

ISSN 2598-3199 (PRINT)  
ISSN 2598-3210 (ELECTRONIC)

VOLUME 2 NUMBER 2, 2018

PAGE 58-96

# BISMA

## The Journal of Counseling



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
IN COOPERATION WITH  
IKATAN KONSELOR INDONESIA (IKI)



Bisma The Journal of Counseling  
licensed under a Creative Commons Attribution 4.0  
International License.

OPEN  ACCESS JOURNALS

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma>

**BISMA: The Journal Of Counseling**  
Published By  
Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) In Cooperation with  
Ikatan Konselor Indonesia (IKI)  
ISSN: 2598-3199, 2598-3210(online)  
Volume 02 No.02,2018

---

**Published By**

Undiksha Press

**Chief Editor**

Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.  
Scopus ID: 57204544270

**Association Editor:**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Prof. Dr. I Ketut<br>Dharsana, M.Pd., Kons.<br>Scopus ID: 57207959030 | 3. Ifdil, S.Hi, S.Pd, M.Pd., Kons<br>Scopus ID: 57204652649 |
| 2. Prof. Dr. Ni Ketut<br>Suarni, M.S., Kons<br>Scopus ID: 57202319624    | 4. Itsar Bolo Rangka, M.Pd., Kons<br>Scopus ID: 57200986986 |

**Section Editor:**

Wayan Eka Paramartha, M.Pd  
Kade Sathya Gita Rismawan, S.Pd., M.Pd

**Manager Editor:**

Gede Nugraha Sudarsana, M.Psi.

---

**BISMA Published Journal 2 Times A Year**

**Publisher:**

Universitas Pendidikan Ganesha in Cooperation with Indonesian Counselor Association (IKI)

**Address:**

Guidance and Counseling Department, Faculty of Education (FIP),  
Universitas Pendidikan Ganesha.  
Jl. Udayana No. 11, Singaraja, Banjar Tegal, Kec. Buleleng, Kabupaten Buleleng, Bali 81116,  
Indonesia Tel / fax : 036231372 / 036232499  
Email: kadek.suranata@undiksha.ac.id | bisma@konselor.org

## Keefektifan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan *Need of affiliation* pada siswa kelas VII H SMP Negeri 3 Singaraja

Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Modeling untuk meningkatkan Self Afilisi

Ni Luh Linda Seniasih<sup>1</sup>, I Wayan Tirka<sup>2</sup>, Kadek Suranata<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>[lindhinda123@gmail.com](mailto:lindhinda123@gmail.com), <sup>2</sup>[wayan.tirka@undiksha.ac.id](mailto:wayan.tirka@undiksha.ac.id), <sup>3</sup>[kadek.suranata@undiksha.ac.id](mailto:kadek.suranata@undiksha.ac.id)

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pendidikan Ganesha

\*Corresponding author : [kadek.suranata@undiksha.ac.id](mailto:kadek.suranata@undiksha.ac.id)

Received July, 02, 2019

Revised August, 08, 2019

Accepted; August, 22, 2019

Published Online September, 02, 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:** The purpose of this study is to determine the effectiveness of behavioral counseling with modeling techniques to increase affiliation in class VII H students of SMP Negeri 3 Singaraja. Research This experiment used a pretest-posttest control group design. The research population is students of class VII of SMP Negeri 3 Singaraja Buleleng Bali. Through random sampling technique, a sample of 69 students (male 30, female 39. average age 14 years) was obtained. 35 students were placed in the Experiment group who received behavioral counseling with modeling techniques and 34 students in the control group without treatment. Research research data is collected with affiliate inventories. The data of this study were analyzed with a differential t-test using the JASP0.10.0.0 for Windows program and continued in Cohen to calculate effectiveness. The results of the analysis showed 1) a value of 0,01, significant at 0,01> 0.05 2) The effect size of 3,49 was categorized as high. This means that there is a significant difference in the value of students who are given treatment behavioral counseling modeling techniques. Students given treatment are higher in affiliation than students without treatment. Become behavioral counseling with effective modeling techniques to increase affiliation.

**Keywords:** behavioral counseling, modeling, need of affiliation.

---

## Pendahuluan

Need of affiliation adalah salah satu dimensi dalam kepribadian individu untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial setiap individu membutuhkan jalinan hubungan dengan orang lain. Individu memerlukan kasih sayang, setia, dan kerjasama yang diperoleh apabila manusia berhubungan, berinteraksi, berkumpul dan menjalin persahabatan dengan orang lain. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan pasal 2 tahun 2018 tentang penguatan pendidikan karakter yang mencerminkan nilai-nilai Pancasila meliputi 18 nilai-nilai karakter yang perlu untuk ditingkatkan salah satunya yaitu bersahabat/komunikatif (Suranata, 2017). Penguatan pendidikan karakter bersahabat atau komunikatif adalah tindakan yang memperlihatkan rasa senang berbicara bergaul dan bekerja sama dengan orang lain. Jalinan persahabatan tersebut dapat terjadi baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun di masyarakat. Sehubungan dengan hubungan sosial yang terjadi di sekolah, siswa yang baru perlu mengembangkan kemampuan agar bisa menyesuaikan diri dengan teman-temannya. Dalam penelitian ini kemampuan membangun hubungan persahabatan disebut dengan Need of affiliation.

Need of affiliation adalah kebutuhan untuk bersekutu dengan orang lain, setia dan patuh kepada orang lain serta bersikap aktif dalam bekerjasama dengan orang lain untuk membentuk persahabatan yang baru (Dharsana, 2010). Dari definisi tersebut mengandung tiga indikator yaitu : 1) Bersekutu dengan orang lain. (2) Setia dan patuh kepada orang lain (3) Bekerjasama dengan orang lain. Selanjutnya menurut Ahli lain yaitu Murray (dalam Yanica, 2014) kebutuhan berafiliasi adalah keinginan untuk mendekat atau keinginan untuk kerjasama dengan orang lain, menyenangkan hati orang lain dan mendapat afeksi dari orang lain, dan setia terhadap teman. Pengamatan yang dilakukan peneliti pada siswa kelas VII H SMP Negeri 3 Singaraja, peneliti menemukan siswa-siswa yang dalam pergaulan sehari-hari di Sekolah menunjukkan beberapa siswa menolak untuk bergaul, saling berselisih satu sama lain, bermusuhan, kerap terjadi percecokan antar siswa, saling menghina satu sama lain dan ada pula beberapa siswi perempuan yang menjalin hubungan persahabatan yang negatif di kelas tersebut dengan membentuk geng yang kerap melanggar aturan sekolah seperti menggunakan baju dan rok yang terlalu ketat serta membawa make-up ke sekolah. Oleh sebab itu penting dilakukannya penelitian ini, guna membantu meningkatkan karakter individu membangun hubungan persahabatan yang positif dan harmonis.

Pada penelitian yang terdahulu mengungkapkan betapa pentingnya meningkatkan need of affiliation pada siswa yang dijabarkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Angraini Puspita Sari, Universitas Negeri Padang (2017) tentang Kebutuhan Afiliasi Siswa yaitu Remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi dan tercapai dalam beberapa tahap perkembangannya. Siswa SMP berada pada masa remaja awal, dengan rentangan usianya yaitu 12-15 tahun. Siswa SMP yang berada masa remaja awal mengalami masa perubahan awal sehingga ia memerlukan perhatian, dukungan dan pengetahuan mengenai remaja dalam mencapai tugas perkembangannya. Kebutuhan afiliasi akan memberikan pengaruh terhadap tingkah laku remaja. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe deskriptif, dengan sampel 271 siswa. Itu instrumen yang digunakan adalah persediaan kebutuhan afiliasi. Analisis data yang digunakan adalah teknik persentase. Itu hasil penelitian mengungkapkan bahwa perlunya afiliasi siswa berdasarkan aspek semakin dekat, bekerja sama, bersahabat dan tetap setia kepada teman-teman siswa berada dalam kategori sedang dan Kebutuhan akan afiliasi siswa berdasarkan mencari kasih sayang termasuk dalam kategori tinggi. Ini hasil menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum memenuhi kebutuhan afiliasi mereka.

Upaya-upaya untuk meningkatkan Need of affiliation dapat melibatkan Orang tua, Guru Mata Pelajaran dan Guru BK, Adapun upaya yang sudah dilakukan oleh orang tua untuk meningkatkan need of affiliation yaitu dengan mengenalkan kemudian mengajak anak silaturahmi ke sanak saudara dan ke lingkungan masyarakat, selanjutnya Guru mata pelajaran mengajak anak belajar dalam bentuk kelompok belajar. Meski demikian usaha-usaha dilakukan oleh pihak-pihak tersebut tidak berlangsung lama hanya beberapa saat setelah kegiatan dan siswa akan kembali kepada kebiasaan menghina, dan bermusuhan dengan orang yang tidak disukai. Maka dari itu peneliti berinisiatif untuk menemukan upaya yang efektif untuk meningkatkan need of affiliation melalui intervensi bimbingan konseling yang dapat melakukan upaya melalui penerapan konseling tertentu, dengan tujuan pelayanan memberikan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal dalam kehidupan sosialnya.

Terdapat beberapa teori dalam melakukan layanan bimbingan konseling diantaranya yaitu : Menurut Dharsana (2010:2); Sedanayasa & Suranata (2010) model teori-teori konseling yaitu "Teori Psikoanalitik Sigmund Freud; Teori Konseling Self Adler; Teori Konseling Kelompok Psikodinamika dalam Teori Asumsi Melanie Klein; Teori Konseling yang Berpusat pada Pribadi oleh Carl Roger; Teori Konseling Gestalt Fritz Perls; Teori Analisis Transaksional Eric Berne; Teori Reality Counselling (William Glasser); Teori Motivasi Manusia "Maslow's"; Teori Logo Konseling Victor Frankl; Teori Konseling Kognitif (Aaron Beck); Teori Melatih Konseling Tingkah Laku (Oleh Krumboltz); Teori Behavioral (Teori Tingkah laku); Teori Kognitif Sosial (Albert Bandura); Teori Rasional Emotive Behavioral Counselling Albert Ellis; Teori Konsepsi George Kelly; Teori Eklektisisme; Teori Personologi Murray; Teori Pemilihan Jabatan John L. Holland.

Berdasarkan teori yang telah disebutkan di atas maka dalam penelitian ini, peneliti lebih menekankan pada perubahan tingkah laku. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif yaitu dengan pendekatan Teori Behavioral (Teori Tingkah laku) mengintervensi self ailiasi. Karena seperti yang telah diketahui bahwa “konseling Behavioral adalah teori konseling 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”, (Corey, 2005) di harapkan melalui konseling behavioral yang diberikan secara berkesinambungan siswa akan terbiasa mengimplementasikan karakter need of affiliation dalam kehidupn sehari-harinya.

Konseling Behavioral adalah teori konseling 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. Sedangkan menurut Winkell (dalam Dharsana 2014 : 584) "Konseling behavioristik merupakan corak konseling yang diharapkan dapat menghasilkan perubahan yang nyata dalam perilaku konseli.

Konseling behavioral memiliki berbagai teknik diantaranya desensitisasi sistematis, relaksasi, modeling, terapi implosif dan pembanjian, latihan asertif, terapi aversi, dan pengkondisian operan. Pengkondisian operan mencakup beberapa teknik yakni perkuatan positif, pembentukan respon, perkuatan intermitten, penghapusan, percontohan, dan token economy. Berdasarkan teknik- teknik tersebut, peneliti memilih menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan proaktif siswa. Konseling behavioral menekankan pada pencontohan (modeling) karena dalam kehidupan sehari-hari manusia cenderung meniru atau mencontoh perilaku orang yang ada disekitarnya.

Teknik Modeling adalah belajar dengan mengamati, menirukan, dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati (Suranata, 2013). Modeling dilakukan oleh perilaku seseorang individu atau kelompok (model) sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku yang serupa di pihak pengamat. (Jones dalam Sutanti 2015), Menurut Corey (dalam Sutanti 2015) Istilah pemodelan dapat diartikan sebagai belajar dengan mengamati, menirukan, belajar sosialisasi dan belajar dengan menggantikan (vicarious learning) telah digunakan dengan pengertian yang sama dan secara bergantian. Semuanya berarti proses berbuat yang dilakukan oleh perilaku seseorang individu atau kelompok (model) sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku yang serupa di pihak pengamat. Melalui belajar dengan mengamati, klien sendiri bisa belajar untuk menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat trial and eror,

Berdasarkan pemaparan, pemikiran, serta fakta yang terjadi di lapangan, peneliti mengangkat tema tentang Need of affiliation yang akan ditingkatkan dengan menerapkan Konseling Behavioral dengan teknik modeling pada siswa kelas VII H SMP N 3 Singaraja. Sehingga judul penelitian ini adalah “Kefektifan Konseling Behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan Need of affiliation pada siswa kelas VII H SMP N 3 Singaraja”

## Metode

Penelitian Eksperiment ini menggunakan *pretest-posttest control Group design*. Populasi Peneltian adalah siswa-siswa kelas VII SMP Negeri 3 Singaraja Buleleng Bali. Melalui teknik random sampling diperoleh sampel berjumlah 69 siswa.35 Siswa ditempatkan dikelompok Eksperiment yang mendapatkan treatment konseling behavioral dengan teknik modeling dan 34 siswa pada kelompok kontrol tanpa memperoleh treatment. Data penelitian penelitian dikumpulkan dengan inventori *Need of affiliation*. Ada tiga tahap dalam menganalisis data penelitian ini yakni: (1) pengujian kuesioner awal yaitu uji validitas dan Reliabilitas yang dalam penelitian ini menunjukan nilai reliabilita yaitu,0,722 yang berada pada kategori Tinggi (2) pengujian persyaratan analisis, dan (3) pengujian hipotesis. 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.Data penelitian ini dianalisis dengan deferensial t-test menggunakan *program JASP.0.10.00 for Windows* dan dilanjutkan di Cohen untuk mengitung efek size.

