

EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK MODELING UNTUK MENGOPTIMALKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMK NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014

Gd. Agus Dharma Putra¹, Ni Ketut Suarni², Dewi Arum WMP³
^{1,2,3}Jurusan Bimbingan Konseling , FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail : dharmaputraburuone@rocketmail.com, tutarni@yahoo.com,
dawmp80@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dengan teknik *modeling* untuk mengoptimalkan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain kuasi eksperimen. Populasi penelitian ini adalah kelas X jurusan akomodasi perhotelan dan tata kecantikan SMK Negeri 2 Singaraja. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan yang ditentukan peneliti karena karakter khusus tertentu. Sampel penelitian sebanyak 20 orang siswa dengan penyesuaian diri yang kurang baik yang diambil dari populasi penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *posttest only control group design*. Metode pengumpulan data utama menggunakan sosiometri dan kuisioner penyesuaian diri. Metode pengumpulan yang lainnya berupa observasi dan wawancara. Dari hasil penelitian dan analisis data menggunakan *t-test*, didapatkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *modeling* efektif untuk mengoptimalkan penyesuaian diri siswa. Hal ini dilihat dari hasil analisis data hasil penelitian yang diperoleh $t_{hitung} = 5,09$ dan t_{tabel} dengan $db = 18$ dan taraf signifikansi 0,05 atau 5% adalah 2,101, dengan demikian diperoleh perbandingan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,09 > 2,101$) dan hasil nilai *post test* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima dengan kata lain Konseling Behavioral dengan Teknik *Modeling* Efektif Mengoptimalkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.

Kata-kata kunci: konseling behavioral, teknik *modeling*, penyesuaian diri

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effectiveness of behavioral counseling with modeling techniques to optimize the adjustment class X SMK N 2 Singaraja academic year 2013/2014. The research design used in this study was a quasi-experimental design. The study population was a class X hospitality and accommodation department procedures SMK N 2 Singaraja beauty. The research sample was determined by purposive sampling technique, ie sampling with a researcher specified as certain special characters. Samples are 20 students with poor adjustment were taken from the study population. The research design used was a posttest only control group design. The main data collection method using sociometry and adjustment questionnaire. Other collection methods such as observation and interviews. From the research and data analysis using t-test, it was found

that behavioral counseling with effective modeling techniques to optimize the adjustment of students. It is seen from the results of the analysis of research data obtained $t = 5.09$ and t -table with $db = 18$ and a significance level of 0.05 or 5% is 2.101, thus the comparison $t_{count} > t_{table}$ ($5.09 > 2.101$) and results experimental group posttest values greater than the control group. It can be concluded that the alternative hypothesis is accepted in other words with the Behavioral Counseling Effective Modeling Techniques Optimizing Adjustment Class X Students SMK N 2 Singaraja academic year 2013/2014.

Key words: behavioral counseling, modeling techniques, adjustment

Pendahuluan

Perkembangan individu adalah proses perubahan yang dialami oleh individu/seseorang secara fisik dan psikis yang sifatnya dinamis mengarah kepada perubahan yang lebih baik (Suarni, 2009:1). Perubahan fisik individu berupa semakin optimalnya fungsi fisik seperti kaki, tangan, dan mulut dalam berbicara, sementara perubahan psikis seperti meningkatnya kecerdasan, lebih mandiri, dan sebagainya.

Setiap individu mengalami proses perkembangan yang berbeda, beberapa individu berkembang dengan cepat secara fisik maupun psikis dan tidak sedikit yang berkembang dengan lambat. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, faktor pembawaan dan proses belajar individu dalam lingkungan sosialnya. Perkembangan yang ideal adalah ketika individu mampu menyelesaikan setiap tugas perkembangan dengan baik dan mencapai kematangan secara psikis yang dimanipulasikan dalam sikap individu itu sendiri.

Kematangan sikap individu dapat terealisasi dengan pemberian pendidikan. Pendidikan adalah proses pelatihan dan pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik guna untuk mengembangkan kecerdasan dan pematangan sikap individu. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional yaitu UU No. 20 Th. 2003 pasal 1 menjelaskan bahwa, pendidikan adalah usaha sadar dan rencana untuk mewujudkan suasana belajar

dan proses pembelajaran agar peserta didik mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

UU No. 20 Th. 2003 pasal 3 juga menjelaskan bahwa, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Segala aspek kematangan sikap dan kepribadian yang dijelaskan dalam kedua pasal UU No. 20 Th. 2003 di atas, pengembangannya terimplikasi pada penyesuaian diri (*personal adjustment*) individu yang positif terhadap dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sosial. Penyesuaian diri atau *personal adjustment* adalah potensi yang dimiliki siswa untuk bergaul dan melakukan kehidupan secara normal terhadap lingkungan sekolah, sehingga ia mampu menerima dirinya dengan baik dan juga lingkungan sosial yang ditempatinya.

Ada dua aspek pokok yang menjadi tantangan individu dalam penyesuaian diri (*personal adjustment*) yakni, tuntutan-tuntutan

(harapan-harapan) dari dalam diri (faktor internal) yang disebut penyesuaian pribadi dan tuntutan-tuntutan dari lingkungan sosialnya (faktor eksternal) yang disebut penyesuaian sosial. Bila individu mampu mengharmoniskan atau menyelaraskan kedua penyesuaian itu yang direalisasikan melalui aktualisasi diri dan interaksi sosial yang baik maka individu sudah dikatakan dapat melakukan penyesuaian diri.

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu mengenali dirinya secara utuh dan menerima keadaan dirinya baik kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya serta diberdayakan untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang ditanamkan oleh dirinya sendiri. Tuntutan itu berupa harga diri, disiplin diri, pengendalian diri, percaya diri, keterbukaan terhadap diri sendiri, mampu bertanggung jawab, merasakan kebahagiaan dan kedamaian, dan juga mampu menunjukkan prestasi diri yang baik serta merasa puas akan diri sendiri. Penyesuaian pribadi sangat dipengaruhi oleh kematangan emosional dan kematangan intelektual individual.

Menurut Hurlock (1978:287), penyesuaian sosial diartikan sebagai keberhasilan individu untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompoknya pada khususnya. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mempelajari berbagai keterampilan sosial seperti kemampuan untuk menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain, baik teman maupun orang lain yang belum dikenal sehingga menunjukkan sikap timbal balik yang menyenangkan dari individu kepada orang lain begitupun sebaliknya. Biasanya individu yang berhasil melakukan penyesuaian sosial dengan baik mengembangkan sikap sosial yang menyenangkan, seperti menaati norma atau aturan-aturan

yang berlaku di dalam lingkungan sosialnya, kesediaan untuk membantu orang lain, meskipun mereka sendiri mengalami kesulitan. Individu sudah tidak terikat pada diri sendiri.

Well adjusted person atau orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah jika seseorang mampu menunjukkan respons yang matang, efisien, memuaskan dan sehat terhadap rangsangan atau stimulus dari dalam diri maupun lingkungan sosial (Mohammad Ali, 2004:176). Yang dimaksudkan dengan efisien adalah menghemat tenaga dan waktu dalam melakukan respons terhadap stimulus yang diberikan dan ketepatan dalam melakukan respons. Dikatakan memuaskan dimaksudkan bahwa respons yang dilakukan bermanfaat dengan baik bagi individu dan orang lain di dalam lingkungan sosialnya. Sehat diartikan bahwa segala bentuk respons yang ditunjukkan harus sesuai dengan akal sehat, sesuai dengan hakekat individu, lembaga, kelompok antar individu dan hubungan antar individu dengan penciptanya. Bahkan, dapat dideskripsikan bahwa sifat sehat dalam melakukan respons ini adalah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk menunjukkan atau menentukan bahwa suatu penyesuaian diri (*personal adjustment*) itu dikatakan baik (*well adjusted*).

Dengan hal itu, orang yang telah mampu memberdayakan dirinya dengan melakukan penyesuaian diri yang baik adalah orang yang telah belajar memahami dan berinteraksi dengan dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya dengan cara-cara matang, efisien, memuaskan dan sehat, serta mampu mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama dan karir. Orang yang dalam kehidupannya sudah mampu dengan

baik melakukan penyesuaian diri (*personal adjustment*) dengan diri dan lingkungan sosialnya adalah orang-orang yang dapat menciptakan dan menempatkan diri dengan baik dalam hubungan antarpribadi dan kegembiraan timbal balik yang terdapat realisasi dan perkembangan kepribadian secara terus menerus.

