

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN SELF
ACHIEVMENT SISWA**

Oleh:

**Ketut Yuli Artini, NIM 1611011003
Program Studi Bimbingan Konseling**

ABSTRAK

Penelitian eksperimen ini dilakukan di SMA Negeri dengan subjek penelitian siswa kelas X dengan jumlah 39 orang. Masalah dalam penelitian ini adalah siswa di kelas X yang mengalami *self achievement* rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan *self achievement* siswa. Penelitian eksperimen menggunakan *pretest-postet Control Group Desain*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X. Sampel penelitian ini terdiri dari 77 siswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu melalui teknik *purposive sampling*, 39 siswa di tetapkan sebagai kelompok eksperimen yaitu kelas X IBB 1 dan 38 siswa merupakan kelompok kontrol yaitu kelas X IPS 1. Data penelitian ini dianalisis dengan *independent sampel t-test* menggunakan aplikasi *software JASP* dan *d’Cohen* untuk mengetahui tingkat keefektifan. Hasil penelitian mendapatkan $t = 24.95$, $p < 0.05$. Pengujian Effect Size (ES) menunjukkan keefektifan yang tinggi = (ES 5.69). Hasil tersebut membuktikan bahwa: (1) *Self Achivement* siswa sebelum diberikan konseling behavioral teknik *self management* berada pada kategori rendah, sedangkan setelah diberikan konseling behavioral teknik *self management* mengalami peningkatan atau berada pada kategori tinggi. Konseling behavioral teknik *self management* efektif untuk meningkatkan *self achievement* siswa. Untuk itu kepada guru BK diharapkan menggunakan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan *self aschievment* siswa.

Kata Kunci : Konseling Behavioral, Teknik *Self Managemen*, *Self Achivement*

Abstract: This experimental research was carried out in SMA Negeri with the research subjects of class X students with a total of 39 people. The problem in this study is students in class X who experience low *self achievement*. This study aims to determine the effectiveness of behavioral counseling with *self management* techniques to improve student *self achievement*. Experimental research using pretest-posttest Control Group Design. The population of this research is class X students. The sample of this study consisted of 77 students. The technique used in sampling is through purposive sampling technique, 39 students were assigned as an experimental group namely class X IBB 1 and 38 students were the control group namely class X IPS 1. The data of this study were analyzed by independent sample t-test using JASP software application and d'Cohen to find out the level of effectiveness. The results obtained $t = 24.95$, $p < 0.05$. Effect Size (ES) testing showed high effectiveness = (ES 5.69). These results prove that: (1) *Self Achievement* students before being given behavioral counseling *self management* techniques are in the low category, whereas after being given behavioral counseling *self management* techniques have increased or are in the high category. (2) Behavioral counseling effective *self management* techniques to improve student *self achievement*. For this reason, BK teachers are expected to use behavioral counseling with *self-management* techniques to improve student *self-assessment*.

Keywords: Behavioral Counseling, *self management*, *self achievement*.