## Hasil dan Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian akan dipaparkan berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa terdapat perbedaan Need of affiliation antara siswa yang diberikan konseling behavioral teknik modeling dengan Need of affiliation siswa yang tidak diberikan konseling behavioral teknik modeling. Dan konseling behavioral teknik modeling efektif terhadap siswa kelas VII H SMP Negeri 3 Singaraja. Pada penelitian yang terdahulu mengungkapkan betapa pentingnya meningkatkan need of affiliation pada siswa yang dijabarkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Angraini Puspita Sari, Universitas Negeri Padang (2017) tentang Kebutuhan Afiliasi Siswa yaitu Remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi dan tercapai dalam beberapa tahap perkembangannya. Siswa SMP berada pada masa remaja awal, dengan rentangan usianya yaitu 12-15 tahun. Siswa SMP yang berada masa remaja awal mengalami masa perubahan awal sehingga ia memerlukan perhatian, dukungan dan pengetahuan mengenai remaja dalam mencapai tugas perkembangannya. Kebutuhan afiliasi akan memberikan pengaruh terhadap tingkah laku remaja.. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe deskriptif, dengan

sampel 271 siswa. Itu instrumen yang digunakan adalah persediaan kebutuhan afiliasi. Analisis data yang digunakan adalah teknik persentase. Itu hasil penelitian mengungkapkan bahwa perlunya afiliasi siswa berdasarkan aspek semakin dekat, bekerja sama, bersahabat dan tetap setia kepada teman-teman siswa berada dalam kategori sedang dan Kebutuhan akan afiliasi siswa berdasarkan mencari kasih sayang termasuk dalam kategori tinggi. Ini hasil menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum memenuhi kebutuhan afiliasi mereka.

Uji menguji perbedaan need of affiliation antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling digunakan analisis *Independent Samples Tes t*, serta menguji Keefekifan konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan need of affiliation pada siswa kelas VII H SMP Negeri 3 Singaraja digunakan analisis *d'Cohen's* dengan bantuan aplikasi *JASPO.10.0.0 for Windows for Windows*. Analisis tersebut akan disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel.4.1 Independent Samples T-Test**

	t	df	p	Cohen's d
y1	1.850	67.000	0.069 <sup>a</sup>	0.446
y2	14.480	67.000	< .001 <sup>a</sup>	3.490

Note. Student's t-test.

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

Bedasarkan analisis Independent Samples t-test dapat diketahui bahwa nilai t untuk posttest yaitu t (67)= 14,480,  $p < 0,05$ . Hal ini berarti bahwa nilai  $p < 0,05$ . Maka didapatkan nilai  $0,001 < 0,05$ ,  $H_a$  diterima. Sehingga dapat diartikan "konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *need of affiliation* pada siswa kelas VII H SMPN 3 Singaraja" dinyatakan diterima. Dalam rangka penentuan Effect size untuk mengetahui seberapa efektif konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *need of affiliation* digunakan rumus *d'cohen's* diperoleh hasil *d'cohen's* yaitu sebesar 3.490. Maka keefektifan pada penelitian ini dinyatakan tinggi. Sehingga dapat diartikan "konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *need of affiliation* pada siswa kelas VII H SMPN 3 Singaraja" dinyatakan diterima. Maka terdapat Keefekifan konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *need of affiliation* pada siswa kelas VII H SMPN 3 Singaraja. Hasil ini mendukung beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa teknik-teknik konseling behavioral efektif untuk membantu siswa membentuk perilaku yang lebih adaptif, seperti penelitian yang dilakukan Wiladanika, dkk (2014); Aprilia, dkk (2014) yang menunjukkan bahwa teknik modeling efektif membantu siswa membentuk perilaku yang lebih efektif.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, (1) Siswa kelas VII H SMP N 3 Singaraja, menunjukkan gejala-gejala Self ailiation yang rendah. Gejala-gejala tersebut penting untuk diperhatikan agar pribadi afiliasi siswa dapat ditingkatkan. Untuk itu, treatment Model Konseling Behavioral teknik modeling, merupakan alternatif solusi terhadap permasalahan tersebut. (2) Model Konseling Behavioral teknik modeling telah terbukti efektif dalam meningkatkan need of affiliation. Temuan empiris menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling dengan siswa yang tidak mendapatkan konseling behavioral dengan teknik modeling.

## Daftar Pustaka

- Aprilia, D., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Corey, G., Corey, MS., and Callanan, P., (1988). *Issues and Ethics in The Helping Profession*. Third Edition. Belmont : Brooks/Cole-Thomson Learning
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Seventh Edition. Belmont : Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Dharsana. (2013a). *Konseling Lintas Budaya*. (F. Undiksha, Ed.). singaraja.
- Dharsana, K. (2013b). *Teori-Teori Konseling(Diktat)*. (Ganesha, Ed.). singaraja.
- Dharsana, K. (2014a). *Model-model konseling, teori-teori konseling*. (J. B. Konseling, Ed.). singaraja.
- Dharsana, K. (2014b). *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. (J. B. K. F. I. P. U. P. Ganesha, Ed.). Singaraja.
- Dharsana, I. K. (2007). *Dasar-Dasar Konseling Seri 2*. Singaraja: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Retrieved from <https://scholar.google.co.id/citations?user=3lqppjl4aaaaj&hl=id&oi=sra>
- Kuriawan, Adek. 2016 *Efektifitas Model Kognitif Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Dan Teknik Modeling Terhadap Need of affiliation Di Tinjau Dari Tipe Kepribadian Pada Siswa Kelas VIII SMP LAB Undiksha*.
- Sedanayasa, Gede, and Kadek Suranata. "Dasar-dasar bimbingan konseling." (2010). Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabet

- Suranata, K. (2013). Pengembangan Model Tutor Bimbingan Konseling Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mengatasi Masalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 2(2).
- Suranata, K., Atmoko, A., & Hidayah, N. (2017, August). Enhancing Students' Resilience: Comparing The Effect of Cognitive-Behavior And Strengths-Based Counseling. In 2nd International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2017). Atlantis Press.
- Sutama, & Suranata. (2014). Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas AK C SMK Negeri 1 Singaraja. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1). Retrieved from <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi9n6v4293XAhWJMY8KHZ1SD2EQFgg>
- Tri Sutanti. (2015). Efektivitas Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Prodi Bk Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(2), 188–198. Retrieved from <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>
- 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 Undiksha*, 2(1).
- Yani, & Dharsana. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Proaktif Siswa Kelas X BB SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, (1). [https://doi.org/10.1016/0092-8674\(94\)90404-9](https://doi.org/10.1016/0092-8674(94)90404-9)
- Yanica, L. (2014). Korelasi Antara Kebutuhan Afiliasi dan Keterbukaan Diri Dengan Intensitas Menggunakan Jejaring Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta. 8(33), 44.
- Yunairrahmah, A. & A. &. (2014). Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Kebutuhan Afiliasi Remaja Di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. *Journal of Psychology*, 1–6. Retrieved from <http://ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/download/1937/1684>

**BISMA The Journal of Counseling**

ISSN : Print 2598-3199 – Online 2598-3210

---

**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: Seniasih, 2019**

**First Publication Right: BISMA The Journal of Counseling**

<https://doi.org/10.23887/128172017>

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



## Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan *Self Succorance* Melalui Lesson Study Siswa Kelas VIII.4 Smp Negeri 2 Singaraja

Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan *Self Succorance* Melalui Lesson Study Siswa Kelas VIII.4 Smp Negeri 2 Singaraja

I Komang Ribek Teja Budiarta<sup>1</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha

Gmail: [teja96budiarta@gmail.com](mailto:teja96budiarta@gmail.com)

Received Month DD, 20YY;  
Revised Month DD, 20YY;  
Accepted Month DD, 20yy;  
Published Online DD, 20yy

### 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 counseling with modeling techniques to improve self-assessment through lesson study of class VIII.4 Singaraja 2 Public Middle School. Experimental research using the pretest-posttest Control Group Design. The population of this research is the eighth grade students of Singaraja 2 Public Middle School. The study sample was 60 students. Through random sampling techniques, 30 students were placed in the experimental group class VIII.4 and 30 students were in the control group class VIII.9. The research data was analyzed by independent sample t-test using JASP version 0.10.0.0 and d’Cohen software applications to determine the level of effectiveness. The results obtained  $t = 14,921$ ,  $p < 0.05$ , Examiners Effect Size (ES) showed high effectiveness = (ES 3.853), These results proved behavioral counseling with effective modeling techniques to improve self-assessment of class VIII.4 students of SMP Negeri 2 Singaraja. For this reason, BK counselors can use behavioral counseling with modeling techniques to improve self-assessment in class VIII Singaraja 2 Public Middle School.

**Keywords:** Behavioral counseling, modeling techniques, self succorance, lesson study

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *self succorance* melalui lesson study siswa kelas VIII.4 SMP Negeri 2 Singaraja. Penelitian eksperimen menggunakan *pretest-posttest Control Group Desain*. Populasi penelitian ini siswa-siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja. Sampel penelitian ini 60 siswa. Melalui teknik *random sampling*, 30 siswa ditempatkan kelompok eksperimen kelas VIII.4 dan 30 siswa merupakan kelompok kontrol kelas VIII.9. Data penelitian ini dianalisis dengan *independent sampel t-test* menggunakan aplikasi *software JASP version 0.10.0.0* dan d’Cohen untuk mengetahui tingkat keefektifan. Hasil penelitian mendapatkan  $t = 14.921$ ,  $p < 0,05$ , Penguji *Effect Size* (ES) menunjukkan keefektifan yang tinggi = (ES 3.853), Hasil tersebut membuktikan konseling behavioral dengan teknik modeling efektif untuk meningkatkan *self succorance* siswa kelas VIII.4 SMP Negeri 2 Singaraja. Untuk itu kepada guru



BK dapat menggunakan konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *self succorance* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja.

**Kata-kata kunci:** Konseling behavioral, teknik modeling, *self succorance*, *lesson study*.

**How to Cite:** I Komang Ribek Teja Budiarta, I Ketut Dharsana, Ni Ketut Suarni. (2019). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan *Self Succorance* Melalui Lesson Study Siswa Kelas VIII.4 Smp Negeri 2 Singaraja. *Konselor*, VV (N): pp. 64-69, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

## Pendahuluan

Berdasarkan hasil pengamatan penelitian dari 30 siswa peneliti melihat 14 siswa menunjukkan gejala-gejala seperti menunjukkan sikap seperti siswa terlihat sangat tidak memperhatikan orang lain, tidak suka menolong, selalu cuek, mementingkan diri sendiri, acuh tak acuh dan tidak memiliki inisiatif untuk membantu orang yang kesusahan sehingga bersifat negatif, penelitian menemukan 16 siswa lainnya memiliki gejala-gejala seperti kepribadian yang baik dengan karakter membantu orang lain memiliki sifat sangat senang memberikan bantuan kepada teman yang mengalami kesusahan dalam mengerjakan tugas, memiliki rasa cemas jika melihat teman yang mengalami kesusahan dalam membaca, dan merasa senang ketika bisa membantu teman pada saat mengikuti perlombaan di sekolah.. Karakter ini disebut dengan *self succorance*.

### 1.1 *Self Succorance*

*Self Succorance* adalah kebutuhan untuk mendapatkan bantuan orang lain, meliputi dapat memberikan bantuan kepada orang lain apabila dalam keadaan susah, mencari dukungan dari orang lain, memiliki sifat simpati terhadap orang lain. Menurut Dharsana, (2017). Dari definisi tersebut memiliki beberapa indikator yaitu: (1) Karakter untuk membantu orang lain. Menurut Dharsana, & Suranata, (2014). (2) Karakter untuk memotivasi orang lain. Menurut Dharsana, (2017). (3) Karakter untuk menolong orang lain. Menurut Dharsana, (2014).

### 1.2 Penerapan *Self Succorance*:

Penerapan *self succorance* dapat dilakukan dengan cara atau teknik modeling. Siswa dapat melakukan penerapan teknik modeling dengan cara memperagakan simulasi pekerjaan yang sesuai dengan *self succorance*. Setelah itu siswa melakukan *one stay two stray* untuk mengetahui hasil diskusi dari kelompok lain. Setelah *one stay two stray* siswa melakukan drama yang telah dibuat dengan tema *self succorance* dan menampilkannya di depan kelas. Setelah melakukan drama penulis melakukan teknik placebo, dimana salah satu siswa akan disampaikan sikap positif dan negatifnya oleh 2 orang temannya. Dalam teknik placebo memiliki kode etik yaitu tidak boleh marah, dendam, dan tersinggung. Setelah melakukan teknik placebo siswa akan membacakan buku harian yang telah dibuat. Lalu siswa mengisi kuesioner yang telah dibagikan oleh penulis. Terakhir siswa mengisi jurnal refleksi tentang kegiatan layanan Bimbingan Klasikal yang telah dilakukan.

### 1.3 Teori Konseling Behavioral

Konseling Behavioral mengandung filosofi yang memandang bahwa manusia 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. Ahli lain juga mengatakan konseling behavioral adalah upaya untuk membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Yusuf & Juntika, (2005:9).

### 1.4 Teknik Modeling

Teknik modeling adalah cara untuk memperkenalkan dan konselor menyediakan model yang memiliki *self-succorance* tinggi untuk dapat melakukan hal itu, siswa diminta untuk meniru model yang telah disediakan oleh konselor. Modeling juga disebut peniruan (*imitation*), yaitu menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Dharsana, (2015).

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian “eksperimen semu dengan *pretest-posttest control group design*. Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan *random sampling*. Adapun yang dimaksud dengan *random sampling* yaitu pengambilan sampel anggota populasi dilakukan dengan memilih sample secara acak, tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Semua objek disuatu kelas tersebut dianggap memiliki kesempatan yang sama untuk diambil sebagai sampel (Dantes, 2012). Penelitian ini mengambil jumlah sampel siswa yang menunjukkan criteria *self succorance* sedang maupun rendah sebanyak 30 orang siswa. Untuk mengumpulkan data tentang *self succorance* siswa dan untuk memperoleh data yang akurat maka dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data beserta masing-masing perangkat pengumpulan datanya yaitu: (1) Kuesioner, (2) Metode Observasi, (3) Metode Wawancara, (4) Buku Harian.

## Hasil dan Pembahasan

Data yang digunakan dalam penelitian ini di dapatkan dari data hasil penyebaran kuisisioner *self succorance* pada kelas eksperimen yaitu kelas VIII.4 dan kelas kontrol yaitu kelas VIII.9 dengan mengambil tahap pretes dan juga postes. Kemudian data pretes dan postes dari hasil kuisisioner tersebut di analisis dengan uji-t untuk mencari perbedaan antara postes eksperimen dan postes kontrol. Proses perhitungan uji-t dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *JASP 10.0*. Untuk mencari efektivitas dilanjutkan dengan menggunakan rumus *effect size*.

### Uji-t

Untuk mengukur perbedaan antara data kelas kontrol dan kelas eksperimen dalam penelitian ini digunakan uji-t. Berdasarkan uji-t yang dilaksanakan peneliti didapatkan  $t_{hit}$  sebesar

14.921 dengan signifikansi  $< 0.05$  Uji T dilaksanakan dengan menggunakan perhitungan manual yaitu dengan menggunakan aplikasi *JASP 0.10.0.0* Dengan rincian seperti yang diuraikan di bawah ini pada tabel 1.

**Tabel 1 Independent Samples T-Test**

	t	Df	p	Cohen's d	95% CI for Cohen's d	
					Lower	Upper
y1	-1.591	58.000	0.117	-0.411	-0.921	0.102
y2	14.921	58.000	0.297	3.853	2.983	4.710

*Note.* Student's t-test.

Berdasarkan tabel data analisis diatas tentang independent sampel t-test dapat diketahui bahwa nilai t untuk skor *pretest* yaitu  $t(58) = -1.591$ ,  $p < 0,05$ , dengan effect size pada D' Cohen =  $-0.411$  yang dapat dimaknai bahwa tidak terdapat efektivitas konseling behavioral yang significant terhadap peningkatan *self succorance* dengan besaran efektivitas  $-0.411$  atau pada kualitas rendah.

Sedangkan untuk *posttes* yaitu  $t(58) = 14.921$ ,  $p < 0,05$ , dengan effect size pada D' Cohen =  $3.853$  yang dapat dimaknai bahwa terdapat efektivitas konseling behavioral yang significant terhadap peningkatan *self succorance* dengan besaran efektivitas  $3.853$  atau pada kualitas tinggi.

## Penutup

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya dinyatakan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima berdasarkan taraf signifikansi 5% (0,05) , dapat disimpulkan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self succorance* siswa yang mengikuti konseling behavioral menggunakan teknik *modeling* lebih meningkat dari pada siswa yang berada pada kelompok kontrol. Berdasarkan pernyataan ini dapat kita katakan bahwa konseling behavioral menggunakan teknik *modeling* efektif diterapkan di sekolah. Penerapan konseling behavioral menggunakan teknik *modeling* berimplikasi terhadap perencanaan dan pengembangan model layanan bimbingan konseling dalam hal teknik dan prosedur kegiatan layanan yang diberikan kepada konseli.

Dari hasil analisis penelitian, maka diperoleh hasil yaitu ditemukan bahwa layanan bimbingan konseling akan lebih efektif jika konseli dalam pelaksanaan layanan difasilitasi dengan konseling behavioral menggunakan teknik *modeling*.

## Daftar Pustaka

- Dantes, N. (2012). Effectiveness of Group Counseling To Increase Confidence Graders viii Smp Negeri 3 Singaraja in the academic year 2013/2014. *Scientific Journal of Guidance and Counseling Undiksha*, 2 (1).
- Dharsana, IK (2013). *Counseling Basics Series 2*. Singaraja: Guidance and Counseling Department of the Faculty of Education University Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, IK (2015). Counseling Cognitive Behavioral Modeling With The Figure Of Dharmawangsa To Increase Verbal, 1 (1). <https://doi.org/10.23887/128232017>
- Dharsana, IK (2017). Personal Development Counseling Through Superior Cognitive Modeling With Vasudeva Krishna And Glorious Bhisma, 1 (2), 119-127. <https://doi.org/10.23887/128222017>
- Dharsana, K. (2014). With Behavioral Counseling And Engineering Modeling Technique Token Economy To Improve Confidence Introduction, 1 (2), 77-85. <https://doi.org/10.23887/128182017>
- Dharsana, IK, & Suranata, K. (2014). Application of Behavioral Counseling With Modeling Techniques To Minimize Aggressive Behavior Grade Language Xi Sma Negeri 2 Singaraja. *Scientific Journal of Guidance and Counseling Undiksha*, 2 (1). Retrieved From <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/jbk/article/view/3717>
- Djumhar and Moh.Surya. 1975. *Guidance and Counseling in Schools (Guidance & Counseling)*. Bandung: CV Sciences.
- Gray, J. (2012). *Gli uomini le donne Marte vengono da da Venere*. Rizzoli. Retrieved from <https://www.google.com/books?hl=en&lr=&id=Dnx-XZzfA9YC&oi=fnd&pg=PA1&dq=il+bisogno+di+essere+in+grado+di+rinunciare+comprende+sentirsi+in+colpa+quando+si++++errori+commettono,+Ricevere+Torto+quando+si++++fa+qualcosa+che+è++++non+giusto,+più+per+ottenere+infelicit>
- John Wiley & Sons, I. (1970). *Theories of Personality (second)*. America.
- Koyan, W. (2012). *Education Statistics*. singaraja: Ganesha Education University Press.
- Mahmudi, A. (2009). Developing Teacher Competence Through Lesson Study. In the *Journal of Guidance and Counseling Education Forum Unsri (Vol. 28)*.
- Murray. (2010). *Needs (Needs)*, 12-30.
- Pietrofesa, John J, et al. 1978. *Counseling: Theory, Research, and Practice*, Chicago: Rand McNally College Publishing Company.
- Prayitno and Erman Amti. 2004. *Fundamentals of Guidance and Counseling*. Second printing.
- Sukmadinata. (2003). *Runway Psychology Education Process*. Bandung. PT Youth Rosdakarya.
- Joseph & Juntika. (2005). *The cornerstone of Guidance and Counseling*. Bandung. Rosda.
- Supriatna, M. (Eds), 2011. *Bimbingan and Competency-Based Counseling. Basic Orientation Counselors Professional Development*. Jakarta: Rajawali Press.

---

**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:** <authors> <year>

**First Publication Right:** BISMA The Journal of Counseling

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

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

Word Count:



## THE EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING WITH TECHNIQUES OF *SELF-CONTROL* TO INCREASE *SELF ACHIEVEMENT* 1<sup>ST</sup> GRADE SMA NEGERI 4 SINGARAJA

EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ACHIEVEMENT* SISWA KELAS X SMA NEGERI 4 SINGARAJA

**Komang Tri Paramitha Anggreni, Kadek Suranata, Ketut Suarni**

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: [triparamitha3@gmail.com](mailto:triparamitha3@gmail.com)

Received Month DD, 20YY;

Revised Month DD, 20YY;

Accepted Month DD, 20yy;

Published Online DD, 20yy

### **Conflict of Interest Disclosures:**

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

**Abstract:** The purpose of this research is to know the effectiveness of behavioral counseling with techniques of *self-control* to improve the *Achievement* of students of class 1<sup>st</sup> SMAN 4 Singaraja. Experimental research using *Pretest Posttest Control Group Design*. The study Population is students class 1<sup>st</sup> SMA Negeri 4 Singaraja which amounted to 349. Sample research amounted to 57 students. Through *random sampling* techniques, 22 students are placed in groups of experiments which get *treatment* counseling model of behavioral techniques with *self-control* and 35 students was the Group's control. The data in this study were analyzed by *t-test statistic inferensial* using *software JASP Version 0.7.5.5* and continued with the *d'Cohen* to calculate the level of effectiveness. The results showed the existence of a difference in *self achievement* students experimental group after following *treatment with self achievement* control group get  $t = 8.963$  with  $< p < 0.001$  p then 0.05. Pengujian *Effect Size* (ES) through *d'cohen* also shows the level of effectiveness of behavioral counseling model is high (ES = 2.4). The results prove that counseling with techniques behavioral *self-control* to effectively enhance *self achievement* grade 1<sup>st</sup> SMAN 4 Singaraja.

**Keywords:** *Behavioral Counseling, techniques of self-control, self achievement*



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

**How to Cite:** Komang Tri Paramitha Anggreni, Kadek Suranata, Ketut Suarni. (2019). The Effectiveness Of Behavioral Counseling With Techniques Of *Self-Control* To Increase *Self Achievement* 1<sup>st</sup> Grade SMA Negeri 4 Singaraja. *Bisma the Journal of Counseling*, 2(2), pp.70-75.

## PENDAHULUAN

Self achievement adalah kemampuan seseorang untuk berprestasi, sehubungan dengan itu setiap siswa disekolah harus memiliki kemampuan untuk berprestasi agar dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki.

Dari pengertian diatas dalam Permendikbut No. 111 tahun 2014 pada pembahasan fungsi layanan bimbingan dan konseling siswa dapat penyaluran yaitu membantu konseli merencanakan pendidikan, pekerjaan karir masa depan, termasuk juga memilih program peminatan yang sesuai dengan kemampuan, minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadiannya.

Penelitian Fatma Sadik dari Cukurova University, Turkey (2017) mengatakan bahwa bagi para pendidik pengaturan pembelajaran menjadi terganggu melalui siswa yang tidak disiplin. Berdasarkan penelitian Alex Yohanes Sirait, Universitas Negeri Padang (2018) mengungkapkan bahwa SMAN kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh di Bukittinggi merupakan sekolah unggul yang seharusnya memiliki tingkat disiplin belajar yang tinggi, namun masih ditemukan siswa yang tidak disiplin dalam belajar.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan bertugas membimbing dan membina generasi muda untuk dapat hidup di masyarakat yang penuh dengan tantangan dan memerlukan perjuangan hidup yang gigih, namun pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diterima di sekolah belum merupakan jaminan bagi peserta didik untuk hidup dimasyarakat kelak sesuai dengan yang dicita-citakan. Disamping itu selama menempuh proses pendidikan terdapat masalah yang dialami peserta didik salah satu kurangnya *self Achievement* peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap beberapa siswa di kelas X SMA N 4 Singaraja, peneliti menemukan siswa-siswa yang dalam pergaulan sehari-hari di sekolah menunjukkan karakter dilihat dari guru-guru dalam memberikan tugas kepada siswa. Dengan adanya tugas yang diberikan oleh guru baik itu tugas individu bahkan tugas kelompok karakter menyelesaikan tugas dengan baik dan berhasil, menyelesaikan tugas dengan keahlian dan keterampilan dan menyelesaikan tugas yang sangat penting sekali. Sebaliknya siswa masih mencontek dalam mengerjakan tugas, tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak dapat menyelesaikan tugas dengan kemampuan yang dimiliki, tidak dapat menyelesaikan tugas dengan keahlian dan keterampilan, tidak dapat menyelesaikan tugas yang sangat penting, menunda-nunda tugas sehingga tidak dapat selesai. Semua perilaku itu disebut dengan karakter *self achievement* oleh sebab itu diperlukan bantuan baik itu dari pendidikan maupun bimbingan dan konseling. Peneliti memilih satu yaitu melalui intervensi bimbingan konseling. Bimbingan konseling digunakan untuk mengintervensi *self achievement* atas dasar bahwa memiliki kelebihan dan keunggulan dari bidang yang lainnya.

Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 4 Singaraja juga telah banyak memberikan layanan terkait perilaku tersebut, akan tetapi belum sepenuhnya berhasil oleh karena itu, peneliti mencoba untuk menerapkan suatu alternatif.

Menurut (Dharsana, 2016) Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada konseli melalui wawancara tatap muka langsung atau secara khusus dengan teknik dan teori yang pantas.

Herbert M Burks adalah suatu proses yang berorientasikan belajar, dilaksanakan dalam suatu lingkungan sosial, antara seorang dengan seorang yang lain, di mana seorang konselor

harus memiliki kemampuan profesional dalam bidang keterampilan dan pengetahuan psikologi. Konselor berusaha membantu klien dengan metode yang sesuai atau cocok dengan kebutuhan klien tersebut dalam hubungannya dengan keseluruhan program, agar individu mempelajari secara lebih baik mengenai dirinya sendiri dan belajar bagaimana memanfaatkan pemahaman mengenai dirinya untuk memperoleh tujuan-tujuan hidup yang lebih realistis, sehingga klien dapat menjadi anggota dari masyarakat yang berbahagia dan lebih produktif.

