

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

VOLUME 3 NUMBER 1, 2019

PAGE 01-45

# 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 03 No.01,2019

---

**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

## The Effectiveness of The Symbolic Modeling Technique for Intervening the Low Promiscuity of Students

Efektifitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Intervensi Rendahnya Pergaulan Lawan Jenis Siswa

I Putu Agus Apriliana<sup>1\*)</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha

\*Corresponding author, e-mail: [agusheback@gmail.com](mailto:agusheback@gmail.com)

Received July 13, 2019;

Revised September 03, 2019;

Accepted September 03, 2019;

Published Online 03, 2019

### Conflict of Interest

#### Disclosures:

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



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

**Abstract:** The low attitude of class X Accounting at Prshanti Nilayam Vocational School in terms of association with the opposite sex needs special attention from the school. This can disrupt the development of students in terms of social relations and readiness to lead adult life. One effort that can be done is through counseling services provided by counselors at the school. In this study, modeling techniques were applied to intervene in students' attitudes in getting along with the opposite sex. The purpose of this study was to determine the level of effectiveness of treatment through modeling techniques for students who have low opposite sex relationships. The sample in this study amounted to 22 students where it was determined by purposive random sampling technique. The data analysis technique used is the t test. The results of the t test are known that the  $t_{count} > t_{table}$  is  $3.789 > 2.073$ , so that it is known that there are differences in students' self-heterosexual scores before and after the treatment. Furthermore, the effectiveness test results are  $ES = 0.8$  (Very High). So it can be concluded that modeling techniques are effective for developing attitudes with the opposite sex in students

**Keywords:** Opposite Sex Friendship, Symbolic Modelling Technique, Student

**Abstrak:** Rendahnya sikap siswa kelas X Akuntansi di SMK Prshanti Nilayam dalam hal pergaulan dengan lawan jenis perlu mendapatkan perhatian khususnya dari pihak sekolah. Hal ini dapat mengganggu perkembangan siswa dalam hal hubungan sosial dan kesiapan untuk menuju kehidupan dewasa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling yang diberikan oleh guru BK/Konselor di sekolah. Dalam penelitian ini, teknik modeling diaplikasikan untuk mengintervensi sikap siswa dalam bergaul dengan lawan jenis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keefektifan *treatment* melalui teknik modeling terhadap siswa yang memiliki pergaulan lawan jenis yang rendah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang siswa dimana ditentukan dengan teknik purposive random sampling. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji t. Hasil uji t diketahui bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $3,789 > 2,073$ , sehingga diketahui bahwa terdapat perbedaan skor *self-heterosexual* siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan *treatment*. Selanjutnya, hasil uji efektivitas yaitu  $ES = 0,8$  (Sangat Tinggi). Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik modeling efektif untuk mengembangkan sikap bergaul dengan lawan jenis pada siswa.

**Kata Kunci:** Pergaulan lawan jenis, Siswa, Teknik Modeling Simbolis

**How to Cite:** Apriliana, I.P.A., Suarni, N.K., and Dharsana I.K. 2019. Efektifitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Intervensi Rendahnya Pergaulan Lawan Jenis Siswa. Singaraja: Undiksha Press. [Bisma The Journal of Counseling](#): 01-06, DOI: 10.24036/

## Introduction

Observasi yang dilakukan peneliti terhadap siswa kelas X Akuntansi saat melaksanakan praktek BK di SMK Prshanti Nilayam, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan sikap mampu bergaul dengan lawan jenis, sebaliknya sebagian lagi menunjukkan sikap seperti menjaga jarak, menghindari dan menarik diri dari pergaulan teman-temannya. Pada siswa perempuan, sebagian dari mereka menjaga jarak dari teman-teman laki-laki. Kemudian pada siswa laki-laki, sebagian dari mereka menarik diri dari teman-teman perempuan.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa siswa. Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka malas untuk bergaul dengan teman lawan jenisnya. Bagi siswa laki-laki, bergaul dengan siswa perempuan dalam berkelompok menurut mereka ribet dan terlalu banyak omong. Begitu pula dengan siswa perempuan, bergaul dengan siswa laki-laki dalam berkelompok menurut mereka menyusahkan dan beberapa terkadang ada yang malas. Bagi mereka, hal ini juga merupakan alasan mengapa perhatian mereka terhadap lawan jenis rendah dan kasih sayang terhadap lawan jenis juga rendah. Pernyataan-pernyataan yang disampaikan oleh siswa ketika proses wawancara tersebut memperkuat asumsi peneliti bahwa beberapa siswa mengalami gejala-gejala pergaulan dengan lawan jenis rendah.

Melihat fenomena rendahnya pergaulan lawan jenis siswa, maka diperlu diberikan penanganan melalui proses pendidikan di sekolah salah satunya melalui kegiatan bimbingan konseling. Dalam hal ini, bidang keilmuan peneliti adalah bimbingan konseling sehingga penanganan ini dipilih untuk mengintervensi pergaulan lawan jenis. Membantu penyesuaian diri peserta didik dengan dirinya sendiri dan lingkungannya merupakan salah satu fungsi dari bimbingan konseling di sekolah (Permendikbud No. 111 tahun 2014).

Bimbingan konseling merupakan pelayanan bantuan yang diberikan untuk peserta didik baik secara individu maupun kelompok agar mandiri dan berkembang dengan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku (Prayitno dalam Sukitman, 2015:19). Salah satu layanan Bimbingan Konseling yang dapat diberikan kepada siswa adalah layanan konseling.

Konseling adalah proses intervensi dengan menggunakan teori konseling dan teknik-teknik konseling untuk meningkatkan karakter sekelompok orang atau individu (Dharsana, 2018). Dalam penelitian ini peneliti memilih konseling sebagai proses intervensi terhadap pergaulan lawan jenis siswa.

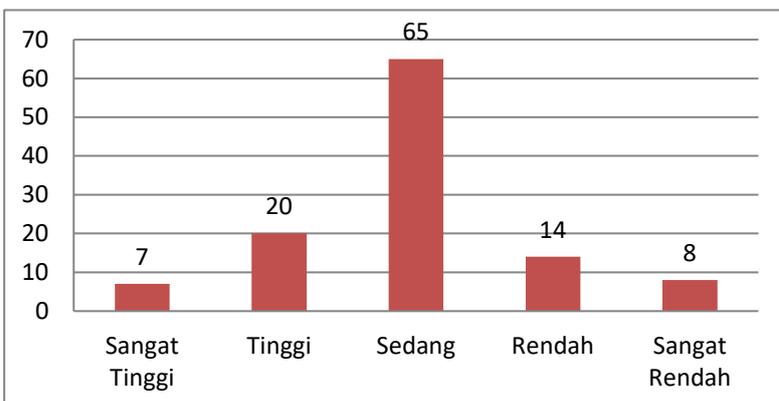
Dalam melaksanakan konseling, penggunaan teori sangat penting karena menjadi dasar untuk pelaksanaan konseling yang baik (Lesmana, 2013:10). Penerapan teori konseling juga memerlukan teknik dalam proses konseling. Teknik konseling adalah cara untuk mengintervensi karakter atau *self* pada suatu kelompok atau individu oleh seorang konselor kepada konseli (Dharsana, 2018). Untuk mengintervensi rendahnya pergaulan lawan jenis siswa, maka peneliti memilih untuk menggunakan teknik modeling simbolis. Teknik ini menekankan pada pemodelan yang dilakukan menggunakan bantuan media/alat. Dalam proses konseling, konseli memperhatikan model yang disajikan oleh konselor/guru BK dalam bentuk video. Model dalam video tersebut, akan mampu memberikan pelajaran kepada konseli berkaitan dengan keterampilan perilaku dan kognisinya (Colledge, 2002:218). Untuk itu, teknik modeling ini berpotensi dalam membantu mengembangkan sikap siswa dalam bergaul dengan lawan jenis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keefektifan *treatment* melalui teknik modeling terhadap siswa yang memiliki pergaulan lawan jenis yang rendah.

## Method

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dimana peneliti mendesain penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain penelitian ini juga menggunakan pre-test dan post test, atau yang disebut dengan *pretest/posttest control group design* (Dantes, 2012:96). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Akuntansi di SMK Prshanti Nilayam. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive random* dimana karakteristiknya yaitu siswa yang memiliki skor *self-heterosexual* rendah. Diketahui jumlah sampel yang termasuk dalam kriteria sebanyak 22 orang siswa. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *self-heterosexual* dengan reliabilitas 0,98. Untuk mendukung data penelitian, peneliti menggunakan teknik buku harian yang didiskusikan dalam setiap pertemuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dimana hasil uji *t* dideskripsikan sesuai dengan tujuan penelitian.

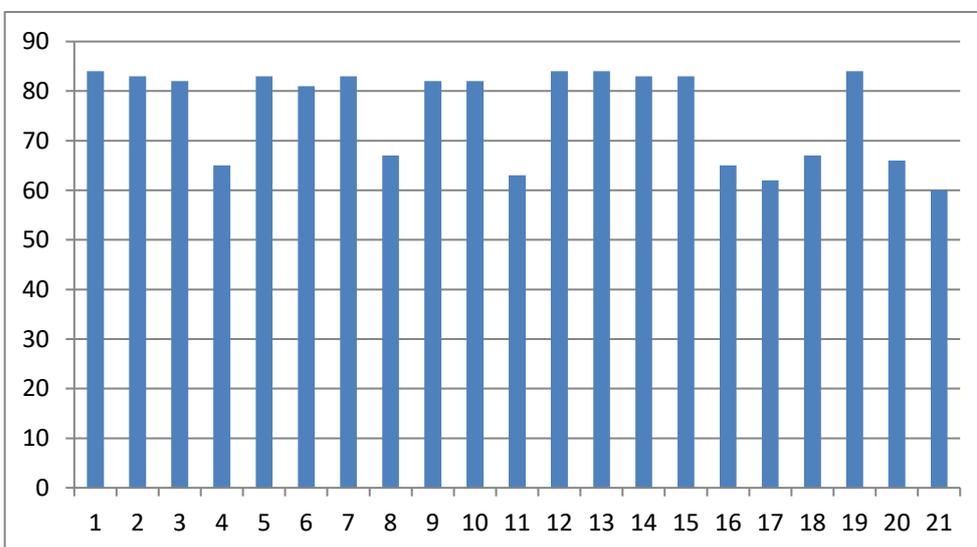
## Results and Discussion

Mengawali penelitian ini, peneliti memberikan kuesioner *self-heterosexual* kepada seluruh siswa yang dijadikan sebagai populasi yang selanjutnya diklasifikasikan hasil skor pre-test berdasarkan kategorinya (sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi). Berikut disajikan grafik hasil skor pre-test pada masing-masing kategori.



**Gambar 1.** Data Pre-Test *Self-Heterosexual* (Populasi)

Namun sesuai dengan teknik sampling yang digunakan, maka kriteria siswa yang akan diintervensi adalah siswa yang terkategori rendah dan sangat rendah. Berikut disajikan data skor 20 orang siswa yang tersebut sebagai berikut:



**Gambar 2.** Data Pre-Test *Self-Heterosexual* (Sampel)

Selanjutnya, 20 orang tersebut mendapatkan penanganan melalui layanan bimbingan konseling. Mulai dari tahap bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu. Teknik modeling simbolis digunakan dalam setiap layanan konseling yang diberikan. Teknik modeling simbolis ini diterapkan dengan cara melihat video yang dipilih oleh peneliti yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian.

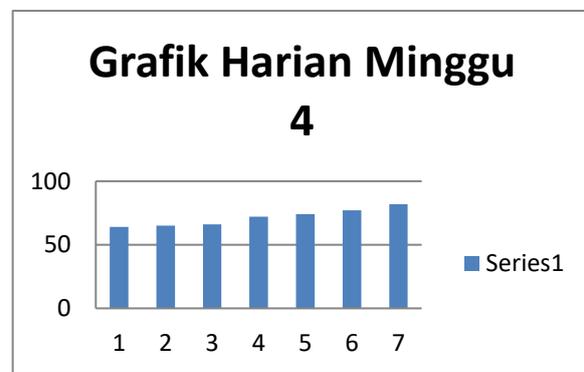
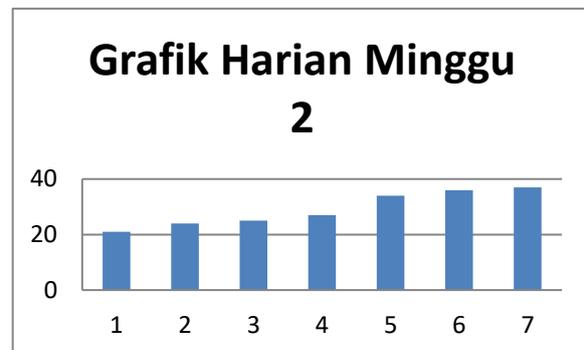
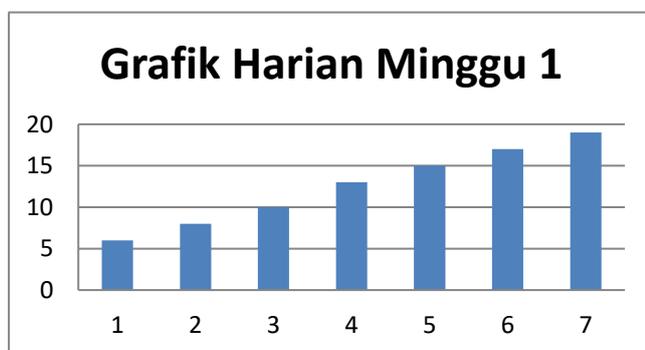
Pelaksanaan modeling simbolis ini, mengacu pada prinsip Woolfolk (dalam Salim, 2005:64-65) bahwa proses belajar melalui modeling dilakukan dalam 4 tahapan sebagai berikut: 1) Tahap Perhatian yaitu Perilaku yang baru pada dasarnya dapat diperoleh ketika perilaku tersebut diperhatikan dan

dipersepsi secara cermat. Dalam proses memperhatikan ini, beberapa faktor mempengaruhi seperti ciri-ciri perilaku mencakup kompleksitas yang relevan. Kemudian ciri-ciri pengamat itu sendiri mencakup motivasi, keterampilan mengamati, pengalaman dan kapasitas sensorinya. 2) Tahap Retensi yaitu Dalam tahap ini, perilaku baru yang dimodelkan harus mampu tersimpan di dalam pikiran individu. Ini erat kaitannya dengan konsistensi pemodelan dalam jangka panjang. Ingatan individu terhadap perilaku baru tersebut akan menjadi kode-kode visual dan verbal yang tersimpan di dalam memori pikiran individu. 3) Tahap Reproduksi yaitu Pentingnya penguasaan perilaku baru yang akan dimodelkan oleh individu, menjadi bagian penting dalam tahap ini. Untuk mahir dalam pemodelan ini, latihan berulang sangatlah penting. Perlu diingat bahwa peran konselor/guru BK dalam melihat pemodelan yang dilakukan oleh individu sangat penting agar pemodelan perilaku negatif bisa terhindari. 4) Tahap Motivasi dan Penguatan yaitu Memberikan motivasi untuk mampu memodelkan sebuah perilaku baru sangat dibutuhkan oleh individu. Selain itu, penguatan juga harus diberikan ketika perilaku baru yang ditampilkan sesuai dengan apa yang diharapkan.

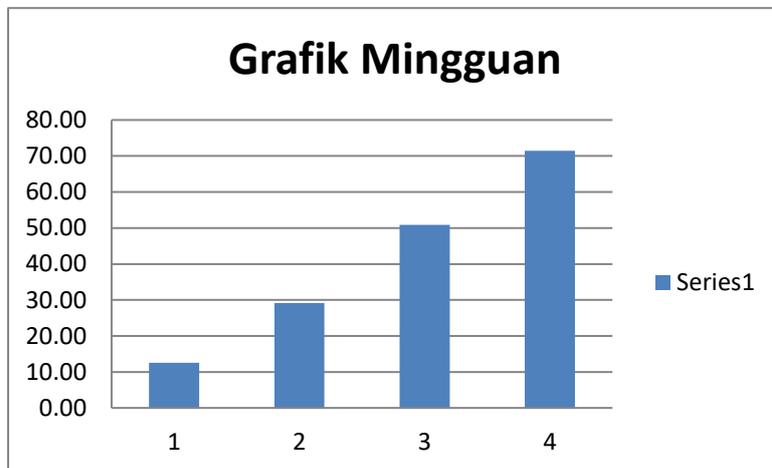
Pada setiap tahap pertemuan, peneliti juga meminta siswa untuk mengisi buku harian *self-heterosexual*. Disini akan merangkum aktivitas siswa berkaitan dengan pergaulan lawan jenis yang dilakukannya setiap hari. Pada setiap pertemuan, buku harian tersebut juga ditulis dan dalam setiap aktivitas diberikan skor. Skor-skor tersebut kemudian diakumulasikan dalam bentuk grafik harian, mingguan dan bulanan. Berikut disajikan grafik buku harian salah satu siswa yang dikategorikan mengalami peningkatan setiap harinya.

**Tabel 1.** Data Buku Harian Siswa a.n. YGW

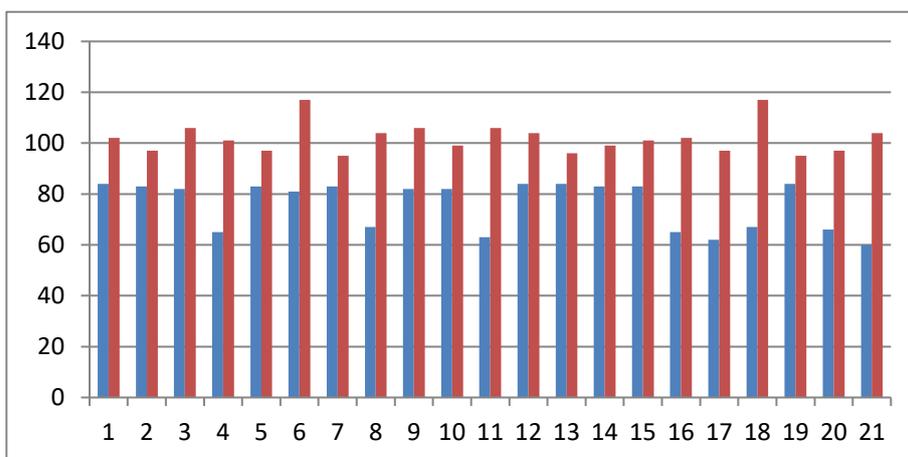
Minggu	Hari							Mean
	1	2	3	4	5	6	7	
M1	6	8	10	13	15	17	19	12,57
M2	21	24	25	27	34	36	37	29,14
M3	42	44	47	52	55	56	60	50,86
M4	64	65	66	72	74	77	82	71,43



Sesuai dengan data buku harian yang telah direkap, diketahui bahwa skor *self-heterosexual* siswa mengalami peningkatan di setiap harinya. Selanjutnya, untuk mengetahui keadaan di setiap minggunya, disajikan dalam grafik dibawah ini sebagai berikut:



Jika dilihat dari grafik mingguan, diketahui terjadi peningkatan sikap *heterosexual* di setiap minggunya. Ini menunjukkan bahwa, layanan konseling yang diberikan dengan teknik modeling simbolis mampu mengembangkan perilaku bergaul dengan lawan jenis. Selanjutnya, peningkatan dilihat dari data hasil post-test dengan grafik sebagai berikut:



**Gambar 2.** Data Pre-Test dan Post-Test *Self-Heterosexual* (Sampel)

Jika dilihat dari grafik data Pre-Test dan Post-Test diketahui bahwa terjadi peningkatan skor *self-heterosexual* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan teknik modeling simbolis. Untuk mengetahui perbedaan skor tersebut, maka dilakukan uji t terhadap data pre-test dan post-test.

Hasil uji t diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 3,789. Hasil ini akan dikonsultasikan dengan nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 22$  yaitu 2,073 dengan taraf signifikansi 5 %. Untuk itu, dapat diketahui bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $3,789 > 2,073$  sehingga hipotesis nol ditolak. Maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan skor *self-heterosexual* siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan *treatment*. Selanjutnya, dilakukan uji efektivitas menggunakan rumus *effect size*, dimana hasilnya  $ES = 0,8$  (Sangat Tinggi). Ini menunjukkan bahwa teknik modeling efektif untuk mengembangkan sikap bergaul dengan lawan jenis pada siswa.

## Conclusion

Rendahnya sikap siswa dalam pergaulan dengan lawan jenis diintervensi dengan teknik modeling. Hasil skor buku harian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor *self-heterosexual* siswa setiap hari dan setiap minggunya. Hasil skor kuesioner *self-heterosexual* pre-test dan post-testnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor sebelum dan sesudah pelaksanaan *treatment*. Hasil uji t menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $3,789 > 2,073$  sehingga hipotesis nol ditolak. Kemudian uji efektivitas menggunakan rumus *effect size* yaitu  $ES = 0,8$  (Sangat Tinggi). Untuk itu, dapat disimpulkan bahwa teknik modeling efektif untuk mengembangkan sikap bergaul dengan lawan jenis pada siswa.

## Acknowledgment

Kesuksesan penelitian ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, termasuk ketua prodi pascasarjana Undiksha yaitu Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons yang senantiasa membimbing dan memberikan petunjuk penelitian. Namun, penelitian ini hanya sebatas menguji keefektifan teknik modeling simbolis dalam mengintervensi sikap bergaul dengan lawan jenis pada siswa Akuntansi SMK. Berbagai faktor yang mempengaruhi terjadinya perubahan sikap tidak dipertimbangkan dan diulas dalam artikel ini. Untuk itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan pengujian terhadap pengaruh berbagai faktor dalam pelaksanaan teknik modeling untuk mengintervensi sikap bergaul dengan lawan jenis.

## References

- Colledge, Ray. (2002). *Mastering Counselling Theory*. New York: Palgrave Macmillan
- Dharsana, Ketut. (2013). *Teori-Teori Konseling (Diktat)*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, Ketut. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, Ketut. (2014). *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, Ketut. (2017a). *Pengembangan Pribadi Konselor*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, Ketut. (2017b). *PAPTT; Praktikum Aasesmen Psikologi Teknik Tes*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah
- Lesmana, Jeanette Murad. (2013). *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press)
- Sukitman, Tri. (2015). *Bimbingan Konseling berbasis Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: DINA Press (Anggota IKAPI)

## 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:** < I Putu Agus Apriliana<sup>1\*)</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup> > <2019>

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

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

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

Word Count: 1.935



## Application of Modeling and Aversi Technique to Develop Self-Achievement Students of Vocational Schools

### Penerapan Modeling dan Teknik Aversi untuk Mengembangkan Prestasi Diri Siswa Sekolah Kejuruan

Ida Gusti Ayu Rinjani<sup>1\*)</sup>, Kadek Suranata<sup>2</sup>, I Ketut Gading<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha

Kadek Suranata, e-mail: [kadek.suranatta@undiksha.ac.id](mailto:kadek.suranatta@undiksha.ac.id)

Received July 04, 2019;

Revised September 03, 2019;

Accepted September 03, 2019;

Published Online 03, 2019

#### Conflict of Interest Disclosures:

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



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

**Abstract:** The purpose of this study: Application of Modeling and Aversi Technique to Develop Self-Achievement Students of Vocational Schools. This research is an experimental research with pre-test / post-test control group design and design Anava A. The population is all students of class X at Vocational High School Bali Global Denpasar. The sampling technique is random class so that the number of samples is 103 students. Data collection techniques are observation, interview, questionnaire and document recording. The data analysis technique is Anava A and t-test formula Turkey This result is proven by the value of Fcount obtained at 47.297 and Ftable of 4.00. When compared to the value of Fcount with Ftable, it is obtained that  $F_{count} > F_{table}$  with a significance level  $(p) > 0.05$  which states that "there is a difference in the effectiveness of counseling behavior between modeling techniques and aversion techniques.

**Keywords:** Keywords: Self Achievement, Behavioral Counseling, Modeling Technique, Aversion Technique

**Abstrak:** Penerapan Modeling dan Teknik Aversi untuk Mengembangkan Prestasi Diri Siswa Sekolah Kejuruan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *pre-test/post-test control group design* dan rancangan Anava A. Populasinya yaitu seluruh siswa kelas X di SMK Bali Global Denpasar. Teknik pengambilan sampel yaitu *random class* sehingga diketahui jumlah sampel yaitu 103 orang siswa. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, kuesioner dan pencatatan dokumen. Teknik analisis data yaitu Anava A dan rumus *uji-t Tukey* Hasil ini dibuktikan dengan nilai  $F_{hitung}$  diperoleh sebesar 47,297 dan  $F_{tabel}$  sebesar 4,00 Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  didapatkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi  $(p) > 0,05$  yang menyatakan bahwa "terdapat perbedaan efektivitas konseling behavior antara tehnik modeling dengan tehnik *aversi* .

**Kata Kunci:** *Self-Achievement* , *Konseling Behavioral*, *Tehnik Modeling* , *Tehnik Aversi*

**How to Cite:** Rinjani, I. G. A., Suranata K., Gading I. K. 2019. Penerapan Modeling dan Teknik Aversi untuk Mengembangkan Prestasi Diri Siswa Sekolah Kejuruan. Singaraja: Undiksha Press. [Bisma The Journal of Counseling](#): pp. 07-17, DOI: 10.24036/XX

## Introduction

Berdasarkan hasil observasi peneliti mendapatkan gejala-gejala siswa yang memiliki *self-achievement* rendah yaitu terdapat siswa yang tidak bisa menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan cenderung tidak berhasil, terdapat siswa yang tidak bisa menyelesaikan sesuatu yang diikuti keahlian dan keterampilan, juga terdapat siswa yang tidak bisa menyelesaikan sesuatu yang sulit dan lebih baik dari siapapun. Karakter yang ditunjukkan oleh siswa tersebut dinamakan gejala-gejala *self-achievement yang rendah*.

*Achievement* merupakan kebutuhan untuk berprestasi meliputi menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, menyelesaikan sesuatu yang penting sekali artinya, melaksanakan sesuatu pekerjaan yang sulit, memecahkan masalah yang sulit, akan mampu melakukan sesuatu yang lebih baik, menulis suatu drama, novel yang termasyur (Dharsana, 2010:1000). Dari definisi tersebut mengandung 3 indikator yaitu : (1) menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, (2) menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, (3) mampu menyelesaikan sesuatu yang penting sekali, serta lebih baik dari siapapun.

Sebagai bagian dari proses pendidikan di sekolah, pengembangan *self-achievement* dapat dikembangkan melalui kegiatan bimbingan konseling. Dalam hal ini, bidang keilmuan peneliti adalah bimbingan konseling sehingga penanganan ini dipilih untuk mengintervensi *self-achievement*. Dalam hal ini, untuk mengembangkan *self-achievement* siswa ini, fokusnya yaitu pada motivasi siswa yang berdampak terhadap perilakunya. Dalam melaksanakan konseling Behavioral ini, diperlukan teknik agar tujuan konseling tercapai maksimal.

Teknik konseling *Modeling* merupakan bagian dari teknik konseling behavioral. Teknik ini akan memberikan informasi, pengetahuan, mensimulasi diskusi serta sebagai media mengkomunikasikan nilai atau norma yang berhubungan dengan tujuan konseling. Dalam prosesnya, teknik ini dapat berupa proses membaca, mendengarkan, maupun melihat dalam pertunjukkan, video maupun film terkait sebuah cerita yang berhubungan dengan masalah konseli.

Selain teknik konseling *modeling*, teknik selanjutnya yang dapat digunakan dalam konseling behavioral adalah teknik konseling Aversi. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan konseli agar mengamati respon terhadap stimulus yang disenanginya dengan kebalikan dari stimulus tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, Latipun (2008:143) menjelaskan bahwa teknik aversi ini diterapkan kepada konseli untuk meredakan perilaku *simptomatik* dengan cara menyajikan stimulus yang tidak menyenangkan (menyakitkan) sehingga perilaku yang tidak dikehendaki (*simptomatik*) terhambat kemunculannya

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalahnya adalah sebagai berikut :

Terdapat siswa cenderung gagal dalam menyelesaikan studinya. Terdapat siswa yang cenderung menunda-nunda tugas yang diberikan serta tidak memiliki bertanggung jawab untuk mengumpulkan tugas tepat pada waktunya serta Terdapat siswa yang cenderung putus asa menyelesaikan tugas yang sulit. Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Apakah Penerapan Konseling Behavioral teknik Modeling dalam *setting Lesson Study* efektif untuk mengembangkan *Self-Achievement* ?
2. Apakah Penerapan Konseling Behavioral teknik Aversi dalam *setting Lesson Study* efektif untuk mengembangkan *Self-Achievement* ?
3. Apakah terdapat perbedaan efektifitas antara Penerapan Konseling Behavioral Teknik modeling dan teknik Aversi dalam *setting Lesson Study* untuk mengembangkan *Self-Achievement* ?

## Method

Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan *pretest-posttest control group* (Fraenkel & Wallen, 2006), dengan menggunakan dua kelompok eksperimen disamping kelompok pembandingan atau kontrol (*waiting-list-control*) dan pengukuran terhadap variabel terikat Penerapan Modeling dan Teknik Aversi untuk Mengembangkan Prestasi Diri Siswa Sekolah Kejuruan

dilakukan sebelum pengkondisian atau perlakuan (*pre test*), dan segera setelah pengkondisian (*posttest*). Terhadap semua siswa di tiga kelompok dilakukan pengukuran *self-achievement* awal (*pre test*), kemudian kelompok eksperimen pertama mengikuti konseling Behavioral teknik Modeling dalam *setting lesson study* dan kelompok eksperimen kedua mengikuti konseling Behavioral dengan teknik Aversi melalui *lesson study*.

Selanjutnya diadakan Pengukuran terhadap *self Achievement* kembali (*post test*) untuk seluruh siswa yang telah dibagi dalam ketiga kelompok tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK TI Bali Global Denpasar

Yang Menjadi sampel dari penelitian ini adalah sejumlah tiga kelas, dua kelas sebagai kelas eksperimen kelompok 1, dan 2 dan satu kelas sebagai kelompok kontrol. Sebagai komponen pendukung kelengkapan dalam penelitian ini, digunakan buku harian yang dibuat untuk mengukur perubahan karakter siswa terkait ketiga indikator *self-achievement*, yang diberikan kepada siswa ketika sebelum dan sesudah treatment dilakukan dan dipantau melalui perolehan skor untuk setiap buku harian siswa.

## Results and Discussion

Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret sampai dengan bulan April tahun 2019. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui apakah konseling Behavioral dapat diterapkan dengan teknik Modeling dalam *setting Lesson Study* untuk mengembangkan *Self-Achievement*. 2) Untuk mengetahui apakah konseling Behavioral dapat diterapkan dengan teknik Penguatan Aversi dalam *setting Lesson Study* untuk mengembangkan *Self-Achievement* 3) Untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling Behavioral dengan teknik modeling dan penguatan Aversi dalam *setting lesson study* untuk mengembangkan *Self-Achievement* siswa kelas X SMK TI Bali Global Denpasar. Setelah penelitian selesai dilakukan, langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan data hasil temuan berupa data observasi, wawancara, buku harian dan kuesioner.

Observasi dilakukan oleh peneliti untuk mendukung ketercapaian tujuan penelitian secara maksimal. Hal ini dilakukan dengan cara mengamati secara langsung perilaku-perilaku yang nampak sesuai dengan indikator *self-Achievement*. Peneliti hanya memberikan tanda centang (√) pada kolom pedoman observasi ketika perilaku yang nampak sesuai dengan indikator. Data observasi yang dideskripsikan mencakup data hasil observasi awal dan data hasil observasi akhir pada masing-masing kelompok eksperimen.

Selain melalui observasi, guna mendukung data penelitian juga dilakukan kegiatan wawancara. Adapun kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa yang memiliki kecenderungan *self-achievement* yang rendah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Kutipan Hasil Wawancara *Self-Achievement* terhadap Sampel

Pertanyaan	Tanggapan
Setelah kamu mendapatkan layanan konseling mengenai <i>self-achievement</i> , coba sekarang kamu ceritakan bagaimana aktivitasmu apakah dapat menyelesaikan tugas dengan maksimal?	Setelah mendapatkan layanan bimbingan <i>self-achievement</i> baru saya mengerti pentingnya membagi waktu agar tugas-tugas sekolah dapat dikerjakan tepat pada waktunya.

---

Ohh ya, coba ceritakan bagaimana caranya membagi waktu yang baik sehingga tugas-tugas sekolah dapat diselesaikan ?

Begini bu, saya membuat jadwal kegiatan sehari-hari, jadi saya mematuhi jadwal yang sudah saya buat sehingga saya dapat mengatur waktu dengan baik.

---

Coba ceritakan secara garis besar seperti apa jadwal belajar yang sudah dibuat?

Baik bu, jadi dengan membuat jadwal kegiatan sehari-hari agar saya dapat membagi waktu kapan saya harus belajar, membatu orang tua juga waktu saya untuk bermain karena saya sangat suka bermain game online juga waktu untuk istirahat tidur malam agar saya tidak terlambat ke sekolah bu. Jadi manfaatnya saya bisa memanfaatkan waktu sebaik-baiknya untuk belajar

Nah setelah membuat jadwal belajar manfaat apa yang bisa kamu dirasakan?

Sebelumnya terima kasih bu sudah memberikan layanan konseling mengenai *self-achievement* yang sangat bermanfaat untuk diri saya dimana sebelumnya saya menghabiskan waktu saya untuk bermain *game online* sehingga tugas-tugas sekolah sering saya abaikan bahkan saya tidak membuat sama sekali, Saya merasa banyak kehilangan kesempatan untuk berprestasi tetapi dengan mengikuti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu dalam *setting lesson study* saya baru menyadari kalau selama ini saya banyak membuang waktu saya dengan bermain *game online*. Kemudian setelah saya membuat jadwal kegiatan saya dapat dengan teratur melaksanakan jadwal kegiatan yang sudah saya buat. Adapun manfaat yang saya rasakan sekarang tugas-tugas sekolah dapat saya kerjakan dengan baik, sebelum ulangan saya berusaha belajar agar mendapatkan nilai yang tinggi kemudian saya selalu berlatih pelajaran matematika agar saya dapat mengerti dan memahami.

Tetapi saya masih belum yakin apakah saya bisa nantinya mengikuti pelajaran matematika karena saya tidak menyukai dengan hitung-hitungan bu?

Baiklah nak, sepertinya kamu masih ragu dengan apa yang sudah kamu laksanakan. Coba seritakan apakah dengan pesimis akan ada manfaatnya buat diri kamu?

Nah kemari kan sudah melaksanakan bimbingan konseling kelompok coba ingat-ingat kembali saran-saran dari temanmu!

Saya pikir tidak ada manfaat baiknya bu, tetapi saya akan berusaha agar saya dapat mengerti pelajaran matematika tapi bagaimana caranya ya bu?

Ohh iya bu, saya baru ingat teman-teman menyarankan saya khususnya dipelajari matematika agar saya banyak mengerjakan latihan soal-soal dan jika saya tidak mengerti saya dapat bertanya dengan teman yang lain atau saya langsung mencari guru yang bersangkutan agar bisa dijelaskan kembali dan saya nantinya dapat mengerti.

Baiklah nak silahkan mencoba apa yang disarankan oleh teman-temannya saat konseling kelompok. Kamu harus percaya diri dan yakin bahwa kamu mampu dan bisa. Ibu ada video buat kamu judulnya Super Hero.

Wahh... saya terharu menonton video ini bu, dan saya merasa malu dengan diri saya sendiri. Orang yang berkebutuhan khusus saja bisa memperoleh prestasi yang luar biasa kenapa saya tidak? sementara kondisi fisik saya sempurna. Saya juga tidak mau kalah dari mereka bu saya harus menjadi orang yang berprestasi. Mulai sekarang saya tidak menyia-nyiakan waktu saya lagi saya harus giat belajar.

Setelah kamu konsultasi dengan ibu, bagaimana perasaanmu sekarang?

Baiklah bu, saya merasa lega sekarang karena tugas-tugas sekolah bisa saya kerjakan dengan maksimal, saya dapat menyelesaikan tugas yang diikuti dengan keahlian dan keterampilan, menyukai tugas yang sulit dan menantang apa lagi pelajaran matematika awalnya saya tidak mengerti dan menyukai akhirnya saya dapat mengerjakan dengan benar, prestasi saya sebelumnya dan sekarang yang sudah banyak peningkatan. Terima kasih atas bimbingannya ya bu. Jika nanti saya mengalami masalah saya akan datang ke ruangnya ibu.

Baiklah nak ibu senang mendengarkan kamu sudah banyak perubahan kearah yang lebih baik jika ada masalah jangan sungkan-sungkan datang ke ruang ibu.

---

Baiklah nak selamat siang.

Terima kasih banyak bu, saya pamit karena masih ada pelajaran Bahasa Indonesia mohon ijin saya ke kelas. Selamat siang bu.

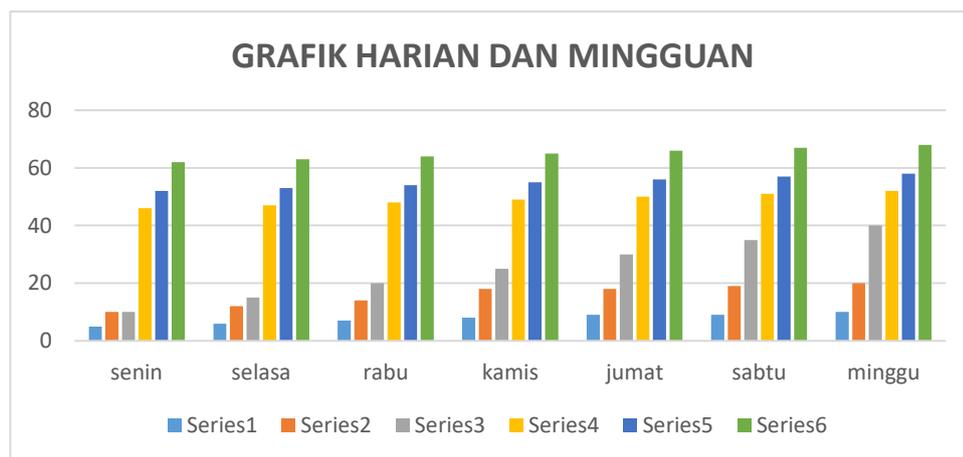
Kutipan hasil wawancara tersebut diatas, merupakan salah satu kutipan yang menunjukkan bahwa telah terjadi perubahan sikap siswa berkaitan dengan *self-achievement*. Secara keseluruhan, sampel pada kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 mengakui telah memahami berkaitan dengan pengembangan sikap *self-achievement* di dalam kehidupan sehari-hari.

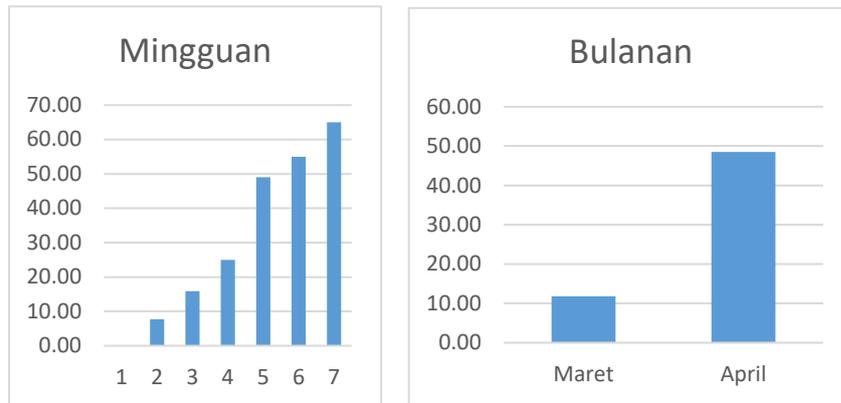
Buku harian juga menjadi instrument pendukung dalam pengumpulan data penelitian. Mengacu pada skor buku harian, kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2 mengalami peningkatan skor setiap harinya. Berikut disajikan data buku harian kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2, yang dilengkapi dengan grafik.

**Tabel 1.2 Data Buku Harian Kelompok Eksperimen 1**

**Skor Buku Harian Self Achievement Dari Siswa I Putu Aby Wirayudha**

NO		HARI							Total	Mingguan	Bulanan	
		senin	selasa	rabu	kamis	Jumat	sabtu	minggu				
1	M1	5	6	7	8	9	9	10	54	7.71	Maret	11.78
2	M2	10	12	14	18	18	19	20	111	15.86	April	48.5
3	M3	10	15	20	25	30	35	40	175	25.00		
4	M4	46	47	48	49	50	51	52	343	49.00		
5	M5	52	53	54	55	56	57	58	385	55.00		
6	M6	62	63	64	65	66	67	68	455	65.00		





Tabel 1.3 Data Hasil Sebaran Kuesioner kelompok eksperimen 1,2, dan kelompok kontrol.

S	KPK EKSP 1			KPK EKSP 2			KPK KONTROL		
	PRE	POST	Gsn	PRE	POST	Gsn	PRE	POST	Gsn
1	81	130	0.33	87	106	0.13	77	79	0.01
2	107	136	0.19	99	110	0.07	60	67	0.05
3	105	137	0.21	107	109	0.01	67	68	0.01
4	122	136	0.09	109	115	0.04	66	69	0.02
5	130	137	0.05	108	115	0.05	108	109	0.01
6	105	119	0.09	106	115	0.06	118	120	0.01
7	110	135	0.17	72	92	0.13	75	76	0.01
8	82	128	0.31	88	105	0.11	118	119	0.01
9	103	127	0.16	87	100	0.09	107	108	0.01
10	116	130	0.09	109	113	0.03	77	78	0.01
11	131	137	0.04	122	130	0.05	120	121	0.01
12	104	129	0.17	98	111	0.09	78	79	0.01
13	67	121	0.36	55	102	0.31	108	109	0.01
14	104	132	0.19	60	100	0.27	114	115	0.01
15	116	130	0.09	130	132	0.01	84	100	0.11
16	55	120	0.43	109	117	0.05	103	104	0.01
17	88	135	0.31	101	109	0.05	108	109	0.01
18	107	134	0.18	98	105	0.05	106	107	0.01
19	104	123	0.13	122	127	0.03	88	89	0.01
20	60	131	0.47	104	110	0.04	109	110	0.01

21	60	131	0.47	83	106	0.15	103	104	0.01
22	110	136	0.17	105	107	0.01	103	103	0.00
23	105	137	0.21	85	108	0.15	86	87	0.01
24	112	135	0.15	124	130	0.04	106	107	0.01
25	128	142	0.09	88	106	0.12	119	122	0.02
26	85	122	0.25	100	110	0.07	122	122	0.00
27	128	142	0.09	106	115	0.06	127	127	0.00
28	60	125	0.43	97	108	0.07	103	104	0.01
29	108	131	0.15	111	115	0.03	130	139	0.06
30	114	134	0.13	97	105	0.05	101	102	0.01
31	60	119	0.39	98	108	0.07	108	109	0.01
32	103	128	0.17	111	114	0.02	104	105	0.01
33	110	126	0.11	86	100	0.09	103	104	0.01
Mean	99.39	130.75 8	0.209 1	98.848 5	110.7 6	0.0793 9	100.18 2	102.15 2	0.01313 1
Varia n			0.006 3			0.0024 1	106	106	0.00039 8

Dari tabel diatas maka dapat dijelaskan hasil dari sebaran kuesioner *Self-Achievement* pada kelompok eksperimen 1, kelompok eksperimen 2 dan kelompok eksperimen kontrol dapat diketahui sebagai berikut : Untuk Kelompok eksperimen 1 rata – rata skor pre test sebesar 99,39 dimana skor tersebut dikatagori tinggi dan Skor Post tesnya sebesar 130,76 dan dikategorikan sangat tinggi, sedangkan pada kelompok eksperimen 2 rata – rata skor pretest sebesar 98,84 dikategorikan tinggi, dan rata – rata skor post tes sebesar 102,152 dikatagorikan tinggi, Kemudian skor pretest kelompok kontrol 100, dikatagorikan tinggi, dan data post test kelompok kontrol 102,15 dikatagorikan tinggi

Data rata – rata gain skor normalisasi kelompok data 1 sebesar 0,006 kelompok data 2 sebesar 0,0024 sedangkan rata – rata gain skor kelompok kontrol normalisasi sebesar 0,0004

Sebagai syarat uji hipotesis maka terlebih dahulu data yang akan diuji harus normal dan homogen yang dilakukan dengan pengukuran menggunakan bantuan SPSS 22 For Window. Uji homogenitas juga dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama.

Tabel 1,4 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance						
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Hasil post	Based on Mean	1.525	1	64	.221	
	Based on Median	1.069	1	64	.305	
	Based on Median and with adjusted df	1.069	1	50.711	.306	
	Based on trimmed mean	1.391	1	64	.243	

Mengingat bahwa data diketahui berkontribusi homogen maka data penelitian ini sudah memenuhi syarat analisis.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis varians (ANOVA) satu jalur dengan ketentuan sebagai berikut:

Dalam uji F ini akan menguji pengaruh utama ( Main Effect ) Bisa terjadi dua kemungkinan yaitu  $F_{A(\text{hitung})} > F_{\text{tabel}}$ , berarti hasil penelitian signifikan, sedangkan jika sebaliknya maka penelitian tidak signifikan.

Bila F Signifikan harus dilanjutkan dengan uji t-scheffe, untuk membandingkan pengaruh antar metode atau teknik.

Tabel 1.4. Hasil penghitungan dengan ANOVA satu jalur dapat dilihat dalam tabel berikut, hasil perhitungan analisis data self-achievement dengan analisis Varians satu jalur dalam penelitian ini dapat dirangkum sebagai berikut :

#### ANOVA

Hasil post

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6600.000	1	6600.000	109.144	.000
Within Groups	3870.121	64	60.471		
Total	10470.121	65			

. Kriteria penolakan  $H_0$  apabila antar tingkatan faktor pada konseling kognitif (antar kolom) nilai  $F_{\text{hitung}}$  lebih besar daripada nilai  $F_{\text{tabel}}$  ( $F_h > F_t$ ) atau angka signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Seperti yang disajikan pada tabel 4.2.1 nilai  $F_{\text{hitung}}$  diperoleh sebesar 109,144 dan  $F_{\text{tabel}}$  sebesar 4,00. Jika dibandingkan nilai  $F_{\text{hitung}}$  dengan  $F_{\text{tabel}}$  didapatkan bahwa  $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikansi ( $p$ ) > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan "tidak terdapat perbedaan pengaruh konseling behavioral antara modeling dengan aversi terhadap self-achievement.", ditolak. Sebaliknya hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa "terdapat perbedaan efektivitas konseling behavioral antara teknik modeling dengan teknik aversi terhadap self-achievement.", diterima.

### Pengujian Hipotesis 1

a) Hipotesis 1

$H_0$  : Model konseling Behavioral teknik Modeling tidak efektif untuk meningkatkan self-Achievement siswa kelas X SMK TI Bali Global Denpasar

$H_a$  : Model konseling Behavioral Teknik modeling efektif untuk meningkatkan self-Achievement siswa kelas X SMK TI Bali Global Denpasar

b). Hipotesis 2

$H_0$  : Model konseling Behavioral Teknik Aversi tidak efektif untuk meningkatkan self-Achievement siswa kelas X SMK TI Bali Global Denpasar

$H_a$  : Model konseling Behavioral Teknik Aversi efektif untuk meningkatkan self-Achievement siswa kelas X SMK TI Bali Global Denpasar

c) Hipotesis 3

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan efektivitas model konseling Behavioral teknik modeling dengan Teknik Aversi untuk meningkatkan self-Achievement siswa kelas X SMK TI Bali Global Denpasar

$H_a$  : Terdapat perbedaan efektivitas model konseling Behavioral teknik modeling dengan Aversi untuk meningkatkan self-Achievement siswa kelas X SMK TI Bali Global Denpasar

Pengujian hipotesis menggunakan uji *t-test sampel independent* agar mempermudah peneliti untuk menguji perbedaan antara siswa yang diberikan konseling Behavioral teknik modeling dengan siswa yang diberikan konseling Behavioral Teknik Aversi Berikut rumus yang digunakan dalam menghitung uji beda, sebagai berikut :

$$t = \frac{M \bar{X}_1 - M \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Berdasarkan hasil uji t untuk konseling behavioral teknik modeling maka diperoleh data t hitung = 17,67, dengan dk  $(33+33)-2=64$  dimana T tabel 5 % = 2,000 sehingga dapat disimpulkan teknik modeling efektif terhadap peningkatan *self-Achievement*.

Berdasarkan hasil perhitungan uji t untuk konseling behavior teknik Aversi maka hasil uji t yaitu : 7,27 dengan dk  $(33+33)-2 =64$  dengan t tabel 5% = 2,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling Behavior teknik Aversi efektif untuk meningkatkan self Achievenet

Jadi simpulannya bahwa terdapat perbedaan perbedaan penerapan teori konseling behavior antara teknik *modeling* dan teknik *aversi* terhadap *self-achievement* Rata-rata *self-achievement* kelompok siswa yang mengikuti teknik Modeling ( $\bar{X} = 0,2091$ ) lebih tinggi daripada siswa yang mengikuti teknik aversi. ( $\bar{X} = 0,0793$ ).

## Conclusion

*Self-Achievement* atau *Need For Achievement* merupakan kesatibiilan dalam proses pembelajaran dimana akan mendapatkan kepuasan dengan berjuang dan memenuhi level tertinggi terhadap sesuatu hal. *Self-Achievement* mengandung 3 indikator yaitu : (1) menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, (2) menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, (3) mampu menyelesaikan sesuatu yang penting sekali, serta lebih baik dari siapapun Terdapat perbedaan efektivitas konseling behavior teknik modeling dengan teknik *Aversi* terhadap *Self-Achievement*.Konseling Behavior teknik modeling lebih efektif untuk meningkatkan *Self-Achievement* daripada teknik *Aversi* .

## References

- Dharsana, Ketut.(2013). *Teori-Teori Konseling(Diktat)*.Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, Ketut. (2014). *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, Ketut. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Rohadian, Remy A. (1999). *Kamus Dwibahasa Oxford*. Jakarta: Erlangga.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Surya Mohammad. (2003). *Teori Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Sanyata, S. (2012). Teori dan aplikasi pendekatan behavioristik dalam konseling. *Jurnal Paradigma*, 14(7), 1-11.

- Surya, Muhamad. 1988. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Teori&Konsep)*. Yogyakarta: Penerbit Kota Kembang.
- Pihasniwati. 2008. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Teras.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Willis, Sofyan S. (2009). *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta
- Lesmana, Jeanette Murad. (2008). *Dasar Dasar Konseling*. Jakarta: UI-Press
- Purwanta, Edi. (2005). *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Luar Biasa*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi  
Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Putra, I. D. G. A. P., Putri, D. A. W. M., Ps, S., & Dharsana, I. K. (2017). Perbedaan Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling dengan Teknik Aversi terhadap Self Endurance Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2).
- Perangin Angin, I. A. (2014). *Pengaruh Layanan Konseling Individual melalui Pendekatan Tingkah Laku Teknik Aversi untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VII SMP Raksanan Medan Ta. 2013/2014* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Astika, I. M. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2016). Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling dengan Teknik Shaping dalam Meningkatkan Self Achievement Siswa SMA Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 5(2).
- RIANA, I. K. J., Dharsana, I. K., & Lestari, L. P. S. (2017). Pengaruh Teori Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Modeling Basu Dewa Krisna untuk Meningkatkan Self Achievement melalui Lesson Study pada Siswa Kelas X-1 di SMA Negeri 1 Sukasada. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2).

---

#### 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:** < Ida Gusti Ayu Rinjani, Kadek Suranata , I Ketut Gading > <2019>

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

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

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

Word Count: 3.170



## The Effectiveness of Behavioral Concept With Modeling Techniques to Improve Self Nurturance

Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Modeling* Untuk Meningkatkan *Self Nurturance*

I Gusti Ngurah Adi Mahendra<sup>1\*</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2)</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>3)</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: [mahendraadi54@gmail.com](mailto:mahendraadi54@gmail.com), [Profhdarsana@yahoo.com](mailto:Profhdarsana@yahoo.com), [tutarni@yahoo.com](mailto:tutarni@yahoo.com)

Received July 04, 2019;

Revised September 03, 2019;

Accepted September 03, 2019;

Published Online 03, 2019

### Conflict of Interest

#### Disclosures:

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

**Abstract:** The purpose of this study was to determine the effectiveness of Behavioral Counseling with a modeling technique through lesson study to improve Self Nurturance in class X BDPM A SMK Negeri 1 Singaraja. This research includes "quasi experiment". The experimental design used was Pretest Posttest Control Group Design. The population of this research is 71 grade X students of SMK Negeri 1 Singaraja. Through random sampling techniques, 34 students were placed in the experimental group and 37 students were placed in the control group. The method of data collection in this study used the method of observation, interviews, diaries and the Self Nurturance questionnaire. The self nurturance questionnaire has been tested for its validity and reliability. Analysis of questionnaire data using the Cronbach Alpha method. The study used the Independent Samples t-test with the help of JASP Version 0.7.5.5 showing the value of the hypothesis test results using Independent Samples t-test, getting  $t = 9,347$  with  $p < 0.05$ . Effect Size (ES) testing shows a high level of effectiveness ( $ES = 2.221$ ). These results prove that behavioral counseling with effective modeling techniques to improve Self Nurturance class X students at SMK Negeri 1 Singaraja.

**Keywords:** Behavioral Counseling, Lesson Study, self nurturance, Modeling Technique

**ABSTRAK:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *modeling* melalui lesson study untuk meningkatkan *Self Nurturance* siswa kelas X BDPM A SMK Negeri 1 Singaraja. Penelitian ini termasuk "*quasi experiment*". Desain eksperimen yang digunakan adalah *Pretest Posttest Control Group Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa siswi kelas X SMK Negeri 1 Singaraja yang berjumlah 71 siswa. Melalui teknik *random sampling*, 34 siswa ditempatkan dikelompok eksperimen dan 37 siswa ditempatkan pada kelompok kontrol. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, buku harian dan kuesioner *Self Nurturance*. Kuesioner *self nurturance* telah teruji validitas dan realibilitasnya. Analisis data kuesioner menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Penelitian ini menggunakan uji *Independent Samples t-test* dengan bantuan *JASP Version 0.7.5.5* menunjukkan nilai hasil uji hipotesis menggunakan *Independent Samples t-test*, mendapatkan  $t = 9.347$  dengan  $p < 0.05$ . Pengujian *Effect Size* (ES) menunjukkan tingkat keefektifan yang tinggi ( $ES = 2.221$ ). Hasil tersebut membuktikan bahwa konseling behavioral dengan teknik modeling efektif untuk meningkatkan *Self Nurturance* siswa kelas X di SMK Negeri 1 Singaraja.

**Kata kunci:** Konseling *Behavioral*, *Lesson Study*, *self nurturance*, Teknik *Modeling*



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:** Mahendra, I. G. N. A., Dharsana, I. K., Suarni, N. K. 2019. Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Modeling* Untuk Meningkatkan *Self Nurturance*. Singaraja: Undiksha Press. [Bisma The Journal of Counseling](#): 18-24, DOI: 10.24036/

## Introduction

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam pengembangan manusia seutuhnya. Oleh karenanya pendidikan sangat perlu untuk dikembangkan dari berbagai aspek utamanya pendidikan karakter, pendidikan karakter dapat dilakukan dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang ada pada diri pribadi individu, antara lain: konsep diri, komunikasi diri, emosi diri, harga diri, daya tahan, atau keyakinan akan kemampuan diri (efikasi diri).

Belakangan ini terdapat permasalahan yang terjadi khususnya di kalangan pelajar siswa di sekolah. Banyak siswa yang masih belum paham betul tentang bagaimana dirinya sehingga yang mereka lakukan di sekolah kebanyakan hanya mengikuti apa yang dilakukan oleh temannya saja. Di lingkungan sekolah banyak hal yang menunjukkan siswa kurang mampu dengan baik misalnya saja siswa kurang mampu menyenangkan hati orang lain, siswa kurang mampu membantu orang lain maupun teman sendiri, dan siswa kurang memiliki sifat simpati dan empati terhadap orang lain di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Jadi disinilah pentingnya siswa memahami kepribadian yang mereka miliki agar mereka lebih peka dengan lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat dan dapat membantu orang lain serta bersifat simpati dan empati. Kepribadian yang perlu siswa ketahui yang ada pada dirinya adalah tentang *Self Nurturance*

Pengamatan peneliti terhadap siswa dikelas ditemukan bahwa: sebagian siswa mampu menunjukkan sikap menyenangkan hati orang lain sebagian lagi menunjukkan sikap tidak bisa menyenangkan hati orang lain. Sebagian siswa mampu menunjukkan perilaku membantu orang lain sebagian lagi menunjukkan perilaku tidak suka membantu orang lain. Sebagian siswa mampu menunjukkan sifat simpati dan empati kepada orang lain sebagian lagi menunjukkan tidak memiliki sifat simpati dan empati.

Hasil wawancara peneliti terhadap siswa di kelas menunjukkan bahwa: hampir semua siswa melaporkan bahwa mereka mampu menyenangkan hati orang lain sebaliknya sebagian lagi menunjukkan tidak bisa untuk menyenangkan hati orang lain. Sebagian siswa mampu menunjukkan sikap membantu orang lain sebaliknya sebagian lagi tidak suka untuk membantu orang lain. Sebagian siswa mampu menunjukkan sifat simpati dan empati kepada orang lain sebaliknya sebagian lagi menunjukkan tidak memiliki sifat simpati dan empati kepada orang lain.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti saat melaksanakan PLBKS dan Penelitian di SMK Negeri 1 Singaraja. Peneliti melihat beberapa siswa di kelas X menunjukkan gejala-gejala *self nurturance* rendah. Dalam hal ini, siswa yang dijadikan sampel oleh peneliti adalah siswa kelas X BDPM A sebagai kelas Eksperimen dan X BDPM B sebagai kelas Kontrol SMK Negeri 1 Singaraja. Selain dengan melakukan observasi terhadap siswa juga dilakukan wawancara untuk mendapatkan data yang lebih akurat tentang gejala *self nurturance*. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap kelas X BDPM A SMK Negeri 1 Singaraja. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada tabel hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa 61.76 % tergolong memiliki *self nurturance* rendah. Seperti dalam populasi tersebut perilaku siswa tergolong dalam 3 katagori yaitu siswa yang tergolong memiliki *Self nurturance* tinggi, siswa yang tergolong memiliki *Self nurturance* sedang dan siswa yang tergolong memiliki *Self nurturance* rendah. Siswa yang tergolong memiliki *Self nurturance* tinggi yang menunjukkan perilaku seperti suka menghibur perasaan teman yang sedang sedih, suka menolong teman yang sedang kesusahan, dan memiliki sifat simpati dan empati kepada orang lain. Selain itu ada siswa yang tergolong memiliki *Self nurturance* sedang, gejala perilaku seperti: terkadang suka untuk menyenangkan hati orang lain, terkadang bisa untuk menolong atau membantu teman, dan terkadang memiliki sifat simpati dan empati kepada orang lain. Sedangkan siswa yang tergolong memiliki *Self nurturance* rendah menunjukkan perilaku seperti: tidak suka mampu menyenangkan hati orang lain, tidak mampu menolong orang lain, dan kurang memiliki sifat simpati dan empati.

Adapun Faktor yang menyebabkan rendahnya *self nurturance* pada siswa kelas X BDPM A SMK Negeri 1 Singaraja karena kemampuan seseorang untuk menyenangkan hati orang lain dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu yang dapat dikategorikan sebagai individu-individu yang mampu menyenangkan hati orang lain dan sebaliknya yaitu individu-individu yang tidak mampu menyenangkan hati orang lain. Individu yang mampu menyenangkan hati orang lain. Mereka akan mudah untuk bergaul

dan mendapatkan teman baru karena sikap dan sifatnya yang mampu menyenangkan hati orang lain. Kemampuan seseorang untuk membantu orang lain dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu yang dapat dikategorikan sebagai individu-individu yang mampu menolong orang lain dan sebaliknya yaitu individu-individu yang tidak mampu menolong orang lain. Individu yang mampu menyenangkan hati orang lain. Mereka akan lebih banyak mendapatkan keberuntungan dan kemudahan jika mereka memerlukan bantuan. Kemampuan seseorang untuk bersifat simpati dan empati dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu yang dapat dikategorikan sebagai individu-individu yang memiliki sifat simpati dan empati dan sebaliknya yaitu individu-individu yang tidak memiliki sifat simpati dan empati. Individu yang memiliki sifat simpati dan empati. Mereka lebih memiliki kepekaan sosial yang sangat tinggi, dan jika mereka terkena musibah orang lain pasti akan bersifat simpati dan empati kepada mereka, merasakan apa yang orang lain rasakan.

Apabila *Self nurturance* yang rendah tersebut tidak segera diatasi maka hal ini akan berakibat pada kurangnya interaksi sosial yang baik antar siswa di sekolah maupun dengan guru di sekolah, kurangnya kepekaan sosial siswa untuk memiliki sifat simpati dan empati kepada orang lain. Terkait dengan permasalahan tersebut, kenyataan di lapangan menggambarkan bahwa dengan adanya Bimbingan Konseling di sekolah dapat menangani berbagai permasalahan yang memang merupakan kajian dari tugas BK. Kondisi yang terjadi di lapangan tersebut, mengindikasikan bahwa *Self nurturance* siswa masih ada pada kategori kurang dan perlu untuk di tingkatkan.

Selain itu adapun upaya pelatihan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang diikuti peserta didik yang berada dalam naungan sekolah. Sedangkan Bimbingan Konseling Menurut (Dharsana, 2015) Suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli agar konseli mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan juga mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya seoptimal mungkin secara mandiri. Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti memilih untuk mengembangkan *Self nurturance* siswa melalui pendekatan bimbingan konseling.

Upaya meningkatkan *self nurturance* tersebut peneliti menggunakan model Konseling behavioral adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang merupakan suatu proses belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkresi kondisi-kondisi belajar dan dengan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur dalam membantu klien memecahkan masalah interpersonal, emosional dan pengambilan keputusan sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidup individu. Serta suatu proses konseling yang digunakan untuk meningkatkan *Self nurturance* dalam pembentukan respon-respon tingkah laku dengan prosedur dan langkah, skill konseling melalui konseling kelompok.

Dalam penelitian ini peneliti memilih satu teknik yaitu teknik *Modeling*. Menurut Bandura (dalam Mochamad Nursalim, 2013:121) menyatakan bahwa yang dimaksud *modeling* adalah suatu teknik dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dilakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Modeling* melalui lesson study untuk Meningkatkan *Self nurturance* Siswa Kelas X BDPM A SMK Negeri 1 Singaraja”.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah: Apakah Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Modeling* melalui lesson study Efektif untuk Meningkatkan *Self nurturance* Siswa Kelas X BDPM A SMK Negeri 1 Singaraja.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui Efektifitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Modeling* melalui lesson study Efektif untuk Meningkatkan *Self nurturance* Siswa Kelas X BDPM A SMK Negeri 1 Singaraja.

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini antara lain : 1. Manfaat Teoritis yaitu Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang baik dalam bidang ilmu pendidikan. Serta dapat menambah ilmu dalam bidang pendidikan khususnya kualitas dari guru BK di sekolah dalam menangani siswa yang bermasalah dan tentunya mengkhusus pada siswa yang memiliki perilaku sosial

yang baik dalam lingkungan sekolah. 2. Manfaat Praktis yang pertama bagi guru BK. Manfaat hasil penelitian bagi guru BK yaitu : diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam mengimplementasikan pelaksanaan konseling dalam rangka meningkatkan *self nurturance* siswa kelas X BDPM A SMK Negeri 1 Singaraja. Bagi Peneliti dan Manfaat hasil penelitian bagi peneliti yaitu : peneliti dapat memperoleh pengalaman langsung bagaimana memilih teori serta teknik yang tepat dalam menangani siswa. Kemudian menyesuaikan dengan keadaan di lapangan, menyesuaikan dengan kebutuhan siswa. Mendapat gambaran secara langsung bagaimana menjadi seorang guru BK yang sesungguhnya, seorang guru BK yang langsung berhadapan dengan siswa. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dan informasi bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih dalam lagi mengenai *self nurturance* siswa.

*Self nurturance* adalah kebutuhan untuk bisa menyenangkan hati orang lain, meliputi membantu teman bila keadaan susah, membantu orang kurang beruntung, mengobati orang lain dengan sifat simpati dan empati Dharsana, (2010,2014).

Menurut Sugiyanto *Self nurturance* adalah untuk menolong teman dan orang lain yang mengalami kesulitan; untuk mengampuni dan berlaku dermawan terhadap orang lain. Sugiyanto, (1984:81-83).

Konseling behavioral adalah salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang nampak. Konseling behavioral dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku.

Behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran konseling behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak (Pertiwi, 2014; Damayanti and Aeni, 2016).

*Modeling* merupakan salah satu teknik konseling yang dikembangkan oleh Albert Bandura yang berakar dari teori belajar (*social learning*). Menurut Bandura (dalam Mochamad Nursalim, 2013:121) menyatakan bahwa yang dimaksud *modeling* adalah suatu teknik dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan.

## Method

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

Analisis reabilitas kuesioner *self nurturance* dilakukan hanya untuk butir yang valid. Untuk menentukan reabilitas digunakan rumus *Alpha Cronbach*. Dari hasil pengujian reabilitas dengan menggunakan metode analisis *Rasch*. Dalam penelitian ini, 30 butir soal selanjutnya diuji reliabilitas. Pada pengujian reliabilitas ini menggunakan metode koefisien Alpha ( $\alpha$ ) atau r alpha. Dari hasil pengujian reliabilitas output analisis menggunakan analisis *Rasch*. Jadi instrumen tersebut layak dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

Kelompok Eksperimen diberikan treatment dengan Konseling Behavioral dengan teknik *modeling* yang dilakukan selama 9 kali pertemuan. Setelah pemberian treatment selesai, selanjutnya kepada seluruh kelompok eksperimen dan control diberikan kuesioner posttest. Data yang diperoleh melalui posttest dianalisis dengan uji t.

## Results and Discussion

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 *modeling* dengan *modeling*, sedangkan kelompok control mengikuti pembelajaran dikelas. Data hasil *self nurturance* siswa diperoleh melalui tes masing-masing kelompok. Data yang dianalisis adalah Gain Score.

Rangkuman analisis data hasil *self nurturance* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok control tercantum pada Tabel 1 berikut :

**Tabel 1**  
**Analisis Deskriptif *self nurturance* dengan teknik modeling**

Statistik	Kelompok eksperimen			kelompok kontrol		
	pretest	posttest	Gain score	pretest	Posttest	Gain Score
mean	118.59	140.26	21.68	119.70	123.70	4.00
median	116.50	140.00	23.50	121.00	125.00	4.00
modus	122.00	140.00	18.00	121.00	126.00	5.00
standar deviasi	12.43	5.66	-6.77	14.79	8.79	-6.00
Varians	154.55	32.02	-122.53	218.88	77.27	-141.61
Nilai minimum	87.00	127.00	40.00	91.00	100.00	9.00
nilai maksimum	147.00	150.00	3.00	148.00	139.00	-9.00

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan *JASP 0.7.5.5 for Windows 7*. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran data posttest kelompok eksperimen tersaji pada tabel berikut :

**Tabel 2**  
**Test of Normality (Shapiro-Wilk)**

		W	P
Y1	1	0.977	0.660
	2	0.951	0.106
Y2	1	0.973	0.558
	2	0.959	0.189

*Note.* Significant results suggest a deviation from normality.

Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0.05 Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran data diketahui nilai  $p = 0.106$  pada kelas eksperimen sehingga  $p > 0.05$ , maka dapat diartikan bahwa sebaran data kelas eksperimen berdistribusi normal. Sedangkan pada kelas kontrol didapatkan  $p = 0.189$  pada kelas kontrol sehingga  $p > 0.05$ , maka dapat diartikan bahwa sebaran data kelas kontrol berdistribusi normal.

**Tabel 3**

**Test of Equality of Variances (Levene's)**

	<b>F</b>	<b>df</b>	<b>P</b>
Y1	0.889	1	0.349
Y2	3.729	1	0.058

Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0.05 Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran data diketahui nilai  $0.349 > 0.05$  untuk pretest, maka dapat diartikan bahwa data tersebut bersifat homogen. data diketahui nilai  $0.058 > 0.05$  untuk posttest, maka dapat diartikan bahwa data tersebut bersifat homogen.

**Tabel 4****Independent Samples T-Test**

	<b>T</b>	<b>df</b>	<b>p</b>	<b>Cohen's d</b>
Y1	-0.342	69.00	0.733	-0.081
Y2	9.347	69.00	< .001	2.221

*Note.* Student's T-Test.

Berdasarkan Tabel 4.24 hasil analisis data didapat  $t = (69) = 9.347 > 0.05$  p. Maka didapatkan nilai  $0.001 < 0.005$ . ini berarti  $H_a$  diterima. “Terdapat perbedaan *self nurturance* antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik modeling dan siswa yang diberikan konseling konvensional pada siswa kelas X di SMK Negeri 1 Singaraja” diterima.

**Conclusion**

Pembahasan hasil penelitian akan dipaparkan berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa Efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling efektif terhadap siswa kelas X BDPM A SMK Negeri 1 Singaraja, dan terdapat perbedaan antara siswa yang diberikan konseling behavioral teknik modeling dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral teknik modeling. Kegiatan inti dalam konseling behavioral teknik modeling yaitu memperbaiki sikap serta pemberian simbolik model berupa film/video yang berkaitan dengan *Self-Nurturance* kepada kelompok eksperimen agar siswa dapat merefleksikan di kehidupan sehari-hari. Pemberian konseling behavioral pada *treatment* yang paling menonjol memberikan perubahan yang signifikan, hal ini dapat dilihat dari hasil analisis. Berikut pembahasan masing-masing tujuan berdasarkan analisis data sebelumnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *self nurturance* siswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa konseling behavioral teknik modeling mampu mengubah pola pikir siswa atau subjek *treatment* yang akan diikuti dengan perubahan tingkah lakunya.

Hasil Analisis dapat didapatkan  $t = 9.347 > 0.05$  p. Maka didapatkan nilai  $0.001 < 0.005$ . ini berarti  $H_a$  diterima. “Terdapat perbedaan *self nurturance* antara siswa yang diberikan konseling behavioral

dengan teknik modeling dan siswa yang diberikan konseling konvensional pada siswa kelas X di SMK Negeri 1 Singaraja” diterima.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adi, K. J. (2013). *Esensial Konseling: Pendekatan Trait and Factor dan Client Centered*. Penerbit: Garudhawaca.
- Agustian, Ary Ginanjar. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Quotient Berdasarkan Enam Rukun Iman dan Lima Rukun Islam*. Jakarta: Arga.
- Arikunto, Suharsimi. (2003). *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina. Aksara.
- Azwar Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Refika Aditama
- Dantes. (2012). *Metode Penelitian*. Jakarta: Salemba Empat
- Dharsana, K. (2013). *Modul Teori-Teori Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, FIP UNDIKSHA.
- Dharsana, Ketut. (2013). *Teori-teori konseling*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, Ketut. (2014). *Model-model, Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- 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 K. (2010). *Model-Model Konseling*. Singaraja: Profit Press.
- Insano. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Jakarta Press
- Kartono, Kartini. (2003). *Teori Konseling*. Jakarta: CV Rajawali
- McLeod, John. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Alih Bahasa oleh A.K. Anwar. Jakarta: Kencana.
- Mochamad, Nursalim. (2013). *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Indeks
- Muqodas, Iqat. (2011). *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*. Magister Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana UPI.
- Rahman, A. (2017). *Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Pelaksanaan Bimbingan Belajar di SMK Negeri 1 Loksado*. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur, 2(1).
- Sani, R. A. (2013). *Inovasi pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sedanayasa, Gede dan Suranata, Kadek. (2009). *Buku Ajar: Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
- Subiantari, N. P., Dharsana, I. K., & Made Sulastri, M. P. (2015). *Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Nurturance Pada Siswa Kelas VII H SMP Negeri 1 Sukasada Tahun Ajaran 2014/2015*. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling, 3(1).
- Sugiyanto. (1984). *Psikologi Pendidikan*: Semarang. Unnesa
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Winokuer, H. R., & Harris, D. (2015). *Principles and practice of grief counseling*. Springer Publishing Company.

#### 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:** < I Gusti Ngurah Adi Mahendra<sup>1\*)</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2)</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>3)</sup> > <2019>

**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: 3.192



## Effectiveness of Self Monitoring Techniques to Improve Self Order of Student

Efektivitas Teknik Pemantauan Diri untuk Meningkatkan Keteraturan Diri Siswa

Anak Agung Gede Agung Dharma Putra<sup>1\*</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: [gungtra1997@gmail.com](mailto:gungtra1997@gmail.com), [tut\\_arni@yahoo.com](mailto:tut_arni@yahoo.com), [Profdharsana@yahoo.com](mailto:Profdharsana@yahoo.com)

Received July 13, 2019;

Revised September 03, 2019;

Accepted September 03, 2019;

Published Online 03, 2019

### Conflict of Interest

#### Disclosures:

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



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

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

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

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

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

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

## Introduction

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

### Self Order

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

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

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

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

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

### Konseling Kognitif Behavioral

Konseling kognitif behavioral mempunyai asumsi dasar bahwa “setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik dan buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi orang lain”.

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

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

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

### Tujuan Konseling Kognitif Behavioral

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

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

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

### Teknik Self Monitoring

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

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

## Method

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

Rancangan Penelitian Kuasi Eksperimen Nonequivalent Control Group Design.

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

Sumber: Dantes (2014:15)

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

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

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

## Results and Discussion

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

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

### Uji-t

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

Tabel 4.19. Independent Samples t-tes

#### Independent Samples t-test

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

Note. Student's t-test.

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

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

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

## Conclusion

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

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

## References

- Adi, Kukuh Jumi, (2011). (1989). Efektivitas Teknik Self Monitoring Untuk Meningkatkan Perilaku Belajar Di Rumah, 1–9. Retrieved from <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiiP73nnYrgAhXFvo8KHaDAHMQFjAHegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fjurnaljp3.files.wordpress.com%2F2013%2F09%2Fkukuh-jumi-adi2.pdf&usg=AOvVaw1Ba2OdOOqYkWs6WbfAtMn8>
- Al Khaleda Noor Praseipida, Nailul Fauziah, (2018). (2018). Hubungan Antara Self Monitoring Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Purwokerto, 7(April), 1–8. Retrieved from <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=38&ved=2ahUKEwip3KGe5YjgAhVMQo8KHe4LAs44HhAWMA6BAGDEAI&url=https%3A%2F%2Fjournal3.undip.ac.id%2Findex.php%2Fempati%2Farticle%2FdownloadSuppFile%2F21658%2F273&usg=AOvVaw3-JaqgZZK66RyJ7Rn8Iu7k>
- Anis Setyawati, Mudaris Muslim, E. L. (2017). (n.d.). Pengembangan Panduan Bimbingan Peningkatan Perilaku Beribadah dengan Teknik Self Monitoring, 5(2). Retrieved from <http://www.jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/councilium/article/download/11041/7842>
- Dharsana, K. (2014) Dasar-Dasar BK. Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha.
- I. N. K., Dra. Ni Nengah Madri Antari, M. E. ., & Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M. P. . (2015). Penerapan Teori Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Time Management Untuk Meningkatkan Self Order Siswa Pada Di Kelas X Ibb Di Sma Negeri 1 Singarajatahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 3(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5777>
- Konseling, P., Dengan, B., Self, T., Untuk, M., Konsentrasi, M., & Widarto, A. (2016). Program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muria kodus 2016. Retrieved from [http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/1810/8/T1\\_132008036\\_Lampiran.pdf](http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/1810/8/T1_132008036_Lampiran.pdf)
- Mahmudi, O. A. and Pd, M. (1999) 'Lesson Study', pp. 1–10. Available at: [https://eprints.uny.ac.id/18193/4/4140180001\\_4\\_BAB\\_II.pdf](https://eprints.uny.ac.id/18193/4/4140180001_4_BAB_II.pdf).
- Majiatulhibah, P., Tirka, I. W. and MWP, D. A. (2017) 'The Application of Behavioral Counseling with Positive Techniques Reinforcement to Improve Self-Confidence', *Bisma The Journal of Counseling*, 1(2), pp. 86–96. doi: 10.23887/128192017.
- Moningka, C., Widyarini, M. M. N., Psikologi, F., Kristen, U., Wacana, K., Raya, T. D., ... Gunadarma, P. U. (2005). Pengaruh Hubungan Interpersonal, Self Monitoring, Raglan Penjualan, 23–24. [http://repository.gunadarma.ac.id/1080/1/Pengaruh\\_Hubungan\\_Interpersonal\\_UG.pdf](http://repository.gunadarma.ac.id/1080/1/Pengaruh_Hubungan_Interpersonal_UG.pdf)
- Ni Made Diah Padmi (2017) 'Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran PPs Universitas Pendidikan Ganesha ISSN 1858 – 4543', 1(1), pp. 164–175. Available at: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/download/11974/7645>.
- Oktariana, Y. (2012) 'Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan Aplikasi

Pembelajaran Akidah Akhlak Siswa Madrasah Aliyah ( Teori modelling Albert Bandura)', 2. Available at:

[http://www.stkipgribl.ac.id/lentera/LENERA\\_NEW/2012-2/New\\_folder/4\\_Yohana\\_Oktariana\\_Fix.pdf](http://www.stkipgribl.ac.id/lentera/LENERA_NEW/2012-2/New_folder/4_Yohana_Oktariana_Fix.pdf)

P. A. A., Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M. P. ., & Luh Putu Sri Lestari, S. P. . (2016). Perbedaan Efektivitas Teknik Permainan Melebih-Lebihkan Dengan Teknik Kursi Kosong Model Konseling Gestalt Terhadap “Self-Order” Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 4(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/6666>

Saraswati, K. A. et al. (2015) ‘Penerapan Konseling Kognitif Behavioral teknik penguatan positif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi antar pribadi siswa’. Available at:

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/769/642%0A%0A>.

Saputra, B., Hartuti, P. and Mishbahuddin, A. (2017) ‘Reinforcement Technique To Increase Self Confidence Of’, 1, pp. 60–68. Available at:

[https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia/article/download/3984/2218](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/download/3984/2218).

Sari, G. D. (2016) ‘Penerapan Reward dan Punishment untuk Meningkatkan Perilaku Rutin Minum Obat pada Pasien Skizofrenia’, pp. 19–20. Available at:

[http://mpsi.umm.ac.id/files/file/165-169\\_Galuh\\_Dwinta\\_Sari.pdf](http://mpsi.umm.ac.id/files/file/165-169_Galuh_Dwinta_Sari.pdf).

Syamsuri, Ibrohim. 2011. *Lesson study (Study Pembelajaran)*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 (2003) ‘No Title’, pp. 1–33. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/110344-ID-hak-warga-negara-dalam-memperoleh-pendid.pdf>.

#### Article Information (Supplementary)

##### Conflict of Interest Disclosures:

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

**Copyrights Holder:** < Anak Agung Gede Agung Dharma Putra<sup>1\*)</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup>> <2019>

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

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

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

Word Count:



## Effectiveness of Self Monitoring Techniques to Improve Self Order of Student

Efektivitas Teknik Pemantauan Diri untuk Meningkatkan Keteraturan Diri Siswa

Anak Agung Gede Agung Dharma Putra<sup>1\*</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: [gungtra1997@gmail.com](mailto:gungtra1997@gmail.com), [tut\\_arni@yahoo.com](mailto:tut_arni@yahoo.com), [Profdharsana@yahoo.com](mailto:Profdharsana@yahoo.com)

Received July 13, 2019;

Revised September 03, 2019;

Accepted September 03, 2019;

Published Online 03, 2019

### Conflict of Interest

#### Disclosures:

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



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

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

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

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

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

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

## Introduction

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

### Self Order

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

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

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

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

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

### Konseling Kognitif Behavioral

Konseling kognitif behavioral mempunyai asumsi dasar bahwa “setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik dan buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi orang lain”.

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

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

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

### Tujuan Konseling Kognitif Behavioral

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

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

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

### Teknik Self Monitoring

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

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

## Method

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

Rancangan Penelitian Kuasi Eksperimen Nonequivalent Control Group Design.

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

Sumber: Dantes (2014:15)

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

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

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

## Results and Discussion

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

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

### Uji-t

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

Tabel 4.19. Independent Samples t-tes

#### Independent Samples t-test

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

Note. Student's t-test.

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

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

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

## Conclusion

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

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

## References

- Adi, Kukuh Jumi, (2011). (1989). Efektivitas Teknik Self Monitoring Untuk Meningkatkan Perilaku Belajar Di Rumah, 1–9. Retrieved from <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiiP73nnYrgAhXFvo8KHaDAHMQFjAHegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fjurnaljp3.files.wordpress.com%2F2013%2F09%2Fkukuh-jumi-adi2.pdf&usg=AOvVaw1Ba2OdOOqYkWs6WbfAtMn8>
- Al Khaleda Noor Praseipida, Nailul Fauziah, (2018). (2018). Hubungan Antara Self Monitoring Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Purwokerto, 7(April), 1–8. Retrieved from <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=38&ved=2ahUKEwip3KGe5YjgAhVMQo8KHe4LAs44HhAWMA6BAGDEAI&url=https%3A%2F%2Fejournal3.undip.ac.id%2Findex.php%2Fempati%2Farticle%2FdownloadSuppFile%2F21658%2F273&usg=AOvVaw3-JaqgZZK66RyJ7Rn8Iu7k>
- Anis Setyawati, Mudaris Muslim, E. L. (2017). (n.d.). Pengembangan Panduan Bimbingan Peningkatan Perilaku Beribadah dengan Teknik Self Monitoring, 5(2). Retrieved from <http://www.jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/councilium/article/download/11041/7842>
- Dharsana, K. (2014) Dasar-Dasar BK. Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha.
- I. N. K., Dra. Ni Nengah Madri Antari, M. E. ., & Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M. P. . (2015). Penerapan Teori Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Time Management Untuk Meningkatkan Self Order Siswa Pada Di Kelas X Ibb Di Sma Negeri 1 Singarajatahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 3(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5777>
- Konseling, P., Dengan, B., Self, T., Untuk, M., Konsentrasi, M., & Widarto, A. (2016). Program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muria kodus 2016. Retrieved from [http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/1810/8/T1\\_132008036\\_Lampiran.pdf](http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/1810/8/T1_132008036_Lampiran.pdf)
- Mahmudi, O. A. and Pd, M. (1999) 'Lesson Study', pp. 1–10. Available at: [https://eprints.uny.ac.id/18193/4/4140180001\\_4\\_BAB\\_II.pdf](https://eprints.uny.ac.id/18193/4/4140180001_4_BAB_II.pdf).
- Majiatulhibah, P., Tirka, I. W. and MWP, D. A. (2017) 'The Application of Behavioral Counseling with Positive Techniques Reinforcement to Improve Self-Confidence', *Bisma The Journal of Counseling*, 1(2), pp. 86–96. doi: 10.23887/128192017.
- Moningka, C., Widyarini, M. M. N., Psikologi, F., Kristen, U., Wacana, K., Raya, T. D., ... Gunadarma, P. U. (2005). Pengaruh Hubungan Interpersonal , Self Monitoring , Raglan Penjualan, 23–24. [http://repository.gunadarma.ac.id/1080/1/Pengaruh\\_Hubungan\\_Interpersonal\\_UG.pdf](http://repository.gunadarma.ac.id/1080/1/Pengaruh_Hubungan_Interpersonal_UG.pdf)
- Ni Made Diah Padmi (2017) 'Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran PPs Universitas Pendidikan Ganesha ISSN 1858 – 4543', 1(1), pp. 164–175. Available at: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/download/11974/7645>.
- Oktariana, Y. (2012) 'Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan Aplikasi

Pembelajaran Akidah Akhlak Siswa Madrasah Aliyah ( Teori modelling Albert Bandura)', 2. Available at:

[http://www.stkipgribl.ac.id/lentera/LENERA\\_NEW/2012-2/New\\_folder/4\\_Yohana\\_Oktariana\\_Fix.pdf](http://www.stkipgribl.ac.id/lentera/LENERA_NEW/2012-2/New_folder/4_Yohana_Oktariana_Fix.pdf)

P. A. A., Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M. P. ., & Luh Putu Sri Lestari, S. P. . (2016). Perbedaan Efektivitas Teknik Permainan Melebih-Lebihkan Dengan Teknik Kursi Kosong Model Konseling Gestalt Terhadap “Self-Order” Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 4(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/6666>

Saraswati, K. A. et al. (2015) ‘Penerapan Konseling Kognitif Behavioral teknik penguatan positif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi antar pribadi siswa’. Available at:

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/769/642%0A%0A>.

Saputra, B., Hartuti, P. and Mishbahuddin, A. (2017) ‘Reinforcement Technique To Increase Self Confidence Of’, 1, pp. 60–68. Available at:

[https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia/article/download/3984/2218](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/download/3984/2218).

Sari, G. D. (2016) ‘Penerapan Reward dan Punishment untuk Meningkatkan Perilaku Rutin Minum Obat pada Pasien Skizofrenia’, pp. 19–20. Available at:

[http://mpsi.umm.ac.id/files/file/165-169\\_Galuh\\_Dwinta\\_Sari.pdf](http://mpsi.umm.ac.id/files/file/165-169_Galuh_Dwinta_Sari.pdf).

Syamsuri, Ibrohim. 2011. *Lesson study (Study Pembelajaran)*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 (2003) ‘No Title’, pp. 1–33. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/110344-ID-hak-warga-negara-dalam-memperoleh-pendid.pdf>.

#### Article Information (Supplementary)

##### Conflict of Interest Disclosures:

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

**Copyrights Holder:** < Anak Agung Gede Agung Dharma Putra<sup>1\*)</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup>> <2019>

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

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

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

Word Count:



## The Effectiveness Of The Transactional Analysis With Role Playing Technique To Improve Self-Affiliation

Efektivitas Analisis Transaksional Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Afiliasi Diri

Ni Kade Sonia Pradesi<sup>1\*)</sup>, Kadek Suranata<sup>2)</sup>, I Ketut Dharsana<sup>3)</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha

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

Received July 13, 2019;

Revised September 03, 2019;

Accepted September 03, 2019;

Published Online 03, 2019

### Conflict of Interest

#### Disclosures:

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



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

**Abstract:** This study aims to determine the effectiveness of transactional analysis counseling with role playing techniques in lesson study settings to improve the self-affiliation of first-level students at Singaraja Undiksha High School. This experimental study used pretest posttest control group design. The study population was first-level students at Singaraja Undiksha High School, Buleleng, Bali. The study sample consisted of 46 students. Through random sampling techniques, 23 students were placed in the experimental group who received a treatment model of transactional analysis counseling with role playing techniques and 23 students were the control group. The results of the study showed that there were differences in the affiliation of the experimental group students after following the treatment with the control group affiliation at  $t = 8.336$   $p > 0.05$ . The effect size (ES) test through  $d'$ Cohen also shows the high level of effectiveness of the transactional analysis counseling model (ES = 2,468). These results prove that transactional analysis counseling with role playing techniques is effective for increasing the affiliation of first-level students at Singaraja Undiksha High School.

**Keywords:** transactional analysis counseling, role playing, self affiliation, lesson study

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling analisis transaksional dengan teknik role playing dalam setting lesson study untuk meningkatkan self afiliasi siswa tingkat pertama SMA Laboratorium Undiksha Singaraja. Penelitian eksperimen ini menggunakan pretest posttest control group design. Populasi penelitian adalah siswa-siswa tingkat pertama SMA Laboratorium Undiksha Singaraja, Buleleng, Bali. Sampel penelitian berjumlah 46 siswa. Melalui teknik random sampling, 23 siswa ditempatkan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan treatment model konseling analisis transaksional dengan teknik role playing dan 23 siswa merupakan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan afiliasi siswa kelompok eksperimen setelah mengikuti teratment dengan afiliasi kelompok kontrol pada  $t = 8,369$   $p > 0.05$ . Pengujian effect size (ES) melalui  $d'$ Cohen juga menunjukkan tingkat keefektifan model konseling analisis transaksional yang tinggi (ES=2,468). Hasil tersebut membuktikan bahwa konseling analisis transaksional dengan teknik role playing efektif untuk meningkatkan afiliasi siswa tingkat pertama SMA Laboratorium Undiksha Singaraja.

**Kata Kunci:** konseling analisis transaksional, *role playing*, *self afiliasi*, *lesson study*

**How to Cite:** Pradesi N. K. S., Suranata, K., Dharsana, I K. 2019. Efektivitas Analisis Transaksional Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Afiliasi Diri. Singaraja: Undiksha Press. [Bisma The Journal of Counseling](#):: pp. 31-36, DOI: 10.24036/

---

## Introduction

Pendukung utama dalam peningkatan sumber daya manusia yang bermutu di Indonesia adalah pendidikan. Pendidikan yang bermutu bukan hanya melalui transformasi ilmu pengetahuan maupun teknologi, namun dapat di dukung oleh peningkatan profesionalitas dan pengembangan sistem manajemen tenaga kependidikan serta pengembangan kemampuan peserta didik memahami diri sendiri dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan masa depannya.

Pendidikan adalah salah satu aspek yang memiliki peranan penting dalam dalam membentuk generasi yang berkualitas. Dengan Pendidikan yang bermutu di diharapkan dapat membentuk manusia yang berkompeten serta bertanggung jawab atas masa depan bangsa dan negara. Seperti halnya dalam UU Pendidikan No.20 Tahun 2003 yang berbunyi “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang seutuhnya”.

Sistem pendidikan juga diperlukan untuk menunjang aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan kependidikan seperti yang di atur pada UU Pendidikan No.20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Proses pendidikan tidak dapat lepas dari kebutuhan untuk bersosialisasi atau menjalin hubungan antar warga sekolah. Hal ini memicu banyak fenomena yang terjadi dalam dunia pendidikan mengacu pada karakter siswa yang mengakibatkan rendahnya mutu sumber daya manusia. Pembentukan karakter siswa dapat dilakukan sejak usia dini agar nantinya siswa tumbuh dengan pribadi yang bertanggung jawab atas diri sendiri seutuhnya dan dapat bersosialisasi dengan baik dengan lingkungannya.

Hasil pengamatan yang dilakukan terhadap beberapa siswa di kelas X SMA Laboratorium Undiksha Singaraja, peneliti menemukan beberapa karakter siswa dalam perilaku kesehariannya di sekolah menunjukkan karakter yang berbeda-beda yang dapat di lihat dari hasil pengamatan serta hasil wawancara siswa yang dilakukan langsung terhadap siswa di kelas tersebut. Gejala ditemukan mengacu pada suatu bidang kepribadian yang mengarah ke self afiliasi.

Terdapat beberapa siswa yang menunjukkan karakter self afiliasi tinggi yaitu mampu besekutu dengan orang lain seperti mampu bergabung dengan teman lainnya saat mengerjakan tugas kelompok, mampu setia dan patuh terhadap teman seperti dapat menjaga rahasia teman dan setia kawan jika teman sedang kesusahan tidak meninggalkan teman begitu saja, dan mampu membentuk persahabatan baru seperti dapat beradaptasi dengan lingkungan baru dan membentuk persahabatan baru di sekolah yang baru.

Dalam hal ini juga terdapat beberapa siswa yang menunjukkan karakter self afiliasi rendah, yaitu tidak mampu untuk mampu besekutu dengan orang lain seperti jarang bergabung dengan teman lainnya saat mengerjakan tugas kelompok, tidak mampu setia dan patuh terhadap teman seperti sering membicarakan teman jika teman tidak ada dalam kelompok bicara, tidak mampu berpartisipasi aktif dalam kelompok seperti tidak ikut dalam pembuatan tugas kelompok serta tidak ikut berbaur dengan teman di kelas. Menurut Dharsana (2010), Self afiliasi kebutuhan untuk bersekutu dengan orang lain, setia dan patuh kepada teman serta berpartisipasi aktif dalam kelompok. Sedangkan menurut Mc.Clelland (dalam Munandar, 2006) Self afiliasi adalah kebutuhan akan kehangatan dan sokongan dalam hubungannya

dengan orang lain, kebutuhan ini mengarahkan tingkah laku untuk mengadakan hubungan secara akrab dengan orang lain.

Di dalam self afiliasi itu sendiri terkandung keinginan untuk membentuk dan mempertahankan beberapa hubungan interpersonal yang memberikan ganjaran. Menurut Murray (dalam Tiska, 2012) kebutuhan afiliasi merupakan kebutuhan untuk membentuk pertemanan dan untuk bersosialisasi, untuk berinteraksi secara dekat dengan orang lain, untuk bekerja sama dan berkomunikasi dengan orang lain dengan cara bersahabat, dan untuk jatuh cinta. Self afiliasi sangat penting di teliti karena kurangnya pemahaman siswa terhadap self afiliasi, ketidakmampuan siswa dalam bersekutu dengan orang lain, kurangnya kepedulian siswa terhadap rasa setia dan patuh terhadap teman, serta ketidakmampuan siswa dalam berpartisipasi aktif dalam kelompok.

Upaya peningkatan self afiliasi ialah menjadi tanggung jawab bersama utamanya orang tua, guru, serta kepala sekolah. Masing-masing memiliki peranan tersendiri dalam upaya peningkatan self afiliasi siswa yaitu : (1) orang tua dalam kaitannya pendidikan anak serta upaya peningkatan self afiliasi adalah sebagai pendidik utama, maka dari itu orang tua memiliki peranan yaitu memberikan motivasi baik itu dari kasih sayang, tanggung jawab moral seperti mengajarkan sopan santun maupun etika yang baik, tanggung jawab sosial seperti mengajarkan anak untuk dapat bersosialisasi dengan baik maupun sikap setia dan patuh dengan orang lain, serta tanggung jawab atas kesejahteraan anak baik lahir maupun batin, (2) guru dalam kaitannya mendidik serta meningkatkan self afiliasi siswa di sekolah memiliki beberapa peranan penting diantaranya sebagai infomator atau yang memberi informasi dan ilmu pengetahuan serta wawasan terhadap siswa, sebagai pembimbing atau pengarah dalam kegiatan belajar siswa, serta sebagai motivator atau yang memberi motivasi terhadap siswa agar dapat memenuhi tugas-tugas perkembangannya, (3) kepala sekolah memiliki peranan penting dalam upaya peningkatan self afiliasi siswa diantaranya sebagai pilar utama dalam ruang lingkup sekolah, bisa dikatakan kepala sekolah memiliki tanggung jawab yang besar dalam peningkatan mutu sekolah, disamping itu kepala sekolah juga berperan sebagai inspirator terhadap seluruh warga sekolah untuk dapat menjadi contoh serta teladan yang patut di contoh.

Dalam usaha meningkatkan self afiliasi siswa, perlu diterapkan beberapa pendekatan konseling. Menurut Dharsana (2014) mengemukakan beberapa teori konseling yang dapat diimplementasikan dalam pemberian layanan konseling. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam penelitian ini teori konseling yang digunakan adalah teori konseling analisis transaksional (AT).

Adapun teori konseling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori konseling Analisis Transaksional (AT). Terapi Analisis Transaksional adalah psikoterapi transaksional yang dapat digunakan dalam terapi individual, tetapi lebih cocok untuk digunakan dalam kelompok. AT berbeda dengan sebagian terapi lain dalam arti AT adalah suatu konseling kontraktual dan desisional. AT juga berfokus pada putusan-putusan awal yang dibuat oleh konseli, dan menekankan kemampuan klien untuk membuat putusan-putusan baru. AT menekankan aspek-aspek kognitif-rasional-behavioral dan berorientasi kepada peningkatan kesadaran sehingga klien akan mampu membuat putusan-putusan baru dan mengubah cara hidupnya.

Pendekatan Analisis Transaksional (transactional analysis) merupakan pendekatan yang dapat digunakan pada setting individual maupun kelompok. Pendekatan ini berbeda dengan kebanyakan pendekatan terapi, baik dari segi kontraktual maupun pengambilan keputusan. Pendekatan Analisis Transaksional terdiri dari dua kata analisis berarti pengujian sesuatu secara detail agar lebih memahami atau agar dapat menarik kesimpulan dari hasil pengujian tersebut, sedangkan transaksional atau transaksi adalah unit pokok dari sebuah hubungan sosial. Dengan demikian, analisis transaksional adalah metode yang digunakan untuk mempelajari interaksi antar individu dan pengaruh yang bersifat timbal balik yang merupakan gambaran kepribadian seseorang dalam Gerald Corey (2010:157).

Dalam teori Analisis Transaksional terdapat beberapa teknik, namun teknik yang diangkat oleh penulis adalah Permainan Peran (role playing). Prosedur-prosedur AT juga bisa digabungkan dengan teknik-teknik psikodrama dan bermain peran. Dalam konseling kelompok, situasi situasi bermain peran bisa melibatkan para anggota lain. Seorang anggota kelompok memainkan peran sebagai perwakilan ego yang menjadi sumber masalah bagi seseorang anggota lainnya, dan ia berbicara kepada anggota tersebut. Para anggota yang lain pun bisa menjalankan permainan peran serupa dan boleh mencobanya di luar pertemuan konseling. Bentuk permainan lainnya adalah permainan yang menonjolkan gaya-gaya khas dari ego orang tua yang konstan, atau permainan-permainan tertentu agar memungkinkan klien memperoleh umpan balik tentang tingkah laku sekarang dalam kelompok (Corey 2010:181). Analisis Transaksional adalah suatu sistem terapi yang berlandaskan teori kepribadian yang menggunakan tiga pola tingkah laku atau perwakilan ego yang terpisah: Orang Tua, Orang Dewasa dan Anak.

Dalam bidang pendidikan (termasuk bimbingan dan konseling), role playing merupakan teknik dimana individu (siswa) memerankan situasi yang imajinatif (dan parallel dengan kehidupan nyata) dengan tujuan untuk membantu tercapainya pemahaman diri sendiri, meningkatkan keterampilan – keterampilan (termasuk keterampilan problem solving), menganalisis perilaku, atau menunjukkan pada orang lain bagaimana perilaku seseorang atau bagaimana seseorang harus berperilaku. Santrock (1995:272) menyatakan definisi role playing sebagai berikut: Bermain peran (role playing) ialah suatu kegiatan yang menyenangkan. secara lebih lanjut bermain peran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, Role playing merupakan suatu metode bimbingan dan konseling kelompok yang dilakukan secara sadar dan diskusi tentang peran dalam kelompok. Santrock juga menyatakan bermain peran memungkinkan peserta didik mampu mengatasi frustrasi dan merupakan suatu medium bagi ahli terapi untuk menganalisis konflik – konflik dan cara mereka mengatasinya.

Sehubungan dengan hal tersebut, dalam menerapkan konseling analisis transaksional dengan teknik role playing juga dapat menerapkan model lesson study diharapkan dapat meningkatkan self afiliasi siswa melalui tiga tahap pelaksanaan model lesson study yaitu perencanaan (plan), mengimplementasikan rencana bimbingan konseling / RPBK (do), mengevaluasi pelaksanaan kegiatan layanan konseling (see), selanjutnya merancang perbaikan pemberian layanan konseling.

Berdasarkan pemikiran dan fakta yang terjadi di lapangan serta fakta yang ditemukan di lapangan, penelitian ini mengangkat tema self afiliasi dan konseling analisis transaksional dengan teknik role playing sebagai bidang kajian. Peneliti akan melakukan treatment terhadap beberapa siswa di kelas X IIS 1 yang dikategorikan memiliki self afiliasi rendah maupun tinggi. Sehingga judul penelitian ini adalah “Efektivitas Konseling Analisis Transaksional Dengan Teknik Role playing Dalam Setting Lesson study Untuk Meningkatkan Self afiliasi Siswa Kelas X IIS 1 SMA Laboratorium Undiksha Singaraja”.

## Method

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan “pretest posttest control group design”. Adapun rancangan penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Design Eksperimen

Kelompok	Pre-Test	Treatment	Post-Test
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

---

Control	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>
---------	----------------	---	----------------

---

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2018/2019 dengan jumlah siswa sebanyak 112 orang. Dalam pengambilan sampel, Teknik yang digunakan adalah teknik random sampling.

Untuk mengumpulkan data tentang self afiliasi 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.

Ada tiga tahap dalam menganalisis data penelitian ini yakni: (1) deskripsi data, (2) pengujian persyaratan analisis, dan (3) pengujian hipotesis. Dalam deskripsi data yang dicari adalah selisih pretest-posttest (gain scor). Selanjutnya dilakukan uji normalitas sebaran data untuk meyakinkan bahwa sampel benar-benar berasal dari populasi yang berdistribusi normal sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Uji homogenitas juga perlu dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji hipotesis benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat perbedaan dalam kelompok. Teknik analisis yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah t-tes.

## Results and Discussion

Dalam penelitian ini dicari efektivitas konseling analisis transaksional teknik role playing untuk meningkatkan self afiliasi siswa. Pemberian tes awal (pretest) untuk menentukan kemampuan awal sampel sebelum diberikan treatment, kemudian sampel yang sudah ditentukan yaitu kelas X IIS 1 sebagai kelas eksperimen dan X MIA 1 sebagai kelas kontrol.

Dalam mencari efektivitas konseling analisis transaksional teknik role playing untuk meningkatkan self afiliasi siswa maka digunakan perbandingan selisih antara pretest-posttest pada kelompok eksperimen, selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas data dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas Sebaran Data

		W	p
Y1	1	0.943	0.211
	2	0.955	0.375
Y2	1	0.893	0.068
	2	0.915	0.051

---

Berdasarkan Tabel 2, semua data variabel penelitian untuk masing- masing unit analisis memiliki nilai signifikansi  $p > 0.05$  pada statistik Shapiro-Wilk. Sesuai dengan kriteria pengujian, karena memiliki nilai signifikansi  $p > 0.05$  maka dapat dinyatakan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

	<b>F</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Y1	0.112	1	0.740
Y2	0.268	1	0.607

Sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan di mana varian antar kelompok bersifat homogen apabila diperoleh angka signifikansi pada statistik Levene lebih besar dari 0,05. Berdasarkan pada tabel 3 baik pada unit self afiliasi kelas kontrol maupun kelas eksperimen hasil uji homogen dengan statistik Levene memperoleh angka signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians antar kelompok bersifat homogen.

Setelah uji prasyarat analisis data dinyatakan normal dan homogen, selanjutnya untuk mencari perbedaan data pre-test dan post-test kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat ukur melalui uji-t pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji-t

	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>p</b>	<b>d'Cohen's</b>
Y1	-1.222	44.000	0.228	-0.360
Y2	8.369	44.000	< .001	2.468

Berdasarkan tabel 4 di atas telah tergambar dengan jelas bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Maka dari itu bisa kita simpulkan bahwa data kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki perbedaan yang besar dengan melihat bahwa  $t_{hitung}$  yang di dapatkan lebih besar daripada  $t_{tabel}$  yang digunakan dengan angka  $t_{hitung}$  8.369 >  $t_{tabel}$  2.074. Dengan demikian data kelas eksperimen dan kelas kontrol dinyatakan memiliki perbedaan yang signifikan.

Dengan memperoleh hasil uji efektivitas sebesar 2,468 maka efektivitas dalam penelitian ini dinyatakan tinggi. Dengan demikian dalam penelitian ini  $H_0$  yang berbunyi “Konseling Analisis Transaksional dengan Teknik Role playing tidak efektif dalam meningkatkan Self afiliasi siswa kelas X IIS 1 SMA Laboratorium Undiksha Singaraja” dinyatakan ditolak. Sedangkan  $H_a$  yang berbunyi “Konseling Analisis Transaksional dengan Teknik Role playing efektif dalam meningkatkan Self afiliasi siswa kelas X IIS 1 SMA Laboratorium Undiksha Singaraja” dinyatakan diterima.

## Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diuraikan simulan penelitian yaitu sebagai berikut: 1) Konseling analisis transaksional dengan teknik role playing dalam setting lesson study efektif untuk meningkatkan self afiliasi siswa di kelas X IIS 1 SMA Laboratorium Undiksha Singaraja, 2) Terdapat perbedaan self afiliasi antara postes siswa kelas X IIS 1 yang mengikuti konseling analisis transaksional dengan teknik role playing dan postes siswa kelas X MIA 1 yang tidak menerima treatment

di SMA Laboratorium Undiksha Singaraja, 3) Terdapat perbedaan self afiliasi antara pretes dan postes siswa kelas X IIS 1 SMA Laboratorium Undiksha Singaraja.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diajukan beberapa saran, guna peningkatan dan pengembangan Self afiliasi, 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 role playing dalam melaksanakan layanan konseling kelompok khususnya dalam usaha meningkatkan self afiliasi, 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 afiliasi 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.

## References

- Abbott, B. P. (2016). Tests of General Relativity with GW150914, *221101*(June), 1–19.
- Abele, A. E., & Wojciszke, B. (2007). Agency And Communion From The Perspective Of Self Versus Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, *93*(5), 751–763.
- 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.
- Axelrod, R. (1981). The Emergence of Cooperation among Egoists. *American Political Science Review*, *75*(2), 306–318.
- Bandura, A. (1971). Social learning theory. *Social Learning Theory*.
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory : An Agentic Albert Bandura. *Asian Journal of Social Psychology*, *2*(1), 21–41.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory : An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 1–26.
- Bernasconi, G., & Strassmann, J. E. (1999). Cooperation among unrelated individuals: The ant foundress case. *Trends in Ecology and Evolution*, *14*(12), 477–482.
- Bryant, Rhonda M; Coker, Angela D; Durodoye, Beth A; McCollum, Vivian J; Pack-Brown, Sherlon P; Constantine, M. G., & O'Bryant, B. J. (2005). Having Our Say: African American Women, Diversity, and Counseling. *Journal of Counseling & Development*, *83*(3), 313–319.
- Cummins, J., Gass, S., Hudelson, S., Hudson, T., & Master, P. (1978). Tesol Quarterly. *The Gerontologist*, *12*(3), NP.
- Dharsana. (2010). RPBK Buku Seri Self 2, 49–50.
- Dharsana, I. K. (2007). Dasar-Dasar Konseling Seri 2. Singaraja: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Retrieved from
- Dharsana, Ketut.2013. *Teori-Teori Konseling(Diktat)*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.

- Dharsana, Ketut. 2014. *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, Ketut.2014, *Dasar – dasar Bimbingan Konseling*.Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dourish, P., Edwards, W. K., LaMarca, A., Lamping, J., Petersen, K., Salisbury, M., ... Thornton, J. (2000). Extending document management systems with user-specific active properties. *ACM Transactions on Information Systems*, 18(2), 140–170.
- Duru, E., & Balkıs, M. (2016). Sosyal Provizyon Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27). Retrieved from
- Fein, S., & Spencer, S. J. (1997). Prejudice as self-image maintenance: Affirming the self through derogating others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 31–44.
- Gächter, S., & Thöni, C. (2005). Social Learning and Voluntary Cooperation Among Like-Minded People. *Journal of the European Economic Association*, 3(2–3), 303–314.
- Gray, R. (2004). Attending to the Execution of a Complex Sensorimotor Skill: Expertise Differences, Choking, and Slumps. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 10(1), 42–54.
- Hasanah, H. (2014). Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Menurunkan Tekanan Emosi Remaja. *konseling religi jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 55–72.
- Historia, I. De, Manuel, J., Buenos, D. R., Edhasa, A., & Zubizarreta, I. (2016). La construcción de un liderazgo político, 44, 27–28.
- Holt, L. E., & Beilock, S. L. (2006). Expertise And Its Embodiment: Examining The Impact Of Sensorimotor Skill Expertise On The Representation Of Action-Related Text. *Psychonomic Bulletin & Review*, 13(4), 694–701.
- Ilmu, J., Akuntansi, R., & Kusnardani, B. (2015). Jurnal Ilmu & Riset Akuntansi Vol. 4 No. 10 (2015) Analisa Penerapan Prinsip-Prinsip Good Corporate... - Iskandar, Bintang Kusnardani, 4(10). Retrieved from
- Islam, P. (2012). Peran bimbingan konseling islam dalam menurunkan tekanan emosi remaja, 12–43. Retrieved from
- Johnston, D. (1996). Active Properties of Neuronal Dendrites. *Annual Review of Neuroscience*, 19(1), 165–186.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17(4), 447–454.
- Lohr, B. B. and M. J. (2013). Peer-Group Affiliation and Adolescent Self-Estem: An Integration of Ego-Identity and Symbolic-Interaction Theories. Retrieved from
- Maharani, A. (2014). Pelaksanaan bimbingan konseling islami di sdit ar-risalah kartasura. Retrieved from
- Manafe, Y. D. (2011). Komunikasi Ritual pada Budaya Bertani Atoni Pah Meto di Timor-Nusa Tenggara Timur, 287–298. Retrieved from
- Mcdonald, E. J., Mccabe, K., Lau, A., & Hough, R. L. (2005). Cultural Affiliation and Self-Esteem as Predictors of Internalizing Symptoms Among Mexican American Adolescents, 34(1), 163–171.
- Mohammadipour, M., & Rahmati, F. (2016). The predictive Role of Social Adjustment , Academic Procrastination and Academic Hope in the High School Students ' Academic Burnout, 1(1), 35–45.
- Nurulaen, Y. (2011). Edisi Khusus No. 2, Agustus 2011. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Edisi Khus*(2), 154–163. Retrieved from
- Putriyani, N. (2012). Upaya Meningkatkan Keterampilan Berbicara Bahasa Krama Dalam Pembelajaran Bahasa Jawa Dengan Metode Sociodrama Dan Bermain Peran Siswa Kelas IV. Retrieved from
- Rahman, Fathur, U. N. (2008). Penyusunan Program BK di Sekolah, 1–23.
- Rahman, F. (2007). Modul ajar Pengembangan dan evaluasi program bk. *Pendidikan Profesi Guru BK/Konselor BK UNY*, 1–46. Retrieved from
- Rezende, Y. (2002). Informação Para Negócios: Os Novos Agentes Do Conhecimento E A Gestão Do

- Capital Intellectual. *Ciência Da Informação*, 31(1), 120–128.
- Ricci, A. (2003). Active hair bundle movements and the cochlear amplifier. *Journal of the American Academy of Audiology*, 14(6), 325–338. Retrieved from
- Rustiarini, N. W. (2013). Pengaruh Kompleksitas Tugas, Tekanan Waktu, dan Sifat Kepribadian pada Kinerja. *makara of Social Sciences and Humanities Series*, 17(2), 126–138.

---

**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:** < Ni Kade Sonia Pradesi<sup>1\*)</sup>, Kadek Suranata<sup>2)</sup>, I Ketut Dharsana<sup>3)</sup>> <2019>

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

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

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

Word Count:

