

EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU TEKNIK MODELING UNTUK MENINGKATKAN SIKAP PROAKTIF SISWA

Oleh

Kadek Widi Mahendra, NIM 2211011057

Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan

Email : widi.mahendra@student.undiksha.ac.id, iketut.dharsana@undiksha.ac.id,
kadek.suranata@unfdiksha.ac.id

ABSTRAK

Sikap proaktif merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki peserta didik agar mampu mengambil inisiatif, bertanggung jawab atas tindakannya, serta berani mengambil keputusan secara mandiri dalam menghadapi tuntutan pembelajaran maupun kehidupan sosial. Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik yang cenderung pasif, kurang berani menyampaikan pendapat, dan bergantung pada arahan orang lain dalam menyelesaikan tugas, sehingga diperlukan sebuah layanan konseling yang mampu mengintervensi pola pikir dan perilaku peserta didik secara terarah. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan dan menguji pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik *modeling* terhadap peningkatan sikap proaktif peserta didik kelas VIII. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* berbentuk *nonequivalent control group design*, yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 26 peserta didik yang dipilih melalui teknik *random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sikap proaktif berskala Likert, kemudian dianalisis menggunakan uji *Independent Samples t-test* dan penghitungan *effect size*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan sikap proaktif yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, dengan perbedaan yang sangat signifikan secara statistik dan besaran pengaruh yang tergolong kuat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku dengan teknik *modeling* efektif digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan sikap proaktif peserta didik secara optimal, sehingga berimplikasi pada penguatan kemandirian, partisipasi aktif, dan kesiapan peserta didik dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

Kata Kunci : Sikap proaktif, konseling kognitif perilaku, teknik modeling.

EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL COUNSELING WITH MODELING TECHNIQUES TO INCREASE STUDENTS' PROACTIVE ATTITUDES

By

Kadek Widi Mahendra, NIM 2211011057

Guidance and Counseling Study Program

Department of Educational Sciences, Psychology, and Guidance

Email : widi.mahendra@student.undiksha.ac.id, iketut.dharsana@undiksha.ac.id,
kadek.suranata@unfdiksha.ac.id

ABSTRACT

A proactive attitude is an essential ability that students must possess in order to take initiative, take responsibility for their actions, and make decisions independently in facing the demands of learning and social life. However, field conditions indicate that some students still tend to be passive, lack the courage to express opinions, and depend on others' guidance in completing tasks, thus requiring a counseling service capable of directing students' thought patterns and behavior. This study aims to implement and examine the effect of cognitive behavioral counseling with the modeling technique on improving the proactive attitude of eighth-grade students. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a nonequivalent control group design, involving an experimental group and a control group, each consisting of 26 students selected through random sampling. Data were collected using a Likert-scale proactive attitude questionnaire and analyzed using an Independent Samples t-test and effect size calculation. The results showed that the experimental group experienced a substantially greater increase in proactive attitude compared to the control group, with a statistically highly significant difference and a strong magnitude of effect. It can therefore be concluded that cognitive behavioral counseling with the modeling technique is effective as an alternative guidance and counseling service to optimally develop students' proactive attitude, with implications for strengthening independence, active participation, and students' readiness to face academic and social challenges.

Keyword : Cognitive behavioral counseling, modeling technique, proactive attitude