

The Effectiveness of Behavioral Counseling with *Self Management* Techniques to Improve Student *Self Achievement*

Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Self Achievement Siswa

Ketut Yuli Artini¹⁾, Kadek Suranata², I Ketut Dharsana

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: yuliartini0607@gmail.com, kadeksuranata@undiksha.ac.id, profdarsana@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 self management techniques to improve the self achievement of class X students of SMA N 4 Singaraja. Experimental research using pretest-posttest Control Group Design. The population of this research is the X grade students of SMA N 4 Singaraja. The research sample consisted of 77 students. The technique used in sampling is through purposive sampling technique, 39 students were assigned as an experimental group namely class X IBB 1 and 38 students were the control group namely class X IPS 1. The data of this study were analyzed by independent sample t-test using JASP software application and d'Cohen to find out the level of effectiveness. The results obtained $t = 24.95$, $p < 0.05$. Effect Size (ES) testing showed high effectiveness = (ES 5.69). These results prove that behavioral counseling with self management techniques is effective for improving the self achievement of class X students of SMA N 4 Singaraja. For this reason, BK teachers use behavioral counseling with self-management techniques to improve self-assessment in class X students of SMA Negeri 4 Singaraja.

Keywords: Behavioral Counseling, *self management*, *self achievement*.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifitasan konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan self achievement siswa. Penelitian eksperimen menggunakan *pretest-posttest Control Group Desain*. Populasi penelitian ini adalah siswa. Sampel penelitian ini terdiri dari 77 siswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu melalui teknik *purposive sampling*, 39 siswa ditetapkan sebagai kelompok eksperimen yaitu kelas X IBB 1 dan 38 siswa merupakan kelompok kontrol yaitu kelas X IPS 1. Data penelitian ini dianalisis dengan *independent sampel t-test* menggunakan aplikasi *software JASP* dan d'Cohen untuk mengetahui tingkat keefektifan. Hasil penelitian mendapatkan $t = 24.95$, $p < 0.05$. Pengujian Effect Size (ES) menunjukkan keefektifan yang tinggi = (ES 5.69). Hasil tersebut membuktikan bahwa konseling behavioral dengan teknik self management efektif untuk meningkatkan self achievement siswa. Untuk itu kepada guru BK menggunakan konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan self achievement pada siswa.

Kata Kunci: Konseling Behavioral, teknik *self management*, *self achievement*.

How to Cite:

Pendahuluan

Dalam bidang akademis , prerstasi merupakan suatu tingkat khusus dalam perolehan yang dinilai oleh para guru, melalui tes yang dilakukan , karenanya tidak mengherankan lagi jika siswa memiliki motivasi berprestasi yang tinggi cenderung sukses dalam melaksanakan tugas-tugas, sebaliknya pada siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah , maka siswa tersebut cenderung sulit menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik disekolah (Sepfitri, 2011)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis terdapat 35% siswa nampak memiliki gejala seperti tugas tidak selesai dengan baik, menunda-nunda pekerjaan, dan tugas yang dikerjakan tidak selesai dan sebanyak 65% siswa nampak memiliki gejala seperti menyelesaikan tugas dengan baik dan berhasil, menyelesaikan tugas dengan keahlian dan usaha, dan mengerjakan tugas dengan baik dan melebihi dari siapapun. Untuk dapat mengintervensi fenomena tersebut dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan yaitu pendekatan pendidikan dan pendekatan bimbingan dan konseling . Dari kedua pendekatan tersebut di atas peneliti memilih pendekatan bimbingan dan konseling.

Salah satu upaya untuk membantu siswa dalam menghadapi permasalahan yang terkait dengan self achievement rendah yaitu melalui layanan konseling behavioral dengan teknik *self management*. Sehingga digunakanlah konseling behavioral dengan teknik *self management* yang bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan self achievement.

Pembahasan :

1.1 Self Achievement

Achievement adalah kebutuhan untuk mencapai sebuah prestasi yang dapat dilalui dalam proses belajar, atau sebuah prestasi yang didapatkan dalam sebuah usaha, keahlian atau keterampilan yang dimiliki oleh setiap individu (Dharsana, 2015). Berdasarkan definisi diatas self achievement memiliki 3 indikator yaitu: (1) mampu mengerjakan tugas dengan baik dan akan berhasil, (2) mampu mengerjakan tugas dengan keahlian serta usaha, (3) mampu mengerjakan tugas yang melebihi dari siapapun.

2.2 Konseling Behavioral

Pada hakekatnya teori behaviora adalah membentuk perilaku individu melalui modifikasi sesuai dengan perilaku yang diharapkan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa konseling behavioral adalah upaya membentuk perilaku pembentukan kebiasaan yang berulang-ulang melalui setimulus yang dikondisikan sehingga perilaku tersebut dapat terbentuk dalalam waktu yang ditentukan (Sulthon, 2018).

Konseling behavior berfokus pada tingkahlaku, seperti yang diungkapkan oleh Corey (2005) tujuan utama terapi perilaku atau behavioristik adalah kondisi – kondisi bagi proses belajar dimana tujuannya adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Sehingga

dalam perkembangannya, siswa dapat belajar untuk mengurangi bahkan menghilangkan perilaku maladaptif berupa rendahnya motivasi berprestasi pada siswa untuk lebih ditingkatkan dengan cara yang lebih baik serta lebih bertanggung jawab atas dirinya sendiri secara mandiri. Konselor kemudian membantu klien untuk mengubah pikiran maladaptif menjadi lebih adaptif (Dharsana, Suarni, Sudarsana, Paramartha, & Ahmad, n.d.)

2.3 Tujuan dan Kegunaan Konseling Behavioral

Menurut Corey (1986) tujuan pendekatan behavioristik adalah sebagai refleksi masalah konseli, dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling dan sebagai kerangka untuk menilai hasil konseling. Karakteristik pendekatan behavioristik yang dikemukakan oleh Eysenck, adalah pendekatan tingkah laku yang ;

- a. Didasarkan pada teori yang dirumuskan secara tepat dan konsisten yang mengarah kepada kesimpulan yang dapat diuji.
- b. Berasal dari hasil penelaahan eksperimental yang secara khusus direncanakan untuk menguji teori-teori dan kesimpulannya.
- c. Memandang simptom sebagai respons bersyarat yang tidak sesuai (un-adaptive conditioned responses)
- d. Memandang simptom sebagai bukti adanya kekeliruan hasil belajar
- e. Memandang bahwa simptom-simptom tingkah laku ditentukan berdasarkan perbedaan individual yang terbentuk secara conditioning dan autonom sesuai dengan lingkungan masing-masing
- f. Menganggap penyembuhan gangguan neurotik sebagai pembentukan kebiasaan (habit) yang baru
- g. Menyembuhkan simptom secara langsung dengan jalan menghilangkan respon bersyarat yang keliru dan membentuk respon bersyarat yang diharapkan
- h. Menganggap bahwa pertalian pribadi tidaklah esensial bagi penyembuhan gangguan neurotik, sekalipun untuk hal-hal tertentu yang kadang-kadang diperlukan.

2.4 Teknik Self-Management

Self- Management adalah teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan cara memberikan tanggung jawab pada individu dalam mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri (Indryaningsih, 2014).

2.5 Tujuan Self-Management

Tujuan Self-Management menurut (Budiman, 2005).

- a. Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling.
- b. Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.
- c. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
- d. Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
- e. Siswa dapat mempolakan perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian tujuan self-management diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik self-management adalah agar dapat menciptakan ketrampilan belajar yang mandiri dan dapat mengelola perilaku, pikiran dan perasaan dirinya yang diinginkan untuk dapat menjadi perilaku yang adaptif.

2.6 Teknik Konseling Self-Management

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting. Diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada klien. Konseling memerlukan keterampilan (skill) pada pelaksanaannya.

Teknik konseling berarti seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan berdasarkan teori dan keterampilan konseling. Teknik konseling self-management merupakan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (self-monitoring), reinforcement yang positif (self-reward), perjanjian dengan diri sendiri (self-contracting), penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control) dan merupakan keterkaitan antara teknik cognitive, behavior, serta affective dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan cognitive-behavior therapy, digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan. Secara aplikatif, dapat digunakan pada layanan konseling individual maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan (Budiman, 2005).

2.7 Langkah-langkah self management

Adapun tahap-tahap pelaksanaan self-management (pengelolaan diri) dari (Chotim, 2016) adalah sebagai berikut:

- a. Self- monitoring (monitor diri) atau observasi diri
- b. Self-evaluation (evaluasi diri)
- c. Self-reinforcement (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman) Self-reward (penghargaan diri yang positif)
- d. Mengatur lingkungan Pada tahap ini lingkungan perlu diatur, sehingga dapat mengurangi atau meniadakan perilaku-prilaku yang memungkinkan mendapatkan penguatan segera.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian “eksperimen semu dengan *pretest-posttest control group design*. Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. Adapun yang dimaksud dengan *purposive sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representative (sugiyono,2010). Penelitian ini mengambil jumlah sampel siswa yang menunjukkan criteria self achievement sedang maupun rendah sebanyak 35% orang siswa. Untuk mengumpulkan data tentang self achievement siswa dan untuk memperoleh data yang akurat maka penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data beserta masing-masing perangkat pengumpulan datanya yaitu (1) Kuesioner, (2) Metode Observasi, (3) Metode Wawancara, dan (4) Buku Harian.

Hasil dan Pembahasan

Data yang digunakan dalam penelitian ini di dapatkan dari data hasil kuesioner self achievement pada kelas eksperimen yaitu kelas X IBB 1 dan kelas kontrol yaitu kelas X IPS 1 dengan mengambil tahap pretes dan juga postes. Kemudian data pretest dan postes dari hasil kuesioner tersebut di analisis dengan uji-t untuk mencari perbedaan antara postes eksperimen dan postes kontrol. Proses perhitungan uji-t dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *JASP*. Untuk mencari efektivitas dilanjutkan dengan menggunakan sumus *effect size*.

Uji-t

Untuk mengukur perbedaan antara kelas kontrol dan eksperimen dalam penelitian ini digunakan uji-t. Berdasarkan uji-t yang dilakukan peneliti didapatkan t_{hit} sebesar 24.95 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 1.

Tabel 1 Independent Samples T-Test

	t	df	p	Cohen's d
Skor Self Achievement	24.95	75	< .001	5.69
<i>Note.</i> Student's t-test.				
^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the equal variance assumption				

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa konseling behavioral teknik self management efektif untuk meningkatkan self achievement siswa kelas X SMA N 4 Singaraja, yang di lihat dari hasil analisis nilai effect size menunjukkan bahwa nilai effect size didapatkan sebesar $5,69 > 0,50$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti konseling behavioral teknik self management efektif untuk meningkatkan self achievement siswa kelas X SMA N 4 Singaraja.

Kesimpulan

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

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

Referensi

- Agustin, M. (2014). Hakikat Bimbingan dan Konseling untuk Anak Usia Dini. *Modul, 1*, 1–31.
- Ayriza, Y. (2009). Pengembangan Modul Bimbingan Pribadi Sosial Bagi Guru Bimbingan Konseling Untuk Menghadapi Bencana Alam. *Jurnal Kependidikan, 39*(2), 141–156.
- Budiman, S. N. dan N. (2005). Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder, 13–39.
- Chotim, M. (2016). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja Halimatus Sa'adiyah * Diana Ariswanti Triningtyas ** Abstrak. *Jurnal Ilmiah Counsellia, 6*, 67–78.
- Cory, G. (2015). *Theory And Paractice Of Counseling And Psychotherapy* (ISBN: 978-).
- Dantes, N. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta.

-
- Dharsana. (2014). Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling untuk Penulisan RPBK, Proposal, Sripsi. Tesis. Singaraja: BK FIP UNDIKSHA.
- Dharsana. (2014). Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling untuk Penulisan RPBK, Proposal, Sripsi. Tesis. Singaraja: BK FIP UNDIKSHA.
- Dharsana. (2015). RPBK Seri 1 Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, KonselingKelompok, Konseling Individu Untuk Pengembangan Variabel Terikat. *BK FIP Undiksha*.
- Dharsana. (2018). The Influence of Behavioral Counseling Theory with the Technique of Modeling Setting Lesson Study on Self Endurance Class X Students Accommodation in Hospitality 5 Public High School 2, 2(2), 76–82. <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- Dharsana. (2019). The Effectiveness Of The Transactional Analysis With Role Playing Technique To Improve Self-Affiliation, 3(1), 37–45. <https://doi.org/10.23887/Open>
- Dharsana, 2014. (2014). Modeling Untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas Xi Bahasa Sma Negeri 2 Singaraja, (1).
- 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>
- Dharsana, K. (2017). Effect of Behavioral Counseling with Shaping Techniques and Assertive Exercises on Student Self Affiliation Pendahuluan, 1(2), 97–106.
- Dharsana, Ketut. (2015). RPBK Seri 1 Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, KonselingKelompok, Konseling Individu Untuk Pengembangan Variabel Terikat Bakat Verbal. *Singaraja: BK FIP Undiksha*.
- Dharsana, Ketut. (2017). *Mikro Konseling*. singaraja: Bk Fip Undiksha.
- Dharsana, Ketut. (2018). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Succorance Melalui Lesson Study Siswa Kelas VIII . 4 Pendahuluan, 2(2), 64–69. <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+Counseling+with+Reframing+Techniques+to+Intervene+in+Self+Aggression&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=
- Dharsana, I. K., Suarni, N. K., Sudarsana, G. N., Paramartha, W. E., & Ahmad, M. (n.d.). Cognitive-Behavioral Therapy counseling in developing Cross-Gender Friendship in adolescents. *Enfermería Clínica*, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.079>
- Dini, A. (2013). Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Terhadap Kenakalan Remaja Anggota Geng Rabu Gaul Di Sma Negeri 8 Balikpapan.
- Hariyanto. (2019). Mengatasi perilaku membolos melalui konseling individual dengan pendekatan behavior teknik self- management pada siswa kelas xii tsm smk PGRI 1 Pogalan Trenggalek, 3(1), 19–27.
- Indryaningsih. (2014). Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Universitas Pendidikan Ganesha. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–12.
- Koyan, W. (2012). *Statistik Pendidikan Teknik Analisis Data Kuantitatif*. Undiksha Press.
- Kurniawan, L. (2015). Pengembangan Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Di Sma. *Jurnal Psikologi Pendidikan & KonselinG*, 1(1), 1–8.
- Nurazmi. (2016). Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application. *Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Semarang, Indo- Nesia Info*, 5(4).
- Prasetyo, I. (2013). need for achievement).
- Safitri, A. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas Viii B Di Smp Negeri 1 Rengel Tuban. *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Salah*, 1–11.

- Sanyata, S. (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, VII(14), 1–11. Retrieved from [staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Sigit_Sanyata, M.Pd./B.1c.Artikel Ilmiah-Teori dan Aplikasi Behavioristik dalam Konseling.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Sigit_Sanyata_M.Pd./B.1c.Artikel_Ilmiah-Teori_dan_Aplikasi_Behavioristik_dalam_Konseling.pdf)
- Sanyata, S. (2013). Paradigma Bimbingan Dan Konseling: Pergeseran Orientasi Dari Terapeutik-Klinis Ke Preventif- Perkembangan, (15), 1–9.
- Sepfitri, N. (2011). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa man 6 jakarta. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2011.
- Sulthon. (2018). Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral. *Journal of Guidance and Counseling*, 2, 46–66.
- Supriatna, M., & Budiman, N. (2009). *Bimbingan karier di SMK. Dalam e-book*.
- Suryaningsih. (2015). Konseling Motivasi Berprestasi Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas UV Sekolah Dasar Se-Gugus 4 Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun 2014/2015, 1–148.
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK, 1, 5–9.
- Suarni, K. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Asertif Untuk Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas X 4 Sma Laboratorium Undiksha. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 1. <https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.771>

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:

