

Effectiveness Of Behavioral Counseling With Relaxation Techniques To Improve Student Self Change

Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa

Kadek Adi Aditya Putra Pratama¹, I Ketut Gading², I Ketut Dharsana³

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: dedotaditya6@gmail.com , iketutgading@undiksha.ac.id , 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 Relaxation Techniques to Improve Student's Self Change. The design of this study was a pretest-post-test control group design with follow-up. The population of this research is 6th grade students of SMA Negeri 1 Sukasada, with a total of 6 classes. Sampling is done randomly by randomly selecting 2 classes from 6 classes of population members. As for the sample members are students of class XI MIA2 as an experimental class and class XI MIA1 as a control class. In the data analysis method used is the t test and Effect Size using the SPSS 16.0 program. This data collection instrument uses the Change Behavior Questionnaire (KPC). Conclusions based on the results of this study can be recommended that this counseling model is effectively carried out in schools. So this study shows that there is an effective behavioral counseling theory with relaxation techniques to improve Self Change in class XI students of SMAN 1 Sukasada.

Keywords: Self Change, Behavioral Counseling, Relaxation Techniqu

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa. Desain penelitian ini adalah *pretest-post-test control group design* dengan *follow up*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukasada yang berjumlah 6 kelas. Pengambilan sampel dilakukan secara random dengan memilih secara acak 2 kelas dari 6 kelas anggota populasi. Adapun yang menjadi anggota sampel adalah siswa kelas XI MIA2 sebagai kelas eksperimen dan kelas XI MIA1 sebagai kelas control. Dalam metode analisis data yang digunakan adalah uji t dan Effect Size yang menggunakan program SPSS 16.0. Instrumen pengumpulan data ini menggunakan Kuesioner Perilaku Change (KPC). Hasil kesimpulan berdasarkan hasil penelitian ini dapat direkomendasikan bahwa model konseling ini efektif dilakukan di sekolah. Jadi penelitian ini menunjukkan bahwa ada teori behavioral counseling yang efektif dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan Self Change pada siswa kelas XI SMAN 1 Sukasada .

Kata Kunci: Self Change, Konseling Behavioral, Teknik Relaksasi.

How to Cite: uhamad Aditya Putra Pratama, K A¹, Gading, I K², Dharsana, I K³. 2020. Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa. JBKI Undiksha, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Setiap individu memiliki caranya masing-masing dalam mengendalikan perubahan diri, dan meluapkannya kedalam bentuk verbal maupun non verbal tergantung bagaimana kondisi yang mereka hadapi saat itu.

Prilaku perubahan diri atau self change akan muncul apabila individu tidak mampu mengendalikan perubahan yang ada pada dirinya dengan baik serta dapat merugikan diri sendiri. Di zaman saat ini remaja milenial bentuk prilaku *self change* dituangkan dalam sebuah kata-kata atau dalam bentuk ejekan yang kemudian dibawa ke sosial media seperti facebook, instagram, whatsapp dan media platform lainnya dan kemudian berakhir pada sebuah tindakan kriminal seperti perkelahian, penikaman, pelecehan dll. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA N 1 Sukasada hasil observasi sebanyak 45,33% siswa memiliki *self change* yang tinggi.

Menurut Dharsana dalam (Bgs et al., 2019), Self Change merupakan karakter untuk mengadakan perubahan meliputi sesuatu yang baru dan berbeda, mengadakan perjalanan, menjumpai orang-orang baru, mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari. Change dalam hal ini memiliki 4 indikator: (1) sesuatu yang baru dan berbeda, (2) mengadakan perjalanan, (3) menjumpai orang-orang baru, (4) mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari.

Berdasarkan definisi diatas peneliti memilih definisi dari ahli Menurut Dharsana dalam (Laila et al., 2019) Self Change merupakan karakter untuk mengadakan perubahan meliputi sesuatu yang baru dan berbeda, mengadakan perjalanan, menjumpai orang-orang baru, mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari. Change dalam hal ini memiliki 4 indikator: (1) mampu sesuatu yang baru dan berbeda, (2) mampu mengadakan perjalanan, (3) mampu Menjumpai orang-orang baru, (4) mampu mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari.

Berdasarkan pendapat dari ahli diatas peneliti memilih definisi dari ahli Menurut (K. Dharsana, 2015) yang berbunyi self Change merupakan kebutuhan untuk mengadakan perubahan yang meliputi 4 indikator yaitu : (1) Sesuatu yang baru dan berbeda, (2) Mengadakan perjalanan, (3) Menjumpai orang-orang baru, (4) Mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari. Dari ahli tersebut diperkirakan terdapat 4 indikator yaitu: 1) Sesuatu yang baru dan berbeda, (2) Mengadakan perjalanan, (3) Menjumpai orang-orang baru, (4) Mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari.

Menurut (Suwanto, 2016) Pendekatan Teori konseling behavioral adalah perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya yang membentuk sebuah kepribadian seseorang. Sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi- kondisi belajar. Kepribadian seseorang dengan yang lainnya berbeda-beda karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya.

Menurut Dharsana dalam (Bgs et al., 2019), Behavioral Counseling adalah teori konseling yang menekankan perilaku manusia, yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan, dan semua perilakunya dipelajari atau diperoleh karena proses pelatihan.

Menurut Dharsana dalam (Yani & Dharsana, 2013), Teori Konseling Behavioral memiliki kelebihan dan juga kekurangan. Kelebihan dari teori konseling behavioral yaitu pendekatan behavior therapy merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat sangat populer.

Menurut (I. K. Dharsana et al., 2020) Terapi Perilaku Kognitif adalah psikoterapi yang menekankan pentingnya peran kognitif dari apa yang kita rasakan dan lakukan. Cognitive-Behavioral Therapy atau CBT adalah terapi yang berfokus pada bagaimana mengubah pikiran atau keyakinan negatif menjadi positif.

Menurut (I Ketut Dharsana et al., 2019) Tujuan konseling kognitif adalah untuk membantu memecahkan masalah konseli yang telah mereka soroti untuk berubah. Konseling bertujuan untuk memberi energi kembali pada sistem uji realitas untuk menangani interpretasi disfungsional. Konselor diajarkan untuk memperbaiki proses kognitif yang salah dan memperkuat asumsi yang memungkinkannya untuk mengatasi masalah.

Adapun teknik yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Teknik Relaksasi. Karena terdapat konsep-konsep, tahapan-tahapan, prosedur, serta proses yang dapat peneliti gunakan untuk penelitian ini. Teknik ini juga sangat menarik karena peneliti dapat memberikan contoh-contoh gambar, video-video self change rendah dan self change tinggi serta seorang model secara langsung.

Menurut (Sujaya, I.P., Sulastri, M., & Suranata, 2013) mengemukakan keadaan relaksasi adalah keadaan pada mana seseorang berada dalam keadaan tenang, dalam suasana emosi yang tenang, tidak sebaliknya yakni terkontrol.

Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengkaji penelitian yang mengambil topik "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa".

Rumusan masalah dalam penelitian ini, 1) Apakah terdapat perbedaan self change siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik relaksasi dengan siswa yang tidak mengikuti konseling behavioral dengan teknik relaksasi?, 2) Apakah konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif untuk meningkatkan self change siswa?.

Tujuan Penelitian ini yaitu, 1) Untuk mengetahui perbedaan self change siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik relaksasi dengan siswa yang tidak mengikuti konseling behavioral dengan teknik relaksasi. 2) Untuk mengetahui Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Efektif Untuk Meningkatkan *Self Change* Siswa.

Manfaat penelitian ini yaitu diharapkan kepada pembaca dapat menambah wawasan serta pengetahuan terkait dengan konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan *self change* siswa, dan bagi peneliti dapat mengasah kemampuan peneliti dalam melakukan konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan *self change* siswa.

Konsep Konseling Behavior Menurut (Kumalasari, 2017) pandangan behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa perilaku merupakan bagian dari kepribadian manusia yang terbentuk oleh pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Ciri-ciri dan Tujuan Terapi Behavior Menurut (Abimanyu, 2005) Ciri-ciri konseling behavioral yakni kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari dan oleh karena itu dapat dirubah, perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individual dapat membantu dalam mengubah perilaku-perilaku berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku klien dengan mengubah lingkungan, prinsip-prinsip belajar seperti "reinforcement" dan "social modeling", dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling, keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan dalam perilaku-perilaku khusus di luar wawancara prosedur-prosedur konseling, prosedur-prosedur konseling tidak statis, tetap atau ditentukan sebelumnya tetapi dapat secara khusus didesain untuk membantu klien dalam memecahkan masalah khusus".

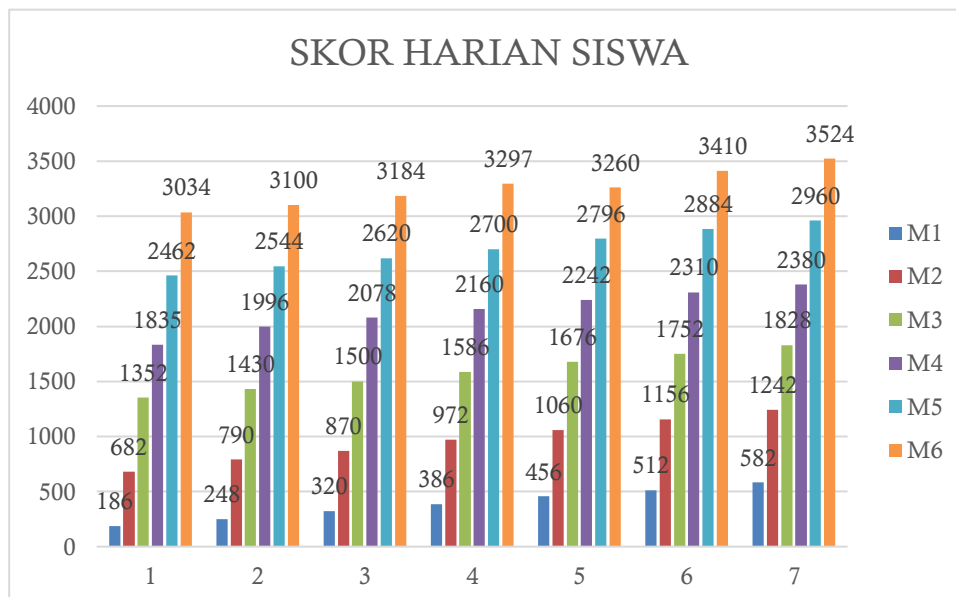
Tujuan konseling behavior Menurut (Abimanyu, 2005) tujuan konseling behaviour adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simtomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ke tidak puas dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.

Method

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan design pretest-posttest control group design disertai follow up. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Sukasada yang berjumlah 6 kelas. Pengambilan sampel dilakukan dengan *random* sampling, dengan mengambil 2 kelas dari 6 kelas anggota populasi yang dijadikan sebagai kelas eksperimen dan kelas kontrol. Perlakuan berupa konseling Behavioral dengan teknik Relaksasi dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan. Data dikumpulkan Analisis data menggunakan *SPSS versi 16.0 windows 10*, mulai dari menguji validitas dan reliabilitas pada kuesioner. Kemudian melakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

Results and Discussion

Hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA N 1 Sukasada hasil observasi sebanyak 45,33% siswa memiliki Self Change yang tinggi. Hasil wawancara yang dilakukan sebelum dan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) konseling behavioral teknik relaksasi, secara kualitatif, hasil wawancara sudah menunjukkan adanya penurunan self chang siswa. Dapat dilihat dari gejala yang awalnya sesuatu yang baru dan berbeda, mengadakan perjalanan, menjumpai orang-orang baru, mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari. Berdasarkan pemantauan skor buku harian menunjukkan bahwa semakin siswa dapat menekan *self changenya* semakin meningkat skor buku hariannya maka dari itu skor buku harian siswa telah mengalami peningkatan setelah diberikan konseling behavioral dengan teknik relaksasi. Pemberian perlakuan dilakukan pada kelompok eksperimen saja, kelompok control hanya digunakan sebagai pembandingan dalam hasil penelitian ini. Kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) konseling behavioral teknik relaksasi sebanyak 8 kali pertemuan.



Setelah itu melaksanakan analisis data kuesioner dengan melewati tahapan uji prasyarat seperti uji normalitas dan uji homogenitas dengan program SPSS versi 16.0 pada windows 10.

Berdasarkan dari data pretest, post test, follow up 1 dan follow up 2 tersebut telah mencapai nilai statistik *Kolmogorov-Smirnov* > 0,05. Melalui kriteria pengujian yang sudah ditentukan, maka seluruh data berdistribusi normal.

Tabel 0.1 Uji Normalitas

Kelompok		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Prettest	Kelompok 1 (Eksperiment)	.718	23	.000
	kelompok 2 (kontrol)	.939	24	.155
a. Lilliefors Significance Correction				
*. This is a lower bound of the true significance.				

Berdasarkan tabel 0.2 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.

Tabel 0.2 Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Prettest	Based on Mean	2.546	1	45	.118
	Based on Median	.739	1	45	.394
	Based on Median and with adjusted df	.739	1	25.426	.398
	Based on trimmed mean	1.454	1	45	.234

Berdasarkan tabel 0.3, ditemukan data dari Uji T-Test sebagai berikut ini:

Independent Samples Test

		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
Pretest	Equal variances assumed	2.546	.118	-10.246	45	.000	-28.788	2.810	-34.447	-23.129
	Equal variances not assumed			-10.106	31.153	.000	-28.788	2.849	-34.597	-22.979

Kesimpulan

Berdasarkan pada pemaparan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) Terdapat Terdapat perbedaan *Self Change* siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik relaksasi dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral dengan teknik relaksasi, 2) konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif untuk meningkatkan self change siswa kelas XI di SMA N 1 Sukasada.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini. Kemudian kepada dosen pembimbing I Dr. I Ketut Gading, M.Psi dan Prof. Dr. Ketut Dharsana, 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.

Reference

- Abimanyu. (2005). *Konseling Behavioral*.
- Bgs, I. K., Novta, R., Putra, A., Suarni, N. K., & Darsana, I. K. (2019). *The Effect of Behavioral Counseling Theory with Modeling Techniques Through Lesson Study to Improve Attention to Opposite Sex. 1*, 85–89.
- 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. (2015). . “RPBK Seri 1 Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, KonselingKelompok, Konseling Individu Untuk Pengembangan Variabel Terikat Bakat Verbal.” *Singaraja: BK FIP Undiksha*.
- 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>
- Kumalasari, D. (2017). Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 15–24. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-02>

-
- Laila, I., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2019). Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(2), 87–91. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Sujaya, I.P., Sulastri, M., & Suranata, K. (2013). Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar*. <https://media.neliti.com/media/publications/244815-penerapan-konseling-behavioral-dengan-te-6681bad9.pdf>
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Yani, N., & Dharsana, M. (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).

More examples can be found at the APA (<http://www.apastyle.org/>).

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: <Aditya Putra Pratama¹), I Ketut Gading², I Ketut Dharsana³> <2020>

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

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

Word Count:

First Publication Right: JIBK Undiksha

