

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
MODELING DAN ASERTIF TERHADAP *SELF-ADJUSTMENT* DITINJAU
DARI JENIS KELAMIN PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3
ABIANSEMAL TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

¹Ni Made Suandani, ²Gede Sedanayasa, ³I Ketut Gading

Program Studi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja Indonesia

¹made.suandani@pasca.undiksha.ac.id, ²GedeSedanayasa@pasca.undiksha.ac.id,
³IKetut Gading

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan *Self Adjustment* antara siswa yang mengikuti teori konseling behavioral teknik modeling dengan teknik latihan asertif. (2) Pengaruh interaksi antara penerapan teknik konseling dengan jenis kelamin terhadap peningkatan *self adjustment*. (3) Perbedaan *self adjustment* antara siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling dan latihan asertif siswa laki –laki. (4) Perbedaan *self adjustment* antara siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling dan latihan asertif siswa perempuan. Jenis penelitian adalah eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan rancangan *The Posttest Only Control Group Design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan *random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3Abiansemal, dengan populasi seluruh siswa kelas VII tahun ajaran 2015/2016 sebanyak 573 siswa. Data *self adjustment* siswa dikumpulkan melalui kuesioner. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan uji Anava dua jalur dilanjutkan dengan uji Tukey. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa: (1) Terdapat perbedaan *Self Adjustment* antara siswa yang mengikuti teori konseling behavioral teknik modeling dengan teknik latihan asertif. (2) Terdapat pengaruh interaksi antara penerapan teknik konseling dengan jenis kelamin terhadap peningkatan *self adjustment*. (3) Terdapat perbedaan *self adjustment* antara siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling dan latihan asertif siswa laki –laki. (4) Terdapat perbedaan *self adjustment* antara siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling dan latihan asertif siswa perempuan.

Kata Kunci: Konseling Behavioral ,Teknik Modeling, Teknik Asertif, *Self-Adjustment*, Jenis Kelamin.

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine: (1) the difference of self-adjustments among students who joined behavioral counseling modeling techniques with assertive training technique , (2) interaction between technique counseling toward opposite sex of student to self-adjustments, (3) the difference in self-adjustments between male sex student who joined behavioral counseling techniques with student who joined the modelling of assertive training technique, (4) the difference in self-adjustments between female sex student who joined behavioral counseling techniques with student who joined the modelling of assertive training technique. The type of this research is quasi experiment (quasi experiment) with posttest only control group design. Random sampling was conducted for this experiment. This research was done at SMP Negeri 3 Abiansemal with 573 students population in grade 7 in 2015/2016 school year. The self-adjustment data of students was collected through the questionnaire. The result data from the research were analyzed using descriptive statistic and Two Ways Anava and continued with the

Tukey statistic. Based on the result of the analysis, it was found that: (1) there was a gap in self-adjustments between students who joined the behavioral counseling modelling techniques with student who joined the assertive training techniques , (2) there is an interactions between the application of counseling technique in gender differences of students too self-adjustment, (3) there was a gap in self adjustments between students who joined the behavioral counseling with the techniques of modeling and the techniques of assertive training to male sex student, (4) there was a gap in self adjustments between students who joined the behavioral counseling with the techniques of modeling and the techniques of assertive training to male sex student.

Key Words : Counseling Behavioral, Techniques of Modeling, Technique of Assertive Training, Self Adjustments

PENDAHULUAN

Penyesuaian diri (*self-adjustment*) adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dengan lingkungan sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara diri dengan lingkungan.

Menurut Thorndike dan Hogen (dalam Sundari 1998:39) "Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mendapatkan ketentraman secara internal dan hubungannya dengan dunia sekitarnya".

Sedangkan menurut Sunarto dan Hartono (2013:222) "Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungan".

Pendapat lain dikemukakan oleh Gerungan (1996:55) menyatakan bahwa "Penyesuaian diri berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan (autoplastis) dan mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri (alloplastis)".

Namun kenyataan dilapangan menunjukkan hal yang berbeda. Dari hasil observasi yang dilakukan pada siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Abiansemal, ditemukan ada beberapa siswa yang menunjukkan perilaku penyesuaian diri yang rendah seperti terlambat dalam mengumpulkan tugas, kurang percaya diri, tidak dapat mengendalikan diri, kurang mampu berkomunikasi dengan teman, tidak memiliki rasa simpati terhadap teman, tidak mampu berpartisipasi dalam kelompok, dan sebagainya.

Jika hal ini dibiarkan berjalan seperti saat ini, maka dikhawatirkan terjadi penyimpangan-penyimpangan perilaku yang kurang baik seperti terlambat dalam mengumpulkan tugas, kurang percaya diri, tidak dapat mengendalikan diri, kurang mampu berkomunikasi dengan teman, tidak memiliki rasa simpati terhadap teman, dan tidak mampu berpartisipasi dalam kelompok dikalangan siswa kelas VII di

SMP Negeri 3 Abiansemal perlu mendapat perhatian khusus. Oleh karena itu, kondisi seperti ini dipandang perlu segera ditangani dengan layanan bimbingan konseling yang tepat.

Walaupun sudah pernah diusahakan berbagai upaya untuk mengatasi masalah-masalah di atas, namun masalah tersebut belum mampu terpecahkan dengan baik bahkan dengan pengaruh-pengaruh kemajuan zaman dan kompleksitas kehidupan menyebabkan berbagai masalah lain dapat memperparah masalah siswa di sekolah. Oleh karena itu, perlu diberikan bimbingan dan konseling yang mampu menarik minat siswa dalam mengembangkan *self-adjustment*.

Dari beberapa teori bimbingan konseling yang ada, salah satu pendekatan teori bimbingan konseling yang dianggap layak digunakan terhadap *self-adjustment* pada siswa adalah teori Konseling *Behavioral*. Teori konseling *behavioral* adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku manusia yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan dan segenap tingkah lakunya itu dipelajari atau diperoleh karena proses latihan", (Corey, 1988:198). Pandangan ini menyatakan bahwa perilaku harus dijelaskan melalui pengalaman yang dapat diamati, bukan dengan proses mental.

Dalam konsep behavior, perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi kondisi-kondisi belajar. Dengan demikian, terapi behavior hakekatnya merupakan aplikasi prinsip-prinsip dan teknik belajar secara sistematis dalam usaha menyembuhkan gangguan tingkah laku. Asumsinya bahwa gangguan tingkah laku itu diperoleh melalui hasil belajar yang keliru dan karenanya harus diubah melalui proses belajar, sehingga dapat lebih sesuai, (Corey, 1988:197-198).

Penerapan teori konseling *behavioral* dalam meningkatkan *self adjustment* dapat dilakukan dengan berbagai teknik,

diantaranya, teknik modeling (*live model*) dan teknik *asertif*.

Menurut Bandura (dalam Corey, 1988:221) “teknik modeling merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak”. Bandura juga menegaskan bahwa modeling merupakan konsekuensi perilaku meniru orang lain dari pengalaman baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi emosional dan rasa takut seseorang dapat dihapuskan.

Teknik modeling memiliki beberapa tujuan yaitu : (1) *Development of new skill*, artinya mendapatkan respon atau ketrampilan baru dan memperlihatkan perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatan dengan perilaku baru. (2) *Facilitation of preexisting of behavior*, menghilangkan respon takut setelah melihat tokoh. (3) *Changes in inhibition about self axspression*, pengambilan suatu respons-respons yang diperlihatkan oleh suatu tokoh dengan pengamatan kepada model (Bandura dalam corey,1988: 251)

Komalasari (2011:179) mengemukakan langkah-langkah dalam proses modeling dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: (1) Pada *live model*, pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti usia, status ekonomi, dan penampilan fisik. (2) Bila mungkin gunakan lebih dari satu model. (3) Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli. (4) Kombinasikan modeling dengan aturan, instruksi dan penguatan. (5) Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah. (6) Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak maka buat perencanaan

pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat. (7) Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih susah. (8) Skenario modeling harus dibuat realistis. (9) Melakukan pemodelan (Dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut, dan perilaku yang menyenangkan).

Selain teknik modeling, teknik konseling behavioral yang juga dapat digunakan dalam meningkatkan *self adjustment* siswa adalah teknik *asertif*. Willis (2004:72) menjelaskan bahwa “assertive training merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya”. Assertive Training adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut: 1). Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya, 2). Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya, 3). Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”, 4). Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya, 5). Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Corey (2009:215) menjelaskan bahwa: “assertive training (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketakmemadaianya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu”.

Selain itu Gunarsih (2007:217) menjelaskan pengertian latihan asertif yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Tujuan assertive training yaitu : a. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain; b. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak; c. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain; d. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial; e. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi (Fauzan,2010)

Kelebihan pelatihan asertif ini akan tampak pada: 1)Pelaksanaannya yang cukup sederhana, 2). Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatih, kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor mencontohkan sikap asertif langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseli mengangankan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakannya di depan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud oleh konseli, 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya, 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan

kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.

Disamping pentingnya pemilihan teori konseling yang digunakan dalam memberikan bimbingan terhadap permasalahan siswa terkait *self adjustment*, faktor yang tidak kalah penting yang mempengaruhi *self adjustment* siswa adalah faktor jenis kelamin. Jenis Kelamin adalah perbedaan bentuk, sifat, dan fungsi biologi laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran mereka dalam menyelenggarakan upaya meneruskan garis keturunan. Perbedaan jenis kelamin ini berdampak pada perkembangan siswa dalam menyesuaikan diri karena pria dan wanita memiliki beberapa karakteristik yang berbeda, contohnya berdasarkan pengamatan awal, ditemukan bahwa siswa laki-laki lebih rasional dan tegas sedangkan siswa perempuan lebih emosional dan lemah. Selain itu guru terkadang membedakan murid perempuan dan laki-laki karena guru berpendapat bahwa murid perlu diperlakukan secara khusus menurut peran yang didasarkan pada jenis kelamin. Padahal asumsi tentang peran perempuan dan laki-laki yang dipegang oleh guru bisa mengakibatkan ketidakadilan dalam memberikan layanan yang terbaik bagi murid laki-laki dan perempuan.

Untuk itu, sangat potensial melalui penelitian ini akan dilaksanakan Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling dan Latihan Asertif Terhadap *Self-Adjustment* pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 3 Abiansemal dengan harapan dapat lebih memfokuskan pendekatan-pendekatan secara personal kepada siswa yang bermasalah.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *two factor design* (faktorial 2x2) dengan *the posttest only control group design*. Rancangan ini dipilih karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan kelas-kelas yang ada di SMA Negeri 3 Amlapura dan tidak memungkinkan untuk mengubah anggota kelas tersebut. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan berfungsi sebagai *moderator*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 3 Abiansemai tahun pelajaran 2015/2016 yang tersebar dalam 16 kelas yaitu kelas VII A sampai kelas VII P. Untuk keperluan penelitian ini, peneliti mengambil sampel dari populasi dengan menggunakan teknik *random sampling*. *Random sampling* pada penelitian ini digunakan untuk menentukan empat kelas (kelompok) yang akan diberikan *treatment* dengan teknik modeling (*live model*) dan teknik asertif. Berdasarkan *random sampling* yang dilakukan dengan menggunakan undian diperoleh kelas VII A dan VII D sebagai kelas yang diberikan layanan bimbingan konseling teknik modeling, sedangkan kelas VII E dan VII H diberikan layanan bimbingan konseling dengan teknik asertif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan skor rata-rata atau *mean* (M) dan standar deviasi (SD). *Self-adjustment* siswa dikumpulkan melalui kuisioner. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa: 1) Untuk data kelompok layanan bimbingan konseling dengan teknik modeling (A1) diperoleh rata-rata sebesar 203,48; median 204; modus 204; standar deviasi 7,76; skor maksimum 222; skor minimum 189; dan range 33. 2) Untuk data kelompok layanan bimbingan konseling dengan teknik asertif (A2) diperoleh rata-rata sebesar 195,65; median 195,5; modus 194; standar deviasi 10,69; skor maksimum

220; skor minimum 174; dan range 46. 3) Untuk data kelompok perempuan yang diberikan layanan bimbingan konseling teknik modeling (A1B1) diperoleh rata-rata sebesar 207,17; median 207,5; modus 205; standar deviasi 8,06; skor maksimum 222; skor minimum 193; dan range 29. 4) Untuk data kelompok laki-laki yang diberikan layanan bimbingan konseling dengan teknik modeling (A1B2) diperoleh rata-rata sebesar 189,04; median 192,5; modus 193; standar deviasi 7,92; skor maksimum 199; skor minimum 174; dan range 25. 5) Untuk data kelompok siswa perempuan yang mengikuti layanan bimbingan konseling teknik asertif (A2B1) diperoleh rata-rata 199,79; median 200; modus 204; standar deviasi 5,45; skor maksimum 210; skor minimum 189; dan range 21. 6) Untuk data kelompok siswa laki-laki yang mengikuti layanan bimbingan konseling teknik asertif (A2B2) diperoleh rata-rata sebesar 202,33; median 204; modus 204; standar deviasi 6,34; skor maksimum 211; skor minimum 188; dan range 23.

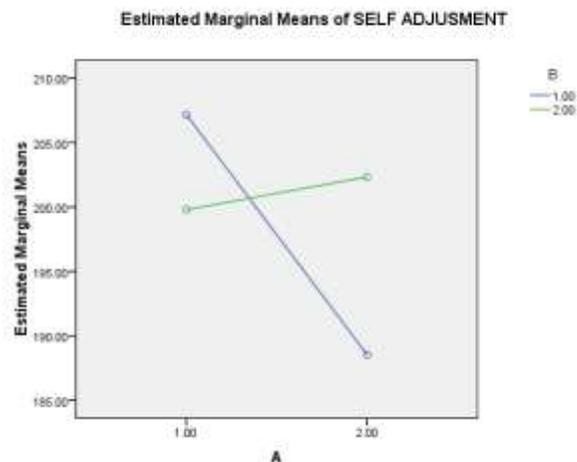
Teknik analisis varian (ANOVA) digunakan untuk menguji hipotesis. Analisis varian dalam metode statistik memberikan pengendalian terhadap variabel-variabel luar yang mempengaruhi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. ANOVA juga digunakan sebagai alat untuk menginterpretasi hasil-hasil ANOVA ketika skor-skor kovariat tidak dilibatkan dalam analisis (Candiasa, 2010).

Temuan empiris pada penelitian ini menyatakan bahwa 1) Terdapat perbedaan *self-adjustment* antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik modeling (*live model*) dengan siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik asertif. Hasil ini dibuktikan dengan nilai F_{hitung} diperoleh sebesar 31,684 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 maka dapat

disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “tidak terdapat perbedaan *self-adjustment* antara kelompok siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik modeling (*live model*) dengan siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik asertif”, *ditolak*. Sebaliknya hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan *self-adjustment* antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik modeling (*live model*) dengan siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik asertif”, *diterima*. Jadi simpulannya bahwa terdapat perbedaan *self-adjustment* antara siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik modeling (*live model*) dengan siswa yang mengikuti konseling behavioral teknik asertif. Rata-rata *self-esteem* kelompok siswa yang mengikuti teknik asertif ($\bar{X} = 195,65$) lebih rendah daripada rata-rata siswa yang mengikuti teknik modeling. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan konseling akan lebih efektif jika siswa (konseli) difasilitasi dengan teknik modeling ($\bar{X} = 203,48$); 2) Pengaruh interaksi nilai F_{hitung} diperoleh sebesar 54,878 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 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “tidak terdapat pengaruh interaksi antara penerapan teknik konseling dengan jenis kelamin terhadap *self-adjustment*”, *ditolak*. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “terdapat pengaruh interaksi antara penerapan teknik konseling dengan jenis kelamin terhadap *self-adjustment*”, *diterima*. Jadi, simpulannya adalah terdapat pengaruh interaksi antara penerapan teknik konseling dengan jenis kelamin terhadap *self-adjustment*.

Adanya pengaruh interaksi yang signifikan antara penerapan konseling behavioral dengan teknik modeling dan teknik latihan asertif dengan jenis kelamin

terhadap *self-adjustment*, dengan jelas dapat dilihat pada Gambar 4.7.



Gambar 1 Interaksi antara teknik modeling dan teknik asertif dan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) terhadap *self-adjustment*.

Oleh karena terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara teori konseling dan jenis kelamin terhadap *self-adjustment*, maka dilanjutkan dengan pengujian signifikansi masing-masing teknik pada masing-masing jenis kelamin. Untuk perbedaan *self-adjustment* pada siswa jenis kelamin perempuan, diperoleh nilai F_{hitung} diperoleh sebesar 24,84 dan F_{tabel} sebesar 2,83. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} didapatkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi (p) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “Tidak terdapat perbedaan *self-adjustment* pada siswa perempuan yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling (*live model*) dan teknik asertif”, *ditolak*. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan *self-adjustment* pada siswa perempuan yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling (*live model*) dan teknik asertif”, *diterima*. Ini

berarti simpulan yang dapat ditarik menyatakan bahwa terdapat perbedaan *self-adjustment* pada siswa perempuan yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling (*live model*) dan teknik asertif.

Untuk perbedaan *self-esteem* pada siswa yang berjenis kelamin laki-laki, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 3,48 dan F_{tabel} sebesar 2,83. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} didapatkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi (p) > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan "Tidak terdapat perbedaan *self-adjustment* pada siswa laki-laki yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling (*live model*) dan teknik asertif", ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa "Terdapat perbedaan *self-adjustment* pada siswa laki-laki yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling (*live model*) dan teknik asertif", diterima. Ini berarti simpulan yang dapat ditarik menyatakan bahwa terdapat perbedaan *self-adjustment* pada siswa laki-laki yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling (*live model*) dan teknik asertif.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka simpulan yang dapat ditarik dirumuskan sebagai berikut.

- 1) Terdapat perbedaan *self-adjustment* antara siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling (*live model*) dengan siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik asertif
- 2) Terdapat pengaruh interaksi antara penerapan teknik konseling dengan jenis kelamin terhadap peningkatan *self-adjustment* pada siswa.

- 3) Terdapat perbedaan *self-adjustment* pada siswa laki-laki yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling (*live model*) dan teknik asertif.
- 4) Terdapat perbedaan *self-adjustment* pada siswa perempuan yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling (*live model*) dan teknik asertif

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diajukan beberapa saran guna peningkatan kualitas pembelajaran ke depan.

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara konseling behavioral dengan teknik modeling dan teknik asertif terhadap *self-adjustment* siswa. Untuk itu, disarankan kepada para guru bimbingan konseling (konselor) hendaknya memilih teknik konseling yang tepat dalam menangani masalah yang sedang dihadapi siswa, misalnya dengan menggunakan konseling behavioral teknik modeling dan teknik asertif sebagai alternatif dalam memberikan layanan bimbingan konseling kepada konseli (siswa).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik modeling lebih efektif dari pada konseling behavioral dengan teknik asertif terhadap *self-adjustment* siswa. Maka disarankan kepada para guru bimbingan konseling untuk lebih menggunakan konseling behavioral dengan teknik modeling dari pada konseling behavioral dengan teknik asertif.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik modeling lebih efektif terhadap *self-adjustment*

siswa perempuan sedangkan konseling behavioral dengan teknik asertif lebih efektif terhadap *self-adjustment* siswa laki-laki. Maka disarankan dalam menerapkan teknik konseling di sekolah hendaknya memperhatikan jenis kelamin. Misalnya untuk siswa laki-laki diberikan konseling behavioral teknik asertif sedangkan untuk siswa perempuan diberikan konseling behavioral teknik modeling terutama dalam masalah yang berkaitan dengan *self-adjustment* siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. 1977. "Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change". *Psikological Review*, Vol 84, No.2, 191-215
- Candiasa, I Made. 2011. *Pengujian Instrumen Penelitian Disertai Aplikasi ITEMAN dan BGSTEPS*. Singaraja. Undiksha Press.
- Corey, Gerald. 1988. *Teori Praktik Konseling dan Psikoterapi* (Terjemahan). Bandung : PT. Eresco.
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Gerungan, W.A. 2009. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT.Refika Aditama
- Gunarsih. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Tersedia pada <http://animenekoi.blogspot.co.id/2012/05/teknik-konseling-asertif-training.html>
- Komalasari Gantina, Eka Wahyuni, Kasrsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Siti Sundari,HS. 1986. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Swadaya
- Sunarto & Hartono.2013.*Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta:Rineka Cipta
- Willis, Sofyan S. 2004. *Konseling Individual teori dan praktek*. Bandung : Alfabeta.