

## Pengembangan Panduan Model Konseling Behavioral untuk Meningkatkan *Self-Management* pada Siswa

Ni Putu Nia Suastari<sup>1</sup>, Nyoman Dantes<sup>2</sup>, I Ketut Dharsana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pendidikan Ganesha

\*Corresponding author, e-mail: [putunia259@yahoo.com](mailto:putunia259@yahoo.com)

Received August 08, 2021;

Revised August 20, 2021;

Accepted August 25, 2021;

Published Online September, 2021

### 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 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 develop and test the acceptability of behavioral model counseling guidebooks to improve self-management of high school students. This research includes research and development using the 4D development model (define, design, develop, disseminate) by Thiagarajan (1974). Five people who became experts and practitioners of counseling guidance were involved in the assessment of the feasibility of the guidebook, namely the Counseling Guidance lecturers, Faculty of Education, Ganesha University of Education and high school counseling guidance teachers. In this assessment, an instrument consisting of 22 items refers to the acceptability of the guidebook. The data analysis method used is the Content Validity Ratio (CVR) from Lawshe (1975). The results of the study with a minimum reference of 0.60 showed the results of content validation of 1 and CVI 1, based on these results, the behavioral counseling model guidebook to improve self-management of high school students developed in this study met the acceptance criteria as an instrument in implementing counseling guidance services in schools. The test of the effectiveness of the guidebook was carried out on 10 students of class XI SMA Negeri 1 Banjarangkan using an experimental design of one group pre-test post-test. The results of the t-test found a significance value of 0.001 which means that the use of behavioral counseling model guidebooks is effective for improving self-management of high school students

**Keywords:** Guidebook, Behavioral Counseling, *Self-management*.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji keterterimaan buku panduan konseling model behavioral untuk meningkatkan *Self-management* siswa SMA. Penelitian ini termasuk pengembangan (Research&Development) dengan menggunakan model pengembangan 4D (define, design, develop, disseminate) oleh Thiagarajan (1974). Lima orang yang menjadi pakar dan praktisi bimbingan konseling dilibatkan dalam penilaian kelayakan buku panduan yakni para dosen Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha dan guru bimbingan konseling SMA. Dalam penilaian ini menggunakan instrumen yang terdiri dari 22 item yang mengacu pada keterterimaan buku panduan. Metode analisis data yang digunakan adalah Content Validity Ratio (CVR) dari Lawshe (1975). Hasil penelitian dengan acuan minimum  $\geq 0.60$  menunjukkan hasil validasi isi sebesar 1 dan CVI 1, berdasarkan hasil tersebut maka buku panduan model konseling behavioral untuk meningkatkan *Self-management* siswa SMA yang dikembangkan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria keterterimaan sebagai instrumen dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling di sekolah. Uji efektivitas buku panduan dilaksanakan pada 10 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Banjarangkan dengan menggunakan desain eksperimen one group pre-test post-test. Hasil uji t menemukan nilai signifikansi 0,001 yang berarti penggunaan buku panduan model konseling behavioral efektif untuk meningkatkan *Self-management*

---

siswa SMA

**Kata Kunci:** *Research and Development*, konseling behavioral, *Content Validity Ratio* (CVR).

---

**How to Cite:** Ni Putu Nia Suastari, Nyoman Dantes, I Ketut Dharsana. 2021. Pengembangan Panduan Model Konseling Behavioral untuk Meningkatkan Self-Management pada Siswa, JBJI Undiksha, 6 (1): pp. 15-22, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

---

## Pendahuluan

*Self-management* adalah kemampuan untuk mengatur kegiatan yang akan dilakukan oleh diri kita sendiri, dalam hal ini kita yang membuat, memutuskan, dan menyelesaikan dengan tuntas kegiatan yang sudah dirancang (Arianto, 2018). Pengendalian diri juga tidak kalah pentingnya, segala perbuatan yang dilakukan ataupun yang akan dilakukan perlu adanya pengendalian diri. Hal ini bertujuan agar terhindar dari hal-hal yang tentunya tidak diinginkan dan bisa meningkatkan hal-hal yang sudah baik sebelumnya menjadi lebih baik kedepannya. Pengendalian diri juga sangatlah membantu individu dalam mengelola pemikiran, perasaan, dan perilaku. Individu akan lebih bisa mandiri dalam pengelolaan dirinya, dan seseorang yang bisa mengendalikan dirinya sendiri maka ia akan lebih mampu dalam menghadapi tantangan kehidupan ataupun mengembangkan hubungan yang baik dengan individu lain (Asbari, 2020).

Berdasarkan observasi awal yang dilaksanakan oleh peneliti saat berlangsungnya pembagian buku rapor di sekolah. Pada saat itu peneliti memperhatikan banyak siswa yang terlambat datang dan banyak juga yang terlihat tergesa-gesa untuk memasuki ruang kelas, sedangkan wali kelas yang akan membagikan buku rapor mereka sudah berada di kelas. Beberapa alasan mereka seperti, tidur larut malam sehingga terlambat bangun, bingung mencari seragam sekolah karena lupa terakhir menaruhnya dimana, lupa menyetel alarm, sudah bangun tapi ketiduran lagi, dan yang lain sebagainya. Maka dapat disimpulkan bahwa banyak siswa yang belum mampu dalam hal manajemen diri (*Self-management*), ini tentu berhubungan dengan pengendalian diri yang masih rendah. Pengendalian diri terhadap sesuatu yang dilakukan atau yang akan dilakukan sangatlah penting, pengendalian diri bisa dari segi pemikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga individu bisa terhindar dari perbuatan yang tidak baik serta bisa meningkatkan perbuatan yang baik dan benar dalam konteks tertentu untuk diri sendiri (Zulfah, 2021). Dalam hal ini tentu guru BK mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan *Self-management* siswa, dan juga memiliki peranan penting demi perkembangan optimal bagi siswa. Tetapi pada kenyataannya guru BK masih menemukan banyak kendala dalam pelaksanaan layanan konseling. Kendala yang ditemui oleh guru BK seperti kurangnya instrumen sebagai pedoman dalam meningkatkan *Self-management* pada siswa. Oleh karena itu, tentu sangat diperlukannya beberapa pedoman sebagai acuan guru BK dalam melaksanakan tugasnya di sekolah. Salah satu model konseling menurut Steptoe et al., (Sari, 2018) yang dapat diterapkan untuk mengembangkan *Self-management* pada siswa adalah model konseling behavioral. Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia dapat berpotensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.

Beberapa penelitian yang ditemukan mengenai model konseling behavioral yang efektif digunakan untuk mengembangkan *Self-management* diantaranya yaitu penelitian oleh Aris Handoko tahun 2013 dan penelitian oleh Sarifah Aisiyah tahun 2019. Berdasarkan hasil penelitian oleh Aris Handoko tahun 2013 menyatakan bahwa hasil pre-test menunjukkan persentase rata-rata perilaku membolos sebelum mengikuti konseling individual pendekatan behavior dengan teknik *Self-management* sebesar 76 % yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil post-test menunjukkan persentase rata-rata perilaku membolos setelah mengikuti konseling individual pendekatan behavior dengan teknik *Self-management* adalah sebesar 43,5% yang termasuk dalam kategori rendah. Terdapat perubahan yang positif yaitu berupa penurunan yang signifikan pada perilaku membolos setelah diberi layanan konseling individual dengan pendekatan behavior melalui teknik *Self-management*. Maka dengan demikian layanan konseling individual dengan pendekatan behavioral melalui teknik *Self-management* dapat mengatasi perilaku membolos (Handoko, 2013). Selanjutnya, penelitian yang dilaksanakan oleh Sarifah Aisiyah tahun 2019 menyatakan bahwa proses penerapan bimbingan konseling islam dengan pendekatan behavior teknik *Self-management* dalam

menangani kecanduan game online seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya dilakukan sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya. Peneliti melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (treatment), serta evaluasi dan follow up. Dari sejumlah tahapan tersebut, yang menjadi penekanan utama adalah pada tahap pemberian terapi (treatment). Dalam pemberian treatment tersebut, peneliti tetap menggunakan teknik *Self-management* sebagai teknik utama dalam menangani kecanduan game online, namun peneliti juga memadukan dengan nilai-nilai keislaman dengan memberikan terapi Islam berupa terapi shalat kepada konseli.