Winkell (2015) Memberikan pengertian bahwa konseling adalah serangkaian kegiatan pokok dalam bentuk bimbingan tujuan agar konseli dapat mengambil keputusan sendiri atas dasar tanggung jawab terhadap berbagai persoalan yang dihadapinya.

Menurut (Dharsana, 2015) terdapat 22 teori konseling yaitu: Teori psikoanalitik, Teori kepribadian, Teori konseling kelompok psikodinamika dalam Teori Asumsi oleh Melanie Klein, Teori yang berpusat pada pribadi oleh Carl Rogers, Teori konseling Gestalt, Teori konseling analisis transaksional, Reality Counseling Willian Glasser, Motivasi Manusia Maslow, Logo Konseling, Kognitif, Teori Melatih konseling Tingkah Laku, Teori Behavioral (Tingkah Laku), Kognitif Sosial, Rasional Emotive Behavioral, Teori Konsepsi, Teori Eklektism, Personologi Murray, Teori Pemilihan Jabatan John L. Holland, Teori Perkembangan Karier dan Perkembangan Hidup, Teori Pemilihan Jabatan atau Karir menurut Anne Roe, Perkembangan Karir, Trait and Faktor. Dari 22 teori yang dipaparkan peneliti memilih fokus pada penelitian ini dengan menggunakan Teori Behavioral karena teori ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien dan mampu memperkuat tingkat laku positif yang harus ditingkatkan oleh klien.

Teknik self-control adalah suatu komponen dari suatu strategi dimana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Untuk dapat melakukan hal itu dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut : (Alexandre, Palmeira, & Uerj, 2017; I Kadek Arsana, Dr. I Ketut Gading, & Prof. Dr. I Ketut Dharsana, 2017; Ricardo et al., 2016; Wood, 2007)

Lickona (2003:2) mengemukakan bahwa kendali diri adalah kemampuan mengendalikan diri sendiri. Kendali diri memungkinkan kita untuk mengatur marah, nafsu dan selera sensual, serta mengejar kenikmatan secara sah tanpa sikap berlebihan. Kendali diri merupakan kekuatan untuk menolak gangguan, untuk menunggu, dan untuk menunda kepuasan demi kepuasan yang lebih tinggi dan demi tujuan-tujuan jangka panjang. Holton dan Shute (2002:4) mengemukakan bahwa ada tiga isi utama kendali diri sebagaimana mereka temukan dalam literatur – literatur filsafah dan psikologi: (1) kendali diri mengandung kemampuan untuk membawa tindakan kepada keinginan yang kedua, (2) kendali diri mengandung kemampuan untuk membawa tindakan kepada keputusan yang terbaik untuk dilakukan, (3) kendali diri mengandung kemampuan untuk membawa tindakan kepada resolusi dan komitmen yang telah ditetapkan.

Melihat permasalahan di atas, maka peneliti menerapkan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut . Salah satu cara yang digunakan dalam mengatasi permasalahan tersebut untuk mengembangkan self achievement yaitu. Konseling behavioral teknik self-control melalui prosedur layanan bimbingan dan konseling.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah quasi eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group design*. Dantes (2012:37) menyatakan bahwa “Populasi adalah sejumlah kasus yang memenuhi seperangkat kriteria tertentu, yang ditentukan penelitian”. Subyek yang



diambil 349 orang siswa . Sampel yang diambil adalah *intact grup*, yaitu satu kelas eksperimen dan satu kelas control.

Analisis reliabilitas kuesioner *self achievement* dilakukan hanya untuk butir yang valid. Untuk menentukan reliabilitas digunakan rumus *Alpha Cronbach*. Dalam penelitian ini, 40 butir soal selanjutnya diuji reliabilitas. Pada pengujian reliabilitas ini menggunakan metode koefisien Alpha ( $\alpha$ ) atau  $r$  alpha. Instrumen tersebut dinyatakan reliabel karena  $r_{\alpha} = 0,92$  Jadi instrumen tersebut layak dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

Kelompok Ekspeimen diberikan treatmen dengan Konseling behavioral dengan teknik self-control yang dilakukan selama 9 kali pertemuan. Setelah pemberian treatmen selesai, selanjutnya kepada seluruh kelompok eksperimen dan control diberikan kuioner postest. Data yang diperoleh melalui postest dianalisis dengan uji t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan pada 2 kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok control. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa model konseling behavioral dengan teknik self-control, sedangkan kelompok control mengikuti pembelajaran dikelas. Data hasil self achievement siswa diperoleh melalui tes masing- masing kelompok.

Sebelum uji hipotesis dilakukan pengujian prasyarat terhadap sebaran data yang meliputi uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varians. Pengujian normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa subyek penelitian berdistribusi normal. Untuk mengetahui normalitas sebaran data digunakan rumus Kolmogrov-Simirn pada signifikansi 0,05. Jika  $p > 0,05$  data berdistribusi normal, sebaliknya jika  $p < 0,05$  data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan JASP0.10.0.0 for Windows,. Untuk menguji perbedaan self achievement antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik self-control dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral dengan teknik self-control digunakan analisis Independent Samples Test serta menguji keefektifan konseling behavioral dengan teknik self-control untuk meningkatkan self achievement pada siswa kelas X MIPA 3 SMA Negeri 4 Singaraja digunakan analisis d'Cohen's dengan bantuan aplikasi JASP0.10.0.0 for windows. Analisis tersebut akan disajikan dalam tabel sebagai berikut :

### Independent Samples T-Test

	t	df	p	Cohen's d
Y1	-0.450	55.000	0.655	-0.122
Y2	8.963	55.000	< .001 <sup>a</sup>	2.439

Note. Student's t-test.

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

Berdasarkan analisis Independent Samples t-test dapat diketahui bahwa nilai t untuk posttest yaitu  $t(55) = 8,963$  ,  $P < 0,05$ . Hal ini berarti bahwa nilai  $p < 0,05$ . Maka didapatkan nilai  $0,001 < 0,05$ ,  $H_0$  diterima. Sehingga dapat diartikan “konseling behavioral dengan teknik *self-control* untuk meningkatkan *self achievement* siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja” dinyatakan diterima. Dalam rangka penentuan Effect Size untuk mengetahui seberapa efektif

konseling behavioral dengan teknik self-control digunakan rumus d'cohen's diperoleh hasil d'cohen's yaitu sebesar 2,439. Maka keefektifan pada penelitian ini dinyatakan tinggi. Sehingga dapat diartikan "konseling behavioral dengan teknik *self-control* untuk meningkatkan *self achievement* siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja" dinyatakan diterima. Maka terdapat keefektifan konseling behavioral dengan teknik *self-control* untuk meningkatkan *self achievement* siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.

## PENUTUPAN

### Simpulan

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

Hasil analisis data didapatkan didapatkan  $t(55) = 8.963$  dengan  $p < 0,001$ . Hal ini berarti bahwa nilai  $p < 0.05$ . Maka didapatkan nilai  $0.001 < 0.05$ ,  $H_1$  diterima. Dalam rangka penentuan *Effect Size* untuk mengetahui seberapa efektif Konseling Behavioral Teknik self-control di atas maka digunakan rumus *d'Cohen*. dengan memperoleh hasil uji efektivitas sebesar 2.439, maka efektivitas dalam penelitian ini dinyatakan tinggi. Sehingga dapat diartikan bahwa konseling behavioral dengan teknik self-control efektif untuk meningkatkan *self achievement* siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilani, Nur Fadhillah. 2018. Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling terhadap *Self Succorance* Siswa Kelas VII SMP LAB Undiksha. Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dantes, Nyoman. 2014. *Analisis dan Desain Eksperimen*. Singaraja: Program Pascasarjana Undiksha.
- Dharsana, K. (2013). *Teori-Teori Konseling (Diktat)*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, K. (2014). *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Gading. 2014. Pengaruh Pelatihan Kendali Diri Dan Jenis Kelamin Terhadap Perilaku

Prokrastinasi Akademik Siswa SMP [disertasi]. Pascasarjana. Program Studi Bimbingan Dan Konseling. Universitas Negeri Malang.

Koyan, Wayan. 2012. *Statistik Pendidikan, teknik analisis data kuantitatif*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha Press

Ni Putu Desiawati, Kadek Suranata, I. K. D. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Sosial Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Etika Sosial Pada Siswa Kelas Xi C Ap Smk Negeri 1 Singaraja. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3793>

Prawira, I Putu Nata. 2017. Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan *Self Achievement* Siswa Melalui *Lesson Study* Di Kelas VII4 SMP LAB Undiksha Singaraja. Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.

Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi

Dharsana, K. (2017). *RPBK* (2nd ed.). Singaraja: BK FIP UNDIKSHA.

Sedanayasa, G & Suranata, K. (2009). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.

---

#### 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:** <authors> <year>

**First Publication Right:** BISMA The Journal of Counseling

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

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

Word Count:



## The Influence of Behavioral Counseling Theory with the Technique of Modeling Setting Lesson Study on Self Endurance Class X Students Accommodation in Hospitality 5 Public High School 2 Singaraja

Pengaruh Teori Konseling Behavioral Dengan Tehnik Modeling Setting Lesson Study Terhadap Self Endurance Siswa Kelas X Akomodasi Perhotelan 5 Smk Negeri 2 Singaraja

I Kd Bgs Raka Novta Adi Putra, Ni Ketut Suarni, I Ketut Dharsana

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: [dedekxnanda@gmail.com](mailto:dedekxnanda@gmail.com)

Received

Revised

Accepted

Published Online

### 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 effect of Behavioral Counseling Theory with the Modeling Setting Lesson Study Technique on Self Endurance. This type of research is Quasi Experiment, with the design of Non Equivalent Pree Postest Only Control Group Design, the sample of this study was taken by using random sampling techniques. The subjects of this study were 35 students in class X Hospitality Accommodation 5 at Singaraja State Vocational High School 2. The process of retrieving data in this study uses the method of observation, interviews, diaries and the Self Endurance questionnaire on the linkert scale pattern. Data were analyzed descriptively and statistical analysis using the t-test formula. Based on the value of the t test above, it is obtained thit of 19.34 with ttab of 1.66 at the significance of 0.05. So that it can be concluded H1 is accepted. So the results of the study show that Behavioral Counseling with the Modeling Technique through Lesson Study has an effect on Self Endurance students

**Keywords:** behavioral counseling, modeling, self endurance

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teori Konseling Behavioral Dengan Tehnik Modeling Setting *Lesson Study* Terhadap *Self Endurance*. Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperiment, dengan desain *Non Equivalent Pree Postest Only Control Group Design*, sampel penelitian ini diambil dengan dengan tehnik *random sampling*. Subjek penelitian ini sebanyak 35 orang siswa kelas X Akomodasi Perhotelan 5 di SMK Negeri 2 Singaraja. Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, buku harian dan kuesioner *Self Endurance* pola skala linkert. Data dianalisis secara deskriptif dan analisis statistik dengan rumus t-test. Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh  $t_{hit}$  sebesar 19,34 dengan  $t_{tab}$  sebesar 1,66 pada signifikansi 0,05. Sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Jadi hasil penelitian menunjukkan Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling melalui Lesson Study berpengaruh terhadap *Self Endurance* siswa

**Kata Kunci:** Konseling *Behavioral*, Modeling, *Self Endurance*

## PENDAHULUAN

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu bidang yang memiliki peranan yang sangat sentral dalam kehidupan manusia pada suatu Negara. Keberhasilan suatu Negara sangat ditentukan oleh penyelenggaraan pendidikannya. Pendidikan haruslah terorganisir dan terkoordinasi dengan struktur kelembagaan akurat yang sangat mengharapkan dapat menciptakan sumber daya manusia berkualitas melalui upaya peningkatan mutu pendidikan. Guru dan siswa merupakan dua subjek yang berperan pada kegiatan pembelajaran. Pembelajaran merupakan proses terjadinya interaksi antara guru dan siswa, siswa dan siswa serta siswa dan lingkungannya. Dari hasil belajar ini nantinya siswa diharapkan membentuk perilaku ataupun sikap yang mencerminkan tahan terhadap suatu rintangan ataupun berbagai cobaan yang diperoleh ketika menjalani proses pembelajaran di sekolah dan juga menjalani keseharian mereka dalam berbagai aktivitas. saat pelaksanaan observasi di lapangan banyak ditemukan sebuah fenomena atau kejadian yang melibatkan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran di dalam kelas dimana terdapat siswa yang mampu untuk menyelesaikan berbagai macam kewajiban yang ia dapatkan dan selalu bekerja keras dengan tugas yang dia peroleh. Kemudian terdapat juga terdapat siswa yang kurang mampu menyelesaikan suatu pekerjaan sampai selesai.

### Self Endurance

*Self Endurance* menurut Darsana (2010) adalah kebutuhan untuk tahan mengatasi rintangan meliputi mengerjakan pekerjaan sampai selesai, berusaha tekun menghadapi pekerjaan, bekerja keras pada suatu tugas. Berdasarkan definisi tersebut maka dapat diambil 3 indikator yang meliputi :

- 1) Mengerjakan pekerjaan sampai selesai adalah kepribadian yang dimiliki oleh seseorang untuk selalu bisa mengerjakan pekerjaan, tugas-tugas, dan apapun itu sampai selesai dan mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin, dimana dalam keseharian terdapat pula siswa tidak mampu untuk mengerjakan tugas hingga selesai lantaran didera rasa malas
- 2) Berusaha tekun menghadapi pekerjaan adalah kepribadian yang dimiliki oleh seseorang untuk selalu tetap berusaha dalam menyelesaikan tugas-tugas dan tidak selalu merasa malas jika mendapatkan tugas-tugas dan ada juga fenomena dimana siswa tidak tekun dalam kewajiban yang ia terima dalam proses pembelajaran
- 3) Bekerja keras pada suatu tugas adalah kepribadian yang dimiliki oleh seseorang untuk selalu mau bekerja keras dengan tugas-tugas yang di dapatkan dan tidak mudah menyerah tetapi terdapat pula yang sama sekali suatu pola berpikir bekerja keras dalam menghadapi suatu kewajiban misalkan lalai jika diberikan sebuah tugas

### Konseling Behavioral

Konseling Behavioral merupakan suatu metode dengan mempelajari tingkah laku tidak adatif 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 memodifikasi koneksi-koneksi dengan metode stimulus respon sedapat mungkin. Gerald Corey (1988:197) menyatakan bahwa konseling behavioral adalah konseling yang berurusan dengan perubahan tingkah laku kearah yang lebih adatif serta studinya terbatas pada pengamatan dan perubahan tingkah laku. Atau dengan kata lain, konseling behavioral adalah proses membantu individu untuk belajar tentang bagaimana mengatasi atau menyelesaikan masalah-masalah interpersonal, kecemasan merupakan salah satu emosional sehingga mampu mengambil keputusan guna menciptakan kondisi-kondisi baru untuk belajar. Adapun langkah-langkah konseling behavioral adalah sebagai berikut (gantina komalasari, eka wahyuni, 2016) adalah sebagai berikut : 1) Melakukan Asesmen (*assessment*). Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. 2) Menetapkan tujuan (*goal setting*). Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. 3) Implementasi teknik (*technique implementation*). Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli

mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. 4) Evaluasi dan penghakhiran (*evaluation-termination*). Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. evaluasi dibuat atas dasar apa yang jkonselil perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi evektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan.

### Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan konseling behavioral adalah membantu klien untuk mendapatkan tingkah laku baru. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku maladaptive (salah usai). Jika tingkah laku neurotik *learned*, maka ia bisa unlearned (dihapus dari ingatan)Konseling behavioral pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya respon-respon yang layak yang belum dipelajari. (Corey, 2010 : 199) Dari tujuan diatas dapat dibagi menjadi beberapa sub tujuan yang lebih konkrit yaitu:

1. Membantu klien untuk menjadi asertif dan mengekspresikan pemikiran-pemikiran dan hasrat-hasrat ke dalam situasi yang membangkitkan tingkah laku asertif (mempunyai ketegasan dalam bertingkah laku).
2. Membantu klien menghapus ketakutan-ketakutan yang tidak realistis yang menghambat dirinya dari keterlibatan peristiwa-peristiwa sosial.
3. Membantu untuk menyelesaikan konflik batin yang menghambat klien dari pembuatan keputusan yang penting bagi hidupnya.

Adapun tujuan khusus dari konseling behavioral adalah membantu klien menolong diri sendiri, mengembalikan klien ke dalam masyarakat, meningkatkan keterampilan sosial, memperbaiki tingkah laku yang menyimpang, membantu klien mengembangkan sistem self management dan self control. (Sutarno, 2003 : 8) Sehingga tujuan dari konseling behavioral adalah membentuk perilaku baru yang adaptif melalui proses belajar dan lingkungan.

### Tehnik Modelling

Menurut Dharsana (2016) teknik modeling adalah cara untuk memperkenalkan dan konselor menyediakan model yang memiliki self endurance tinggi untuk dapat melakukan hal itu, siswa di suruh untuk meniru model yang telah disediakan oleh konselor. Sejalan dengan definisi tersebut, “Komalasari, dkk. (2014:176) mengemukakan teknik modeling adalah cara yang digunakan oleh konselor untuk meningkatkan self endurance melalui penokohan, penokohan yang dimaksud seperti penokohan melalui film, tokoh imajinasi (*imajiner*), dan lain sebagainya”. Modeling juga disebut peniruan (*imitation*), yaitu menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain. Menurut Komalasari, dkk. (2014:176), Teknik modeling adalah cara yang digunakan oleh konselor untuk meningkatkan *Self Endurance* melalui penokohan, penokohan yang dimaksud seperti penokohan melalui film, tokoh imajinasi (*imajiner*), dan lain sebagainya. Modeling juga disebut peniruan (*imitation*), yaitu menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain.

### Lesson Study

Lesson study adalah suatu pendekatan peningkatan kualitas pembelajaran yang awal mulanya berasal dari Jepang. Kata atau istilah Jepang untuk ini adalah “Jugyokenkyu” (Dharsana 2017:220, Yoshida, 1999 dalam Lewis, 2002). Lesson Study adalah suatu bentuk utama peningkatan kualitas pembelajaran dan pengembangan keprofesionalan guru yang dipilih oleh guru-guru Jepang.

Dalam melaksanakan Lesson Study, guru-guru secara kolaboratif 1. mempelajari kurikulum, dan merumuskan tujuan pembelajaran dan tujuan pengembangan siswanya (pengembangan kecakapan hidupnya), 2. merancang pembelajaran untuk mencapai tujuan tersebut, 3. melaksanakan dan mengamati suatu *research lesson* (“pembelajaran yang dikaji”) untuk kemudian 4. melakukan refleksi untuk mendiskusikan pembelajaran yang dikaji dan menyempurnakannya, dan merencanakan pembelajaran berikutnya. Menurut Styler dan Hiebert (dalam Sparks, 1999) Lesson Study adalah suatu proses kolaboratif di mana sekelompok guru mengidentifikasi suatu masalah pembelajaran, merancang suatu *scenario pembelajaran* (yang meliputi kegiatan mencari buku dan artikel mengenai topik yang akan dibelajarkan), membelajarkan siswa sesuai skenario (salah seorang guru melaksanakan pembelajaran sementara yang lain mengamati), mengevaluasi dan merevisi skenario pembelajaran, membelajarkan lagi skenario pembelajaran yang telah direvisi, mengevaluasi lagi pembelajaran dan membagi hasilnya dengan guru-guru lain (mendiseminasikannya). Berdasarkan pendapat ahli diatas maka dapat disintesis *lesson study* merupakan suatu proses pembelajaran dimana guru merancang sebuah skenario pembelajaran, sementara yang lainnya mengamati, mengevaluasi dan merevisi skenario pembelajaran lalu mempraktekan kembali skenario pembelajaran yang telah direvisi.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian “eksperimen semu (*Quasi eksperiment*)” *Design nonequivalent* dengan *pretest-posttest control group design*” hal ini dikarenakan peneliti melakukan perlakuan (*treatment*) terhadap suatu Kelas dan dilakukan suatu *pretest* sebelum perlakuan diberikan

Dari data awal yang diperoleh, sebagian siswa menunjukkan *Self Endurance* yang rendah dalam penerapan *Self Endurance* maka dari itu peneliti berusaha meningkatkan *Self Endurance* siswa dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik latihan modeling. Siswa nantinya dapat dilatih untuk memerankan tokoh-tokoh yang mempunyai *Self Endurance* yang tinggi disamping itu pula dengan adanya tehnik modeling ini siswa juga dapat menyimak tokoh yang mempunyai *Self Endurance* yang tinggi disana lah mereka nantinya dapat memetik suatu hikmat tentang bagaimana kah pentingnya memiliki *Self Endurance* karena apabila sudah mempunyai *Self Endurance* maka jalan mereka untuk menggapai kesuksesan bukanlah suatu hal yang mustahil. Siswa tentunya sangat perlu banyak belajar dari orang-orang sukses yang meraih impiannya dengan penuh tekad dan juga kerja keras. Penelitian ini mengambil jumlah sampel siswa yang menunjukkan kriteria *Self Endurance* sedang maupun rendah sebanyak 35 orang siswa.

Untuk mengumpulkan data tentang *Self Endurance* 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.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang digunakan dalam penelitian ini di dapatkan dari data hasil penyebaran kuisisioner *Self Endurance* pada kelas eksperimen yaitu kelas X Akomodasi perhotelan 5 dan juga kelas kontrol yaitu kelas X Akomodasi perhotelan 3 dengan mengambil tahap *pretest* dan juga *posttest*. Kemudian data *pretest* dan *posttest* dari hasil kuisisioner tersebut di analisis dengan uji-t untuk mencari perbedaan antara *posttest* eksperimen dan *posttest* kontrol. Proses perhitungan uji-t dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *JASP 10.0*.

### Uji-t

Untuk mengukur perbedaan antara data kelas kontrol dan kelas eksperimen dalam penelitian ini digunakan uji-t. Berdasarkan uji-t yang dilaksanakan peneliti didapatkan  $t_{hit}$  sebesar 19,34 dengan signifikansi  $< 0.05$  Uji T dilaksanakan dengan menggunakan perhitungan manual yaitu dengan menggunakan orek-orek kertas. Dengan rincian seperti yang diuraikan di bawah ini pada tabel 1

Tabel 1. Hasil Perhitungan data dengan menggunakan Aplikasi *JASP 10.0***Independent Samples T-Test**

	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
y1	3.671	69.00	1 .000 <sup>a</sup>
y2	19.346	69.00	1 .000 <sup>a</sup>

Note. Student's T-Test.

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

Dengan demikian dalam penelitian ini  $H_0$  yang berbunyi “Konseling *Behavioral* dengan Teknik Modeling Setting Lesson study tidak berpengaruh pada *Self Endurance* siswa kelas X Akomodasi perhotelan 5” dinyatakan ditolak. Sedangkan  $H_a$  yang berbunyi “Konseling *Behavioral* dengan Teknik Modeling Setting Lesson study berpengaruh pada *Self Endurance* siswa kelas X Akomodasi perhotelan 5” dinyatakan diterima.

## PENUTUP

### Kesimpulan

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

Terdapat pengaruh *Self Endurance* antara siswa kelas X Akomodasi perhotelan 5 yang mengikuti konseling dengan teknik modeling dan yang tidak menerima *treatment* di SMK Negeri 2 Singaraja. Dengan melakukan *treatment* yaitu konseling behavioral dengan teknik modeling dalam meningkatkan *Self Endurance* siswa secara signifikan.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diajukan beberapa saran, guna peningkatan dan pengembangan *Self Endurance*, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi guru pembimbing atau konselor sekolah hendaknya dalam pemberian layanan bimbingan konseling kepada siswa terlebih dahulu memperhatikan hasil need assessment siswa, sehingga akan lebih mudah memberikan layanan kepada siswa sesuai dengan kebutuhan atau permasalahan yang sedang dialami oleh siswa. Selain itu diharapkan agar konselor lebih terampil dalam menangani permasalahan konseli serta diharapkan penanganan masalah dilakukan dengan memberikan teknik konseling yang tepat sesuai dengan masalah yang dihadapi siswa, dimana agar penanganan masalah siswa lebih efektif dan efisien. Guru pembimbing di sekolah agar lebih sering menggunakan teknik latihan asertif dalam melaksanakan layanan konseling kelompok khususnya dalam usaha meningkatkan *Self Endurance* karena apabila siswa sudah mempunyai *Self Endurance* yang baik maka jalan mereka untuk menuju kesuksesan akan amat lebar
2. Bagi Kepala Sekolah, sebagai kepala manajemen sekolah hendaknya memberikan dukungan dan dorongan kepada guru pembimbing atau konselor sekolah dalam merencanakan pelayanan



bimbingan dan konseling dalam upaya memfasilitasi siswa dalam upaya peningkatan Self Endurance yang merupakan faktor-faktor pendukung dari dalam diri peserta didik yang sangat menentukan keberhasilan peserta didik dalam meraih prestasi belajar yang optimal dan bahkan memberikan kontribusi yang besar bagi kesuksesan seseorang dalam kehidupannya di masa mendatang.

3. Bagi peneliti bidang bimbingan dan konseling yang lainnya, diharapkan agar lebih mengembangkan lagi penelitian-penelitian serupa demi tercapainya perkembangan siswa secara optimal karena penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan seperti ketebatasan waktu penelitian yang ada

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Km Kurnia Dwi Armasari<sup>1</sup>, Nym Dantes<sup>2</sup>, M. S. (2013). Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Deayu Km Kurnia Dwi Armasari<sup>1</sup>, Nym Dantes<sup>2</sup>, M. S. (2013). Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa
- Amelia, T., Indriyanti, R. D., Jurusan, S., Informasi, S., Surabaya, S., & Epps, I. (2016). Pengembangan Aplikasi Tes Kerpibadian Menggunakan Metode Edward ' S Personal Preference Schedule ( Epps ), 1–3. Retrieved from <http://sir.stikom.edu/724/1/2010-OSIT-04.pdf>
- Antari, N. M. S., Suarni, N. K., & Sulastri, M. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Asertif Untuk Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas X 4 Sma Laboratorium Undiksha. Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/771/644>
- Ardana, I. N. S., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Karir Holland Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa Kelas X Tkj 1 Smk Negeri 3 Singaraja. E-Jurnal Undiksha Jurusan Bimbingan Dan Konseling, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3924/3137>
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory : An agentic Albert Bandura. Asian Journal of Social Psychology, 2(1), 21–41. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024>
- Bandura, a, Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (2008). ( Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan ) Abd . Mukhid. Child Development, 72(1), 187–206. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15350854>
- Baranova, S., & Kaļķe, B. (2012). Docē tā jiem Nepieciešamā s Kompetences Pedagoģ ijas Studentu Skatī jumā Competences needed for the university faculty in view of pedagogy students, I, 205–216. Retrieved from <http://journals.rta.lv/index.php/SIE/article/viewFile/41/39>
- Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. Behaviour Research and Therapy, 42, 1129–1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Chu, S. S. D., & Ho, C. V. (1995, March 21). Self-recovering erase scheme to enhance flash memory endurance. Google Patents. <https://patents.google.com/patent/US5400286A/en>
- Dharsana, K. (2013). Teori-Teori Konseling (Diktat). Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Edward, T. M. (1959). Personal preference schedule. New York: The Psychological Corporation. Retrieved from [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q)
- Jamner, L. D., & Schwartz, G. E. (1986). Self-deception predicts self-report and endurance of pain. Psychosomatic Medicine. <https://insights.ovid.com/crossref?an=00006842-198603000-00006>
- Kurniawan, H., & Istiningrum, A. A. (2012). Penerapan metode pembelajaran kooperatif teknik think pair share untuk meningkatkan motivasi belajar akuntansi kompetensi dasar menghitung mutasi dana kas kecil siswa kelas X Akuntansi 2 SMK Negeri 7 Yogyakarta tahun ajaran 2011/2012. Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia, 10(1). Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpakun/article/view/925>
- Putri, E. (2010). Minat berwirausaha siswa SMk Triguna utama Ciputat Tangerang Selatan dilihat

- dari status pekerjaan oran tua. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/1109>
- Paradigma, J. (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling Abstrak Pendahuluan Teori dan Pendekatan Behavioristik, (14), 1–11.
- Rola, F. (2006). Hubungan konsep diri dengan motivasi berprestasi pada remaja. Retrieved from <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/1938>
- Saraswati, K. A., Dantes, N., & Sulastri, M. (2013). Penerapan konseling behavioral teknik penguatan positif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi antar pribadi siswa.
- Jamner, L. D., & Schwartz, G. E. (1986). Self-deception predicts self-report and endurance of pain. *Psychosomatic Medicine*. <https://insights.ovid.com/crossref?an=00006842-198603000-00006>
- Sumarmo, U., Hidayat, W., Zukarnaen, R., Hamidah, & Sariningsih, R. (2012). Kemampuan dan Disposisi Berpikir Logis, Kritis, dan Kreatif Matematik. *Jurnal Pengajaran MIPA*, 17, 17–33. <https://doi.org/10.18269/jpmipa.v17i1.228>
- Sutama, G. A., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Ak C Smk Negeri 1 Singaraja. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Sutarjo, I. E., Wmp, D. A., & Suarni, N. K. (2014). Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP LABORATORIUM UNDIKSHA SINGARAJA Tahun perbedaan efektivitas antara kelompok konseling behavioral teknik relaksasi dengan brain gym untuk menurunkan burnout belajar , ini dilihat dari hasil ana, (1).
- Usdiyana, D., Purniati, T., Yulianti, K., & Harningsih, E. (2009). Meningkatkan Kemampuan Berpikir Logis Siswa SMP Melalui Pembelajaran Matematika Realistik. *Jurnal Pengajaran MIPA*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*. <https://psycnet.apa.org/record/1985-00646-001>
- Yani, & Dharsana. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Proaktif Siswa Kelas X BB SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/372> <http://repository.ut.ac.id/4716/1/PAUD4406-M1.pd>

#### 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: <authors> <year>

First Publication Right: BISMA The Journal of Counseling

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

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



Word Count:

## Application Counseling *Cognitive Behavioral* With Modeling Techniques In Setting *Lesson Study* To improve *Self Aggression* In Class X MIA 1 Students Of SMA N 1 Sukasada

Indah Safitri, I Ketut Gading, Nyoman Dantes

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: [indahsafitri1097@gmail.com](mailto:indahsafitri1097@gmail.com)

Received July, 03, 2018

Revised September, 08, 2018

Accepted Agustus, 12, 2019

Published Online September, 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 cognitive behavioral counseling with Modeling techniques in lesson study settings to intervene in student self-aggression. The experimental design used was Pretest Posttest Control Group Design. The sample of this study was class X MIA 1 SMA Negeri 1 Sukasada which was taken randomly from 6 class members of the population. The self aggression data collection in this study used the Self Aggression questionnaire. Hypothesis testing is carried out using the t-test. The results of the t-test obtained by thit amounted to 15.20 with a significance of <0.001. It identified that cognitive behavioral counseling with Modeling techniques in effective lesson study settings to intervene in self aggression of students X MIA 1 Sukasada 1 Public High School.

**Keywords:** counseling cognitive behavioral, modeling, self-aggression

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling kognitif behavioral dengan teknik *Modeling* dalam setting lesson study untuk mengintervensi *self aggression* siswa. Desain eksperimen yang digunakan adalah *Pretest Posttest Control Group Design*. sampel penelitian ini adalah siswa kelas X MIA 1 SMA Negeri 1 Sukasada yang diambil secara acak dari 6 kelas anggota populasi. Pengumpulan data self aggression dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Self Aggression. Pengujian hipotesis dilaksanakan dengan menggunakan uji-t. Hasil uji-t yang diperoleh  $t_{hit}$  sebesar 15.20 dengan signifikansi sebesar <0.001 hal ini mengidentifikasi bahwa konseling kognitif behavioral dengan teknik *Modeling* dalam setting lesson study efektif untuk mengintervensi *self aggression* siswa X MIA 1 SMA Negeri 1 Sukasada

**Kata kunci:** konseling kognitif behavioral, *modeling*, *self aggression*

**How to Cite:** Indah Safitri, I Ketut Gading, Nyoman Dantes. (2018). Application Counseling *Cognitive Behavioral* With Modeling Techniques In Setting *Lesson Study* To Intervene *Self Aggression* In Class X MIA 1 Students Of SMA N 1 Sukasada. Bisma the journal of counseling, 2(2).

## **PENDAHULUAN**

Perilaku agresifitas siswa dalam kehidupan di sekolah memiliki karakteristik yang berbeda-beda. 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.

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. Oleh karena itu penting bagi siswa untuk dapat memahami, dan mengintervensi *Self aggression* yang ada dalam diri masing-masing.

### **Self Aggression**

*Self Aggression* adalah kebutuhan untuk menyerang orang lain meliputi menyerang sudut pandang yang bertentangan, menceritakan kepada orang lain apa yang di pikirkan dan menertawakan orang lain, (Dharsana :2014 :2). Dari definisi tersebut menunjukkan beberapa indicator sebagai berikut: (1) menyerang sudut pandang yang bertentangan (2) menceritakan kepada orang lain apa yang di pikirkan (3) menertawakan orang lain

Menurut ahli berikutnya *Self aggression* adalah kebutuhan untuk mengeluarkan luapan emosi sebagai reaksi terhadap kegagalan Individu yang ditampakkan dalam bentuk pengrusakan terhadap orang atau benda dengan unsur kesengajaan yang diekspresikan dengan kata-kata (verbal) dan perilaku (non-verbal) (Scheneiders :1964). Dari definisi tersebut menunjukkan beberapa indicator (1) mengeluarkan luapan emosi (2) pengrusakan terhadap orang atau benda (3) kesengajaan yang diekspresikan dengan verbal dan non verbal.

### **Proses Terbentuknya Self Aggression**

Terbentuknya perilaku agresif melibatkan banyak faktor. Pembahasan tentang faktor-faktor penyebab munculnya atau terbentuknya perilaku agresif juga amat tergantung dari sisi pendekatan yang digunakan. Setidaknya ada empat pendekatan utama untuk memahami beberapa penyebab munculnya perilaku agresif ini, yaitu

- 1). Pendekatan biologis terbentuknya perilaku agresif terkait dengan kondisi hormon testosterone dalam diri individu. Ada juga pandangan biologis yang lain, yang meyakini bahwa perilaku agresif juga bisa disebabkan karena abnormalitas anatomis, misalnya kelainan pada jaringan syaraf otak.
- 2). Pendekatan psikologis perilaku agresif dari sisi psyche (jiwa) manusia dengan mempertimbangkan elemen-elemen sosial (kemasyarakatan) yang melingkupi individu perspektif psikoanalisis seperti yang dijelaskan oleh Freud bahwa dalam diri manusia selalu mempunyai potensi bawah sadar yaitu suatu dorongan untuk merusak diri
- 3). Pendekatan situasional terbentuknya perilaku agresif melibatkan faktor-faktor (stimulus-stimulus) eksternal sebagai determinan-determinan dalam pembentukan agresi.
- 4). Pendekatan sosio-ecological terbentuknya perilaku agresif dan kepribadian individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan dimana ia tinggal dan faktor social dalam lingkup keluarga perilaku anak tidak sesuai dengan keinginan orang tua juga dapat menyebabkan anak menjadi agresif karena secara tidak langsung orang tua telah mengajarkan bahwa apabila dalam kehidupan ada individu lain yang berbeda dengan keinginannya maka perlu diselesaikan dengan kekerasan (agresi).

## **Pengertian Kognitif Behavioral**

Konseling Kognitif Behavioral merupakan teori konseling yang menekankan pada pikiran dan tingkah laku. Kognitif Behavioral adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku dan kognitif manusia yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan dan segenap tingkah lakunya itu dipelajari atau diperoleh karena proses latihan dan pemikiran. Sejalan dengan pendapat tersebut seorang ahli berpendapat bahwa konseling kognitif behavioral berfokus pada pikiran dan tingkah laku (Ketut Dharsana, 2017).

Kognitif Behavioral yaitu teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistik. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka

Adapun beberapa teknik-teknik konseling Kognitif Behavioral:

- 1) Operant Conditioning
- 2) Flooding
- 3) Assertivness dan Social Skill Training
- 4) Modeling
- 5) Contingency Contracting
- 6) Cognitive Restructuring

## **Teknik Modeling**

Istilah *modelling* berasal dari bahasa inggris yang artinya mencontoh, meniru, memperagakan, atau menteladani. Menurut (Ketut Dharsana, & Kadek Suranata, 2014) Teknik Modeling merupakan salah satu teknik konseling dimana seseorang belajar membuat dan menerapkan perilaku baru melalui proses pengamatan, mengobservasi, menggeneralisir perilaku orang lain (model), dimana dalam modeling ini juga melibatkan proses kognitif dan kreatif bukan semata-mata meniru/imitasi saja.

Teknik ini konseli dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model. Dalam hal ini, konselor dapat bertindak sebagai model yang akan ditiru oleh konseli

Macam-macam modelling (pencontohan) menurut Corey ada 3 yaitu:

1. Model yang nyata (live model), contohnya konselor yang dijadikan sebagai model oleh konselinya, atau guru, anggota keluarga atau tokoh lain yang dikagumi
2. Symbolik modeling membentuk gambaran orang tentang realitas sosial diri, dengan cara itu dapat memotret berbagai hubungan manusiadan kegiatan yang mereka lakukan
3. Model ganda (multiple model) yang terjadi dalam kelompok. Seseorang anggota dari suatu kelompok mengubah sikap dan mempelajari suatu sikap baru, setelah mengamati bagaimana anggota lain dalam kelompoknya bersikap.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian *pretest-posttest control group design*” hal ini dikarenakan peneliti melakukan perlakuan (treatment) terhadap suatu Kelas dan dilakukan suatu pretest sebelum perlakuan diberikan. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X MIA 1 SMA Negeri 1 Sukasada, yang diambil secara acak dari 6 kelas anggota populasi.

Dari data awal yang diperoleh, sebagian siswa menunjukkan Self Aggresion yang tinggi dan yang rendah dalam penerapan self Aggresion, maka dari itu peneliti berusaha mengintervensi self aggresion siswa dengan menerapkan konseling kognitif behavioral dengan teknik modeling.

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

## HASIL DAN PEMBAHASAN

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

Kemudian data pretes dan postes dari hasil kuisisioner tersebut di analisis dengan uji-t untuk mencari perbedaan antara postes eksperimen dan postes kontrol. Proses perhitungan uji-t dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *JASP 10.0*. Untuk mencari efektivitas dilanjutkan dengan menggunakan rumus *effect size*.

### Uji-t

Untuk mengukur perbedaan antara data kelas kontrol dan kelas eksperimen dalam penelitian ini digunakan uji-t. Berdasarkan uji-t yang dilaksanakan peneliti didapatkan  $t_{hit}$  sebesar 15.206 dengan signifikansi  $< 0.01$ . Dengan rincian seperti yang diuraikan di bawah ini pada tabel 01.

Tabel 01. Hasil Perhitungan data dengan menggunakan Aplikasi *JASP 10.0*

<i>Independent Samples T-Test</i>				
	t	df	p	Cohen's d
Poste st	15.206	49.00	<.001	4.266
<i>Note.</i> Student's t-test.				
<sup>a</sup> <i>Levene's test is significant (p &lt; .05), suggesting a violation of the equal variance assumption</i>				

### Uji Efektivitas

Menyatakan treatmen atau perlakuan memiliki dampak tidak cukup dengan mengukur perbedaan hasil setelah treatmen maka dari itu dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan uji efektivitas dengan rumus sebagai berikut:

$$Es = t \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}$$

$$Es = t \sqrt{\frac{1}{24} \frac{1}{27}}$$

$$Es = 15.20.0.038$$

$$Es = 0.57$$

Dengan memasukan  $t_{hit}$  yang telah diperoleh dari perhitungan Uji-t sebelumnya peneliti melakukan perhitungan uji efektivitas. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh angka untuk uji efektivitas sebesar 0.57. Dengan demikian dalam penelitian ini  $H_0$  yang berbunyi “Konseling kognitif *Behavioral* dengan Teknik modeling tidak efektif dalam mengintervensi *Self aggression* siswa” dinyatakan ditolak. Sedangkan  $H_a$  yang berbunyi “Konseling kognitif *Behavioral* dengan Teknik modeling efektif dalam mengintervensi *Self aggression* siswa” dinyatakan diterima.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Self Aggression* siswa yang mengikuti konseling Teori konseling kognitif behavioral dengan teknik *modeling* lebih meningkat dan signifikan. Berdasarkan pernyataan ini dapat kita katakan bahwa Teori konseling kognitif behavioral dengan teknik *modeling* tepat diterapkan di sekolah untuk mengintervensi agresifitas siswa.

### Saran

Adapun beberapa saran yang ingin disampaikan terkait dengan penelitian yang sudah dilakukan, yaitu:

#### 1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan kepada kepala sekolah selalu berdiskusi dengan semua wali kelas dan guru-guru lainnya, sehingga semua permasalahan yang terjadi pada siswa lebih cepat diketahui dan dapat segera ditangani.

#### 2. Bagi Guru BK

Konseling behavioral dengan teknik modeling merupakan suatu layanan BK yang sangat efektif untuk membantu siswa dalam menangani permasalahan yang dihadapi siswa. Selain itu layanan konseling perlu dilaksanakan secara berkesinambungan dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan siswa disekolah.

#### 3. Bagi Semua Guru

Guru hendaknya dalam proses pembelajaran selalu menunjukkan sikap yang hangat dan terbuka agar siswa merasa nyaman untuk mengikuti proses pembelajaran dan tercipta suasana yang kondusif. Berkualitasnya proses pembelajaran tergantung dari guru dan siswa. Apabila guru menjelaskan tugasnya dengan baik dan penuh tanggung jawab maka proses belajar mengajar akan terealisasikan dengan baik, begitu pula sebaliknya apabila siswa menyadari tugas dan kewajibannya sebagai seorang siswa niscaya prestasi yang diperoleh akan memuaskan.

#### 4. Bagi Siswa

Kepada siswa siswi kelas X MIA 1 SMAN Sukasada disarankan supaya lebih mampu mengintervensi self aggresion yang dimilikinya.

#### 5. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat menerapkan disekolah setelah penelitian ini selesai

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, K., Ananda, C., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2017). Cognitive Behavioral Counseling with Modelling Pan Balang Tamak to Improve Persuasive, *1*(2), 60–68. <https://doi.org/10.23887/128162017>
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Smp Negeri 07 Bandar Lampung, *3*(1), 1–10. Retrieved From <Http://Ejournal.Radenintan.Ac.Id/Index.Php/Konseli/Article/Viewfile/572/1257>
- Dantes, N. (2012a). Metode penelitian. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dantes, N. (2012b). Metodologi Penelitian. *Yogyakarta: Penerbit Andi.*
- Dharsana. (2014). Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling untuk Penulisan RPBK, Proposal, Sripsi. Tesis. Singaraja: BK FIP Undiksha.
- Dharsana, I. K. (2007). Dasar-Dasar Konseling Seri 2. Singaraja: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, K. (2013). Modul Teori-Teori Konseling. *Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, Fip Undiksha.*
- Dharsana, K. (2014a). Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling untuk Penulisan RPBK, Proposal, Sripsi. Tesis. Singaraja: Bk Fip Undiksha.
- Helida, Nyoman Dantes, M. S. (2014). Hubungan Intensitas Interaksi Dalam Pola Asuh Orang Tua Dan Konsep Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 4 Singaraja, *2*(1). Retrieved From <Https://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/JJBK/Article/Viewfile/3716/2975>
- Kamaludin, H. (2011). Bimbingan Dan Konseling Sekolah, *17*, 447–454. Retrieved From <Http://Jurnaldikbud.Kemdikbud.Go.Id/Index.Php/Jpnk/Article/View/40>
- Koyan, I. W. (2009). Statistik Dasar dan Lanjut (Teknik Analisis Data Kuantitatif). *Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.*
- Luh, N., Yudayanti, S., Nengah, N., Antari, M., Dantes, N., & Konseling, J. B. (2014). Keterampilan Dalam Berkomunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Mia 2 Sma Negeri 3 Singaraja. Retrieved From



<File:///C:/Users/User/Downloads/35-3657-1-SM.Pdf>

Mulyaningsih, I. E. (2014). Pengaruh Interaksi Sosial Keluarga, Motivasi Belajar, Dan Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar. *Pendidikan Dan Kebudayaan*, 441–451.

<Http://Jurnaldikbud.Kemdikbud.Go.Id/Index.Php/Jpnk/Article/Viewfile/156/144>

Nursafitri, R., Setiawati, D., & Interpersonal, H. (2012). Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk membantu meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal siswa.

<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/5655/13/article.pdf>

Sari, I. puspita. (2015). Pengembangan Layanan Informasi Teknik Symbolic Model Dalam Membantu Mengembangkan Kemandirian Belajaranak Usia Sekolah Dasar Indah. *Pentingnya Pemahaman Kedudukan Dan Fungsi Bahasa Indonesia Sebagai Pemersatu Negara Kesatuan Republik Indonesia*, 1(1), 234–242.

---

#### 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:** <authors> <year>

**First Publication Right:** BISMA The Journal of Counseling

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

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

Word Count:



---

## **Effectiveness of Behavioral Counseling Modeling Techniques with Lesson Study Settings to Improve Self-Succorance of Class VII.3 Students of Undiksha Singaraja Middle School Lab**

**Efektifitas Konseling Behavioral Teknik Modelling Dengan Setting Lesson Study Untuk Meningkatkan Self Succorance Siswa Kelas VII.3 SMP Lab Undiksha Singaraja**

**Ni Komang Indah Resti Handayani, Nyoman Dantes, I Ketut Gading**

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: [ineshresti94@gmail.com](mailto:ineshresti94@gmail.com)

Received July, 07, 2019

Revised July, 20, 2019

Accepted August, 08, 2019

Published Online September 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:** The purpose of this study was to determine the effectiveness of behavioral counseling modeling techniques with lesson study settings to improve self-coursework in students of class VII 3 of SMP Undiksha Singaraja Lab. Research This experiment used a pretest-posttest control group design. The research population is the seventh grade students of the Undiksha Lab Singaraja Buleleng Bali. The research research data was collected by Self Succorance inventory. The data of this study were analyzed with a differential t-test and continued in Cohen to calculate the effectiveness of using the JASPO.10.0.0 program for Windows for Windows. The results of the analysis showed 1) the value of  $p < 0.001$ , significant at  $0.001 < 0.05$  2) Effect size of 2.401 categorized as high. This means that there is a significant difference in the value of students who are given treatment behavioral counseling modeling techniques. Students given treatment were higher in self-efficacy compared to students without treatment. Become behavioral counseling with effective modeling techniques to improve self-learning.

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan konseling behavioral teknik modeling dengan setting lesson study untuk meningkatkan *Self succorance* pada siswa kelas VII 3 SMP Lab Undiksha Singaraja. Penelitian Eksperiment ini menggunakan *pretest-posttest control Group design*. Populasi Peneltian adalah siswa-siswa kelas VII SMP Lab Undiksha Singaraja Buleleng Bali. Data penelitian penelitian dikumpulkan dengan inventori *Self Succorance*. Data penelitian ini dianalisis dengan deferensial t-test dan dilanjutkan di Cohen untuk mengitung kefektifan menggunakan *program JASPO.10.0.0 for Windows for Windows*. Hasil analisis menunjukkan 1) nilai  $p < 0.001$ , signifikan pada  $0.001 < 0.05$  2) Efek size sebesar 2.401 terkategori tinggi. Ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan nilai siswa yang diberikan treatment konseling behavioral teknik modeling. Siswa yang diberikan treatment lebih tinggi self Succorancenya dibandingkan dengan siswa yang tanpa treatment. Jadi koseling behavioral dengan teknik modeling efektif untuk meningkatkan Self Succorance.

**Keywords:** konseling behavioral, modeling, Self Succorance, Lesson Study.

---

**How to Cite:** Ni Komang Indah Resti Handayani, Nyoman Dantes, I Ketut Gading. (2018). Behavioral Conselvation Implementation Using Assertive Training Technique In Setting Lesson Study To Improve Student Self Defference In State 1st High School 1 Sukasada. Bisma the journal of Counseling, 2(2).pp.90-96

---

---

## Pendahuluan

Pengamatan peneliti terhadap perilaku siswa kelas VII SMP LAB UNDIKSHA belakangan ini, mendapati bahwa masih banyak siswa yang kerap kurang mampu mendapat bantuan pada saat kesusahan, mendapat dukungan serta simpati dari orang lain. Contoh seperti malu untuk bertanya ketika ada tugas dan materi yang diberikan oleh guru, sehingga siswa yang tidak mampu mendapat bantuan dan tidak mampu meminta bantuan, dukungan serta simpati dari orang lain. Sehingga menurunnya prestasi siswa dan sehingga memiliki hubungan social kurang baik.

Berdasarkan gejala yang ditunjukkan oleh siswa, maka siswa tersebut dapat dikatakan menunjukkan gejala *self succorance*. *Self succorance* adalah kebutuhan untuk mendapatkan bantuan yang meliputi. Kebutuhan untuk mendapatkan bantuan apabila dalam keadaan susah, mendapatkan dukungan untuk mencapai suatu hasil yang lebih jelas, dan mendapat simpati dari orang lain. *self succorance* juga memiliki indikator (1) mampu mendapat bantuan apabila dalam keadaan susah (2) mampu mendapat dukungan dari orang lain sehingga mencapai suatu hasil yang lebih jelas (3) mampu mendapat simpati dari orang lain

Menurut Murray 2012 *self succorance* adalah kebutuhan untuk mendapatkan bantuan, perlindungan, kasih sayang, simpati, dan dukungan dari orang lain dari definisi tersebut terdapat 3 indikator (1) Cenderung untuk meminta bantuan, (2) kecenderungan untuk mendapatkan perlindungan, dan (3) kecenderungan untuk mendapatkan kasih sayang dan cinta.

### Proses Terbentuknya *Self Succorance*

*Self succorance* yang merupakan kebutuhan untuk mendapatkan bantuan apabila dalam keadaan susah, mendapat dukungan, dan mendapat simpati dari orang lain merupakan sebuah kebutuhan yang terbentuk akibat dari perpaduan antara realitas yang dihadapi seseorang dan konsep atau pandangan seseorang terhadap kehidupan dan hal yang perlu dilakukan dalam hidupnya. Dalam kehidupan sehari-hari sudah pasti banyak realitas yang kita hadapi dalam kehidupan salah satunya adalah ketidak sempurnaan dan kecenderungan melakukan kesalahan atau hubungan sosial yang kurang baik.

Dalam keseharian tiap individu, kesalahan merupakan suatu hal yang wajar karena tidak bisa dipungkiri manusia yang merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling mulia di antara ciptaan-ciptaan Tuhan lainnya tetap saja memiliki kelemahan ataupun ketidaksempurnaan dalam melakukan sesuatu. Misalnya saja seorang guru yang sudah ahli namun pasti juga pernah melakukan kesalahan karena minimnya pengetahuan dan hubungan social yang kurang baik yang berakibat kurang bisa menjelaskan dengan luas sehingga siswa lebih dahulu mengetahui daripada gurunya. Dan mengakibatkan tujuan yang diharapkan kurang mencapai secara maksimal.

Sifat manusia yang pada dasarnya ingin melakukan sesuatu secara sempurna dan melaksanakan tugasnya dengan penuh tanggung jawab, mengharuskan individu sadar dalam melaksanakan tugasnya perlu melakukan hubungan social dengan baik seperti contoh mampu mendapat bantuan, mampu meminta bantuan, mampu mendapat dukungan sehingga mencapai suatu hasil yang lebih bagus serta mampu mendapat simpati dari orang lain. Jika sudah bisa menjalin hubungan social yang baik, mampu mendapat bantuan serta mampu meminta bantuan, dukungan serta simpati dari orang lain itu kita mendorong rasa terimakasih, kerjasama yang baik, mempererat hubungan dengan orang lain, serta dapat membagi keahlian kita masih-masing.. Maka dari itu, banyak orang yang mulai menyadari bahwa dirinya membutuhkan kebiasaan untuk mendapatkan bantuan pada saat kesusahan, dukungan, serta simpati dari orang lain. Sehingga dapat menjalin hubungan social yang baik.

## Faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Self Succorance

*Self succorance* tidak terwujud secara sendiri banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Self succorance*. Diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Peranan perilaku orang tua  
Lingkungan pertama dan utama yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah lingkungan keluarga. Dengan kata lain, keluarga merupakan tempat pertama dalam pembentukan konsep diri seseorang. Salah satu hal yang terkait dengan peranan orang tua dalam pembentukan konsep diri anak adalah cara orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak.
  - b. Peranan faktor sosial  
Interaksi seseorang dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya merupakan salah satu hal yang membentuk diri orang tersebut. Struktur, peran, dan status sosial seseorang menjadi landasan bagi orang lain dalam memandang orang tersebut.
  - c. Peranan citra fisik  
Tanggapan mengenai keadaan fisik seseorang biasanya didasari oleh adanya keadaan fisik yang dianggap ideal oleh orang tersebut atau pandangan masyarakat umum. Seseorang akan berusaha untuk mencapai standar di mana ia dapat dikatakan mempunyai keadaan fisik ideal agar mendapat tanggapan positif dari orang lain.
  - d. Peranan jenis kelamin  
Peranan jenis kelamin salah satunya ditentukan oleh perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan
  - e. Pengalaman, terutama pengalaman interpersonal, yang memunculkan perasaan positif dan berharga
  - f. Kompetensi dalam area yang dihargai oleh individu dan orang lain.
  - g. Aktualisasi diri, implementasi dan realisasi dari potensi yang sebenarnya.
- Faktor kemampuan. Setiap orang mempunyai potensi, oleh sebab itu seseorang harus diberikan peluang agar dapat melakukan sesuatu

## Konseling Behavioral

Konseling Behavioral proses membantu individu untuk belajar tentang bagaimana mengatasi atau menyelesaikan masalah-masalah interpersonal Menurut Singgih D. Gunarsa (2004:227) seorang ahli berpendapat bahwa konseling behavioral berfokus pada tingkah laku (Ketut Dharsana, 2017). Dalam artikel lain juga terdapat ahli lain yang menyatakan hal yang sama terkait definisi konseling behavioral yaitu fokus pada tingkah laku (Podsakoff, MacKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003)

Berdasarkan pendapat ketiga ahli tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa teori konseling behavioral mengandung filosofis atau pandangan terhadap *Self succorance* yaitu mengenai penekanan pada perubahan tingkah laku. Karena seperti yang telah diketahui bahwa “konseling Behavioral adalah teori konseling 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 dan pemikiran. Oleh karena itu sanasihat konseling behavioral adalah membentuk dan mempertahankan perilaku dan konsep berpikir *Self succorance* sehingga *Self succorance* tersebut dapat dimunculkan dan diterapkan dalam bidang pribadi, behavioral, belajar dan karir.

## Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan utama konseling behavioral adalah menghilangkan tingkah laku yang salah suai (maladaptive) dan menggantikannya dengan tingkah laku baru yang lebih sesuai. Secara rinci tujuan tersebut adalah untuk (a) menghapus pola-pola perilaku maladaptive anak dan membantu mereka mempelajari pola-pola

---

---

tingkah laku yang lebih konstruktif, (b) mengubah tingkah laku maladaptif anak, dan (c) menciptakan kondisi-kondisi yang baru yang memungkinkan terjadinya proses belajar ulang. Konseling behavioral pada dasarnya proses penghapusan hasil belajar yang salah dengan memberikan pengalaman-pengalaman belajar baru yang didalamnya mengandung respon-respon yang layak yang belum dipelajari.

Adapun tujuan khusus dari konseling behavioral adalah membantu klien menolong diri sendiri, mengembalikan klien ke dalam masyarakat, meningkatkan keterampilan sosial, memperbaiki tingkah laku yang menyimpang, membantu klien mengembangkan sistem self management dan self control. (Sutarno, 2003 : 8) Sehingga tujuan dari konseling behavioral adalah membentuk perilaku baru yang adaptif melalui proses belajar dan lingkungan.

## Teknik Modelling

Pada teknik pemodelan ini individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontohkan tingkah laku sang model. Menurut Dharsana (2016) teknik *modeling* adalah cara untuk memperkenalkan dan konselor menyediakan model yang memiliki bakat untuk dapat melakukan hal itu, siswa diminta untuk meniru model yang telah disediakan oleh konselor. Ahli lain juga mengatakan bahwa teknik *modeling* adalah segenap belajar yang bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain. (Bandura, 1969), ahli lain juga mengatakan bahwa teknik *modeling* adalah observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai 26 panduan untuk bertindak. (Corey, 2010). Berdasarkan pendapat ahli diatas peneliti menarik sebuah kesimpulan yaitu *modeling* adalah teknik konseling yang didalamnya terjadinya proses belajar melalui proses pengamatan, mengobservasi, menggeneralisir perilaku orang lain (model), dimana dalam *modeling* ini juga melibatkan proses kognitif dan kreatif bukan semata-mata meniru/imitasi saja, dan bertujuan untuk terjadinya perubahan

Tahap-Tahap Prosedur dasar dalam modelling (Purnamasari 2012)

Secara umum mekanisme pelaksanaan teknik *modeling* yakni konselor menunjukkan pada klien tentang perilaku model. Dapat dilakukan secara langsung, maupun tidak langsung. Bila klien mampu menirukan gerakan-gerakan yang ditunjukkan oleh model, maka sebaiknya konselor segera memberikan penguatan positif pada konseli, agar konseli semakin sering melakukan perilaku tersebut. Secara khusus prosedur teknik *modeling* Purnamasari (2012: 44) meliputi:

- 1) Menentukan perilaku tujuan
- 2) Menentukan jenis *modeling* yang akan digunakan
- 3) Meminta pada konseli untuk memperhatikan apa yang harus ia pelajari sebelum *modeling* dilakukan
- 4) Konselor menunjukkan pada konseli mengenai perilaku model, menggunakan model yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh
- 5) Konselor meminta konseli untuk mengamati model tersebut dan memintanya untuk menyimpulkan tentang apa yang ia lihat dari hasil demonstrasi model tersebut
- 6) Setelah model selesai diperagakan, konselor bisa meminta konseli untuk memperagakan perilaku yang dilakukan model dan konselor selalu memberikan penguatan pada konseli terhadap usahanya menirukan model tersebut.

7) melakukan evaluasi dan penugasan

Tujuan Lesson Study

Tujuan lesson study adalah untuk :

Meningkatnya pengetahuan guru tentang materi ajar dan pembelajarannya, motivasi untuk selalu berkembang, kualitas rencana pembelajaran, dan kemampuan guru untuk mengobservasi aktivitas belajar.

## Metode

Penelitian Eksperiment ini menggunakan *pretest-posttest control Group design*. Populasi Penelitian adalah siswa-siswa kelas VII SMP Lab Undiksha Singaraja Buleleng Bali. Melalui teknik random sampling diperoleh sampel berjumlah 41 siswa. 21 Siswa ditempatkan dikelompok Eksperiment yang mendapatkan treatment konseling behavioral dengan teknik modeling dan 20 siswa pada kelompok kontrol tanpa memperoleh treatment. Data penelitian penelitian dikumpulkan dengan inventori *Self Succorance*. Ada tiga tahap dalam menganalisis data penelitian ini yakni: (1) pengujian kuesioner awal yaitu uji validitas dan Reliabilitas yang dalam penelitian ini menunjukkan nilai reliabilita yaitu,0,78 yang berada pada kategori Tinggi (2) pengujian persyaratan analisis, dan (3) pengujian hipotesis. 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. Data penelitian ini dianalisis dengan deferensial t-test menggunakan *program JASP.0.10.00 for Windows* dan dilanjutkan di Cohen untuk mengitung keefektifan

## Hasil dan Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian akan dipaparkan berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa terdapat perbedaan *Self Succorance* antara siswa yang diberikan konseling behavioral teknik modeling dengan *Self Succorance* siswa yang tidak diberikan konseling behavioral teknik modeling. Dan konseling behavioral teknik modeling efektif terhadap siswa kelas VII 3 SMP Lab Undiksha Singaraja. Pada penelitian yang terdahulu mengungkapkan betapa pentingnya meningkatkan self *Succorance* pada siswa yang dijabarkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Yudi Sartono, Universitas Pendidikan Ganesha (2017) tentang Kebutuhan *Succorance* Siswa yaitu Remaja Mampu untuk mendapatkan bantuan apabila dalam keadaan susah,dukungan,dan simpati dari orang lain Sehingga tercapai dalam beberapa tahap perkembangannya. Siswa SMP berada pada masa remaja awal, dengan rentangan usianya yaitu 12-15 tahun. Siswa SMP yang berada masa remaja awal mengalami masa perubahan awal sehingga ia memerlukan perhatian, dukungan dan pengetahuan mengenai remaja dalam mencapai tugas perkembangannya. Kebutuhan *Succorance* akan memberikan pengaruh terhadap tingkah laku remaja.. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe deskriptif, dengan sampel 82 siswa. Itu instrumen yang digunakan adalah persediaan kebutuhan *Succorance*. Analisis data yang digunakan adalah teknik persentase. Itu hasil penelitian mengungkapkan bahwa perlunya *Succorance* siswa berdasarkan aspek semakin dekat, bekerja sama, bersahabat dan mampu mendapat bantuan ataupun meminta bantuan kepada teman-teman siswa berada dalam kategori sedang dan Kebutuhan akan *Succorance* siswa berdasarkan mencari Dukungan termasuk dalam kategori tinggi. Ini hasil menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum memenuhi kebutuhan *Succorance* mereka.

Uji menguji perbedaan self *Succorance* antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling digunakan analisis *Independent Samples Tes* serta menguji Keefektifan konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan self *Succorance* pada siswa kelas VII 3 SMP Lab Undiksha Singaraja digunakan analisis *d'Cohen's* dengan bantuan aplikasi *JASPO.10.0.0 for Windows for Windows*. Analisis tersebut akan disajikan dalam tabel sebagai berikut

---

**Tabel.4.1 Independent Samples T-Test**

Independent Samples T-Test					
	t	df	p		Cohen's d
Y1	4.127	39.000	< .001	<sup>a</sup>	1.290
Y2	7.684	39.000	< .001	<sup>a</sup>	2.401

Note. Student's t-test.

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

Bedasarkan analisis Independent Samples t-test dapat diketahui bahwa nilai t untuk posttest yaitu t (41)= 39.00,  $p < 0,05$ . Hal ini berarti bahwa nilai  $p < 0,05$ . Maka didapatkan nilai  $0,001 < 0.05$ ,  $H_a$  diterima. Sehingga dapat diartikan “konseling behavioral teknik modeling dengan setting lesson study untuk meningkatkan *self Succorance* pada siswa kelas VII 3 SMP Lab Undiksha Singaraja” dinyatakan diterima. Dalam rangka penentuan Effect size untuk mengetahui seberapa efektif konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *self Succorance* digunakan rumus *d'cohen's* diperoleh hasil *d'cohen's* yaitu sebesar 2.401. Maka keefektifan pada penelitian ini dinyatakan tinggi. Sehingga dapat diartikan “konseling behavioral teknik modeling dengan setting lesson study untuk meningkatkan *self Succorance* pada siswa kelas VII 3 SMP Lab Undiksha Singaraja” dinyatakan diterima. Maka terdapat Keefekifan konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *self Succorance* pada siswa kelas VII 3 SMP Lab Undiksha Singaraja.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, (1) Siswa kelas VII.3 SMP Lab Undiksha Singaraja, menunjukkan gejala-gejala *Self Succorance* yang rendah. Gejala-gejala tersebut penting untuk diperhatikan agar pribadi *Succorance* siswa dapat ditingkatkan. Untuk itu, treatment Model Konseling Behavioral teknik modeling, merupakan alternatif solusi terhadap permasalahan tersebut. (2) Model Konseling Behavioral teknik modeling dengan setting lesson study telah terbukti efektif dalam meningkatkan *self Succorance*. Temuan empiris menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling dengan siswa yang tidak mendapatkan konseling behavioral dengan teknik modeling.

## Journals

Corey, G., Corey, MS., and Callanan, P., (1988). *Issues and Ethiiics in The Helping Proffession*. Third Edition. Belmont : Brooks/Cole-Thomson Learning

Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Seventh Edition. Belmont : Brooks/Cole-Thomson Learning.

Dharsana. (2013a). *Konseling Lintas Budaya*. (F. Undiksha, Ed.). singaraja.

Astuti, Ni Made Fitri Ari. 2015. Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan *Self Defference* Siswa Kelas X MIA 6 SMA N 1 Singaraja. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha.

Dharsana, K. (2013b). *Teori-Teori Konseling(Diktat)*. (Ganesha, Ed.). singaraja.

Dharsana, K. (2014a). *Model-model konseling, teori-teori konseling*. (J. B. Konseling, Ed.). singaraja.

- Dharsana, K. (2014b). *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. (J. B. K. F. I. P. U. P. Ganesha, Ed.). Singaraja.
- Dharsana, I. K. (2007). *Dasar-Dasar Konseling Seri 2*. Singaraja: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Retrieved from <https://scholar.google.co.id/citations?user=31qpl4aaaaj&hl=id&oi=sra>
- Yani, & Dharsana. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Proaktif Siswa Kelas X BB SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, (1). [https://doi.org/10.1016/0092-8674\(94\)90404-9](https://doi.org/10.1016/0092-8674(94)90404-9)
- Adawiyah,Robiatul.(2012). “Pengembangan Model Konseling Behaviour Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP N 4 Wanasari Brebes.”. Diunduh pada tanggal 12 Mei 2019 <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/78>
- Corey, Gerald. 1988. *Teori Dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT ERESCO.
- Dantes,Nyoman.2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: ANDI.
- Dantes,Nyoman.2012. *Statistika Pendidikan*. Singaraja: Pascasarjana Undiksha.
- Dantes,Nyoman.2014. *Analisis dan Desain Eksperimen*. Singaraja: Program Pascasarjana Undiksha.
- Dharsana,Ketut.2010. *Teori-teori Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha.
- Dharsana,Ketut.2014. *Teori-Teori Konseling dan Teknik Konseling*. Singaraja: BK FIP Undiksha
- Sirait,Yohanes dkk.2018. Pengaruh Motivasi Belajar Dan Lingkungan Keluarga Terhadap Disiplin Belajar Siswa Sman Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh Di Bukittinggi. Universitas Negeri Padang. Diunduh pada tanggal 22 Juni 2019 dari <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Documents/5662-10136-1-SM.pdf>
- Yoga,Krisna. 2017. Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping dan Latihan Asertif Terhadap *Self Affiliation* Siswa Kelas VIII SMP Lab Undiksha. *Skripsi*. Singaraja: BK FIP UNDIKSHA

#### 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:** Handayani, 2018

**First Publication Right:** BISMA The Journal of Counseling

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



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

**Word Count:**