

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN  
TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENINGKATKAN  
SELF CHANGE SISWA**

**OLEH**

**Kadek Adi Aditya Putra**

**Pratama**

**1611011034**

**Program Studi Bimbingan Konseling**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa. Desain penelitian ini menggunakan Randomized Controlled Trial dengan *pretest-post-test control group design* dengan *follow up*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukasada yang berjumlah 6 kelas. Pengambilan sampel dilakukan secara random dengan memilih secara acak 2 kelas dari 6 kelas anggota populasi. Adapun yang menjadi anggota sampel adalah siswa kelas XI MIA2 yang berjumlah 23 orang sebagai kelas eksperimen dan kelas XI MIA1 yang berjumlah 24 sebagai kelas control. Dalam metode analisis data yang digunakan adalah uji t dan Effect Size yang menggunakan program SPSS 16.0 Windows 10. Instrumen pengumpulan data ini menggunakan Kuesioner Perilaku Change (KPC). Jadi penelitian ini menggunakan teori konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan Self Change pada siswa kelas XI SMAN 1 Sukasada. Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat direkomendasikan bahwa model konseling ini efektif. Hasil penelitian ini mendapatkan  $t = 1.67943$ ,  $p < 0.05$  dapat dikatakan  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak.

Kata Kunci: *Self Change*, Konseling Behavioral, Teknik Relaksasi

This study aims to determine the Effectiveness of Behavioral Counseling with Relaxation Techniques to Improve Student's Self Change. The design of this study used a Randomized Controlled Trial with a *pretest-post-test control group design* with *follow-up*. The population of this research is 6th grade students of SMA Negeri 1 Sukasada, with a total of 6 classes. Sampling is done randomly by randomly selecting 2 classes from 6 classes of population members. As for the sample members are class XI MIA2 students, amounting to 23 people as an experimental class and class XI

MIA1, amounting to 24 as a control class. In the data analysis method used is the t test and Effect Size using the SPSS 16.0 Windows 10. The data collection instrument uses the Change Behavior Questionnaire (KPC). So this study uses behavioral counseling theory with relaxation techniques to improve Self Change in class XI students of SMAN 1 Sukasada. Based on the conclusions of this study it can be recommended that this counseling model be effective. The results of this study get  $t = 1.67943$ ,  $p < 0.05$  can be said  $H_a$  accepted and  $H_0$  rejected.

Keywords: *Self Change*, Behavioral Counseling, Relaxation Techniques