Berapa faktor yang mempengaruhi kesuksesan penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor situasi dan nilai-nilai. Faktor situasi dimaksudkan dalam penyesuaian diri dan bagaimana penilaian orang lain mengenai baik-nya penyesuaian diri tergantung pada situasi seperti apa individu melakukan penyesuaian dirinya, dapat wajar pada satu situasi, tetapi tidak wajar pada situasi yang lain. Faktor nilai-nilai artinya individu dapat menyesuaikan diri dengan baik, jika ia tidak tergantung pada situasi, tetapi juga pada nilai-nilai, ide-ide tentang apa yang harus dilakukan dan cara melaksanakannya. Setiap keputusan, baik yang menyangkut diri sendiri maupun orang lain, merefleksikan nilai-nilai yang ada pada diri sendiri (Joseph Tucibat dalam Fudyartanta, 2012:226).

Namun tidak banyak orang yang mampu memberdayakan dirinya mengembangkan penyesuaian yang baik (*Well adjusted person*). Hal ini sering dikenal dengan istilah *maladjustment* (penyesuaian diri yang kurang baik). *Maladjustment* merupakan kebalikan dari *Well adjusted person* yang menunjukkan ketidakmampuan individu memberikan respons yang memuaskan, efektif, dan efisien terhadap suatu stimulus atau keadaan tertentu. Timbulnya *maladjustment* dikarenakan penyesuaian pribadi yang kurang atau penyesuaian sosial yang tidak optimal. Bahkan disebabkan oleh kedua penyesuaian yang kurang baik yaitu, penyesuaian pribadi dan sosial. *Maladjustment* akan berpengaruh pada proses belajar dan penerimaan

sosial di lingkungan sosialnya khususnya di lingkungan sekolah.

Setiap individu pernah menunjukkan penyesuaian diri yang kurang baik atau *maladjustment* dan bahkan tidak sedikit yang tidak bisa memberdayakan dirinya untuk mengubahnya menjadi penyesuaian diri yang baik. Penyesuaian diri yang kurang baik akan mempengaruhi proses perkembangan individu dan kehidupan sosialnya. Dan biasanya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mengalami kegagalan dalam menunjukkan diri pada orang lain, kegagalan dalam melakukan interaksi sosial, dan tidak mampu mengekspresikan perasaannya secara utuh.

Maladjustment memang pernah dialami oleh setiap individu tetapi yang dapat dilihat secara jelas adalah pada perkembangan remaja di lingkungan sekolah. Banyak gejala-gejala yang ditunjukkan oleh remaja yang menggambarkan *maladjustment* seperti, minder karena tidak mampu menerima diri, menghindari dari masalah yang dialami, tidak mampu mengontrol diri, tidak mampu mengelola diri, tidak mampu membuka diri pada orang lain maupun sebaliknya, tidak mampu mengungkapkan perasaan secara utuh, perasaan malu, terisolir dari kelompok, menjadi pengikut dalam hubungan sosial dan banyak yang lainnya.

Seperti di SMK Negeri 2 Singaraja, masih banyak siswa yang menunjukkan perilaku *maladjustment*. Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan pada saat melakukan PLBKS (Praktik Lapangan Bimbingan Konseling di Sekolah). Banyak gejala-gejala yang dapat diperhatikan dari perilaku siswa yang menunjukkan perilaku *maladjustment*, seperti siswa yang sering menyendiri di kelas dan dikucilkan didalam kelompok yang menunjukkan kematangan sosial yang kurang.

Berkelahi karena saling sindir, kejadian ini ditemukan pada bulan ketiga PLBKS. Saling sindir yang berakhir dengan perkelahian ini terjadi pada seorang siswa kelas X tata kecantikan 2 dengan tiga temannya dari kelas X tata kecantikan rambut, kejadian ini menunjukkan bahwa kematangan emosional siswa kurang dan juga hubungan sosialnya. Berada diluar kelas dan berlanja di kantin saat jam pelajaran berlangsung yang banyak dilakukan oleh siswa memperlihatkan tanggung jawab siswa yang kurang. Ada siswa yang mau disuruh-suruh temannya untuk mengerjakan tugasnya yang menunjukkan siswa terkait belum mampu mengembangkan kematangan intelektualnya yang mengarah pada sikap asertif. terdapat kelompok-kelompok kecil dalam kelas yang menimbulkan perpecahan, tidak berani bertanya pada guru pada saat ada pelajaran yang belum dipahami. Dari hasil wawancara kepada siswa, siswa memaparkan bahwa ada beberapa perasaan yang tidak berani mereka ungkapkan pada temannya, yang seharusnya diungkapkan dengan cara yang matang dan efektif, serta siswa yang tidak bisa menciptakan hubungan sosial yang baik dengan terjadinya konflik antarindividu, bahkan yang lebih peristiwa yang cukup mengagetkan ditemukan pada awal minggu pertama pelaksanaan PLBKS ada 2 siswi yang ketahuan membawa pacarnya menginap di rumah kontrakannya. Setelah dilakukan konsling individu salah seorang siswi mengatakan dirinya telah sering melakukan hubungan intim dan ia menangis karena takut menghadapi konsekuensi yang akan diterimanya, dan siswi yang lain mengatakan bahwa ia merasa dijebak oleh temannya serta semua masalah yang dialami olehnya adalah akibat dari temannya sendiri. Jelas ditunjukkan dalam peristiwa ini kalau kedua siswa tidak berani bertanggung jawab,

kematangan intelektual yang kurang dan juga kematangan sosial yang kurang hingga terjerumus kedalam pergaulan yang. Semua peristiwa ini menunjukkan ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap masalah yang dihadapinya. Guru BK juga menjelaskan bahwa sesungguhnya banyak siswa yang mengalami masalah tapi tidak pernah mau terbuka dan menyampaikan permasalahannya untuk diselesaikan.

Selain faktor internal yang menyebabkan banyak siswa yang masih menunjukkan perilaku *maladjustment*, masih ada berbagai penyebab, salah satunya pembiaran yang dilakukan oleh orang tua dan guru terhadap pola perilaku yang ditunjukkan oleh siswa yang mengarah pada penyesuaian pribadi dan sosial yang kurang baik (*maladjustment*). Penuturan dari salah seorang siswa mengatakan bahwa dia dan teman enggan untuk memasuki ruangan BK melihat gurunya yang galak dan cuek terhadap siswa. ini sangat disayangkan karena guru BK mempunyai peranan penting dalam penanganan permasalahan siswa. Pada dasarnya *maladjustment* dapat dicegah atau segera diperbaiki bila ditangani dengan layanan bimbingan dan konseling yang optimal sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa.

Memahami begitu pentingnya kemampuan penyesuaian diri siswa, dan siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik *Well adjusted Person* yang berguna bagi pengembangan perilaku siswa menjadi pribadi yang matang dan mampu menciptakan hubungan sosial yang baik. Tentu untuk mengembangkan sikap penyesuaian diri yang baik perlu ada bantuan untuk siswa untuk mengatasi permasalahan-permasalahan penyesuaian personal dan sosial yaitu salah satunya dengan pelayanan bimbingan konseling. Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada siswa dengan

membahas suatu topik tentang permasalahan remaja yang sifatnya mencegah. Dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka dengan prosedur dan teknik yang tepat sehingga konseli mampu memberdayakan dirinya untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya.

Layanan bimbingan konseling dapat membantu siswa memberdayakan dirinya untuk mengembangkan penyesuaian diri yang baik (*Well adjusted Person*) dengan mengefektifkan konseling behaviorial pada siswa. Konseling behaviorial dirasa yang paling efektif untuk mengubah maladjustment yang merupakan tingkah laku yang maladaptif, dan mengoptimalkan penyesuaian diri individu yang lebih baik. Sesuai pemaparan sebelumnya yang menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah salah satu bentuk tingkah laku. Maka dari itu untuk mengoptimalkannya dibutuhkan terapi tingkah laku pula yaitu dengan memberikan konseling behaviorial.

Konseling behaviorial adalah terapi tingkah laku yang merupakan proses pemberian bantuan kepada konseli atau siswa menciptakan tingkah laku yang baru dan menghapuskan tingkah laku yang maladaptif, serta mengembangkan dan mempertahankan tingkah laku baru yang telah dibentuk (Corey, 1999:200). Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan bentuk tingkah laku yang dapat dikembangkan dengan konseling behaviorial, yang dalam hal ini menciptakan tingkah laku baru yaitu *Well adjusted Person* (penyesuaian diri yang baik) dan menghapus perilaku yang maladaptif yaitu *maladjustment* (penyesuaian diri yang kurang baik).

Konseling behaviorial ditandai dengan pendekatan pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang

tampak dan spesifik, kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*, perumusan prosedur *treatment* yang spesifik sesuai dengan masalah, dan penafsiran objektif atas hasil-hasil terapi. Terapi tingkah laku menegaskan bahwa individu pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosialnya dan segala tungkah laku yang individu dipelajari yang dipengaruhi oleh faktor internal (pribadi) dan eksternal (lingkungan sosial) (Corey, 1999:199)

Sering kali dalam bertingkah laku, siswa masih suka meniru tokoh idolanya melalui video atau gambar-gambar yang menginspirasi yang sesuai dengan dirinya dan itu efektif untuk menciptakan tingkah lakun baru yang baik. Oleh karena itu maka teknik konseling behaviorial yang dirasa efektif untuk menghapus perilaku *maladjustment* dan mengubahnya dengan *Well adjusted Person* (penyesuaian diri yang baik) adalah teknik *modeling* atau penokohan.

Teknik modeling atau penokohan merupakan belajar dengan mengamati model atau peraga dengan membentuk atau mengurangi tingkah laku yang diamati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif (Gantina Komalasari, 2011:176). Dengan teknik modeling kecapaian-kecakapan sosial dapat dibentuk sesuai dengan keinginan dengan menganalisis dan mencontoh tingkah laku yang diperagakan oleh model-model yang ditampilkan. Teknik ini juga dapat mengurangi reaksi-reaksi emosional yang terganggu yang dimiliki siswa bisa dihapus dengan cara siswa mengamati model atau orang lain yang mendekati objek-objek atau situasi-situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat-akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya. Pengendalian diri yang menjadi landasan penyesuaian diri yang baik pun dapat dipelajari melalui pengamatan atas model yang diberikan hukuman atau sebaliknya

diberikan penguatan sesuai tingkah laku yang dimunculkan oleh model. Status dan kehormatan model sangat berarti, dan orang-orang pada umumnya dipengaruhi oleh tingkah laku model-model yang menempati status yang tinggi dan terhormat di mata mereka sebagai pengamat (Corey, 1999:226)

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan tingkah laku yang dapat dipelajari melalui mengamati individu lain yang menunjukkan perilaku penyesuaian diri yang baik. Hal ini sesuai dengan pengaruh dari *modeling* dengan menunjukkan respon baru terhadap stimulus yang ditunjukkan dengan dan diperlihatkan dalam perilaku yang baru yang lebih efektif. Melalui pengamatan terhadap tokoh atau model, siswa termotivasi untuk mempelajari perilaku yang mungkin sudah diketahui khususnya penyesuaian diri yang baik (*Well adjusted Person*) dengan tanpa ada hambatan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dilakukan penelitian untuk menjawab pertanyaan, apakah konseling behavioral dengan teknik *modeling* efektif untuk mengoptimalkan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dengan teknik *modeling* dalam mengoptimalkan penyesuaian diri siswa yang kurang baik. Penelitian ini tentu diharapkan bermanfaat bagi pengembangan ilmu di bidang bimbingan konseling, baik secara teoritis maupun secara praktis.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen, desain ini merupakan desain yang lebih kuat dari desain pra-eksperimen dan lebih lemah dari desain eksperimen murni. Ciri penggunaan kuasi eksperimen dapat dilihat dari penentuan sampel

yang berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan atau *nonprobability sampling*. Menurut Dantes (2012:97) menjelaskan desain kuasi eksperimen sering dilakukan bukanlah karena kelemahan orang yang melakukan penelitian, hal ini dilakukan karena ada suatu alasan eksperimen sungguhan tidak dapat dilakukan.

Kelas X di SMK Negeri 2 Singaraja terbagi menjadi empat jurusan berbeda, yaitu jurusan akomodasi perhotelan, tata kecantikan, busana dan jasa boga.

Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah siswa kelas X jurusan akomodasi perhotelan dan jurusan tata kecantikan SMK Negeri 2 Singaraja berjumlah 210 orang yang terbagi menjadi 7 kelas, 4 kelas merupakan jurusan akomodasi perhotelan dan 3 kelas lainnya adalah jurusan tata kecantikan. Yang menjadikan landasan penentuan populasi adalah hasil pengamatan awal yang memperlihatkan gejala-gejala permasalahan yang akan diamati/diteliti terdapat dalam kelompok tersebut.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menentukan sampel dengan karakteristik atau ciri tertentu yaitu siswa yang terindikasi memiliki penyesuaian yang kurang baik. Kriteria ditentukan menggunakan angket sosiometri yang disebar kepada seluruh populasi hingga didapatkan 20 sampel penelitian dari hasil analisis sosiometri. Selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 siswa berada dalam kelompok kontrol dan 10 siswa lainnya berada dalam kelompok eksperimen.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling behavioral dan teknik *modeling*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri. Prosedur pelaksanaan penelitian dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu awal, pelaksanaan

dan penutup. Pada tahap awal melakukan persiapan penelitian seperti menyiapkan surat izin penelitian dan penyusunan instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian. Tahap pelaksanaan adalah tahap pemberian *treatment* konseling behavioral menggunakan teknik *modeling* dengan skenario konseling kelompok yang hanya pada kelompok eksperimen dan tidak diberikan pada kelompok kontrol, kelompok kontrol akan menjadi pembandingan kesuksesan pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen sebanyak delapan kali pertemuan. Sebagai penutup penelitian diberikan *post test* menggunakan kuisioner penyesuaian diri untuk memperoleh data hasil penelitian dan melakukan analisis data untuk uji hipotesis.

Untuk analisis data uji hipotesis menggunakan rumus t-test parametrik dengan data *independent*. Rumusnya sebagai berikut :

$$t = \frac{M_1 - M_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

(Dantes, 2011:26)

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{SD_1^2 (n_1 - 1) + SD_2^2 (n_2 - 1)}{n_1 + n_2 - 2}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$$

Keterangan :

- M_1 = rata-rata nilai kelompok 1
- M_2 = rata-rata nilai kelompok 2
- n_1 = jumlah data kelompok 1
- n_2 = jumlah data kelompok 2
- t = nilai t-test
- SD = standar deviasi
- S_{gab} = standar deviasi gabungan
- x = $X - M$

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil akhir penelitian efektivitas konseling behavioral dengan teknik *modeling* untuk mengoptimalkan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Negeri 2 Singaraja, didapat data dari penyebaran *post test* sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 4.9 Hasil Penelitian Data Post Test Sampel Penelitian

Nilai Kelompok Ekperimen	Nilai Kelompok Kontrol
162	139
168	154
162	156
163	158
161	159
160	155
171	150
170	150
163	158
164	145

Setelah mendapat hasil *post test*, selanjutnya akan dibuat tabel kerja uji *t-test* untuk memudahkan menganalisis data. Berikut adalah tabel kerja uji hipotesis.

Tabel 4. 10 Tabel Kerja Uji Hipotesis Menggunakan *t-test*

Nilai Kelompok Ekperimen			Nilai Kelompok Kontrol		
X_1	x_1	x_1^2	X_2	x_2	x_2^2
162	-2,4	5,76	139	-15,2	231,04
168	3,6	12,96	154	1,8	3,24
162	-2,4	5,76	156	3,8	14,44
163	-1,4	1,96	158	5,8	33,64
161	-3,4	11,56	159	6,8	46,24
160	-4,4	19,36	155	2,8	7,84
171	6,6	43,56	150	-2,2	4,84
170	5,6	31,36	150	-2,2	4,84
163	-1,4	1,96	158	5,8	33,64
164	-0,4	0,16	145	-7,2	51,84
$\Sigma = 1644$		$\Sigma = 134,4$	$\Sigma = 1522$		$\Sigma = 431,6$
$M_1 = 164,4$			$M_2 = 152,2$		

Nilai M_1 dan M_2 menunjukkan nilai rata-rata dari skor masing-masing kelompok dan nilai x_1 dan x_2 didapat dari hasil pengurangan skor dengan nilai rata-rata skor tersebut. Dari hasil analisis data akan disubstitusi dalam rumus *t-test*. Berikut substitusi data kedalam rumus.

1. Mencari standar deviasi minimum dari masing-masing skor penelitian

$$SD_1^2 = \frac{\sum x_1^2}{N} = \frac{134,4}{10} = 13,44$$

$$SD_2^2 = \frac{\sum x_2^2}{N} = \frac{431,6}{10} = 43,16$$

2. Mensubstitusi masing-masing SD (standar deviasi) untuk mendapatkan besar S_{gab} (standar deviasi gabungan) kedua data.

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{SD_1^2(n_1 - 1) + SD_2^2(n_2 - 1)}{n_1 + n_2 - 2}} = \sqrt{\frac{13,44(10 - 1) + 43,16(10 - 1)}{10 + 10 - 2}}$$

$$= \sqrt{\frac{13,44(9) + 43,16(9)}{18}} = \sqrt{\frac{120,96 + 388,44}{18}} = \sqrt{\frac{509,4}{18}} = \sqrt{28,3} = 5,32$$

2. Mencari nilai T-test sebagai dasar penentuan uji hipotesis

$$t = \frac{M_1 - M_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} = \frac{164,4 - 152,2}{5,32 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}} = \frac{12,2}{5,32 \sqrt{0,2}} = \frac{12,2}{5,32(0,45)} = \frac{12,2}{2,394} = 5,09$$

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh t_{hitung} sebesar 5,09. Dari perolehan tersebut, akan

dilakukan uji signifikansi terhadap koefisien t atau t_{hitung} melalui perbandingan dengan nilai t_{tabel} . Perlu diperhatikan untuk menentukan hasil t_{tabel} dalam uji signifikansi ini, harus dicari df/db (derajat bebas)/ dk (derajat kebebasan). Rumus untuk mencari db adalah:

$$\begin{aligned} db &= n_1 + n_2 - 2 \\ &= 10 + 10 - 2 \\ &= 18 \end{aligned}$$

Setelah mendapatkan db , selanjutnya akan dapat ditentukan t_{tabel} . Dengan nilai $db = 18$ dan taraf signifikansi 0,05 atau 5% ditemukan $t_{tabel} = 2,101$ sedangkan $t_{hitung} = 5,09$. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($5,09 > 2,101$) dan nilai *post test* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Jadi H_0 ditolak hasil penelitian signifikan, dengan kata lain “Konseling Behavioral dengan Teknik *Modeling* Efektif Mengoptimalkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”

Penutup

Berdasarkan analisis data dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan dan dipaparkan pada BAB sebelumnya, maka secara garis besar dapat disimpulkan bahwa: Dari hasil uji hipotesis menggunakan analisis *t-test*, diperoleh $t_{hitung} = 5,09$ dan t_{tabel} dengan $db = 18$ dan taraf signifikansi 0,05 atau 5% adalah 2,101, dengan demikian diperoleh perbandingan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,09 > 2,101$) dan hasil nilai *post test* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima dengan kata lain “Konseling Behavioral dengan Teknik *Modeling* Efektif Mengoptimalkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X

SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, dapat diajukan saran berikut. Bagi guru pembimbing atau guru BK Penting untuk direkomendasikan hasil penelitian ini untuk mengoptimalkan penyesuaian siswa yang lainnya. Guru BK atau pembimbing merupakan model dan pelaksana yang memiliki kompetensi untuk melaksanakan layanan bimbingan konseling yang berlandaskan teori konseling behavioral menggunakan teknik *modeling* secara berjenjang.

Daftar Pustaka

- Ali, Mohammad dan Muhammad Asrori. 2004. *Psikologi Pendidikan (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Corey, Gerald. 1999. *Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan E. Koswara. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- , 2011. *Metode Penelitian (Seri Analisis Varians dan Validitas Intrumens)*. Singaraja : Pascasarjana Undiksha.
- Fudyartanta, Ki. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Permata Puri.
- Suarni, Ketut. 2009. *Modul Perkembangan Individu*. Singaraja: Undiksha.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2008. Jakarta: Sinar Grafika Offset.