

# EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *MODELING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ENDURANCE* PADA SISWA

Oleh:

Ni Made Inggit Gita Yunidar<sup>1</sup>, IKetut Gading<sup>2</sup>, IKetut Dharsana<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja, Bali, Indonesia

e-mail: { [nimadeinggitgy@gmail.com](mailto:nimadeinggitgy@gmail.com), [iketutgading@undiksha.com](mailto:iketutgading@undiksha.com),  
[profdarsana@yahoo.com](mailto:profdarsana@yahoo.com) }

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling behavioral dengan teknik *modeling* untuk peningkatan *self endurance* siswa pada siswa. Penelitian ini merupakan jenis rancangan penelitian “*Pre Test-Post Test Control Group Design dengan FollowUp*”. Populasi penelitian ini adalah kelas X SMA Negeri 1 Sukasada, pengambilan sampel dilakukan secara random dengan memilih secara acak 2 kelas dari 6 kelas. Anggota sampel kelas X IIS sebagai kelas eksperimen dan kelas X IIS 2 sebagai kelas kontrol. Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner *Self endurance* pola skala linkert dan dianalisis secara deskriptif dan untuk analisis statistik digunakan rumus *t-test* dan effect size menggunakan bantuan program *SPSS-PC 21.0 For Windows*. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat efektivitas konseling behavioral dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self endurance* pada siswa ( $t = 5,78$  ;  $p = 0,000$ ).

**Kata Kunci:** *Self Endurance*, Konseling Behavioral, Teknik *Modeling*

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effectiveness of behavioral counseling with modeling techniques to increase student self-endurance in students. This research is a type of research design "Pre Test-Post Test Control Group Design with FollowUp". The population of this study was class X SMA Negeri 1 Sukasada, the sample was taken randomly by randomly selecting 2 classes from 6 classes. The sample members of class X IIS as the experimental class and class X IIS 2 as the control class. The data collection process in this study used the Self Endurance Questionnaire method with a linkert scale pattern and analyzed descriptively and for statistical analysis, the t-test and effect size formulas were used using the SPSS-PC 21.0 For Windows program. The results of the study stated that there was an effectiveness of behavioral counseling with modeling techniques to increase students' self-endurance ( $t = 5.78$ ;  $p = 0.000$ ).*

*Keywords: Self Endurance, Behavioral Counseling, Modeling Techniques*

