

The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Counseling Theory With Neuro Linguistic Programming Techniques to Improve Self Defference in Students.

Efektivitas Teori Konseling Rasional Emotive Behavior Dengan Teknik Neuro Linguistic Programming Untuk Meningkatkan Self Defference Pada Siswa.

Muhamad Iqbal¹, I Ketut Dharsana², Kadek Suranata³.

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: iqbaldudut265@gmail.com, profdarsana@yahoo.com, suranata@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.

Abstrak: This study aims to determine the effectiveness of the Rational Emotive Behavior Counseling Theory with Neuro Linguistic Programming Techniques to Improve Self Defference in Class X Ph A Students of SMK N 1 Singaraja. This type of research is in "quasi-experimental" by using a randomized controlled trial design. research design The study population was students of class X SMK 1 Singaraja. The sampling technique used was random sampling so that students obtained class X PH A as an experimental class totaling 36 students of class X PH B as a control group of 36 students. . Data collection instruments using observation, interviews, diaries and questionnaires. Conclusions based on the results of this study can be recommended that this counseling model is effective to do in school. Research shows that there is an Effectiveness of Rational Emotive Behavior Counseling Theory with Neuro Linguistic Programming Techniques to Improve Self Defference of Class X PHB Students.

Keywords: Self Difference, Rational Emotive Behavior Counseling, Neuro Linguistic Programming.



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: uhamad Iqbal 1, I Ketut Dharsana 2, Kadek Suranata 3. 2020. Pengaruh Konseling Rasional Emotive Behavior Dengan Teknik Neuro Linguistic Programming Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa. JBK Undiksha, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Pendahuluan

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) memasuki tahap perkembangan remaja. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak. Masa ini merupakan masa yang labil. Anna Freud (Jahja, 2012). bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan. Masa remaja merupakan sebuah periode yang sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua. Merujuk pada hal tersebut, penulis beranggapan

bahwa meningkatkan Self defference pada siswa sangatlah penting dan media yang digunakan untuk memecahkan masalah tersebut menggunakan pendekatan konseling rasional emotive behavior dengan teknik neuro linguistik programing (Jahja, 2012).

Remaja dituntut aktif dalam mengikuti kegiatan di sekolah sehingga mereka memiliki banyak kesempatan untuk bersama-sama dengan teman sebayanya dalam mempraktikkan sikap dan nilai-nilai yang dianut sebagaimana orang dewasa. Tugas perkembangan pada remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Tugas-tugas perkembangan masa remaja sangat penting untuk menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri sehingga masa remaja sering menjadi masalah yang cukup sulit untuk diatasi (Jahja, 2012).

Menurut (K Dharsana, 2019) Self Defference adalah Mampu Mentaati perintah atau aturan, Mampu menerima saran-saran dari orang lain, Mampu mengikuti petunjuk-petunjuk dan mengerjakan apa yang di harapkannya. Pendapat ini mengandur 3 unsur indicator yaitu 1. Mampu mentaaati perintah dan aturan. 2. Mampu menerima saran-saran dari orang lain. 3. Mampu mengikuti petunjuk-petunjuk dan mengerjakan apa yang di harapkannya.

Menurut Murray Dalam (K. Dharsana, 2016) self defference yaitu adanya kemauan untuk menyesuaikan diri mengikuti perintah atau aturan. Berdasarkan definisi tersebut maka self defference mengandung beberapa indikator yaitu : 1) mentaati perintah atau aturan meliputi menerima saran-saran dari orang lain, 2) mendapat keterangan apa yang dipikirkan orang lain, 3) mengikuti petunjuk- petunjuk dan mengerjakan apa yang diharapkannya.

Teori konseling yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yakni teori konseling rasional emotive behavior. Menurut (Habsy, 2018) Konseling Rasional Emotif Behavior merupakan pengembangan dari rational therapy yang diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis sejak menekuni bidang psikologi klinis pada tahun 1942. Albert Ellis seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Asia, dan Barat klasik dan modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif.

Pengertian Rational Emotive Behavioral Menurut (Iqbal, 2016) dalam bukunya “Teori dalam Praktek Konseling Psikoterapi” terapi rasional emotif behavioral adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.

Menurut (I. K. Dharsana et al., 2020) CBT adalah proses perubahan perilaku yang diharapkan. Dengan demikian, proses konseling dilakukan dalam bentuk transformasi pengetahuan yang terkait dengan pikiran sadar menjadi konsolidasi dengan pikiran bawah sadar yang memungkinkan untuk dapat mengingat kapan saja jika diperlukan sehingga otak dapat mempertahankan implementasi satu tugas. pada waktu bersamaan. Ini adalah peran konselor untuk menerapkan keterampilan konseling.

Menurut (I Ketut Dharsana et al., 2019) CBT adalah proses perubahan perilaku yang diharapkan. Dengan demikian, proses konseling dilakukan dalam bentuk transformasi pengetahuan yang terkait dengan pikiran sadar menjadi konsolidasi dengan pikiran bawah sadar yang memungkinkan untuk dapat mengingat kapan saja jika diperlukan sehingga otak dapat mempertahankan implementasi satu tugas.

Adapun teknik yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *neuro linguistic programing* teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Neuro Linguistic Programing, alasannya karena Teknik Neuro Linguistic Programing memiliki kelebihan dari teknik ini mempunyai cara yang lebih sistematis untuk membantu siswa merubah pola pikir siswa yang lebih efektif dalam menggunakan sudut pandang holistik dalam memahami dan menyelesaikan masalah,.

Menurut (Elfiky, 2012) mendefinisikan ketiga kata tersebut sebagai berikut: Neuro merujuk pada sistem saraf, jalur mental bagi pancaindra untuk dapat mendengar, mengecap, mambau, dan merasa. Linguistik merujuk pada kemampuan alami berkomunikasi secara verbal dan nonverbal. Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengkaji penelitian yang mengambil topik “Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Dengan Teknik *Neuro Linguistic Programing* Untuk Meningkatkan *Self Defference* Siswa”.

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini 1. Apakah terdapat pengaruh pendekatan konseling rasional emotive behavior dengan teknik neuro linguistic programing dalam meningkatkan self defference siswa kelas X SMK N 1 Singaraja? 2. Apakah konseling rasional emotive behavior dengan teknik *neuro linguistic programing* efektif untuk meningkatkan *Self Defference* siswa kelas X Ph A SMK N 1 Singaraja?

Tujuan dari penelitian ini pun sesuai dengan rumusan masalah diatas, yaitu: 1) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pendekatan konseling rasional emotive behavior dengan teknik neuro linguistic programing dalam meningkatkan self defference siswa kelas X Ph A SMK N 1 Singaraja. 2) Untuk mengetahui keefektivitas pengaruh pendekatan konseling rasional emotive behavior dengan teknik neuro linguistic programing dalam meningkatkan self defference Siswa kelas X Ph A SMK N Singaraja.

Manfaat dalam penelitian ini diharapkan kepada pembaca dapat menambah wawasan serta pengetahuan terkait dengan konseling rasional emotive behavior dengan teknik *neuro linguistic programing* untuk meningkatkan *self defference* siswa, dan bagi peneliti dapat mengasah kemampuan peneliti dalam melakukan konseling rasional emotive behavior dengan teknik *neuro linguistic programing* untuk meningkatkan *self defference* siswa

Self Defference

(Dharsana, 2014) *Self Defference* yang merupakan kebutuhan untuk menaati aturan dan menghormati orang lain merupakan sebuah kebutuhan yang terbentuk akibat dari perpaduan antara realitas yang dihadapi seseorang dan konsep atau pandangan seseorang terhadap kehidupan dan hal yang perlu dilakukan dalam hidupnya. Dalam kehidupan sehari-hari sudah pasti banyak realitas yang kita hadapi dalam kehidupan salah satunya adalah ketidak sempurnaan dan kecenderungan melakukan kesalahan.

Menurut (Ketut Dharsana, 2014) “*Self defference*” adalah kebutuhan mentaati perintah atau aturan meliputi menerima saran-saran dari orang lain, mendapat keterangan apa yang dipikirkan orang lain, mengikuti petunjuk- petunjuk dan mengerjakan apa yang diharapkannya. Berdasarkan definisi tersebut maka defference dapat diambil 3 indikator yaitu: (1) Menghormati dan memahami nasihat dari orang lain, seperti menerima nasihat dari orang lain, yang siswa anggap lebih berpengalaman ataupun sara-nasihat positif dari orang di sekitarnya. (2) Menerima perintah dari orang lain, mampu memahami pola pikir orang lain dan bisa mengerti apa yang diinginkan oleh orang tersebut. (3) Mengikuti aturan-aturan dan mengerjakan apa yang diharapkan darinya, memahami apapun aturan yang diberikan oleh orang di sekitar siswa sehingga ia mampu melaksanakan aturan ataupun petunjuk yang diberikan oleh orang dan lingkungan disekitarnya.

Kemudian, Menurut (Wismadewi et al., 2018) “Self Defference adalah kepatuhan terhadap peraturan atau tunduk pada pengawasan atau pengendalian. Kedua arti tersebut bertujuan untuk mengembangkan watak agar dapat mengendalikan diri, agar berperilaku tertib dan efisien” pendapat ini mengandung 3 unsur indicator Pendapat ini mengandung 3 unsur indicator yaitu 1. Mampu mentaati perintah dan aturan. 2. Mampu menerima saran-saran dari orang lain. 3. Mampu mengikuti petunjuk-petunjuk dan mengerjakan apa yang di harapkannya.

Kesalahan merupakan suatu hal yang wajar terjadi karena tidak bisa dipungkiri manusia yang merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling mulia di antara ciptaan-ciptaan Tuhan lainnya tetap saja memiliki kelemahan ataupun ketidak sempurnaan dalam melakukan sesuatu. Misalnya saja seorang dokter yang walaupun sudah ahli dan sering melakukan tugasnya, dalam satu atau dua kejadian pasti pernah melakukan kesalahan yang berakibat ketidak tercapainya tujuan yang diharapkannya.

Sifat manusia yang pada dasarnya ingin melakukan sesuatu secara sempurna dan melaksanakan tugasnya dengan penuh tanggung jawab, mengharuskan individu sadar dalam melaksanakan tugasnya perlu menaati langkah-langkah, aturan-aturan yang diharapkan membantu dirinya mencapai hal yang dicita-citakan dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Maka dari itu, banyak orang yang mulai menyadari bahwa dirinya membutuhkan kebiasaan untuk menaati aturan-aturan ataupun langkah-langkah dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang penting baginya dan mendapatkan hasil yang memuaskan dirinya.

Faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Self Defference

Self Defference tidak terwujud secara sendiri banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Self Defference*. Diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi *Self Defference* yang dimaksudkan adalah faktor-faktor dari dalam diri seseorang yang muncul akibat dari respon terhadap realitas rentan terhadap terjadinya kegagalan dan muncul kesadaran dalam dirinya yang berupa kebutuhan untuk mematuhi aturan dan juga keinginan untuk bisa mencapai cita-cita dalam kehidupannya dengan mematuhi aturan-aturan dan langkah- langkah yang sudah disepakati masyarakat luas.

b. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal yang mempengaruhi *Self Defference* berasal dari lingkungan sekitar yang misalnya pandangan orang lain terhadap diri kita ketika kita tidak melaksanakan aturan-aturan yang berlaku di lingkungan sekolah. Seperti contohnya adalah seorang siswa yang malas belajar dan sering melanggar aturan akan lebih sering dimarahi oleh gurunya sehingga membuat ia merasa tidak nyaman dengan situasi tersebut.

Teori Konseling Rasional Emotive Behavior

Konseling Rasional Emotif Perilaku merupakan pengembangan dari rational therapy dan rational emotive therapy yang diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis sejak menekuni bidang psikologi klinis pada tahun 1942. Albert Ellis seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Asia, dan Barat klasik dan modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif. Asal-usul Konseling Rasional Emotif Perilaku dapat ditelusuri dengan filosofi dari Stoisisme di Yunani kuno yang membedakan tindakan dari interpretasinya. Epictetus dan Marcus Aurelius dalam bukunya "The Enchiridion", menyatakan bahwa manusia tidak begitu banyak dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada dirinya, melainkan bagaimana manusia memandang/menafsirkan apa yang terjadi pada dirinya (People are not disturbed by things, but by the view they take of them). Ellis di antara para ahli kognitif yang lain tergolong yang paling populer, seperti halnya Beck, Ellis memiliki asumsi bahwa manusia memainkan peran penting dalam menyebabkan kesulitan sendiri melalui cara mereka dalam menginterpretasi situasi atau peristiwa lingkungan, dengan kata lain kognisi manusia merupakan sumber kesulitannya (Habsy, 2018).

Tujuan rational emotive behavior therapy menurut Ellis, membantu Konseli untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis" yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka (Hasibuan et al., 2015).

Tujuan Konseling Rasional Emotive Behavior

Menurut (Marpaung, 2016) tujuan utama konseling rasional emotif adalah sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir
- b. keyakinan serta pandangan- pandangan klien yang irasional menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- c. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri.

Teknik Neuro Linguistic Programing

Neurolinguistic Programming (NLP), diciptakan oleh Richard Bandler, seorang ahli pemrograman komputer dan fisika dari University of Santa California. Awalnya, Bandler merasa tertarik terhadap keberhasilan terapis terkenal, yaitu Milton Erickson, Virginia Satir, dan Fritz Perls ketika menangani pasiennya. Melalui penelitian yang dilakukannya, yaitu memodel tingkah laku dan kebiasaan yang dilakukan ketiga terapis tersebut terhadap orang lain, Bandler menemukan fakta yang sangat menakjubkan bahwa strategi dan tingkah laku mereka dapat ditiru dengan hasil yang sangat akurat. Kemudian, Bandler melanjutkan risetnya bersama seorang professor linguistik bernama John Grinder. John Ginder merupakan spesialis peneliti linguistik teori Noam Chomsky, peneliti aksen-aksen dan pembuat model perilaku budaya penutur bahasa. Karena memiliki kesamaan minat itulah keduanya memadukan keahlian mereka pada bidang komputer, linguistik, dan menyusun model perilaku nonverbal manusia (Dilts, 2000).

Melalui riset yang dilakukan keduanya, mereka menarik kesimpulan bahwa empat model yang mereka teliti Virginia Satir seorang terapis terkenal; Gregory Bateson, seorang filosof dan antropolog; Milton Erickson, seorang ahli hipnotis; dan Fritz Perls, seorang terapis beraliran psikologi Gestalt memiliki kesamaan pola ketika berkomunikasi. Pola komunikasi yang digunakan keempat orang tersebut kemudian diterapkan kepada orang lain, dan ternyata menghasilkan pengaruh yang sama besar.

Hasil riset mereka, tidak hanya digunakan pada bidang terapis, selanjutnya banyak digunakan dalam berbagai bidang kehidupan, salah satunya dalam bidang pendidikan. dapat membantu seseorang dalam berkomunikasi dengan dirinya sendiri secara lebih baik, mengurangi ketakutan tanpa alasan, serta mengontrol emosi negative dan kecemasan (Elfiky, 2012).

Menurut (Elfiky, 2012) mendefinsikan ketiga kata tersebut sebagai berikut: Neuro merujuk pada sistem saraf, jalur mental bagi pancaindra untuk dapat mendengar, mengecap, mambau, dan merasa. Linguistik merujuk pada kemampuan alami berkomunikasi secara verbal dan nonverbal. Verbal mengacu pada pilihan kata dan frasa, mencerminkan dunia mentalitas manusia. Nonverbal berkaitan dengan 'bahasa sunyi', seperti postur, gerak-gerik dan tingkah laku. 'Bahasa sunyi melahirkan gaya berpikir dan kepercayaan. Kata programming mengacu pada pola berpikir, perasaan, dan tindakan. Perilaku dan kebiasaan keseharian dapat diganti dengan perilaku dan kebiasaan baru yang lebih positif. Kata programming ini dipinjam dari ilmu komputer untuk mensinyalkan bahwa pikiran, perasaan, dan tindakan manusia adalah program-program kebiasaan yang dapat diubah dengan memperbaiki perangkat lunak mental.

Konsep Dasar Neuro-Linguistic Programming (NLP)

Menurut (Widyatmoko et al., 2017) terdiri dari dari tiga area. Neuro berkaitan dengan pikiran, Linguistic, berkaitan dengan penggunaan bahasa dan pengaruhnya dan Programming, rangkaian dari tindakan untuk mencapai tujuan. Selanjutnya beberapa prinsip dalam NLP diantaranya: 1. Keakraban (rapport) merupakan salah satu prinsip terpenting dalam NLP maupun bentuk terapi psikologi lainnya. Rapport dibentuk dalam kualitas hubungan yang didasari pada kepercayaan bersama, kepedulian, saling memahami antar individu. Tentunya proses komunikasi dalam konseling akan berjalan dengan efektif, bilamana keakraban telah terjalin antara konselor dengan konseli. 2. Sensor kesadaran (awareness) mencakup lima panca indera yang digunakan oleh setiap individu. Tentunya sensor kesadaran setiap individu akan berbeda dengan individu lainnya. Hal ini dikarenakan banyaknya informasi dari kenyataan (~~dunia eksternal) akan digeneralisir, distorsi, bahkan dihapus oleh persepsi (dunia internal) setiap individu.~~

Efektivitas Teori Konseling Rasional Emotive Behavior Dengan Teknik *Neuro Linguistic Programing Untuk Meningkatkan Self Defference*

Hal ini dikenal dengan istilah *map is not the territory* atau presuposisi dalam NLP. Maksudnya adalah kejadian sesungguhnya tidak akan pernah sama dengan kejadian didalam pikiran atau persepsi setiap individu. Setiap individu akan merespon berdasarkan persepsi akan kenyataan yang dihadapi. Berorientasi pada hasil (outcome) memberikan kejelasan terhadap sesuatu yang ingin dicapai seperti membuat keputusan, pilihan karir, penyelesaian tugas sekolah dan sebagainya. Menekankan pada tiga dasar dalam proses orientasi pada hasil meliputi mengetahui situasi saat ini, situasi yang diinginkan, dan merencanakan strategi tindakan melalui potensi yang dimiliki. Setiap individu diharapkan dapat menentukan dengan jelas tujuan yang ingin dicapai dalam kehidupan. Layaknya seorang yang berkendara ke suatu tempat dan ia seharusnya telah paham akan tempat yang ingin dituju tersebut apakah itu rumah, kantor, sekolah, dan sebagainya. Karena masing-masing tempat membutuhkan perencanaan atau persiapan yang berbeda-beda. 4. Fleksibilitas (flexibility) dalam NLP berkaitan dengan perilaku yang fleksibilitas dalam perilaku ialah melakukan sesuatu yang berbeda ketika peristiwa yang terjadi tidak sesuai dengan yang direncanakan atau diharapkan. Jika telah dirumuskan dengan baik namun tujuan tersebut tidak tercapai, maka cara mencapai tujuan tersebut yang akan menentukan tercapai atau tidak tujuan yang diharapkan

Pilar (prinsip) dan Asumsi Dasar dalam Neuro Linguistic Programing

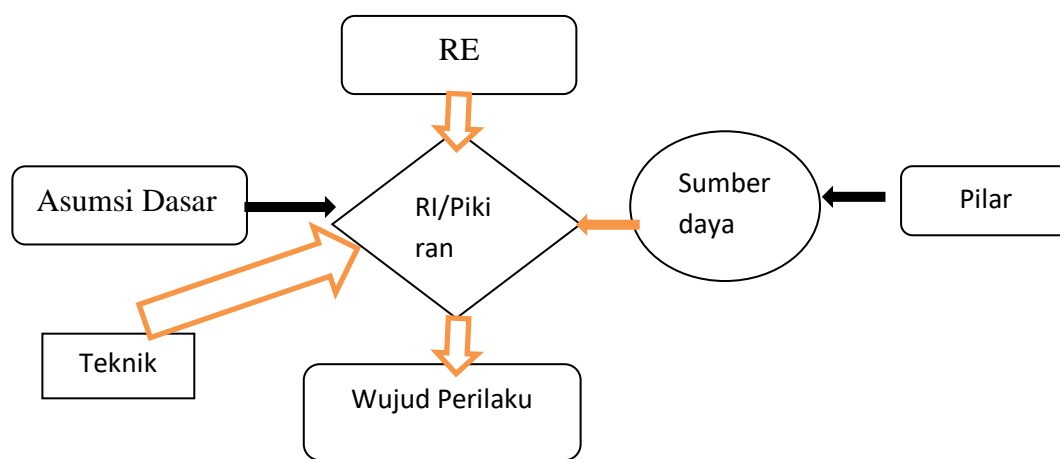
Neuro Linguistic Programing memiliki sejumlah pilar. Pilar-pilar tersebut merupakan komponen yang harus diperhatikan pada saat menerapkan sejumlah teknik. Selain prinsip (pilar), *Neuro Linguistic Programing* memiliki sejumlah asumsi dasar. Asumsi dasar merupakan landasan dari teknik yang digunakan. Pilar (prinsip) *Neuro Linguistic Programing* meliputi: 1) individu (diri sendiri,); 2) outcome (tujuan); 3) rapport (hubungan baik); 4) kepekaan yang tinggi; 5) ekologi; 6) fleksibel. (Yuliawan, 2010:23). Asumsi dasar (presuposisi) dalam *Neuro Linguistic Programing* diformulasikan oleh Bodenhamer dalam (S, 2015) dan sumber lain yang merupakan landasan dari teknik-teknik dalam *Neuro Linguistic Programing*, di antaranya dipaparkan berikut ini.

- 1) The map is not the territory. Peta bukanlah wilayah. Apa yang dialami, dilihat, didengar, dirasakan, bukanlah hal yang sebenarnya, tetapi otaklah yang mengartikan hal tersebut. Dengan kata lain, sebuah wilayah tidak pernah berubah, makna kepada wilayah itulah yang senantiasa dapat berubah. Asumsi ini menjadi landasan dari beberapa teknik yang dapat digunakan jika menghadapi sebuah kejadian. Teknik tersebut diantaranya *swish pattern*, *mapping accros*.
- 2) People respond according to their internal maps. Respon seseorang adalah apa yang ada dalam peta/persepsi internalnya.
- 3) Meaning are context dependent. Sebuah makna bergantung pada konteks tertentu.
- 4) We cannot not communicate. Manusia selalu berkomunikasi.
- 5) Wellformed outcome. Ungkapkan dengan bahasa positif. Untuk mencapai tujuan dari sebuah tindakan maka hendaknya bahasa yang digunakan bahasa yang memiliki makna positif.
- 6) Mind and body are one system and affect each other: pikiran dan tubuh saling mempengaruhi. Asumsi ini menjadi landasan teknik *sensocacy acuity*: kepekaan inderawi, *matching and mirroring*; dan *state*.
- 7) There are two communication levels: Conscious and Unconscious. Level komunikasi ada dua, yaitu melalui pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Komunikasi yang dilakukan melalui pikiran bawah sadar lebih efektif daripada komunikasi yang dilakukan melalui pikiran sadar. Oleh karena itu, teknik yang dapat dilakukan untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar perlu digunakan.

Dalam setiap keadaan, manusia pada dasarnya senantiasa melakukan komunikasi. Pada saat diam, berkomunikasi terhadap diri sendiri. Meskipun tidak menggunakan kata-kata secara verbal, bahasa nonverbal selalu digunakan pada saat kita tidak mengeluarkan kata-kata verbal. Oleh karena itu, bahasa verbal dan nonverbal menjadi

kajian dalam *Neuro Linguistic Programing*. Asumsi ini melandasi penggunaan teknik sensory acuity (kepekaan yang tinggi) atau representasi system (visual, auditori, kinestetik).

Berikut disajikan pola kerangka berpikir NLP dalam bentuk bagan hasil analisis penulis berdasarkan teori NLP dari beberapa sumber.



Gambar. 0.1 Pola Kerangka Berpikir Neuro Linguistic Programing

Method

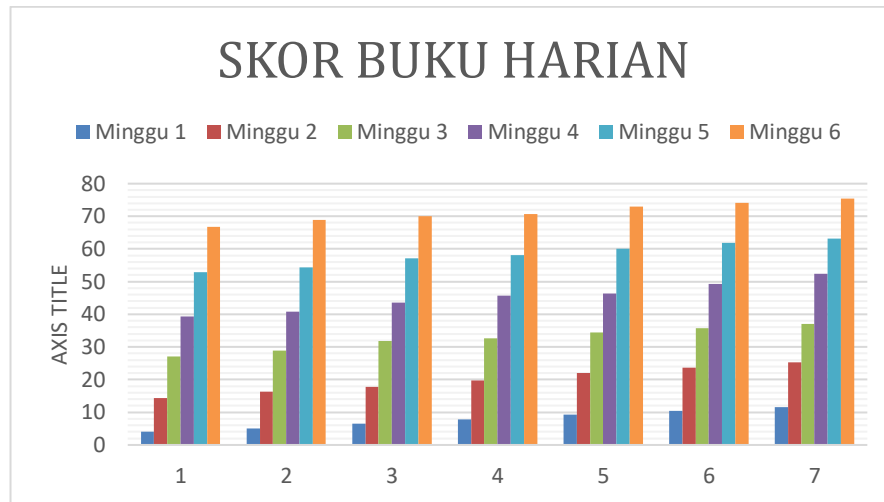
Rancangan penelitian ini menggunakan jenis *quasi experiment* dengan desain *Randomised Controlled Trials* (RCT). Desain ini melakukan pemilihan secara random untuk menentukan sampel sebagai penelitian. Setelah pemilihan secara random tersebut dilakukan dan telah menentukan kelompok control dan eksperimen. Lalu dilakukan penyebaran pretest kepada sampel penelitian. Kemudian diberikan treatment. Pemberian treatment hanya dilakukan pada kelompok eksperimen. Melalui pemberian treatment tersebut peneliti melakukan penyebaran posttest untuk mengetahui keberpengaruhannya dari treatment yang telah diberikan. Setelah itu dilakukan follow up sebanyak 1 kali untuk mengetahui *outcome* dari penelitian ini (Jadad, 1998).

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X SMK Negeri 1 Singaraja yang berjumlah 6 kelas dengan kurang lebih 215 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling*, dengan mengambil 2 kelas yang dijadikan sebagai kelas eksperimen dan kelas control. Penelitian dilakukan kurang lebih 8 kali pertemuan dengan memberikan pretes, posttes, treatment, follow up 1.

Analisis data menggunakan *JASP versi 1.2.2.0 windows 10*, mulai dari menguji validitas dan reliabilitas pada kuesioner. Kemudian melakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Tahap terakhir yaitu melakukan pengujian hipotesis dengan uji-t dan menggunakan *effect size*.

Results and Discussion

Hasil dari penelitian ini ditemukan berdasarkan dari observasi 60% menunjukkan gejala *self achievement* yang rendah. Hasil dari wawancara menunjukkan 65%, pada hasil pemantauan buku harian terdapat 58%, serta pada hasil kuesioner terdapat 74% memiliki *self defference* yang rendah.



Ditinjau dari grafik buku harian menunjukkan bahwa siswa telah mengalami peningkatan setelah diberikan konseling rasional emotive behavior dengan Teknik *neuro linguistic programing* untuk meningkatkan *self defference*. Pemberian perlakuan dilakukan pada kelompok eksperimen saja, kelompok control hanya digunakan sebagai pembandingan dalam hasil penelitian ini berikut adalah Tabel Test Of Normality.:

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
self Deference	Eksperimen	0.93	0.08
	kontrol	0.81	< .001

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Pengujian dibandingkan pada taraf signifikansi 0,05 Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran data diketahui nilai $p = 0.08$ kelas eksperimen sehingga $p > 0,05$, maka di dapat disimpulkan bahwa sebaran data berdistribusi normal, Berikut adalah Tabel Of Equality Of Variance (Levene's)

Tabel 4.6 Test of Equality of Variances (Levene's)

	F	df	p
self Deference	0.84	1	0.36

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa seluruh data memiliki nilai $> 0,05$. Maka dapat ditentukan dari hasil tersebut bahwa seluruh data dapat dinyatakan homogen. Setelah dinyatakan homogeny, analisis selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan uji-t, Berikut adalah Tabel group Desriptives.

Group Descriptives

Group	N	Mean	SD	SE
self Deference Eksperimen	26	97.54	12.85	2.52
kontrol	31	26.68	17.35	3.12

Berdasarkan tabel diatas dilanjutkan dengan menguji effect size yang menghasilkan $ES = 2.52$. Dari hasil ES tersebut, dapat diinterpretasikan pada kriteria sangat efektif. Hal ini menunjukkan bahwa “terdapat pengaruh konseling rasional emotive behavior dengan teknik *neuro linguistic programing* untuk meningkatkan self defference siswa”, Berikut Adalah Tabel Independent Sampel T-Test

Tabel Independent Samples T-Test

	t	df	p	Cohen's d
self Deference	17.23	55	< .001	4.58

Note. Student's t-test.

Kesimpulan

Berdasarkan pada pemaparan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara pretes dan posttes pada konseling rasional emotive behavior dengan teknik *neuro linguistic programing* untuk meningkatkan *self defference* siswa kelas X di SMK Negeri 1 Singaraja, 2) Terdapat keefektivitasan konseling rasional emotive behavior dengan teknik *neuro linguistic programing* untuk meningkatkan *self defference* siswa kelas X di SMK Negeri 1 Singaraja.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini. Kemudian kepada dosen pembimbing I Prof. Dr. Ketut Dharsana, M. Pd., Kons dan Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons selaku pembimbing II yang sudah membantu serta membimbing dari awal penelitian sampai saat ini, dan kepada pihak-pihak yang sudah membantu dalam penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dharsana. (2014). *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling Untuk Penulisan RPBK, Proposal, Sripsi*. Tesis. 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. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.079>
- Dharsana, K. (2019). *PBK Bimbingan Klasikal Self Defference*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, FIP UNDIKSHA.
- Dharsana, Ketut. (2014). *Model-Model Konseling, Teori-Teori Konseling* (J. B. Konseling (Ed.)).
- Dilts. (2000). *Neurolinguistic Programing*. 849.
- Elfiky. (2012). *Neurolinguistic Programing* (Pp. 15–24).
- Habsy, B. A. (2018). ~~Konseling Rasional Emotif Perilaku. Sebuah Tinjauan Filosofis. Indonesian Journal Of Efektivitas Teori Konseling Rasional Emotive Behavior Dengan Teknik Neuro Linguistic Programing Untuk Meningkatkan Self Defference~~

Educational Counseling, 2(1), 13–30. <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>

- Hasibuan, R. L., Lita, R., & Wulandari, H. (2015). *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying*. 11, 103–110.
- I Ketut Dharsana, I. K., Dharsana, I. K., Nugraha Sudarsana, G., Ketut Suarni, N., Eka Paramartha, W., Tirka, I. W., & Satya Gita Rismawan, K. (2019). *Cognitive Counseling With Reframing Techniques To Intervene In Self Aggression*. 382(Icet), 62–64. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.15>
- Ikbal, M. (2016). *Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016*. 03(1), 33–46.
- Jadad, A. R. (1998). *Randomised Controlled Trials*. BMJ Books.
- Jahja. (2012). *Rebt Therapy*. 220.
- Marpaung, J. (2016). *Jurnal KOPASTA Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy In Reducing Stress*. 3(1), 23–31.
- Oliver, J. (2013). TEORI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DAN KONSELING INDIVIDUAL. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- S, N. Y. (2015). Efektivitas Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Kompetensi Intrapersonal Peserta Didik. *Bimbingan Dan Konseling Islam*, 05(01), 26–44.
- Widyatmoko, W., Putra, B. H. S., & Hermawan, R. (2017). Neuro-Linguistic Programming Dalam Layanan Konseling. *Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 402–407.
- Wismadewi, I. G. A. P. I., Dharsana, I. K., Suranata, K., Departement, C., & Indonesia, S. (2018). *THE Implementation Of Cognitive Behavioral Counseling By Using Modeling Technique Through To Improve Self-Deference Of Grade Ix Students Of Smp Negeri 2 Singaraja*. 9(2), 1–10.

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/xxxx>

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

Word Count:

