

THE EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING WITH TECHNIQUES OF *SELF-CONTROL* TO INCREASE *SELF ACHIEVEMENT* 1ST GRADE SMA NEGERI 4 SINGARAJA

EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ACHIEVEMENT* SISWA KELAS X SMA NEGERI 4 SINGARAJA

Komang Tri Paramitha Anggreni, Kadek Suranata, Ketut Suarni

Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: triparamitha3@gmail.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.

Abstract: The purpose of this research is to know the effectiveness of behavioral counseling with techniques of *self-control* to improve the *Achievement* of students of class 1st SMAN 4 Singaraja. Experimental research using *Pretest Posttest Control Group Design*. The study Population is students class 1st SMA Negeri 4 Singaraja which amounted to 349. Sample research amounted to 57 students. Through *random sampling* techniques, 22 students are placed in groups of experiments which get *treatment* counseling model of behavioral techniques with *self-control* and 35 students was the Group's control. The data in this study were analyzed by *t-test statistic inferensial* using *software JASP Version 0.7.5.5* and continued with the *d'Cohen* to calculate the level of effectiveness. The results showed the existence of a difference in *self achievement* students experimental group after following *treatment with self achievement* control group get $t = 8.963$ with $< p < 0.001$ p then 0.05. Pengujian *Effect Size* (ES) through *d'cohen* also shows the level of effectiveness of behavioral counseling model is high (ES = 2.4). The results prove that counseling with techniques behavioral *self-control* to effectively enhance *self achievement* grade 1st SMAN 4 Singaraja.

Keywords: *Behavioral Counseling, techniques of self-control, self achievement*



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: Komang Tri Paramitha Anggreni, Kadek Suranata, Ketut Suarni. (2019). The Effectiveness Of Behavioral Counseling With Techniques Of *Self-Control* To Increase *Self Achievement* 1st Grade SMA Negeri 4 Singaraja. *Bisma the Journal of Counseling*, 2(2), pp.70-75.

PENDAHULUAN

Self achievement adalah kemampuan seseorang untuk berprestasi, sehubungan dengan itu setiap siswa disekolah harus memiliki kemampuan untuk berprestasi agar dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki.

Dari pengertian diatas dalam Permendikbut No. 111 tahun 2014 pada pembahasan fungsi layanan bimbingan dan konseling siswa dapat penyaluran yaitu membantu konseli merencanakan pendidikan, pekerjaan karir masa depan, termasuk juga memilih program peminatan yang sesuai dengan kemampuan, minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadiannya.

Penelitian Fatma Sadik dari Cukurova University, Turkey (2017) mengatakan bahwa bagi para pendidik pengaturan pembelajaran menjadi terganggu melalui siswa yang tidak disiplin. Berdasarkan penelitian Alex Yohanes Sirait, Universitas Negeri Padang (2018) mengungkapkan bahwa SMAN kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh di Bukittinggi merupakan sekolah unggul yang seharusnya memiliki tingkat disiplin belajar yang tinggi, namun masih ditemukan siswa yang tidak disiplin dalam belajar.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan bertugas membimbing dan membina generasi muda untuk dapat hidup di masyarakat yang penuh dengan tantangan dan memerlukan perjuangan hidup yang gigih, namun pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diterima di sekolah belum merupakan jaminan bagi peserta didik untuk hidup dimasyarakat kelak sesuai dengan yang dicita-citakan. Disamping itu selama menempuh proses pendidikan terdapat masalah yang dialami peserta didik salah satu kurangnya *self Achievement* peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap beberapa siswa di kelas X SMA N 4 Singaraja, peneliti menemukan siswa-siswa yang dalam pergaulan sehari-hari di sekolah menunjukkan karakter dilihat dari guru-guru dalam memberikan tugas kepada siswa. Dengan adanya tugas yang diberikan oleh guru baik itu tugas individu bahkan tugas kelompok karakter menyelesaikan tugas dengan baik dan berhasil, menyelesaikan tugas dengan keahlian dan keterampilan dan menyelesaikan tugas yang sangat penting sekali. Sebaliknya siswa masih mencontek dalam mengerjakan tugas, tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak dapat menyelesaikan tugas dengan kemampuan yang dimiliki, tidak dapat menyelesaikan tugas dengan keahlian dan keterampilan, tidak dapat menyelesaikan tugas yang sangat penting, menunda-nunda tugas sehingga tidak dapat selesai. Semua perilaku itu disebut dengan karakter *self achievement* oleh sebab itu diperlukan bantuan baik itu dari pendidikan maupun bimbingan dan konseling. Peneliti memilih satu yaitu melalui intervensi bimbingan konseling. Bimbingan konseling digunakan untuk mengintervensi *self achievement* atas dasar bahwa memiliki kelebihan dan keunggulan dari bidang yang lainnya.

Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 4 Singaraja juga telah banyak memberikan layanan terkait perilaku tersebut, akan tetapi belum sepenuhnya berhasil oleh karena itu, peneliti mencoba untuk menerapkan suatu alternatif.

Menurut (Dharsana, 2016) Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada konseli melalui wawancara tatap muka langsung atau secara khusus dengan teknik dan teori yang pantas.

Herbert M Burks adalah suatu proses yang berorientasikan belajar, dilaksanakan dalam suatu lingkungan sosial, antara seorang dengan seorang yang lain, di mana seorang konselor

harus memiliki kemampuan profesional dalam bidang keterampilan dan pengetahuan psikologi. Konselor berusaha membantu klien dengan metode yang sesuai atau cocok dengan kebutuhan klien tersebut dalam hubungannya dengan keseluruhan program, agar individu mempelajari secara lebih baik mengenai dirinya sendiri dan belajar bagaimana memanfaatkan pemahaman mengenai dirinya untuk memperoleh tujuan-tujuan hidup yang lebih realistis, sehingga klien dapat menjadi anggota dari masyarakat yang berbahagia dan lebih produktif.

Winkell (2015) Memberikan pengertian bahwa konseling adalah serangkaian kegiatan pokok dalam bentuk bimbingan tujuan agar konseli dapat mengambil keputusan sendiri atas dasar tanggung jawab terhadap berbagai persoalan yang dihadapinya.

Menurut (Dharsana, 2015) terdapat 22 teori konseling yaitu: Teori psikoanalitik, Teori kepribadian, Teori konseling kelompok psikodinamika dalam Teori Asumsi oleh Melanie Klein, Teori yang berpusat pada pribadi oleh Carl Rogers, Teori konseling Gestalt, Teori konseling analisis transaksional, Reality Counseling Willian Glasser, Motivasi Manusia Maslow, Logo Konseling, Kognitif, Teori Melatih konseling Tingkah Laku, Teori Behavioral (Tingkah Laku), Kognitif Sosial, Rasional Emotive Behavioral, Teori Konsepsi, Teori Eklektism, Personologi Murray, Teori Pemilihan Jabatan John L. Holland, Teori Perkembangan Karier dan Perkembangan Hidup, Teori Pemilihan Jabatan atau Karir menurut Anne Roe, Perkembangan Karir, Trait and Faktor. Dari 22 teori yang dipaparkan peneliti memilih fokus pada penelitian ini dengan menggunakan Teori Behavioral karena teori ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien dan mampu memperkuat tingkat laku positif yang harus ditingkatkan oleh klien.

Teknik self-control adalah suatu komponen dari suatu strategi dimana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Untuk dapat melakukan hal itu dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut : (Alexandre, Palmeira, & Uerj, 2017; I Kadek Arsana, Dr. I Ketut Gading, & Prof. Dr. I Ketut Dharsana, 2017; Ricardo et al., 2016; Wood, 2007)

Lickona (2003:2) mengemukakan bahwa kendali diri adalah kemampuan mengendalikan diri sendiri. Kendali diri memungkinkan kita untuk mengatur marah, nafsu dan selera sensual, serta mengejar kenikmatan secara sah tanpa sikap berlebihan. Kendali diri merupakan kekuatan untuk menolak gangguan, untuk menunggu, dan untuk menunda kepuasan demi kepuasan yang lebih tinggi dan demi tujuan-tujuan jangka panjang. Holton dan Shute (2002:4) mengemukakan bahwa ada tiga isi utama kendali diri sebagaimana mereka temukan dalam literatur – literatur filsafah dan psikologi: (1) kendali diri mengandung kemampuan untuk membawa tindakan kepada keinginan yang kedua, (2) kendali diri mengandung kemampuan untuk membawa tindakan kepada keputusan yang terbaik untuk dilakukan, (3) kendali diri mengandung kemampuan untuk membawa tindakan kepada resolusi dan komitmen yang telah ditetapkan.

Melihat permasalahan di atas, maka peneliti menerapkan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut . Salah satu cara yang digunakan dalam mengatasi permasalahan tersebut untuk mengembangkan self achievement yaitu. Konseling behavioral teknik self-control melalui prosedur layanan bimbingan dan konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah quasi eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group design*. Dantes (2012:37) menyatakan bahwa “Populasi adalah sejumlah kasus yang memenuhi seperangkat kriteria tertentu, yang ditentukan penelitian”. Subyek yang

diambil 349 orang siswa . Sampel yang diambil adalah *intact grup*, yaitu satu kelas eksperimen dan satu kelas control.

Analisis reliabilitas kuesioner *self achievement* dilakukan hanya untuk butir yang valid. Untuk menentukan reliabilitas digunakan rumus *Alpha Cronbach*. Dalam penelitian ini, 40 butir soal selanjutnya diuji reliabilitas. Pada pengujian reliabilitas ini menggunakan metode koefisien Alpha (α) atau r alpha. Instrumen tersebut dinyatakan reliabel karena $r_{\alpha} = 0,92$ Jadi instrumen tersebut layak dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

Kelompok Ekspeimen diberikan treatmen dengan Konseling behavioral dengan teknik self-control yang dilakukan selama 9 kali pertemuan. Setelah pemberian treatmen selesai, selanjutnya kepada seluruh kelompok eksperimen dan control diberikan kuioner postest. Data yang diperoleh melalui postest dianalisis dengan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan pada 2 kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok control. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa model konseling behavioral dengan teknik self-control, sedangkan kelompok control mengikuti pembelajaran dikelas. Data hasil self achievement siswa diperoleh melalui tes masing- masing kelompok.

Sebelum uji hipotesis dilakukan pengujian prasyarat terhadap sebaran data yang meliputi uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varians. Pengujian normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa subyek penelitian berdistribusi normal. Untuk mengetahui normalitas sebaran data digunakan rumus Kolmogrov-Simirn pada signifikansi 0,05. Jika $p > 0,05$ data berdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan JASP0.10.0.0 for Windows,. Untuk menguji perbedaan self achievement antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik self-control dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral dengan teknik self-control digunakan analisis Independent Samples Test serta menguji keefektifan konseling behavioral dengan teknik self-control untuk meningkatkan self achievement pada siswa kelas X MIPA 3 SMA Negeri 4 Singaraja digunakan analisis d'Cohen's dengan bantuan aplikasi JASP0.10.0.0 for windows. Analisis tersebut akan disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Independent Samples T-Test

	t	df	p	Cohen's d
Y1	-0.450	55.000	0.655	-0.122
Y2	8.963	55.000	< .001 ^a	2.439

Note. Student's t-test.

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the equal variance assumption

Berdasarkan analisis Independent Samples t-test dapat diketahui bahwa nilai t untuk posttest yaitu $t(55) = 8,963$, $P < 0,05$. Hal ini berarti bahwa nilai $p < 0,05$. Maka didapatkan nilai $0,001 < 0,05$, H_0 diterima. Sehingga dapat diartikan “konseling behavioral dengan teknik *self-control* untuk meningkatkan *self achievement* siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja” dinyatakan diterima. Dalam rangka penentuan Effect Size untuk mengetahui seberapa efektif

konseling behavioral dengan teknik self-control digunakan rumus d'cohen's diperoleh hasil d'cohen's yaitu sebesar 2,439. Maka keefektifan pada penelitian ini dinyatakan tinggi. Sehingga dapat diartikan "konseling behavioral dengan teknik *self-control* untuk meningkatkan *self achievement* siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja" dinyatakan diterima. Maka terdapat keefektifan konseling behavioral dengan teknik *self-control* untuk meningkatkan *self achievement* siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.

PENUTUPAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disampaikan tujuan awal dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa mengenai self achievement karena self achievement tersebut merupakan perilaku positif yang seharusnya dapat dikembangkan oleh siswa. Sehingga siswa diberikan konseling behavioral dengan teknik self-control agar siswa mampu bermain peran dan menerapkan peran dirinya sebagai orang yang memiliki self achievement tinggi, contoh-contoh yang dianggap positif dan nantinya akan diberikan penguatan agar perilaku yang diinginkan agar dipertahankan.

Hasil analisis data didapatkan didapatkan $t(55) = 8.963$ dengan $p < 0,001$. Hal ini berarti bahwa nilai $p < 0.05$. Maka didapatkan nilai $0.001 < 0.05$, H_1 diterima. Dalam rangka penentuan *Effect Size* untuk mengetahui seberapa efektif Konseling Behavioral Teknik self-control di atas maka digunakan rumus *d'Cohen*. dengan memperoleh hasil uji efektivitas sebesar 2.439, maka efektivitas dalam penelitian ini dinyatakan tinggi. Sehingga dapat diartikan bahwa konseling behavioral dengan teknik self-control efektif untuk meningkatkan *self achievement* siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilani, Nur Fadhillah. 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.
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dantes, Nyoman. 2014. *Analisis dan Desain Eksperimen*. Singaraja: Program Pascasarjana Undiksha.
- Dharsana, K. (2013). *Teori-Teori Konseling (Diktat)*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, K. (2014). *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Gading. 2014. Pengaruh Pelatihan Kendali Diri Dan Jenis Kelamin Terhadap Perilaku

Prokrastinasi Akademik Siswa SMP [disertasi]. Pascasarjana. Program Studi Bimbingan Dan Konseling. Universitas Negeri Malang.

Koyan, Wayan. 2012. *Statistik Pendidikan, teknik analisis data kuantitatif*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha Press

Ni Putu Desiawati, Kadek Suranata, I. K. D. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Sosial Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Etika Sosial Pada Siswa Kelas Xi C Ap Smk Negeri 1 Singaraja. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3793>

Prawira, I Putu Nata. 2017. Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan *Self Achievement* Siswa Melalui *Lesson Study* Di Kelas VII4 SMP LAB Undiksha Singaraja. Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.

Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi

Dharsana, K. (2017). *RPBK* (2nd ed.). Singaraja: BK FIP UNDIKSHA.

Sedanayasa, G & Suranata, K. (2009). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.

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: BISMA The Journal of Counseling

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

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

Word Count:

