

EFEKTIVITAS TEORI PENDEKATAN KONSELING PERILAKU DENGAN TEKNIK KELOLA DIRI UNTUK MENGEMBANGKAN PROAKTIF PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 KUBUTAMBAHAN

Oleh: Jihan Diva Meira (1910110043)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teori pendekatan konseling perilaku dengan teknik kelola diri untuk mengembangkan perilaku proaktif pada siswa SMP Negeri 1 Kubutambahan. Perilaku proaktif meliputi empat indikator utama, yaitu inisiatif, kemampuan membuat keputusan, tanggung jawab, dan keberanian mengambil risiko. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperimental* dengan model *Non-equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian terdiri dari dua kelas yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu kelas VIII A sebagai kelompok eksperimen ($n=32$) yang diberikan intervensi konseling perilaku teknik kelola diri, dan kelas VIII B sebagai kelompok kontrol ($n=32$) yang tidak diberikan perlakuan khusus. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner proaktif yang telah diuji validitas isi (menggunakan formula Lawshe) dan validitas empiris serta reliabilitasnya (Cronbach's Alpha = 0,882). Analisis data menggunakan uji *Independent Sample T-test* dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perhitungan *effect size* menggunakan rumus Cohen's d menghasilkan nilai sebesar 12,17 yang termasuk dalam kategori efek tinggi. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Kesimpulannya, pendekatan konseling perilaku dengan teknik kelola diri efektif untuk mengembangkan perilaku proaktif pada siswa di SMP Negeri 1 Kubutambahan.

Kata Kunci: Konseling Perilaku, Teknik Kelola Diri, Perilaku Proaktif, Siswa SMP.

THE EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING THEORY WITH SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES TO DEVELOP PROACTIVENESS IN STUDENTS AT SMP NEGERI 1 KUBUTAMBAHAN

Jihan Diva Meira (1910110043)

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of the behavioral counseling approach theory with self-management techniques to develop proactive behavior in students at SMP Negeri 1 Kubutambahan. Proactive behavior includes four main indicators: initiative, decision-making ability, responsibility, and courage to take risks. This research employed a Quasi-Experimental design with a Non-equivalent Pretest-Posttest Control Group Design. The research sample consisted of two classes selected using purposive sampling technique: class VIII A as the experimental group (n=32) which received the behavioral counseling intervention with self-management techniques, and class VIII B as the control group (n=32) which did not receive any special treatment. Data were collected using a proactive questionnaire that had been tested for content validity (using Lawshe's formula), empirical validity, and reliability (Cronbach's Alpha = 0.882). Data analysis was performed using the Independent Sample T-test with the help of SPSS version 27. The results showed a significance value (2-tailed) of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the post-test results of the experimental group and the control group. The effect size calculation using Cohen's d formula yielded a value of 12.17, which falls into the high effect category. Consequently, the alternative hypothesis (H_a) is accepted, and the null hypothesis (H_o) is rejected. In conclusion, the behavioral counseling approach with self-management techniques is effective in developing proactive behavior in students at SMP Negeri 1 Kubutambahan.

Keywords: Behavioral Counseling, Self-Management Techniques, Proactive Behavior, Junior High School Students.