatur pekerjaan / sesuatu dengan rapi dalam menaruh peralatan belajar merapikan tempat belajar.
- b. Teratur adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam membuat rencana terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu dengan tujuan untuk mengatur agar segala rencana berjalan dengan lancar.
- c. dapat mengelola peralatan belajar adalah kepribadian yang dimiliki seseorang seperti dapat merapikan buku yang berantakan dan bangku yang berantakan.

Konseling Kognitif Behavioral

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”.

Bush (2003) mengungkapkan bahwa konseling kognitif behavioral, merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi, yaitu cognitive therapy dan behavior therapy. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan.

Konseling kognitif behavioral merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Sedangkan pendekatan pada aspek behavior (perilaku) diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon masalah.

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka peneliti dapat mensitesikan Konseling kognitif behavioral adalah pendekatan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif selain itu juga dapat merubah perilaku/tingkah laku yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

Tujuan Konseling Kognitif Behavioral

Konseling kognitif behavioral tujuannya adalah membantu seseorang untuk memecahkan permasalahan mengenai disfungsi emosional, perilaku dan kognisi secara sistematis. Tujuan Konseling Kognitif Behavioral berorientasi pada pengubah natau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk:

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.
- b. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaaktif.
- c. Memberi pengalaman belajar yang adaaktif namun belum dipelajari.
- d. Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaaktif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (adjustive).
- e. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.
- f. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

Selanjutnya tujuan umum terapi tingkah laku adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Alasan dasarnya adalah bahwa segenap tingkah laku dipelajari (learned), termasuk tingkah laku yang maladaaktif. Jika tingkah laku neurotic learned, maka bisa unlearned (dihapus dalam ingatan), dan tingkah laku yang lebih efektif dapat diperoleh Corey, (2013:199).

Teknik Self Monitoring

Self monitoring melibatkan usaha individu untuk menampilkan dirinya didepan orang lain dengan cara memodifikasi penampilan dan memperhatikan informasi mengenai perbandingan sosial disekitarnya Snyder, dalam (Shaw & Costanzo, 1985). Widyarini (2005) bahwa individu yang memiliki self monitoring tinggi akan cenderung memiliki hubungan interpersonal yang baik, sehingga akan mempengaruhi performansi individu. Hal ini disebabkan oleh adanya kemampuan individu dalam mengatur perilakunya sesuai dengan tuntutan lingkungan sosial. Siswa dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas akan cenderung berinteraksi dengan teman-teman sebayanya dan cenderung mengikuti standar-standar atau norma yang berlaku di lingkungan pertemanan di kelas (Santrock, 2012).

Rafferty (2010) berpendapat self monitoring adalah "Interventions typically require a student to selfobserve his or her own behavior and self- record whether or not he or she was engaging in the target behavior". Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dimaknai bahwa self monitoring adalah intervensi yang biasanya mengharuskan peserta didik untuk dapat mengamati perilakunya sendiri, melaksanakan perilaku sasaran dan merekam diri mengenai keterlibatan dalam perilaku sasaran yang terjadi.

Method

Penelitian ini termasuk penelitian semu (Quasi Eksperimen) bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik self monitoring melalui lesson study guna meningkatkan self order siswa. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah "Nonequivalent pretest-posttest control group design" hal ini dikarenakan peneliti melakukan perlakuan terhadap suatu kelompok dan dilakukan suatu pretest sebelum perlakuan diberikan.

Rancangan Penelitian Kuasi Eksperimen Nonequivalent Control Group Design.

KELOMPOK	(PRETEST)	PERLAKUAN	(POSTTES)
EKSPERIMEN I	O1	X	O2
KONTROL	O1	-	O2

Sumber: Dantes (2014:15)

Kelas X Akomodasi Perhotelan 2 Kelompok eksperimen X diberikan perlakuan konseling kognitif behavioral dengan teknik self Monitoring. O1 adalah pretest dan O2 adalah posttes, dan X Akomodasi

Perhotelan 1 sebagai kelompok kontrol diberikan oleh guru pembimbing seperti biasanya dan disesuaikan dengan kelompok perlakuan yang ada.

Untuk mengumpulkan data tentang self Order siswa dan untuk memperoleh data yang akurat maka dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data beserta masing-masing perangkat pengumpulan datanya yaitu: (1) Observasi, (2) Wawancara, (3) Kuisisioner, (4) Buku Harian.

Results and Discussion

Data yang digunakan dalam penelitian ini di dapatkan dari data hasil penyebaran kuisisioner self Order pada kelas eksperimen yaitu kelas X Akomodasi Perhotelan 2 dan kelas kontrol yaitu kelas X Akomodasi 1 dengan mengambil tahap pretes dan juga postes.

Dalam uji hipotesis ini peneliti menggunakan perhitungan analisis menggunakan perhitungan analisis Independent Samples Tes menggunakan bantuan JASP0.10.0.0 for Windows for Windows. Dan dilanjutkan dengan rumus Cohen's untuk menghitung keefektifan.

Uji-t

Data akan diprosesing dengan computer menggunakan analisis JASP sehingga tampilan data akan disajikan dalam tabel uji hipotesis sebagai berikut: Tabel 4.19 Hasil Perhitungan data dengan menggunakan Aplikasi JASP 10.0

Tabel 4.19. Independent Samples t-tes

Independent Samples t-test

	t	df	p		Cohen's d
y1	2.707	67.000	0.009		0.652
y2	20.057	69.000	< .001	a	4.761

Note. Student's t-test.

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the equal variance assumption

Berdasarkan tabel di atas terkait independent Samples t-tes dapat diketahui bahwa nilai t untuk Posttest yaitu $t(69) = 20.057$, $p < 0,05$. Hal ini berarti bahwa nilai $p < 0,05$ maka didapatkan nilai $0,001 < 0,05$, H_a diterima. Sehingga dapat di katakana "Konseling kognitif behavioral dengan teknik *self monitoring* melalui *lesson study* untuk meningkatkan *self order* pada siswa kelas akomodasi perhotelan 2 singaraja" dinyatakan diterima.

Dalam rangka penentuan *Effect size* untuk mengetahui seberapa efektif konseling *kognitif behavioral* dengan teknik *self monitoring* melalui *lesson study* untuk meningkatkan self order digunakan rumus d'cohen's sesuai dengan hasil analisis pada tabel 4.19 Diperoleh hasil d'cohen's yaitu sebesar 4.761. dengan memperoleh hasil uji Efektifitas sebesar 4.761, maka keefektifan pada penelitian ini dinyatakan tinggi. Sehingga dapat dinyatakan "Konseling kognitif behavioral dengan teknik self monitoring melalui lesson study untuk meningkatkan self order pada siswa kelas X Akomodasi Perhotelan 2 SMK Negeri 2 Singaraja.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diuraikan simulasi penelitian yaitu sebagai berikut.

Implementasi Konseling Kognitif Behavioral teknik self monitoring Efektif terhadap self order siswa kelas X Akomodasi Perhotelan 2 SMK Negeri 2 Singaraja. Hasil analisis menunjukkan bahwa didapatkan nilai thitung 20,057 dengan taraf signifikansi 5% dengan $df = n - k = 35 - 1 = 34$. Besarnya nilai ES = 4,761 jika dikonferensikan dengan kriteria Effect Size. $ES > 0,8$ ($6,350 > 0,8$). Maka ES berada pada kategori tinggi, ini berarti Implementasi Konseling *Kognitif Behavioral* Teknik *Self Monitoring* Efektif Untuk Meningkatkan *Self Order* Siswa Kelas X Akomodasi Perhotelan 2 SMK Negeri 2 Singaraja, dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat Keefektifan konseling *kognitif behavioral* dengan teknik *Self monitoring* untuk meningkatkan *Self Order* pada X Akomodasi Perhotelan 2 SMK Negeri 2 Singaraja.

References

- Adi, Kukuh Jumi, (2011). (1989). Efektivitas Teknik Self Monitoring Untuk Meningkatkan Perilaku Belajar Di Rumah, 1–9. Retrieved from <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiiP73nnYrgAhXFvo8KHaDAHMQFjAHegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fjurnaljp3.files.wordpress.com%2F2013%2F09%2Fkukuh-jumi-adi2.pdf&usg=AOvVaw1Ba2OdOOqYkWs6WbfAtMn8>
- Al Khaleda Noor Praseipida, Nailul Fauziah, (2018). (2018). Hubungan Antara Self Monitoring Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Purwokerto, 7(April), 1–8. Retrieved from <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=38&ved=2ahUKEwip3KGe5YjgAhVMQo8KHe4LAs44HhAWMA6BAGDEAI&url=https%3A%2F%2Fejournal3.undip.ac.id%2Findex.php%2Fempati%2Farticle%2FdownloadSuppFile%2F21658%2F273&usg=AOvVaw3-JaqgZZK66RyJ7Rn8Iu7k>
- Anis Setyawati, Mudaris Muslim, E. L. (2017). (n.d.). Pengembangan Panduan Bimbingan Peningkatan Perilaku Beribadah dengan Teknik Self Monitoring, 5(2). Retrieved from <http://www.jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/councilium/article/download/11041/7842>
- Dharsana, K. (2014) Dasar-Dasar BK. Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha.
- I. N. K., Dra. Ni Nengah Madri Antari, M. E. ., & Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M. P. . (2015). Penerapan Teori Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Time Management Untuk Meningkatkan Self Order Siswa Pada Di Kelas X Ibb Di Sma Negeri 1 Singarajatahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 3(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5777>
- Konseling, P., Dengan, B., Self, T., Untuk, M., Konsentrasi, M., & Widarto, A. (2016). Program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muria kudu 2016. Retrieved from http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/1810/8/T1_132008036_Lampiran.pdf
- Mahmudi, O. A. and Pd, M. (1999) 'Lesson Study', pp. 1–10. Available at: https://eprints.uny.ac.id/18193/4/4140180001_4_BAB_II.pdf.
- Majiatulhibah, P., Tirka, I. W. and MWP, D. A. (2017) 'The Application of Behavioral Counseling with Positive Techniques Reinforcement to Improve Self-Confidence', *Bisma The Journal of Counseling*, 1(2), pp. 86–96. doi: 10.23887/128192017.
- Moningka, C., Widyarini, M. M. N., Psikologi, F., Kristen, U., Wacana, K., Raya, T. D., ... Gunadarma, P. U. (2005). Pengaruh Hubungan Interpersonal , Self Monitoring , Raglan Penjualan, 23–24. http://repository.gunadarma.ac.id/1080/1/Pengaruh_Hubungan_Interpersonal_UG.pdf
- Ni Made Diah Padmi (2017) 'Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran PPs Universitas Pendidikan Ganesha ISSN 1858 – 4543', 1(1), pp. 164–175. Available at: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/download/11974/7645>.
- Oktariana, Y. (2012) 'Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan Aplikasi

- Pembelajaran Akidah Akhlak Siswa Madrasah Aliyah (Teori modelling Albert Bandura)’, 2. Available at:
http://www.stkipgribl.ac.id/lentera/LENERA_NEW/2012-2/New_folder/4_Yohana_Oktariana_Fix.pdf
- P. A. A., Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M. P. ., & Luh Putu Sri Lestari, S. P. . (2016). Perbedaan Efektivitas Teknik Permainan Melebih-Lebihkan Dengan Teknik Kursi Kosong Model Konseling Gestalt Terhadap “Self-Order” Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 4(1). Retrieved from
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/6666>
- Saraswati, K. A. et al. (2015) ‘Penerapan Konseling Kognitif Behavioral teknik penguatan positif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi antar pribadi siswa’. Available at:
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/769/642%0A%0A>.
- Saputra, B., Hartuti, P. and Mishbahuddin, A. (2017) ‘Reinforcement Technique To Increase Self Confidence Of’, 1, pp. 60–68. Available at:
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/download/3984/2218.
- Sari, G. D. (2016) ‘Penerapan Reward dan Punishment untuk Meningkatkan Perilaku Rutin Minum Obat pada Pasien Skizofrenia’, pp. 19–20. Available at:
http://mpsi.umm.ac.id/files/file/165-169_Galuh_Dwinta_Sari.pdf.
- Syamsuri, Ibrohim. 2011. *Lesson study (Study Pembelajaran)*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 (2003) ‘No Title’, pp. 1–33. Available at:
<https://media.neliti.com/media/publications/110344-ID-hak-warga-negara-dalam-memperoleh-pendid.pdf>.

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: < Anak Agung Gede Agung Dharma Putra^{1*)}, Ni Ketut Suarni², I Ketut Dharsana²> <2019>

First Publication Right: BISMA The Journal of Counseling

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

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

Word Count:

