

## **Effectiveness Of Behavioral Counseling With *Role Playing* Techniques To Improve *Self Autonomy* In Students**

### **Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan *Self Autonomy* Pada Siswa**

Wina Mahayani<sup>1</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup>, I Wayan Tirka<sup>3</sup>

<sup>123</sup>UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

e-mail: [mahayaniwinaputu@gmail.com](mailto:mahayaniwinaputu@gmail.com) ,[profdharsana@yahoo.com](mailto:profdharsana@yahoo.com)

Received Month DD, 20YY;

Revised Month DD, 20YY;

Accepted Month DD, 20yy;

Published Online DD, 20yy

#### **Conflict of Interest**

##### **Disclosures:**

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



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

**Abstract:** This study aims to determine the effectiveness of Behavioral Counseling with Role Playing Techniques to improve Self Autonomy in Grade VIII students of SMP N 2 Singaraja. This research is an experimental study with a pretest-posttest control group design. The population of this research is VIII grade students of SMP N 2 Singaraja. The sampling technique uses random sampling, which is obtained by students of class VIII 2 as an experimental class totaling 27 and students of class VIII 4 as a control class of 31 students. The research data were collected by self autonomy questionnaire and the data were analyzed by JASP program 0.12.2.0. The results of the analysis where the value of thit 9.17 is significant at  $p < 0.05$  with an effect size of 2.38. The analysis showed that behavioral counseling with role playing techniques showed significant results.

**Keywords:** Self Autonomy, Behavioral Counseling, Role Playing Techniques

**How to Cite:** WinaMahayai<sup>1</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup>, I Wayan Tirka<sup>3</sup>. 2020. Efektivitas Konseling Behavioral dengan teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Self Autonomy. JBKI Undiksha, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

## Introduction

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap siswa kelas VIII SMP N 2 Singaraja menunjukkan bahwa siswa memiliki kriteria (1) mandiri 10%, namun sebaliknya belum menyelesaikan tugas dengan sendiri 4%, (2) mengatakan apa yang dipikirkan 9%, namun sebaliknya belum bisa menyampaikan apa yang telah dipikirkan 7%, (3) mengambil keputusan sendiri 9% namun sebaliknya Tidak bisa mengambil keputusan dengan sendiri 5%. Untuk dapat mengintervensi fenomena tersebut peneliti memilih dua pendekatan yaitu Pendidikan, dan Bimbingan dan Konseling. Dari kedua pendekatan tersebut peneliti memilih pendekatan Bimbingan dan konseling.

Menurut Dharsana (2015) Self Autonomy adalah kebutuhan untuk bisa berdiri sendiri meliputi mandiri, mengatakan apa yang dipikirkan, mengambil keputusan sendiri. Penjelasan diatas menunjukkan bahwa self autonomy memiliki 3 indikator: (1) mandiri, (2) mengatakan apa yang dipikirkan, (3) mengambil keputusan sendiri.

Menurut Sugiyanto (1984) Autonomy adalah untuk berdiri sendiri dalam membuat keputusan; untuk menghindari urusan dan campur tangan orang lain.

Berdasarkan pendapat dari ahli diatas peneliti memilih definisi dari ahli Dharsana yang berbunyi self autonomy adalah kebutuhan seseorang untuk berdiri sendiri yang meliputi seseorang yang mampu datang dan pergi sebagaimana diinginkan, seseorang yang mampu mengungkapkan apa yang sedang difikirkan dan seseorang yang tidak bergantung kepada orang lain dalam mengambil sebuah keputusan. Dari ahli tersebut diperkirakan terdapat 3 indikator yaitu: 1. Mandiri, 2. Mengatakan apa yang dipikirkan, 3. Mengambil keputusan dengan sendiri. (Darsana, 2012)

Menurut Dharsana Teori behavioral adalah teori yang menyeluruh serta sebuah usaha yang berdasarkan sebuah percobaan yang dapat menjelaskan suatu prinsip-prinsip dan kaidah-kaidah yang bagaimana suatu tingkah laku manusia di pelajari. Penekanan yang utama adalah dimana pada sebagian besar dari suatu keseluruhan yang dapat di pengaruhi oleh suatu keadaan pada lingkungan yang sangat mendesak dalam suatu pembelajaran dan suatu keseimbangan dalam bentuk-bentuk tingkah laku yang tertentu. (Dharsana, 2019)

Menurut Kartini Kartono (1997) Konseling behavior adalah teknik yang di gunakan untuk menyelesaikan suatu masalah tingkah laku yang timbul dari dorongan dari dalam dan suatu dorongan yang untuk memenuhi suatu kebutuhan-kebutuhan dalam hidup yang dilakukan dalam melalui suatu proses belajar yang dimana agar orang bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif dan efisien.

Menurut Yusuf dan Nurihsan (2013), Secara khusus tujuan dari konseling behavioral adalah:

- a. Memperkuat perilaku yang adaptif.
- b. Memperlemah atau menghilangkan perilaku yang maladaptive
- c. Mengurangi reaksi kecemasan.
- d. Memperkuat kapasitas relaksasi.
- e. Bersikap asertif
- f. Berhubungan sosial secara efektif dan
- g. Memperkuat kapasitas pengendalian diri (self-control)

Salah satu teknik konseling behavioral yang dapat digunakan untuk **meningkatkan** self autonomy siswa adalah Teknik bermain peran ( *Role play* ) biasanya digunakan dalam konseling kelompok dimana melibatkan orang lain. Anggota kelompok lain dapat berperan sebagai ego state yang bermasalah dengan konseli. Dalam kegiatan ini konseli berlatih dengan anggota kelompok untuk bertingkah laku sesuai dengan apa yang akan di uji coba di dunia nyata. Role Playing adalah sebagai bentuk kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan komunikasi antar pribadi siswa karena siswa dapat bersosialisasi dengan teman maupun dengan lingkungan disekitarnya. (Hermansyah, 2017)( Baroroh, 2011; K. Dharsana, 2014a; Gading, Nisa, & Lestari, 2011; Kartini, 2007; Mardiyana, 2012; Pratiwi, 2015).

Tehnik role playing membagi langkah-langkah melakukan role playing menjadi Sembilan : (1) Tahap pemanasan : a. mengidentifikasi dan mengenalkan masalah b. memperjelas masalah c. menafsirkan

masalah d. menjelaskan Role playing. (2) Tahap memilih partisipan : a. menganalisis peran b. memilih pemain yang akan melakukan peran (3) Tahap mengatur setting tempat kejadian : a. mengatur sesi-sesi atau batas-batas tindakan b. menegaskan kembali peran c. lebih mendekat pada situasi yang bermasalah. (4) Tahap menyiapkan observer : a. memutuskan apa yang dicari atau diamati b. member tugas pengamatan (5) Tahap pemeran : a. memulai role playing b. mengukuhkan role playing c. mengakhiri role playing (6) Tahap diskusi dan evaluasi : a. mereviewe pemeranan (kejadian, posisi, kenyataan) b. mendiskusikan foku-fokus utama c. mengembangkan pemeranan selanjutnya (7) Tahap pemeranan kembali : a. memainkan peran yang telah memberi masukan atau Alternatif perilaku dalam langkah selanjutnya. (8) Tahap diskusi dan evaluasi : sama dengan fase enam (9) Tahap berbagi pengalaman dan Melakukan Generalisasi : menghubungkan situasi yang bermasalah dengan kehidupan sehari-hari serta masalah-masalah actual. (Hermansyah, 2017). ...

## Metode/ Method

Jenis Penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian Eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling behavioral dengan teknik *role playing* guna meningkatkan *self autonomy* 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 Quasi Eksperiment Nonquivalent Pretest-Posttest Control Group Desain

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Kontrol	O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

Sumber : Dantes (2014:15)

Untuk mengumpulkan data tentang self autonomy siswa dan untuk memperoleh data yang akurat maka penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data beserta masing-masing perangkat pengumpulan datanya yaitu Kuesioner, Metode Observasi, Metode Wawancara, dan Buku Harian.

## Hasil dan Pembahasan/ Results and Discussion

Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu didapatkan dari suatu data hasil kuesioner self autonomy pada kelas eksperimen yaitu kelas VIII 2 dan kelas kontrol yaitu kelas VIII 4 dengan mengambil suatu tahap pretest dan juga posttest. Kemudian data pretest dan posttest dari hasil kuesioner tersebut di analisis dengan menggunakan uji-t yang dimana untuk mencari suatu perbedaan antara posttest kelompok eksperimen dan posttest kelompok kontrol. Dalam proses perhitungan uji-t maka dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *JASP*. Untuk mencari efektivitas dilanjutkan dengan menggunakan rumus *effect size*.

Dalam uji hipotesis ini peneliti menggunakan perhitungan analisis menggunakan perhitungan analisis Independent Samples Tes menggunakan bantuan *JASP 0.12.2.0 for Windows for Windows*. Dan dilanjutkan dengan rumus Cohen's untuk menghitung keefektifan.

### Uji t-test

Untuk mengukur suatu perbedaan antara kelas kontrol dan eksperimen dalam penelitian ini digunakan uji-t. Berdasarkan uji-t yang dilakukan peneliti didapatkan  $t_{hit}$  sebesar 9,17 dengan signifikansi  $< 0.05$  Uji T dilaksanakan dengan menggunakan perhitungan manual yaitu dengan menggunakan aplikasi *JASP*. Dengan rincian seperti yang diuraikan di bawah ini pada tabel 4.10.

### Independent Samples T-Test

	t	df	p	Cohen's d
self autonomy	9.17	56	$< .001$	2.42

*Note.* Student's t-test.

Berdasarkan dari hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti maka didapatkan hasil yaitu bahwa konseling behavioral dengan teknik role playing efektif untuk meningkatkan self autonomy pada siswa kelas VIII SMP N 2 Singaraja, yang dimana dapat dilihat dari suatu hasil analisis dari nilai effect size yang menunjukkan bahwa nilai dari effect size didapatkan sebesar  $2,42 > 0,50$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti konseling behavioral dengan teknik role playing efektif untuk meningkatkan self autonomy pada siswa kelas VIII SMP N 2 Singaraja.

### Conclusion

Berdasarkan suatu hasil analisis kualitatif dan kuantitatif setelah dilakukannya suatu perlakuan (treatment) dimana siswa mampu mandiri, siswa mampu mengatakan apa yang dipikirkan, dan siswa mampu dalam mengambil keputusan dengan sendiri. Dimana dalam hal ini dapat dilihat dari suatu hasil analisis yaitu, observasi, wawancara, dan buku harian yang dimana setelah dilakukannya suatu perlakuan. Tidak hanya itu saja, berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan untuk mengetahui suatu implementasi konseling behavioral dengan teknik role playing efektif terhadap self autonomy siswa, maka peneliti menggunakan t-test sampel independent, dan didapatkan hasil thitung sebesar 9,17 dengan  $t_{tabel}$  taraf signifikansi 0,05  $df = n - k = 58 - 2 = 56$  sebesar 9,17.

Hal ini menunjukkan bahwa  $t_{hitung} >$  dari  $t_{tabel}$  atau dengan  $t_{tabel}$  taraf signifikansi 0,05  $df = n - k = 58 - 2 = 56$  sebesar 9,17 yang dimana demikian hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan self autonomy antara siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik role playing dengan siswa yang tidak mengikuti konseling behavioral dengan teknik role playing.

### References

- Adi, K., Ananda, C., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2017). Cognitive Behavioral Counseling with Modelling Pan Balang Tamak to Improve Persuasive, *I(2)*, 60–68. <https://doi.org/10.23887/128162017>
- Aini, N., Fatmaningrum, W., & Yusuf, A. (2011). Upaya Meningkatkan Perilaku Pasien Dalam Tatalaksana Diabetes Mellitus Dengan Pendekatan Teori Model Behavioral System Dorothy E. Johnson. *Jurnal Ners*, *6(1)*, 1–10. Retrieved from <http://210.57.222.46/index.php/JN/article/view/579/579>
- Aprilani, Nur Fadhila. 2018. Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling Terhadap Self Succorance siswa Kelas VII SMP LAB Undiksha. Skripsi (tidak diterbitkan) Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Corey, Gerald. 2010. Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi. Bandung : PT Refika Aditama.
- Dantes, N. (2007). Metodologi Penelitian untuk Ilmu-ilmu Sosial dan Humaniora. *Universitas Ganesha*

---

Singaraja.

- Dharsana, I. K. (2017). Differences Effectiveness of Behavioral Counseling Modeling Technique with Aversi Technique to Self Endurance Pendahuluan, *1*(1), 50–59. (2018). Bisma The Journal of Counseling, *2*(1), 31–38. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Dharsana, Karyani, Wayan. Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Self Management dan Teknik Modeling Terhadap Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Tipe Belajar. (2018). Bisma The Journal of Counseling, *2*(1), 31–38. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- 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.
- Dharsana, I. K. (2019). Effectiveness of Self Monitoring Techniques to Improve Self Order of Student, *3*(1), 25–30. <https://doi.org/10.24036/25>. (2018). Bisma The Journal of Counseling, *2*(1), 31–38. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Dharsana, I. K. (2019). Cognitive Counseling with Reframing Techniques to Intervene in Self Aggression, *382*(Icet), 62–64. [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Cognitive-Behavioral+Therapy+counseling+in+developing+Cross-Gender+Friendship+in+adolescents&btnG=](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Cognitive-Behavioral+Therapy+counseling+in+developing+Cross-Gender+Friendship+in+adolescents&btnG=)
- Dharsana, I. K. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy counseling in developing Cross-Gender Friendship in adolescents, *30*(Icet), 206–208. [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Cognitive-Behavioral+Therapy+counseling+in+developing+Cross-Gender+Friendship+in+adolescents&btnG=](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Cognitive-Behavioral+Therapy+counseling+in+developing+Cross-Gender+Friendship+in+adolescents&btnG=)
- Djannah, W., Kristen, S. M. P., Eight, S., & Self, B. S. (2012). Teknik sodiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII B SMP Kristen 1 Surakarta tahun pelajaran 2011/2012, (1), 166–185. Retrieved from <http://www.jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/cons/article/download/728/405>
- Koyan, I. W. (2009). Statistik Dasar dan Lanjut (Teknik Analisis Data Kuantitatif). *Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha*.
- Sutarjo, I. E., Wmp, D. A., & Suarni, N. K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA SINGARAJA Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, *2*(1). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3740/2995>
- Verianto, A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). Penerapan Model Perkembangan Karir Ginzberg Meningkatkan Kesadaran Karir Pada Siswa Kelas X Tkr3 Smk Negeri 3 Singaraja, (1). Retrieved from <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3933/3140>
- Vitter, J. S. (1985). Random sampling with a reservoir. *ACM Transactions on Mathematical Software*, *11*(1), 37–57. <https://doi.org/10.1145/3147.3165>
- Wiladantika, Dharsana, 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*, *2*(1). Retrieved from <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&ved=>