Berdasarkan pemaparan diatas, penting rasanya untuk melakukan pengembangan buku panduan model konseling behavioral untuk mengembangkan *Self-management* pada siswa. Harapan dari pengembangan ini yaitu siswa bisa meningkatkan *Self-management* mereka dalam pengendalian diri terhadap suatu perbuatan yang dilakukan atau yang akan dilakukan, sehingga dirinya terhindar dari hal-hal yang tidak baik.

## Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan atau reserch and development (R&D). Adapun desain penelitian pengembangan yang digunakan mengikuti model pengembangan 4-D (four D) oleh Thiagarajan (1974). Model pengembangan 4D terdiri atas 4 tahap utama yaitu: Define (Pendefinisian), Design (Perancangan), Develop (Pengembangan), dan Disseminate (Penyebaran).

Penelitian pengembangan buku panduan ini melibatkan subjek ahli yaitu 5 orang ahli dalam bidang bimbingan konseling yang terdiri atas 3 orang dosen dari Program Studi Bimbingan Konseling FIP Undiksha dan 2 orang guru bimbingan konseling yang bertugas di SMA Negeri 1 Banjarangkan sebagai validator (judges) untuk menguji keterterimaan buku panduan dan melibatkan 10 siswa SMA Negeri 1 Banjarangkan sebagai subyek uji coba efektifitas buku panduan yang dikembangkan.

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menyebarkan kuesioner. Dalam penelitian ini kuesioner bertujuan untuk mendapatkan data terkait kelayakan buku panduan konseling behavioral untuk meningkatkan *Self-management*. Responden dalam penelitian ini adalah ahli/pakar dan praktisi dalam bidang bimbingan konseling. Untuk menguji keefektifan dari buku panduan yang telah dikembangkan maka penulis mengintervensi desain penelitian pre-eksperimen tipe one group pre test post test dimana siswa akan diberikan kuesioner self-control sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling dengan buku panduan

Analisis validasii ini dilakukan untuk memastikan apakah isi buku panduan sudah sesuai serta relevan atau tidak. Hasil tanggapan oleh para ahli dianalisis dengan menggunakan pendekatan rasio validitas isi atau CVR (content validity rasio). Content validity ratio (CVR) adalah pendekatan validasi yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana kesesuaian item dengan domain yang diukur berdasarkan pertimbangan para pakar (Lawshe, 1975). Menghitung Nilai Content Validity Ratio (CVR).

$$CVR = \frac{n_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Sumber : Lawshe (1975)

Keterangan :

CVR = Rasio validitas isi  
 $n_e$  = Banyak pakar yang menjawab penting/relevan  
 N = Banyaknya pakar yang memvalidasi

Setelah mengidentifikasi setiap sub pernyataan dengan menggunakan CVR, dilanjutkan menghitung CVI guna mengetahui nilai keseluruhan jumlah sub pernyataan. Adapun rumus CVI, sebagai berikut:

$$CVI = \frac{\sum CVR}{k}$$

Sumber : Lawshe (1975)

Keterangan:

CVI = Content Validity Index  
 $\sum CVR$  = Jumlah Content Validity Ratio  
k = Banyaknya butir pernyataan

Kategori hasil perhitungan CVI adalah berupa rasio angka yakni 0-1. Setelah didapatkannya nilai validitas buku panduan model konseling behavioral untuk meningkatkan *self-management* siswa SMA maka akan dilaksanakan uji coba terbatas. Pada saat pelaksanaan uji coba terbatas maka diintervensi desain penelitian pre- eksperimen tipe *one group pre test post tes* dengan tujuan untuk membuktikan efektifitas buku panduan model konseling behavioral untuk meningkatkan *self-management* siswa SMA. Tingkat Signifikansi 0.05 atau 5% artinya kemungkinan besar hasil penarikan kesimpulan memiliki probabilitas 95% atau toleransi kesalahan sebesar 5%.

Rumus uji *t-tes*

$$t_{hit} = \frac{\bar{x} - \mu_0}{s/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

t= Nilai t hitung

$\bar{x}$  = Rata-rata sampel

$\mu_0$  = Nilai yang dihipotesiskan

s= Standar deviasi sampel

n= Jumlah sampel

Selanjutnya, nilai thitung yang diperoleh dikonsultasikan dengan nilai ttabel, dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan  $df = n-1$ . Jika nilai ttabel  $\geq$  thitung, maka H0 diterima dan H1ditolak. Dan sebaliknya, jika nilai ttabel  $<$  thitung, H0 maka ditolak dan H1 diterima.

## Hasil dan Pembahasan

Penilaian buku panduan ini melibatkan 5 orang penilai (judges), instrument penilaian yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari 25 pernyataan. Adapun hasil penilaian dari setiap judges dinyatakan relevan. Selanjutnya dilakukan perhitungan indeks validitas dengan CVR agar mengetahui bahwa item-item tersebut sudah memenuhi kriteria. Hasil perhitungan CVR disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Indeks CVR

No Butir	Relevan	Tidak Relevan	CVR	CVI	Status Soal
1	5	0	1		Terpakai
2	5	0	1		Terpakai
3	5	0	1		Terpakai

---

4	5	0	1	1	Terpakai	
5	5	0	1		Terpakai	
6	5	0	1		Terpakai	
7	5	0	1		Terpakai	
8	5	0	1		Terpakai	
9	5	0	1		Terpakai	
10	5	0	1		Terpakai	
11	5	0	1		Terpakai	
12	5	0	1		Terpakai	
13	5	0	1		Terpakai	
14	5	0	1		Terpakai	
15	5	0	1		Terpakai	
16	5	0	1		Terpakai	
17	5	0	1		Terpakai	
18	5	0	1		Terpakai	
19	5	0	1		Terpakai	
20	5	0	1		Terpakai	
21	5	0	1		Terpakai	
22	5	0	1		Terpakai	
23	5	0	1		Terpakai	
24	5	0	1		Terpakai	
25	5	0	1		Terpakai	
$\Sigma$ CVR			1			

---

Hasil tanggapan oleh para ahli dianalisis dengan menggunakan pendekatan rasio validitas isi atau CVR (*content validity ratio*). *Content validity ratio* (CVR) adalah pendekatan validasi yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana kesesuaian item dengan domain yang diukur berdasarkan pertimbangan para pakar (Lawshe, 1975), berdasarkan perhitungan CVR pada setiap item yang telah dipaparkan pada tabel 08

diatas, maka dapat diketahui bahwa buku panduan konseling behavioral telah memenuhi validitas untuk semua item (25). Setelah diketahui indeks CVR, selanjutnya dilakukan perhitungan pada indeks validitas isi (*content validity index*) buku panduan konseling behavioral secara keseluruhan menggunakan rumus formulasi CVI. Perhitungan CVI adalah rata-rata dari CVR untuk semua item. Kategori hasil perhitungan CVI adalah berupa rasio angka yakni 0-1, skor tersebut dikategorikan 0 – 0,33 (Tidak Sesuai), 0, 34 – 0,67 (Sesuai), dan 0,68 – 1 (Sangat Sesuai). Berdasarkan penilaian dari 5 *judges* yang menunjukkan hasil perhitungan CVR buku panduan konseling behavioral adalah 1 (istimewa). Hasil perhitungan ini dapat dimaknai bahwa berdasarkan dari penilaian *judges* yang menggunakan instrument penilaian terdiri dari 25 pernyataan, maka buku panduan konseling behavioral yang dikembangkan dapat dinyatakan memiliki indeks validitas isi (CVI) yang sangat sesuai atau istimewa.

Hasil perhitungan pretest dan posttest di dapatkan hasil perhitungan stastistik melalui SPSS sebagai berikut:

**Tabel 2 Staics Uji t**

Uji Statistik	Pretest	Posttest
N	10	10
Mean	59,40	69.2000
Median	56,50	66.0000
Mode	56.00	61.00
Std. Deviation	7.76316	9.44928
Variance	60.267	89.289
Minimum	49.00	60.00
Maximum	72.00	89.00

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *Shapiro Wilk*. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan skor *pre test* dan skor *post test*. Hasil uji normalitas data dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre-test	0,931	10	0,453
Post-test	0,881	10	0,136

Berdasarkan tabel 3, diperoleh harga *sig* untuk skor *pre test* dan skor *post test* masing-masing sebesar 0,453 dan 0,136. Nilai *sig* ini lebih besar dari pada 0,05, sehingga skor *pre test* dan skor *post test* berdistribusi normal

Berdasarkan tabel di atas, harga *sig* pada kolom *sig (2-tailed)* sebesar 0,001. Nilai *sig* ini lebih kecil dari pada 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hasil ini menyatakan bahwa pengembangan buku panduan model konseling behavioral efektif untuk meningkatkan *Self-management* siswa SMA.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari penilaian 5 orang ahli bimbingan konseling, buku panduan konseling behavioral yang dikembangkan telah memiliki indeks validitas isi istimewa (sangat sesuai). Dari 25 item instrument yang digunakan untuk menilai validitas isi, dinyatakan buku panduan konseling behavioral ini memiliki validitas yang baik untuk setiap itemnya.

Penilaian indeks validitas isi (*content validity index*) terhadap modul/buku panduan konseling merupakan hal yang sangatlah penting. Hasil dari penilaian dijadikan dasar untuk perbaikan atau revisi terkait produk berupa buku panduan konseling sebelum diujicobakan. Dosen program studi bimbingan konseling dan guru BK yang akan mengisi lembar validasi buku panduan konseling selaku ahli (*expert*). Lembar ini terdiri dari lembar penilaian kelayakan buku panduan konseling behavioral yang disusun menggunakan skala *Likert* dengan rentang skor 1-4.

Buku panduan konseling behavioral ini tentu sangat penting sebagai acuan guru BK dalam melaksanakan tugasnya di sekolah, sebagai instrument dalam penyelenggaraan layanan bimbingan konseling di sekolah sehingga bisa menambah sarana dan prasana yang bermanfaat sebagai pendukung program bimbingan konseling lebih baik kedepannya. Ketersediaan buku panduan konseling behavioral ini juga membantu guru BK dalam menyelenggarakan layanan bimbingan konseling khususnya untuk meningkatkan *Self-management* siswa. Beberapa teknik yang dikemukakan dalam buku panduan konseling behavioral adalah: desensitisasi sistemik, terapi implosif dan pembanjiran, latihan asertif, terapi aversi, dan pengondisian operan: perkuatan positif, pembentukan respon. Masing-masing teknik ini bisa diterapkan dalam meningkatkan *Self-management* siswa karena telah memiliki relevansi yang sesuai.

## Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengembangan ini maka dapat disimpulkan bahwa penelitian dan pengembangan ini menghasilkan produk berupa Buku Panduan Konseling Behavioral untuk Meningkatkan self Management Siswa SMA menunjukkan hasil bahwa buku panduan konseling behavioral yang dikembangkan memiliki indeks validitas isi (CVI) sebesar 1 yang berarti sangat baik (istimewa). Dengan demikian, buku konseling behavioral yang dikembangkan dalam penelitian ini telah memenuhi dalam keterterimaan untuk digunakan sebagai instrument dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling. Setelah uji efektivitas dilaksanakan menunjukkan bahwa pengembangan buku panduan model konseling behavioral efektif untuk meningkatkan self management siswa SMA.

## Ucapan Terimakasih

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian artikel ini. Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Prof. Dr. Nyoman Dantes, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam penyusunan artikel ini, Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini dan semua pihak yang telah memberikan semangat, dukungan, dan doa sehingga artikel ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

## Refrensi

- Aisyah, S. (2019). Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online, 8(5), 55.
- Arianto, D. P. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Self-management Dalam Belajar Siswa Kelas X SMA Istiqal Delitua* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatea Utara Medan).
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Sihite, O. B., Liem, J., Imelda, D., ... & Purwanto, A. (2020). Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif *Self-management*: Studi Etnografi pada karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 253-263.
- Handoko, A. (2013). Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self

---

Management Pada Siswa Kelas X Tkj Smk Bina Nusantara Ungaran. Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X Tkj Smk Bina Nusantara Ungaran Tahun Ajaran 2012/2013.

Lawshe, C. H. (1975). A Quantitative Approach To Content Validity. A Paper Presented At Content Validity, A Convergence Held At Bowling Green State University. 563-575. <https://doi.org/10.1111/J.1744-6570.1975.Tb01393.X>

Sari, U. (2018). Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Dengan Reinforcement Potitive Untuk Meningkatkan Self Exhibition Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha.

Zulfah, Z. (2021). Karakter: Pengendalian Diri. *IQRA: JURNAL MAGISTER PENDIDIKAN ISLAM*, 1(1), 28-33.

---

#### 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: <Suastari><2021>

First Publication Right: JBKI Undiksha

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

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

Word Count:

