



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under  
A [Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK MODELING DAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI TERHADAP *SELF AUTONOMY* DITINJAU DARI JENIS KELAMIN SISWA

Ni Komang Sri Yulastini<sup>1)</sup>, I Komang Sukendra<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> IKIP PGRI Bali, Denpasar, Indonesia  
E-mail: yulastini\_nks@gmail.com

<sup>2)</sup> IKIP PGRI Bali, Denpasar, Indonesia  
E-mail: hendra\_putra@gmail.com

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *self autonomy* antara siswa yang mendapatkan konseling behavioral dengan teknik modeling dan teknik manajemen diri, mengetahui pengaruh *self autonomy* pada siswa berjenis kelamin laki-laki antara yang mendapatkan konseling dengan teknik modeling dan teknik manajemen diri dan mengetahui pengaruh *self autonomy* pada siswa berjenis kelamin perempuan antara yang mendapatkan konseling dengan teknik modeling dan teknik manajemen diri siswa kelas X SMK PGRI 5 Denpasar. Penelitian melibatkan 20 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan sebagai sampel. Rancangan penelitian *Two Factor Design* atau sering disebut desain faktorial 2 X 2. Dalam desain faktorial 2 X 2, perlakuan disusun sedemikian rupa sehingga setiap individu dapat menjadi subyek secara bersamaan dalam dua faktor yang berbeda, yang setiap fokusnya terdiri atas beberapa level. Berdasarkan hasil analisis data; (1) terdapat pengaruh *self autonomy* antara siswa yang mendapatkan konseling behavioral dengan teknik modeling dan siswa yang mendapatkan konseling dengan teknik manajemen diri; (2) terdapat pengaruh *self autonomy* pada siswa berjenis kelamin laki-laki antara yang mendapatkan konseling dengan teknik modeling dan yang mendapatkan konseling dengan teknik manajemen diri; (3) tidak terdapat pengaruh *self autonomy* pada siswa berjenis kelamin perempuan antara yang mendapatkan konseling dengan teknik modeling dan yang mendapatkan konseling dengan teknik manajemen diri. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling behavioral teknik modeling dan teknik manajemen diri dengan jenis kelamin terhadap *self autonomy* siswa.

Kata Kunci: Konseling Behavioral; Modeling; Manajemen Diri; *Self Autonomy*; Jenis Kelamin

### I. PENDAHULUAN

Perilaku individu yang unik antara laki-laki dan perempuan dalam berinteraksi membutuhkan penanganan khusus dalam memberikan perlakuan dalam ranah bimbingan dan konseling. Diri (*self*) bersifat konstan sepanjang waktu dan situasi, cara orang memandang diri mereka sendiri pada satu waktu dan pada satu situasi adalah berkaitan dengan pandangan mereka tentang diri mereka sendiri pada waktu dan situasi yang berbeda [1]. *Self autonomy* adalah kebutuhan seseorang untuk memperoleh kebebasan tanpa adanya paksaan, lebih memilih menghindari pendapat dan kekuasaan orang lain, menentang arus, dan bisa berdiri sendiri dalam mengambil suatu keputusan [2].

Ketertarikan peneliti didasarkan pada gejala perilaku siswa yang tidak mampu berdiri sendiri dalam mengambil keputusan, tidak mampu mengendalikan rasa kebebasan yang positif dalam pembelajaran, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan sendiri tanpa ada campur tangan orang lain dengan dibedakan berdasarkan jenis kelamin siswa. Penelitian pada *self autonomy* siswa akan ditinjau dari dua jenis kelamin ini yaitu dari siswa laki-laki dan siswa perempuan yang masing-masing memiliki perbedaan. Jenis kelamin (seks) adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir. Adanya perbedaan jenis kelamin tersebut terhadap *self autonomy* (diri yang mandiri dan tanggung jawab) pada umumnya jenis kelamin laki-laki lebih memiliki *self autonomy* yang dominan daripada jenis kelamin perempuan

karena laki-laki pada umumnya cepat meniru, dapat bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas-tugasnya dan memiliki kemandirian yang lebih bisa menonjol dari pada perempuan. Siswa laki-laki lebih mendominasi rendahnya pemenuhan kebutuhan pribadi mandiri dan bertanggung jawab dibandingkan siswa perempuan. Misalnya dalam menunjukkan tanggung jawab untuk mengumpulkan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, dan siswa perempuan lebih aktif saat pengumpulan tugas dan mengerjakan tugas-tugasnya sendiri/tidak mencontek. Berdasarkan gejala yang ditunjukkan oleh siswa di atas, maka siswa tersebut dapat dikatakan menunjukkan gejala “*Self Autonomy*” yang rendah.

Gejala *self autonomy* diatas, dapat diinterpretasikan dengan teori konseling. Mengatasi gejala tersebut teknik konseling yang dapat digunakan dari teori behavioral. Teori Konseling behavioral adalah suatu proses untuk mengembangkan *self (diri) autonomy* siswa dengan langkah-langkah dan prosedur sebagai berikut: (1) Mengidentifikasi perilaku, (2) Menganalisis perilaku, (3) Menyimpulkan perilaku, (4) menyimpulkan indikator-indikator perilaku, (5) Mendiagnosa perilaku, (6) Melakukan prognosa perilaku, (7) Mentreatmen perilaku, (8) Mengevaluasi perilaku, (9) Merefleksi perilaku, (10) Memfollow Up perilaku [3]. Peneliti menetapkan teknik modeling dengan *symbolic model* dan teknik manajemen diri sebagai cara terhadap peningkatan *self autonomy* siswa. Teknik modeling adalah suatu proses mengembangkan *self autonomy* melalui percontohan mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model melalui buku harian, pengamatan, bimbingan klasikal [4]. *Symbolic models* (Penokohan yang simbolik), adalah tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain. Model simbolis dapat disediakan melalui film, rekaman audio dan video atau foto. Sehingga, perilaku-perilaku tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku dari model-model yang ada.

Teknik manajemen diri merupakan suatu cara untuk mengubah dan mengembangkan perilaku yang menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilakunya sendiri [5]. Adapun Teknik Manajemen diri meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian perilaku dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) [6]. Keempat strategi ini secara khusus diklasifikasikan sebagai manajemen diri karena dalam setiap prosedur, konseli secara mandiri, mengubah atau mengontrol masa lalu dan konsekuensinya untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan [7]. Berdasarkan pemaparan serta fakta yang terjadi di lapangan, penggunaan teknik modeling dan teknik manajemen diri dalam teori konseling Behavioral akan diuji pengaruhnya terhadap *self autonomy* yang ditinjau dari jenis kelamin siswa.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *self autonomy* antara siswa yang mendapatkan konseling behavioral dengan teknik modeling dan teknik manajemen diri, mengetahui pengaruh *self autonomy* pada siswa berjenis kelamin laki-laki antara yang mendapatkan konseling dengan teknik modeling dan teknik manajemen diri dan mengetahui

pengaruh *self autonomy* pada siswa berjenis kelamin perempuan antara yang mendapatkan konseling dengan teknik modeling dan teknik manajemen diri siswa kelas X SMK PGRI 5 Denpasar.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Two Factor Design* atau sering disebut desain faktorial 2 X 2. Dalam desain faktorial 2 X 2, perlakuan disusun sedemikian rupa sehingga setiap individu dapat menjadi subyek secara bersamaan dalam dua faktor yang berbeda, yang setiap fokusnya terdiri atas beberapa level [8]. Pengkondisian perilaku siswa hanya sebatas yang dapat dikontrol secara kuasi, dan menghindari kontrol murni, sehingga kontrol terhadap perilaku siswa tidak terlalu ketat. Sehubungan dengan itu, maka penelitian dengan tujuan untuk mengetahui *self autonomy* siswa. Adapun rancangan penelitian eksperimen dalam penelitian ini adalah “*posttest only control group design*”.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner *self autonomy*. Uji validitas menerapkan rumus korelasi *product moment*, reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha-Cronbach [9]. Uji normalitas adalah menguji apakah variabel dependent berdistribusi normal ataukah tidak. Pengujian dilakukan dengan cara membandingkan nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan nilai signifikan, yaitu 0,05 dengan bantuan program SPSS 20.0. Data hasil kuesioner *self autonomy* terakhir dianalisis dengan statistika TWO WAY ANOVA dua jalur dan pengujian hipotesis dengan perhitungan uji F pada taraf signifikansi 5%. Dengan bantuan SPSS 20.0. Jika hasil uji hipotesis terdapat efektivitas teknik konseling yang diberikan secara signifikan terhadap peningkatan *self autonomy*, maka dilanjutkan dengan uji simple effect dengan uji Tukey.

Dalam desain ini terdapat tiga variabel yang terdiri dari variabel bebas, variabel moderator, variabel terikat. Variabel bebas adalah konseling behavioral dengan teknik modeling dan manajemen diri (A) sebagai variabel perlakuan, variabel moderator adalah jenis kelamin siswa (B), variabel terikat adalah *self autonomy* (Y). Teknik pengambilan sampel adalah teknik pengambilan acak (*random sampling*). Adapun komposisi sampel penelitian adalah sebagai berikut:

TABEL I  
 KOMPOSISI ANGGOTA SAMPEL PENELITIAN

Jenis Kelamin (B)	Konseling (A)	
	Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling ( <i>Symbolic Model</i> ) (A <sub>1</sub> )	Konseling Behavioral dengan Teknik manajemen diri (A <sub>2</sub> )
Wanita (B <sub>1</sub> )	20 orang	20 orang
Pria (B <sub>2</sub> )	20 orang	20 orang

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan menggunakan analisis deskriptif didapatkan hasil sebagai berikut.

TABEL II  
 HASIL ANALISIS DESKRIPTIF DATA *SELF AUTONOMY* SISWA YANG DIJADIKAN SAMPEL

	TMo	TMD	LTM		PTM		L	P
			o	o	D	D		
Rerata	179,225	175,3	186,7	171,75	178,6	172	189,65	171,875
Median	179	175	187,5	171,5	179	173	183	172,5
Modus	188	175	188	170	181	175	181	170
Std. Deviasi	8,577	5,79	4,305	3,851	4,558	3,960	5,998	3,858
Skor Terendah	165	165	179	165	170	165	170	165
Skor Tertinggi	195	187	195	179	187	179	195	179
Jumlah	9483,23	702	4867	4365	5275	4824	6727	176,247

**Keterangan:**

- TMo = Kelompok siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling
- TMD = Kelompok siswa yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri
- PTMo = Perlakuan konseling behavioral dengan teknik modeling pada siswa yang memiliki jenis kelamin perempuan
- LTMD = Perlakuan konseling dengan teknik manajemen diri pada siswa yang memiliki jenis kelamin laki-laki
- LTMo = Perlakuan konseling behavioral dengan teknik modeling pada siswa yang memiliki jenis kelamin laki-laki
- PTMD = Perlakuan konseling dengan teknik manajemen diri pada siswa yang memiliki jenis kelamin perempuan
- L = Siswa laki-laki
- p = Siswa perempuan

1) *Self Autonomy* Siswa yang Mengikuti Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling

Berdasarkan tabel II, data *self autonomy* siswa yang mengikuti Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling mempunyai rentangan 30; skor minimum= 165; skor maksimum= 195; rata-rata= 179,225; modus= 188; median= 179. Distribusi frekuensi data *self autonomy* siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling adalah sebagai berikut.

TABEL III  
 DISTRIBUSI FREKUENSI DATA *SELF AUTONOMY* SISWA YANG MENGIKUTI KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK MODELING

No	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolute	Relative (%)
1	165 – 169	167	5	12,5
2	170 – 174	172	11	27,5
3	175 – 179	177	5	12,5
4	180 – 184	182	6	15
5	185 – 189	187	8	20
6	190 – 194	192	4	10
7	195 – 199	197	1	2,5
Jumlah			40	100

Berdasarkan perhitungan mean ideal (Mi) dan standar deviasi ideal (sdi) dapat dibuat tabel konversi kategorinya seperti tertera pada Tabel IV.

TABEL IV  
 KRITERIA PENELITIAN KATEGORI *SELF AUTONOMY*

No	Kriteria	Klasifikasi
1	>160	Sangat baik
2	133,33 s.d ≤160	Baik
3	106,66 s.d ≤133,33	Sedang
4	79,99 s.d ≤106,66	Kurang
5	<79,99	Sangat kurang

*Self autonomy* siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling mendapatkan rerata sebesar 179,225. Berdasarkan kriteria PAP skala lima, *self autonomy* siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling berada pada kategori sangat baik.

2) *Self Autonomy* Siswa yang Mengikuti Konseling dengan Teknik Manajemen Diri

Berdasarkan tabel II, data *self autonomy* siswa yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri mempunyai rentangan 22; skor minimum= 165; skor maksimum= 187; rata-rata= 175,3; modus= 175; median= 175. Ringkasan distribusi frekuensi data *self autonomy* siswa yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri adalah sebagai berikut.

TABEL V  
 DISTRIBUSI FREKUENSI DATA *SELF AUTONOMY* SISWA YANG MENGIKUTI KONSELING DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI

No	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolute	Relative (%)
1	165 – 168	166,5	4	10
2	169 – 172	170,5	6	15
3	173 – 176	174,5	14	35
4	177 – 180	178,5	7	17,5
5	181 – 184	182,5	7	17,5
6	185 – 188	186,5	2	5
Jumlah			40	100

*Self autonomy* siswa yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri mendapatkan rerata sebesar 175,30. Berdasarkan kriteria PAP skala lima, *self autonomy* siswa yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri berada pada kategori sangat baik.

3) *Self Autonomy* Siswa yang Mempunyai Jenis Kelamin Laki-laki yang Mengikuti Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling

Berdasarkan tabel II, data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling mempunyai rentangan 16; skor minimum= 179; skor maksimum= 195; rata-rata= 186,7; modus= 188; median= 187,5. Ringkasan distribusi frekuensi data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling adalah sebagai berikut.

TABEL VI  
 DISTRIBUSI FREKUENSI DATA *SELF AUTONOMY* SISWA YANG MEMPUNYAI JENIS KELAMIN LAKI-LAKI YANG MENGIKUTI KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK MODELING

No	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolute	Relative (%)
1	179 – 181	180	3	15
2	182 – 184	183	4	20
3	185 – 187	186	4	220
4	188 – 190	189	6	30
5	191 – 193	192	2	10
6	194 – 196	195	1	5
Jumlah			20	100

*Self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling mendapatkan rerata sebesar 186,60. Berdasarkan kriteria PAP skala lima, *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri berada pada kategori sangat baik.

4) *Self Autonomy* Siswa yang Mempunyai Jenis Kelamin Laki-laki yang Mengikuti Konseling dengan teknik Manajemen Diri

Berdasarkan tabel II, data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri mempunyai rentangan 17; skor minimum= 170; skor maksimum= 187; rata-rata= 178,60; modus= 181; median= 179. Ringkasan distribusi frekuensi data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri adalah sebagai berikut.

TABEL VII  
 DISTRIBUSI FREKUENSI DATA *SELF AUTONOMY* SISWA YANG MEMPUNYAI JENIS KELAMIN LAKI-LAKI YANG MENGIKUTI KONSELING DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI

No	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolute	Relative (%)
1	170 – 172	171	1	5
2	173 – 175	174	6	30
3	176 – 178	177	2	10
4	179 – 181	180	6	30
5	182 – 184	183	3	15
6	185 – 187	186	2	10
Jumlah			20	100

*Self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri mendapatkan rerata sebesar 171,80. Berdasarkan kriteria PAP skala lima, *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri berada pada kategori sangat baik.

5) *Self Autonomy* Siswa yang Mempunyai Jenis Kelamin Perempuan yang Mengikuti Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling

Berdasarkan tabel II, data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling mempunyai rentangan 14; skor minimum= 165; skor maksimum= 179; rata-rata= 171,75; modus= 170; median= 171,5. Ringkasan distribusi frekuensi data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling adalah sebagai berikut.

TABEL VIII  
 DISTRIBUSI FREKUENSI DATA *SELF AUTONOMY* SISWA YANG MEMPUNYAI JENIS KELAMIN PEREMPUAN YANG MENGIKUTI KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK MODELING

No	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolute	Relative (%)
1	165 – 167	166	2	10
2	168 – 170	169	7	35
3	171 – 173	172	3	15
4	174 – 176	175	6	30
5	177 – 179	178	2	10
Jumlah			20	100

*Self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling mendapatkan rerata sebesar 171,75. Berdasarkan kriteria PAP skala lima, *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri berada pada kategori sangat baik.



6) *Self Autonomy* Siswa yang Mempunyai Jenis Kelamin Perempuan yang Mengikuti Konseling dengan Teknik Manajemen Diri

Berdasarkan tabel II, data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri mempunyai rentangan 14; skor minimum= 165; skor maksimum= 179; rata-rata= 172; modus= 175; median= 173. Ringkasan distribusi frekuensi data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri adalah sebagai berikut.

TABEL IX  
 DISTRIBUSI FREKUENSI DATA *SELF AUTONOMY* SISWA YANG MEMPUNYAI JENIS KELAMIN PEREMPUAN YANG MENGIKUTI KONSELING DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI

No	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolute	Relative (%)
1	165 – 167	166	4	20
2	168 – 170	169	2	10
3	171 – 173	172	7	35
4	174 – 176	175	5	25
5	177 – 179	178	2	10
Jumlah			20	100

*Self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri mendapatkan rerata sebesar 178,80. Berdasarkan kriteria PAP skala lima, *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri berada pada kategori sangat baik.

7) *Self Autonomy* Siswa yang Mempunyai Jenis Kelamin Laki-Laki

Berdasarkan tabel II, data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki mempunyai rentangan 25; skor minimum= 170; skor maksimum= 195; rata-rata= 182,65; modus= 181; median= 183. Ringkasan distribusi frekuensi data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki adalah sebagai berikut.

TABEL X  
 DISTRIBUSI FREKUENSI DATA *SELF AUTONOMY* SISWA YANG MEMPUNYAI JENIS KELAMIN LAKI-LAKI

No	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolute	Relative (%)
1	170 – 173	171,5	3	7,5
2	174 – 177	175,5	6	15
3	178 – 181	179,5	9	22,5
4	182 – 185	183,5	8	20
5	186 – 189	187,5	9	22,5
6	190 – 193	191,5	4	10
7	194 - 197	195,5	1	2,5
Jumlah			40	100

*Self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki mendapatkan rerata sebesar 179,20. Berdasarkan kriteria PAP skala lima, *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki berada pada kategori sangat baik.

8) *Self Autonomy* Siswa yang Mempunyai Jenis Kelamin Perempuan

Berdasarkan tabel II, data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan mempunyai rentangan 14; skor minimum= 165; skor maksimum= 179; rata-rata= 171,8; modus= 170; median= 172,5. Ringkasan distribusi frekuensi data *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan adalah sebagai berikut.

TABEL XI  
 DISTRIBUSI FREKUENSI DATA *SELF AUTONOMY* SISWA YANG MEMPUNYAI JENIS KELAMIN PEREMPUAN

No	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolute	Relative (%)
1	165 – 166	165,5	5	12,5
2	167 – 168	167,5	4	10
3	169 – 170	169,5	6	15
4	171 – 172	171,5	5	12,5
5	173 – 174	173,5	9	22,5
6	175 – 176	175,5	7	17,5
7	177 – 178	177,5	2	5
8	179 – 180	179,5	2	5
Jumlah			40	100

*Self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan mendapatkan rerata sebesar 175,28. Berdasarkan kriteria PAP skala lima, *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan berada pada kategori sangat baik.

9) Hasil Uji

Hasil perhitungan pada siswa berjenis kelamin perempuan adalah sebagai berikut.

TABEL XII  
 HASIL UJI TUKEY PENGARUH ANTARA SISWA PEREMPUAN YANG MENGIKUTI KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK MODELING (*SYMBOLIC MODEL*), DAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI TERHADAP *SELF AUTONOMY*

Jenis konseling	<i>Self Autonomy</i> siswa perempuan teknik modeling	<i>Self-autonomy</i> siswa perempuan teknik manajemen diri	Q hitung	Q
				table
				0,05
Rata-rata	171,75	172		
Rata-rata jumlah Kuadrat dalam (RJKD)	17,457		0,6	2,83
Derajat kebebasan (db)	76			

Rata-rata skor *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling adalah sebesar 171,75. Sedangkan rata-rata skor *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri adalah sebesar 172. Sedangkan rata-rata jumlah kuadrat dalam adalah sebesar 17,457.

Penghitungan dengan hasil uji Tukey menunjukkan nilai Q hitung sebesar 0,6, sedangkan nilai Q hitung lebih kecil daripada Q tabel (2,83) pada taraf signifikan 5 % sehingga H0 diterima dan H1 ditolak. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* antara siswa yang mengikuti teori konseling behavioral dengan teknik modeling dan teknik manajemen diri, pada siswa perempuan. Selanjutnya pada uji Tukey mengindikasikan bahwa kelompok siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan dengan konseling behavioral dengan teknik modeling maupun teknik manajemen diri memiliki *self autonomy* sama.

Uji hipotesis pada siswa berjenis kelamin laki-laki dilakukan menggunakan uji Tukey. Adapun hasil perhitungannya adalah sebagai berikut.

TABEL XIII  
 HASIL UJI TUKEY PENGARUH ANTARA SISWA LAKI-LAKI YANG MENGIKUTI KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK MODELING (*SYMBOLIC MODEL*), DAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI TERHADAP *SELF AUTONOMY*

Jenis konseling	<i>Self Autonomy siswa laki- laki teknik modeling</i>	<i>Self- autonomy siswa laki- laki teknik manajeme n diri</i>	Q hitu ng	Q table  0,05
Rata-rata	186,7	178,6		
Rata-rata jumlah Kuadrat dalam (RJKD)	17,457		16,8 75	2,83
Derajat kebebasan (db)	76			

Rata-rata skor *Self Autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling adalah sebesar 186,7. Sedangkan rata-rata skor *self autonomy* siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki yang mengikuti konseling dengan teknik manajemen diri adalah sebesar 178,6. Sedangkan rata-rata jumlah kuadrat dalam adalah sebesar 17,457.

Penghitungan dengan hasil uji Tukey menunjukkan nilai Q hitung sebesar 16,875, sedangkan nilai Q hitung lebih besar daripada Q tabel (2,83) pada taraf signifikan 5 % sehingga H0 ditolak dan H1 diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* antara siswa yang mengikuti teori konseling behavioral dengan teknik Modeling dan teknik manajemen diri, pada siswa laki-laki. Selanjutnya pada uji Tukey mengindikasikan bahwa kelompok siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki dengan konseling behavioral dengan teknik modeling *self autonomy*nya lebih baik dari teknik manajemen diri.

## B. PEMBAHASAN

*Autonomy* adalah (1) kebutuhan untuk menjadi bebas, (2) menghilangkan kekangan, (3) melepaskan diri dari kungkungan, (4) menolak paksaan dan larangan, (5) menghindari atau meninggalkan kegiatan-kegiatan yang ditentukan oleh autoritas-otoritas yang menguasai, (6) tidak tergantung (mandiri) dan bebas bertindak menurut impuls, (7) tidak terikat, (8) bertanggung jawab, (9) menentang arus [10]. *Self autonomy* (mandiri dan bertanggung jawab) kebutuhan untuk bisa berdiri sendiri meliputi bisa datang dan pergi sebagaimana diinginkan, mengatakan apa yang sedang dipikirkan oleh seseorang tidak tergantung dengan orang lain dalam mengambil keputusan [11].

Konseling behaviorisme adalah bahwa hukum akibat sangat krusial untuk mengontrol perilaku dan melihat pekerjaannya adalah memastikan bahwa suatu efek benar-benar terjadi dan efek tersebut terjadi di bawah suatu kondisi optimal untuk belajar [12]. Teknik modeling merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak [2]. Manajemen diri atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik [3]. Adanya perbedaan jenis kelamin tersebut terhadap *self autonomy* (diri yang mandiri dan tanggung jawab) pada umumnya jenis kelamin laki-laki lebih memiliki *self autonomy* yang dominan dari pada jenis kelamin perempuan karena laki-laki pada umumnya cepat meniru, dapat bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas-tugasnya dan memiliki kemandirian yang lebih bisa menonjol dari pada perempuan.

Terdapat penelitian terdahulu yang relevan antara lain; Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja, temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa [13]. Penerapan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meminimalisir *Self-Dominance* Siswa Kelas X MIA 4 SMA N 4 Singaraja, Hasil penelitian menunjukkan konseling kognitif behavioral dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meminimalisir *self-dominance* siswa kelas X MIA 4 SMA N 4 Singaraja [14]. Efektivitas Teknik Modeling Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Karir Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya, hasil penelitian menunjukkan: *self efficacy* karir siswa berada pada kategori sedang dan rumusan intervensi program teknik modeling difokuskan untuk meningkatkan *self efficacy* karir siswa secara spesifik efektif meningkatkan *self efficacy* karir siswa [15].

Temuan empiris pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan *self autonomy* antara kelompok siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik modeling dan teknik manajemen diri, dimana konseling behavioral dengan teknik modeling memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan konseling dengan teknik manajemen diri.

Penghitungan dengan hasil uji Tukey menunjukkan nilai Q hitung sebesar 16,875, sedangkan nilai Q hitung lebih besar

daripada Q tabel (2,83) pada taraf signifikan 5 % sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* antara siswa yang mengikuti teori konseling behavioral dengan teknik modeling dan teknik manajemen diri, pada siswa laki-laki. Selanjutnya pada uji Tukey mengindikasikan bahwa kelompok siswa yang mempunyai jenis kelamin laki-laki dengan konseling behavioral dengan teknik modeling *self autonomy*nya lebih baik dari teknik manajemen diri.

Penghitungan dengan hasil uji Tukey menunjukkan nilai Q hitung sebesar 0,6, sedangkan nilai Q hitung lebih kecil daripada Q tabel (2,83) pada taraf signifikan 5 % sehingga H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>1</sub> ditolak. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self autonomy* antara siswa yang mengikuti teori konseling behavioral dengan teknik modeling dan teknik manajemen diri, pada siswa perempuan. Selanjutnya pada uji Tukey mengindikasikan bahwa kelompok siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan dengan konseling behavioral dengan teknik modeling maupun teknik manajemen diri memiliki *self autonomy* sama.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh *self autonomy* antara siswa yang mendapatkan konseling behavioral dengan teknik modeling dan siswa yang mendapatkan konseling dengan teknik manajemen diri.
2. Terdapat pengaruh *self autonomy* pada siswa berjenis kelamin laki-laki antara yang mendapatkan konseling dengan teknik modeling dan yang mendapatkan konseling dengan teknik manajemen diri.
3. Tidak terdapat pengaruh *self autonomy* pada siswa berjenis kelamin perempuan antara yang mendapatkan konseling dengan teknik modeling dan yang mendapatkan konseling dengan teknik manajemen diri.

#### SARAN

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling
  - a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara konseling behavioral teknik modeling dan teknik manajemen diri terhadap *self autonomy* siswa. Maka dari itu, para guru bimbingan konseling (konselor) khususnya di SMK PGRI 5 Denpasar hendaknya menggunakan konseling behavioral teknik modeling dan teknik manajemen diri sebagai alternatif dalam memberikan layanan bimbingan konseling kepada konseli (siswa).
  - b. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling behavioral teknik modeling dan teknik manajemen diri dengan jenis kelamin terhadap *self autonomy* siswa. Untuk itu, dalam layanan bimbingan konseling guru bimbingan konseling (konselor) hendaknya memperhatikan jenis kelamin konseli (siswa) dan teknik yang digunakan, karena hal tersebut memberikan dampak berbeda terhadap *self autonomy* siswa.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melaksanakan penelitian mengenai *self autonomy* siswa, agar model ini dapat dikembangkan untuk mengkaji pada indikator perkembangan yang lain yang ada pada diri siswa.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMK PGRI 5 Denpasar, Rektor IKIP PGRI Bali, Ketua LP2M IKIP PGRI Bali, Dekan FIP IKIP PGRI Bali serta DRPM KEMENRISTEK DIKTI telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2010). *Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian. Edisi Sembilan*. Jakarta. Kencana Media Grup.
- [2] Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- [3] Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [4] Corey, G. (2005). *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- [5] Cormier, L.J., & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpness (Second ed)*. Monterey California: Brooks Cole Publications.
- [6] Gantina, K., & Wahyuni, K. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- [7] Gunarsa, S. D. (1996). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- [8] Dantes. (2014). *Analisis Dan Desain Eksperimen*. Singaraja: Program Pascasarjana Undiksha.
- [9] Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Teknik Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [10] Supratiknya, A. (1999). *Teori-Teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*. Yogyakarta: Kansius
- [11] Dharsana. (1997). Strategi Modifikasi Kognitif Untuk Mengembangkan Penilaian Kognitif Siswa Terhadap Tugas Pelajaran Dengan Menggunakan Model Cormier dan Cormier. *Disertasi*.
- [12] Feist, J. & Feist, G. (2013). *Teori kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [13] Swardani, Ni Pipi. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha. e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling, 2 (1), 1-12.
- [14] Darmayanti, P. E., Gading, I. K & Made Sulastrri (2014). Penerapan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Self- Instruction untuk Meminimalisir Self-Dominance Siswa Kelas X MIA 4 SMA N 4 Singaraja. Singaraja: eJurnal Jurusan Bimbingan dan Konseling Undiksha, 3(1), 1-10.
- [15] Mardiaty, H Rahmah Sari. (2014). Efektivitas Teknik *Modeling* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Karir Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2013/2014. Tasikmalaya. Repository UPI. repository.upi.edu/14823/.