

Effectiveness Of Behavioral Counseling With Modeling Techniques To Improve Student Self Autonomy

Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Autonomy Siswa

Kadek Paradista Putri^{1*)}, Ketut Dharsana², Kadek Suranata³

Universitas Pendidikan Ganesha

paradistaputri@gmail.com, profdarsana@yahoo.com, sura@konselor.org

Received Month DD, 20YY;

Revised Month DD, 20YY;

Accepted Month DD, 20yy;

Published Online DD, 20yy

Conflict of Interest

Disclosures:

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



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

Abstract: This study aims to determine the effectiveness of behavioral counseling with modeling techniques to improve students' self-autonomy at SMK N 1 Singaraja. Based on observations made at SMK N 1 Singaraja it was found that some students showed low Self Autonomy. This research was conducted with an experimental approach to the Randomize Controlled Trial research design. Sampling was done randomly (random sampling) with a population of students in class X SMK N 1 Singaraja. Analysis of the data obtained using the t-test formula and effect size. The results showed that there were significant differences between the experimental group and the control group after treatment and effectiveness of behavioral counseling with modeling techniques were used to improve students self-autonomy at SMK N 1 Singaraja. This research is useful to improve students 'self-autonomy and as a reference for bk teachers or counselors in improving students' self-autonomy.

Keywords: Behavioral, Modeling Techniques, Self Autonomy

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan self autonomy siswa di SMK N 1 Singaraja. Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMK N 1 Singaraja diperoleh bahwa beberapa siswa menunjukkan Self Autonomy rendah. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan eksperimen dengan desain penelitian Randomize Controlled Trial. Pengambilan sampel dilakukan secara random (*random sampling*) dengan populasi siswa yaitu siswa kelas X di SMK N 1 Singaraja. Analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan rumus uji-t dan effect size. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan treatment dan efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan self autonomy siswa di SMK N 1 Singaraja. Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan self autonomy siswa dan sebagai referensi bagi guru bk atau konselor dalam meningkatkan self autonomy siswa.

Kata Kunci: Behavioral, Teknik Modeling, Self Autonomy

How to Cite: Author 1, Author 2. Year. Title manuscript. JBKI Undiksha, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXXXX-X

Pendahuluan/ Introduction

Pendidikan merupakan salah satu upaya yang sangat penting untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan tempat terselenggaranya kegiatan pembelajaran,

diharapkan dapat membimbing generasi penerus bangsa agar memiliki daya saing dengan kompetensi yang dimiliki dan mampu beradaptasi hidup bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (I. K. Dharsana, Suarni, Sudarsana, Paramartha, & Ahmad, 2020). Pencapaian tujuan pendidikan tidak hanya diperoleh dari pengetahuan dan keterampilan semata, namun pendidikan karakter merupakan hal yang tentunya juga penting untuk diperhatikan (K. Dharsana, Paramartha, & Sudarsana, 2019). Karakter untuk bisa hidup secara mandiri, berani mengemukakan pendapat, dan tidak bergantung pada orang lain dalam mengambil sebuah keputusan (*Self Autonomy*) dapat menjembatani agar mencapai perkembangan siswa secara optimal. Pentingnya perkembangan *Self Autonomy* dikemukakan oleh Maslow (dalam Ramadhan & Saripah, 2017) yang menyatakan sebagai kebutuhan meta yaitu kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, tidak bergantung dan menentukan diri sendiri. *Self Autonomy* adalah karakter untuk bisa berdiri sendiri, mengatakan apa yang dipikirkan kepada seseorang, tidak bergantung pada orang lain dalam mengambil sebuah keputusan (I. K. Dharsana, 2019). Covey mengemukakan bahwa *Self Autonomy* memiliki ciri-ciri, yaitu : (1) secara fisik mampu melakukan kegiatan sendiri, (2) secara mental dapat berpikir sendiri, (3) secara kreatif mampu menyampaikan ide dan gagasan yang dimiliki, dan (4) secara emosional mampu mempertanggungjawabkan sesuatu yang telah dilakukan (dalam Sa'diyah, 2017). Siswa SMK termasuk usia remaja, merupakan individu yang sedang berkembang yang memiliki potensi untuk mengembangkan perilaku *Self Autonomy* (I. K. Dharsana et al., 2019), namun pada kenyataannya di era globalisasi yang serba modern dan praktis ini membuat siswa dimanjakan dengan segala kemudahan sehingga dalam proses membangun *Self Autonomy* siswa tidaklah mudah.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan buku harian, menemukan hasil bahwa siswa menunjukkan perilaku bergantung pada temannya dalam mengerjakan tugas, tidak percaya diri apabila mengerjakan tugas secara mandiri, dan cenderung mengharapkan bantuan orang lain dalam mengambil keputusan. Perlu adanya perhatian untuk menangani *self autonomy* siswa yang rendah. *Self autonomy* dapat diintervensi dengan berbagai pendekatan yaitu 1) pendidikan dan pelatihan, 2) bimbingan dan konseling, dari kedua pendekatan itu peneliti memilih pendekatan bimbingan dan konseling (I. K. Dharsana et al., 2019). Peneliti memilih pendekatan bimbingan dan konseling karena memiliki proses, konsep, tahapan, prosedur, dan teknik untuk mengintervensi *self autonomy*. Menurut Kartadinata, bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mencapai perkembangan yang optimum, sehingga dapat bertanggung jawab atas dirinya sendiri selaras dengan potensi diri dan sistem nilai yang dianut (Habsy, 2017). Konseling (Dharsana, 2016) adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan dalam suasana hubungan tatap muka antara seorang ahli dengan individu yang sedang mengalami masalah atau kesulitan. Menurut Prayitno, bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karier (Kamaluddin, 2011).

Terdapat 22 teori dalam bimbingan dan konseling yang bisa digunakan sebagai alternatif untuk menangani permasalahan yang dialami oleh siswa (I. K. Dharsana, 2016). Peneliti memilih untuk menggunakan Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk mengintervensi *self autonomy* siswa di SMK Negeri 1 Singaraja. Konseling behavioral adalah konsep, proses, tahapan, prosedur, dan teknik untuk memaparkan prinsip-prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari (Yani, Dharsana, & Suranata, 2013). Fokus utamanya adalah dipengaruhi oleh fenomena yang terjadi dalam lingkungan sehingga memungkinkan untuk mempelajari bentuk tingkah laku tertentu. Menurut Corey (Wiladantika, Dharsana, & Suranata, 2014) konseling behavioral adalah beragam teknik dan tahapan yang berdasar pada teori tentang belajar yang lebih menekankan atau memfokuskan pada tingkah laku manusia yang pada hakikatnya dibentuk atau ditentukan oleh lingkungan dan tingkah laku diperoleh dari proses belajar dan latihan. Skinner menyatakan bahwa konseling behavioral adalah proses pengkondisian operan yang dapat menghasilkan tingkah laku sebagai bentuk konsekuensi yang disebut penguatan (*reinforcement*). Penguatan yang dimaksud yaitu penguatan positif untuk mempertahankan atau meningkatkan perilaku yang dihasilkan, sedangkan penguatan negatif untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang dihasilkan (Skinner, 1976).

Berdasarkan berbagai teknik konseling yang dikemukakan oleh para ahli, peneliti memutuskan untuk menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan *Self Autonomy* siswa. Menurut Komalasari Teknik Modeling adalah proses belajar berdasarkan observasi dengan menambah atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menganalisis berbagai pengamatan sekaligus melibatkan proses kognitif (Eka, 2016). Menurut Bandura (dalam Rini, 2012) penerapan teknik modeling terdapat empat tahapan yaitu : 1) Tahap Perhatian, yaitu tahap dimana siswa memfokuskan perhatian kepada model, mengenal dan memahami perilaku ditampilkan oleh model, 2) Tahap Retensi, yaitu pada tahap ini siswa memerlukan keterlibatan proses kognitifnya untuk menyimpan informasi yang diperoleh dari model, 3) Tahap Reproduksi, pada tahap ini siswa sudah mendapat gambaran hasil dari pengamatannya, sehingga akan meniru perilaku yang ditemukan dari model, 4) Tahap

Motivasi : pada tahap ini siswa akan menunjukkan perilaku baru dengan menirukan perilaku modeling. Siswa merasa dengan meniru model akan lebih baik dan kemungkinan mendapatkan penguatan. Penguatan disini bisa berupa pujian atau sesuatu yang menyenangkan bagi siswa. Maka dari itu dalam penelitian ini, peneliti memilih Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk meningkatkan Self Autonomy siswa.

Metode/ Method

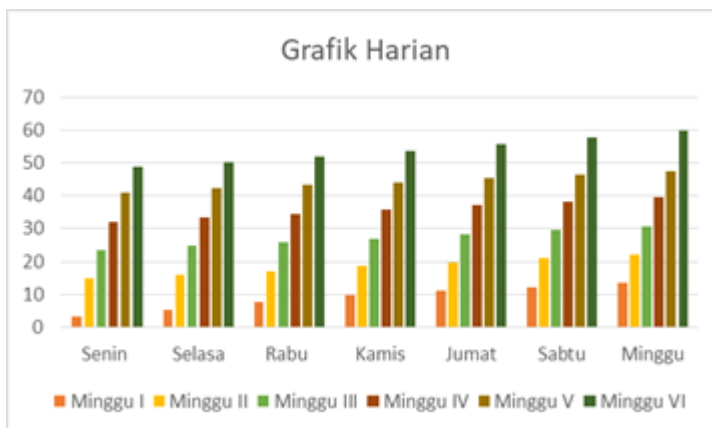
Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen semu (quasi eksperiment) dengan desain "Randomize Controlled Trial". Adapun rancangan dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut. Desain penelitian ini akan memperoleh kelompok eksperimen dan kontrol dari pengambilan sampel secara random (*random sampling*). Kedua kelompok akan diberikan pretest, lalu diberikan teratmen hanya kepada kelompok eksperimen. Tahap selanjutnya akan dilakukan posttest kepada kedua kelompok sampel untuk mengetahui keberpengaruhan treatment yang diberikan, lalu dilanjutkan follow up sebanyak 2 kali untuk mengetahui keberlanjutan pengaruh setelah diberikan treatment.

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Singaraja dengan populasi yang digunakan yaitu seluruh siswa kelas X yang terdiri dari 12 kelas dengan jumlah 446 orang siswa. Data lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran 3. Sampel pada penelitian ini memperoleh dua kelompok sampel yaitu kelas eksperimen yang berjumlah 36 siswa dan untuk kelas kontrol berjumlah sama 36 siswa.

Pelaksanaan "*pretest*" ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Self Autonomy*. Kuesioner ini diberikan kepada siswa sebelum pelaksanaan layanan diberikan kepada siswa. Pelaksanaan Layanan dengan teknik modeling konseling *Behavioral* pada kelompok penelitian dilakukan melalui layanan bimbingan klasikal, selanjutnya akan dilanjutkan dengan layanan bimbingan kelompok, setelah itu berlanjut dengan layanan konseling kelompok dan pelaksanaan layanan konseling individu yang dilakukan sebanyak 8 kali treatment. Setelah itu siswa akan diberikan kuesioner kembali sebagai "*posttest*". Adapun pedoman yang digunakan untuk melaksanakan setiap layanan yaitu RPBK (Rencana Pelaksanaan Bimbingan Konseling). Lalu *Follow Up* dilakukan untuk mengetahui outcome secara berkelanjutan dari treatment yang sudah diberikan. Maka dari itu dilakukan secara berkala dilakukan *follow up* 1 dan dilanjutkan dengan *follow up* 2. Kemudian data yang didapatkan dari hasil penelitian selanjutnya dianalisis melalui statistika (*t-test*) untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Selanjutnya untuk mengetahui efektivitas dari treatment yang dilakukan dianalisis dengan menggunakan rumus Effect Size. Sehingga dapat mengetahui seberapa besar efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *self autonomy* siswa.

Hasil dan Pembahasan/ Results and Discussion

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara ditemukan beberapa siswa memiliki *Self Autonomy* rendah, penelitian diawali dengan pemberian pretes pada kedua kelompok sampel, lalu diberikan treatment Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling hanya kepada kelompok eksperimen, kemudian diberikan postes untuk mengetahui efektivitas treatment yang diberikan, dilanjutkan dengan follow up 1 dan follow up 2 guna mengetahui keberlanjutan efektivitas dari treatment yang telah diberikan. Pemantauan buku harian pada siswa juga dilakukan selama melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Singaraja. Grafik buku harian yang telah dipaparkan sebagai berikut.



Gambar 1. Grafik Harian Siswa

Setelah itu dilanjutkan dengan analisis kuesioner dengan melewati tahap uji prasyarat (uji normalitas dan uji homogenitas) lalu dilanjutkan dengan uji hipotesis I dengan program **SPSS versi 21 pada windows 10** dengan hasil sebagai berikut

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PRETES	Equal variances assumed	.207	.651	1.163	70	.249	1.333	1.147	-.953	3.620
	Equal variances not assumed			1.163	69.593	.249	1.333	1.147	-.954	3.620
POSTES	Equal variances assumed	1.870	.176	10.692	70	.000	9.167	.857	7.457	10.877
	Equal variances not assumed			10.692	67.277	.000	9.167	.857	7.456	10.878

Gambar 2. Hasil Uji Independent Sample Test

Berdasarkan dari tabel hasil uji-t dapat diketahui bahwa data pretes memiliki $t = 1.163$ dan posttest memiliki $t = 10.692$. Perolehan data dilakukan analisis menggunakan uji t melalui *Independent Samples Test* dengan **program SPSS versi 21 pada windows 10**. Perhitungan uji-t, dengan kriteria pengujian menggunakan taraf signifikansi sebesar 0.05 diperoleh nilai t tabel dengan derajat kebebasan 70 yaitu 1.66691, $t_{hitung} = 10.692$. Jadi $10.692 > 1.66691$ maka, H_a diterima.

Lalu dilanjutkan uji hipotesis II dihitung dengan menggunakan rumus Effect Size diperoleh skor sebesar 2.39. Ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini masuk dalam kriteria sangat efektif.

Simpulan/ Conclusion

Penelitian ini menggunakan *Randomised Controlled Trials* sebagai Desain penelitian Pengambilan sampel penelitian menggunakan *simple random sampling*, dengan menggunakan 1 kelompok eksperimen yaitu kelas

X UPW A dengan jumlah siswa 36 orang dan 1 kelompok kontrol yaitu kelas X UPW B dengan jumlah siswa 36 orang. Pengambilan data yang digunakan yaitu melalui kuesioner *Self Autonomy* milik ahli Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. Hasil kuesioner tersebut akan diuji normalitas dan homogenitasnya, setelah itu akan dilakukan uji hipotesis dengan uji t dan gain skor ternormalisasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di analisis tentang pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling pada *self autonomy* siswa di SMK N 1 Singaraja. Pada pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil pretes hal tersebut dapat disimpulkan karena nilai t-pretest sebesar 1.163 dan t-posttes sebesar 10.692, terdapat perbedaan sebesar 9.529 serta pada pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa adanya efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *self autonomy* siswa dengan nilai nilai ES sebesar 2.39 yang termasuk sangat efektif

Berdasarkan pada pemaparan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) Terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling pada siswa di SMK N 1 Singaraja, 2) Terdapat efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk meningkatkan *self autonomy* siswa di SMK N 1 Singaraja.

Ucapan Terimakasih/ Acknowledgment

Saya ucapkan terima kasih kepada bapak Prof. Dr. Ketut Dharsana selaku pembahas I saya dan Dr. Kadek Suranata selaku pembahas II saya yang bersedia membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan artikel ini.

Refrensi/ References

- Dharsana, I. K. (2016). *Dasar-Dasar BK*. Singaraja: BK FIP UNDIKSHA.
- Dharsana, I. K. (2019). *RPBK Seri 3 Self Autonomy*. Singaraja: BK FIP UNDIKSHA.
- Dharsana, I. K., Suarni, N. K., Sudarsana, G. N., Paramartha, W. E., & Ahmad, M. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy Counseling in Developing Cross-Gender Friendship in Adolescents. *Enfermeria Clinica*, 30, 206–208.
- Dharsana, I. K., Sudarsana, G. N., Suarni, N. K., Paramartha, W. E., Tirka, I. W., & Gita Rismawan, K. S. (2019). *Cognitive Counseling with Reframing Techniques to Intervene in Self Aggression*. 382(Icet), 62–64. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.15>
- Dharsana, K., Paramartha, W. E., & Sudarsana, G. N. (2019). *Honest Development Characters Which Are Karma Phala Values*. <https://doi.org/10.4108/eai.21-11-2018.2282217>
- Eka, R. (2016). *Implementasi Teknik Modeling untuk Meminimalisasi Perilaku Bermasalah Oppositional Defiant Pada Anak Kelompok B*. 4(2).
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p1-11>
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17(4), 447. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>
- Ramadhan, M., & Saripah, I. (2017). Profil Kemandirian Siswa SMA Berdasarkan Urutan Kelahiran dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 145–162. <https://doi.org/10.30653/001.201712.11>
- Rini, A. R. P. (2012). Kemandirian Remaja Berdasarkan Urutan Kelahiran. *Jurnal Pelopor Pendidikan*, 3, 61–70. Retrieved from <http://www.stkipgrismmp.ac.id/jurnal-pelopor-pendidikan-2/>
- Sa'diyah, R. (2017). *Pentingnya Melatih Kemandirian Anak*. 31–46.
- Wiladantika, K., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik

Modeling Untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas Xi Bahasa Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3717>

Yani, N., Dharsana, K., & Suranata, K. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Proaktif Siswa Kelas X Bb Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Jurusan Bimbingan Dan Konseling Undiksha*, 2(1).

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

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

Copyrights Holder: <authors> <year>

First Publication Right: JIBK Undiksha

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

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

Word Count:

