

**PENGARUH TEKNIK BEHAVIOR TERHADAP SIKAP AKTUALISASI DIRI
PADA SISWA KELAS XI DI MAN TALIWANG
KABUPATEN SUMBAWA BARAT
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**



PROPOSAL

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana (S1)
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh

**RIZA DWI ARMIYANTI
15.121.021**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
IKIP MATARAM
2019**





INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN MATARAM LEMBAGA
PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT LPPM IKIP
MATARAM

Alamat :JalanPemuda No. 59A Mataram. Telp./Fak. (0370) 632082

Halaman Persetujuan Dosen Pembimbing Proposal

Proposal :dengan judul **“Pengaruh Teknik Behavior Terhadap Sikap Aktualisasi Diri Pada Siswa Kelas XI di MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019”** telah diperiksa dan disetujui untuk dikembangkan menjadi Skripsi.

Mataram, 30 Januari 2019

Dosen Pembimbing I

Nuraeni, S.Pd., M.Si.

NIK: 201009028

Dosen Pembimbing II

Sarilah, M.Pd

NIK: 20141004

**Mengetahui
Dekan**

Drs. Wayan Tamba, M.Pd
NIP: 195708221986031001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal yang berjudul **“Pengaruh Teknik Behavior Terhadap Sikap Aktualisasi Diri Pada Siswa Kelas XI Di MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019”**. Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi S1 di IKIP Mataram.

Pada kesempatan ini penulis banyak mendapat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Wayan Tamba, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
2. Ibu Nuraeni, M.Si. sebagai pembimbing I atas masukan, kritikan dan saran yang telah diberikan selama proses bimbingan penulisan skripsi ini.
3. Ibu Sarilah, M.Pd. sebagai pembimbing II atas arahan dan bimbingan yang telah diberikan selama proses bimbingan penulisan skripsi ini.
4. Bapak Zainudin, S.Ag.MPd. sebagai Kepala Sekolah dan guru-guru di MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian,
5. Semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil sampai dengan selesainya penulisan skripsi ini.

Akhirnya semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan dapat dicatat sebagai amal baik oleh Tuhan Yang Maha Esa. Demi kesempurnaan proposal ini, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak.

Mataram, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN LOGO	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Asumsi Penelitian	5
F. Ruang Lingkung Penelitian.....	7
G. Definisi Oprasional	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Deskripsi Teori	11
1. Teknik Behavior	11
a. Pengertian Teknik Behavior	11
b. Tujuan Teknik Behavior	12
c. Tahapan-Tahapan Teknik Behavior.....	13
2. Sikap Aktualisasi Diri	14
a. Pengertian Sikap Aktualisasi Diri	14
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Aktualisasi Diri.....	15
c. Aspek-Aspek Sikap Aktualisasi Diri	17
d. Ciri-Ciri Sikap Aktualisasi Diri	17
3. Pengaruh Teknik Behavior Terhadap Sikap Aktualisasi Diri Pada Siswa	18
B. Hasil Penlitian Yang Relevan	19
C. Kerangka Berfikir	21
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Rancangan Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi Penelitian.....	25

2. Sampel Penelitian.....	26
C. Instrumen Penelitian	27
D. Metode Pengumpulan Data.....	28
1. Metode Angket.....	28
2. Metode Dokumentasi	29
3. Metode Observasi.....	30
4. Metode Wawancara.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	31
DAFTAR PUSTAKA	34
Lampiran	

DAFTAR TABEL

1. Data Jumlah Populasi Pada Siswa Kelas XI MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019..... 26
2. Data Jumlah Sampel Pada Siswa Kelas XI MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019..... 27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kisi-Kisi Angket

Lampiran 2 : Lembar Angket Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah mereka yang mengalami masa transisi (peralihan) dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yaitu antara usia 12-13 tahun hingga usia 20-an, perubahan yang terjadi termasuk drastis pada semua aspek perkembangannya yaitu meliputi perkembangan fisik, kognitif, kepribadian, dan sosial (Gunarsa, 2006:196).

Terkait dengan hal tersebut sekolah sangat berperan dalam membantu tugas-tugas perkembangan siswa, karna sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang mempunyai program yang sistematis dalam melaksanakan bimbingan dan pengajaran kepada peserta didik sehingga diharapkan mampu mengembangkan sikap dan nilai-nilai yang sesuai dan yang diharapkan oleh lingkungan dan masyarakat.

Berhubungan dengan uraian diatas maka menurut Rosjidan (Komalasari dkk, 2011: 56) berpandangan bahwa teknik behavior merupakan tingkah laku yang dapat dipelajari melalui belajar dan tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Teknik behavior menaruh perhatian pada upaya perubahan tingkah laku (Latipun, 2008). Teknik behavior merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu (Mohammad Surya, 2003 dalam Namora 2016: 148). Menurut Hartono Boy Sumardji, pada dasarnya teknik behavior mencoba untuk mengilmiahkan semua perilaku manusia yang pada akhirnya memunculkan paradigma bahwa semua perilaku manusia dapat diamati, sehingga dapat dilakukan penilaian secara obyektif.

Dengan adanya teknik behavior, maka kebutuhan aktualisasi diri pada siswa sangat penting agar teknik behavior dapat meningkatkan kebutuhan aktualisasi diri pada siswa maka diperlu kajian, beberapa kajian sebagaimana yang dijelaskan dalam buku Teori-Teori Kepribadian (Ujam Jaenudin,2015: 137) aktualisasi diri dapat didefinisikan sebagai perkembangan yang paling tinggi dan penggunaan semua bakat kita, pemenuhan semua kualitas dan kapasitas kita.

Dalam buku Teori-Teori Kepribadian, Maslow berpendapat bahwa manusia dimotivasi untuk menjadi segala sesuatu yang ia mampu untuk menjadi itu. Walaupun kebutuhan lainnya terpenuhi, tidak mengembangkan atau tidak mampu menggunakan kemampuan bawaannya secara penuh, seseorang akan mengalami kegelisahan, ketidak tenangan, atau frustasi. Kebutuhan ini adalah kebutuhan untuk mengungkapkan diri atau aktualisasi diri. Ini merupakan kebutuhan manusia yang paling tinggi dalam teori Maslow. Kebutuhan ini akan muncul apabila kebutuhan yang ada di bawahnya telah terpuaskan dengan baik.

Berdasarkan kajian teori maka ada hubungan dari hasil observasi yang saya temukan di lokasi penelitian. Adapun temuan tersebut terdiri dari beberapa hal sebagai berikut: Siswa tidak pernah mengikuti class meeting sebanyak 9,52%, Siswa tidak memperhatikan pelajaran sebanyak 11,90%, dan siswa suka berbicara diluar gilirannya sebanyak 17,85%.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: Pengaruh Teknik Behavior Terhadap Sikap Aktualisasi Diri Siswa Kelas XI di MAN Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah Terdapat Pengaruh Teknik Behavioral terhadap Sikap Aktualisasi Diri pada Siswa Kelas XI di MAN Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019?

C. Tujuan

Adapun tujuan yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui Pengaruh Teknik Behavioral terhadap Sikap Aktualisasi Diri pada Siswa Kelas XI di MAN Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

D. Manfaat Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan yang dapat dimanfaatkan, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan pengetahuan untuk menemukan pengetahuan baru.
- b. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengadakan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini sebagai bahan pertimbangan.

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian hasil ini, diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi Kepala Sekolah dan guru khususnya guru bimbingan konseling serta wali kelas dalam mengatasi masalah aktualisasi diri siswa
- b. Hasil penelitian diharapkan bagi siswa untuk dapat mengembangkan kemampuan atau potensi yang dimiliki dalam menciptakan aktualisasi diri siswa

E. Asumsi Penelitian

Dalam buku pedoman pembimbing dan penulisan karya ilmiah dijelaskan bahwa asumsi penelitian adalah anggapan dasar yang sudah dijadikan pijakan berpikir dalam melaksanakan penelitian (IKIP Mataram, 2011: 13). Sedangkan menurut Ridwan (2015: 9) Asumsi dapat berupa teori, evidensi-evidensi dan dapat pula pemikiran peneliti sendiri. Menurut Husain dan Purnomo 2008, mengatakan bahwa asumsi adalah pernyataan yang dapat di uji kebenarannya secara empiris berdasarkan pada penemuan, pengamatan dan percobaan dalam penelitian yang dilakukan sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas bahwa yang dimaksud dengan asumsi adalah suatu anggapan dasar yang kebenarannya dapat diyakini tanpa harus melakukan pembuktian lagi. Asumsi dalam penelitian ini dibagi menjadi asumsi teoritis, asumsi metodik, dan asumsi pelaksanaan.

Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa asumsi dalam penelitian ini adalah anggapan dasar yang sudah diyakini kebenarannya tanpa memerlukan

pembuktian lagi. Adapun asumsi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Asumsi Teoritis

Dengan menerapkan teknik behavior yang dilakukan dengan maksimal tentu dapat berpengaruh terhadap sikap aktualisasi diri siswa.

2. Asumsi Metodik

Semakin banyak metode yang digunakan dalam penelitian akan semakin baik, diantaranya yaitu:

- a. Penelitian ini menggunakan metode penentuan sampel dengan teknik “*purposive sampling*”, karena jumlah subyeknya banyak sehingga peneliti tidak mampu meneliti jumlah seluruhnya.
- b. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket sebagai metode pokok, dokumentasi, observasi dan wawancara sebagai metode pelengkap.
- c. Metode analisis data menggunakan Metode Statistik dengan rumus *uji-t*.

3. Asumsi Pelaksanaan

- a. Literatur untuk membahas penelitian ini tersedia
- b. Lokasi penelitian yang relatif dekat dengan tempat tinggal peneliti sehingga dapat menghemat waktu, tenaga, dan biaya.
- c. Dukungan dari semua keluarga
- d. Hubungan baik antara peneliti dengan guru di MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat sehingga mempermudah proses pelaksanaan penelitian.

- e. Adanya dosen pembimbing I Ibu Nuraeni, S.Pd., M.Si dan II Ibu Sarilah, M.Pd yang siap membimbing peneliti.

F. Lingkup Penelitian.

Untuk mengarahkan penelitian sesuai dengan masalah dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian maka ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Subjek penelitiannya adalah seluruh siswa kelas XII MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.
2. Objek penelitian adalah terbatas pada Pengaruh Teknik Behavior Terhadap Sikap Aktualisasi Diri Pada Siswa Kelas XI di MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.
3. Lokasi penelitian di MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat NTB.

G. Definisi Oprasional Judul

Untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam menafsirkan istilah-istilah yang ada dalam penelitian ini, maka perlu diperjelas beberapa istilah yaitu:

a). Pengaruh

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa “Pengaruh adalah daya yang ada atau yang timbul dari suatu orang, benda, dan sebagainya yang berkuasa atau yang berkekuatan”. Pengaruh adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan dan perbuatan seseorang” (Depdikbud, 2001:845).

Sedangkan pendapat Soepono dalam skripsi Ahmad Nizamul (2018) dijelaskan bahwa pengaruh adalah “Suatu aktivitas yang datang dari subyek dan dapat menimbulkan perubahan”.

Dari uraian beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh adalah sebagai suatu daya yang ada atau timbul dari suatu hal yang memiliki akibat atau hasil yang membentuk watak kepercayaan dan perbuatan seseorang.

1. Teknik Behavior

Behaviorisme merupakan salah satu pendekatan didalam psikologi pendidikan yang didasari keyakinan bahwa anak dapat dibentuk sesuai dengan apa yang diinginkan oleh orang yang membentuknya. Perkembangan anak sangat ditentukan oleh faktor yang berada diluar diri anak, bukan dari faktor yang berasal dari dalam diri anak (Martini, 2012: 114). Dalam proses konseling behavior ada beberapa teknik pendekatan yang perlu diketahui konselor agar konseling behavior dapat berjalan dengan baik. Menurut Latipun (2015:99-102), mengatakan ada 5 teknik konseling behavior sebagai berikut:

(1)Desensitisasi Sistematis, Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. (2) Latihan perilaku asertif, teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. (3) Pengkondisian Aversi, teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. (4) Pembentukan Tingkah Laku Model, teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. (5) *Covert Sensitization*, teknik ini dapat digunakan untuk merawat tingkah laku yang menyenangkan klien tapi menyimpang, seperti homoseks, alcoholism

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik perilaku asertif dan teknik pembentukan tingkah laku baru. Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud teknik behavior adalah pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada klien dimana tingkah laku dapat dipelajari melalui proses belajar dan tingkah laku lama dapat diganti

dengan tingkah laku yang baru bertujuan untuk mengubah perilaku yang merusak dirinya baik prasaan, pikiran, dan tingkah laku serta menjadikan konseli berfikir dan bertingkah laku positif.

2. Sikap Aktualisasi Diri

Sikap aktualisasi diri dapat didefinisikan sebagai perkembangan yang paling tinggi dan penggunaan semua bakat kita, pemenuhan semua kualitas dan kapasitas kita (Duane Schultz, 1991 dalam Ujam, 2015: 137). Menurut Abraham Maslow, aktualisasi diri merupakan puncak dari perwujudan segenap potensi manusia ketika hidupnya penuh gairah dinamis dan tanpa pamrih, konsentrasi penuh dan terserap secara total dalam mewujudkan manusia yang utuh dan penuh. Orang yang tidak tertekan oleh perasaan cemas, perasaan risau, tidak aman, tidak terlindungi, sendirian, tidak dicintai oleh orang yang terbebas dari metamotivasi (Ujam, 2015: 142). Menurut Arianto (2009) aktualisasi diri akan berubah sejalan dengan perkembangan hidup seseorang, ketika mencapai usia tertentu (*adolensi*) seseorang akan mengalami pergeseran aktualisasi diri dari fisiologis.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan sikap aktualisasi diri adalah suatu perkembangan yang paling tinggi dan penggunaan semua bakat serta puncak dari perwujudan segenap potensi manusia ketika hidupnya penuh gairah dinamis dan tanpa pamrih dan dapat berubah sejalan dengan perkembangan hidup seseorang ketika mencapai usia tertentu.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A.Deskripsi Teori

1. Teknik Behavior

a. Pengertian Teknik Behavior

Teknik behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Konseling behavior digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku sesuai dengan norma kehidupan. Palmer (2016: 56) menjelaskan bahwa teori tingkah laku pada konseling difokuskan untuk menghasilkan perubahan tingkah laku klien. Sedangkan menurut Rosjidan (Komalasari dkk, 2011:152) berpandangan bahwa konseling behavior merupakan tingkah laku yang dapat dipelajari melalui belajar dan tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru.

Teknik behavior adalah suatu teknik konseling yang selalu digunakan, akan tetapi teknik yang dirasa kurang baik dieliminasi dan diganti dengan teknik yang baru (Sofyan Willis S, 2009: 71). Konseling behavior merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu (Mohammad Surya, 200: 5). Menurut Hartono Boy Sumardji, pada dasarnya konseling behavior mencoba untuk mengilmiahkan semua perilaku manusia yang pada akhirnya memunculkan paradigma bahwa semua perilaku manusia dapat diamati, sehingga dapat dilakukan penilaian secara obyektif.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan teknik behavior adalah pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli untuk merubah perilaku yang merugikan dirinya, dimana tingkah laku dapat dipelajari melalui proses belajar dan tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru.

b. Tujuan Teknik Behavior

Tujuan teknik behavior adalah untuk membantu klien membuang respon-respon lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Terapi ini berbeda dengan terapi lain, dan pendekatan ini ditandai oleh:

(1)fokusnya pada perilaku yang tampak dan spesifik. (2) kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment* (perlakuan). (3) formulasi prosedur *treatment* khusus sesuai dengan masalah khusus. (4) penilaian objektif mengenai hasil konseling.

Tujuan teknik behavior adalaah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptive dan memperkuat serta mempertahankan prilaku yang diinginkan. (Sofyan S. Wills, 2009: 70).

c. Tahapan-tahapan Teknik Behavior

Agar proses teknik behavior berjalan dengan baik maka ada beberapa tahapan-tahapan yang harus dilalui, adapun tahapan-tahapanyang harus dilalui yaitu 4 tahapan (dalam Komalasari dkk,2011:158) menjelaskan bahwa tahapan-tahapan Konseling Behavior yaitu:

(1)Tahapan Penilaian (*Assesmen*), pada tahapan ini konselor dituntutuntuk memehami permasalahan yang dimiliki konseli yang mencakup aktivitas nyata baik itu prasaan maupun masalah pikiran konseli. (2) Tahapan Penetapan tujuan (*Goal Setting*), konselor dan konseli menentukan tujuan konseli sesuai kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah

disusun. (3) Tahapan Penerapan teknik (*Techniques Implementation*), yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseli yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseli. (4) Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluasion Termination*), yaitu proses yang berkesinambungan, yang dimana evaluasi dibuat agar konselor mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi pada diri klien sebagai hasil dari proses konseling serta melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tahapan-tahapan konseling behavior diantaranya, tahapan penilaiann (*assessment*), tahapan penetapan tujuan (*Goal Setting*), tahapan penerapan teknik (*techeniques implemtation*), tahapan evaluasi dan pengakhiran (*evaluation termination*). Tahapan-tahapan tersebut saling berkaitan satu sama lain sehingga konselor dan konseli diharapkan memperhatikan tahapan-tahapan yang ada sehingga proses konseling behavior berjalan dengan baik.

2. Sikap Aktualisasi Diri

a. Pengertian Sikap Aktualisasi Diri

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masi tertutup terhadap suatu stimulusatau obyek (Soekidjo N, 2003: 117). Menurut Saifudin A, 2005: 373 sikap adalah suatu bentuk evaluasi/reaksi terhadap suatu obyek, memihak/ tidak memilih yang merupakan keteraturan tertentu dalam hal prasaann (*afeksi*), pemikiran (*kognisi*) dan predisposisi tindakan (*konasi*) seseorang terhadap suatau aspek dilingkungan sekitarnya.

Aktualisasi diri adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk menjadi yang terbaik yang bisa dilakukan. Rogers (dalam Schultz,1993: 173) menyatakan bahwa tiap orang memiliki kecenderungan akan kebutuhan

aktualisasi diri untuk mengembangkan seluruh potensinya. Kecenderungan akan kebutuhan aktualisasi diri juga dimiliki oleh penyandang cacat sebagai tenaga pendorong untuk meningkatkan pematangan dan pertumbuhan fisiologis maupun psikologis.

Rogers (dalam Martosudarmo, 2005: 161) berpendapat bahwa pada hakikatnya manusia mempunyai potensi untuk tumbuh dan berkembang kearah yang lebih baik, jika kondisi memungkinkan. Dengan demikian, maka manusia yang mempunyai perilaku ‘menyimpang’, pada dasarnya bukan disebabkan oleh itikad yang negative tetapi karena tidak adanya kesempatan bagi orang tersebut untuk mengembangkan potensinya. Karena manusia dalam pengembangan potensinya hanya mempunyai motif dasar yaitu mengaktualisasikan, mempertahankan dan mengembangkan diri.

Maslow dalam (Arianto, 2009: 202), menyatakan aktualisasi diri adalah proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat dan potensi psikologis yang unik. Aktualisasi diri akan dibantu atau dihalangi oleh pengalaman dan oleh belajar khususnya dalam masa anak-anak. Aktualisasi diri akan berubah sejalan dengan perkembangan hidup seseorang. Ketika mencapai usia tertentu (*adolensi*) seseorang akan mengalami pergeseran aktualisasi diri dari fisiologis ke psikologis.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa aktualisasi diri yaitu proses untuk menjadi diri sendiri dan proses untuk mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap Aktualisasi Diri

Menurut Asmadi (2008), secara umum hambatan tersebut terbagi dua yakni internal dan eksternal.

1. Internal adalah hambatan yang berasal dari dalam diri seseorang seperti:

- a) Ketidaktahuan akan potensi diri
- b). Perasaan ragu dan takut mengungkapkan potensi diri, sehingga potensinya terus terpendam.

2. Eksternal adalah hambatan yang berasal dari luar diri seseorang, seperti:

- a). Budaya masyarakat yang tidak mendukung upaya aktualisasi diri seseorang karena perbedaan karakter.
- b). Faktor lingkungan

Lingkungan masyarakat baik secara fisik dan psikologis yang dapat menunjang aktualisasi diri. Lingkungan masyarakat berpengaruh terhadap upaya mewujudkan aktualisasi diri. Artinya, aktualisasi diri dapat dilakukan jika lingkungan mengizinkannya.

- c). Pola asuh

Menurut Wilcox (2012) dalam Widayanti (2013), pengaruh keluarga dalam pembentukan aktualisasi diri anak sangatlah besar artinya banyak faktor dalam keluarga yang ikut berpengaruh dalam proses perkembangan anak. Salah satu faktor dalam keluarga yang mempunyai peranan penting dalam keluarga yang mempunyai peranan penting dalam pengaktualisasian diri adalah praktik pengasuhan anak, dukungan terhadap anaknya untuk mencapai aktualisasi diri.

Dengan diterapkannya teknik behavior terhadap sikap aktualisasi diri pada siswa dapat merubah sikap siswa yang tidak baik menjadi lebih baik, baik dari faktor internal maupun eksternal.

c. Aspek-aspek Aktualisasi Diri

Valet(dalam Hanifah, 2005:98) berpendapat bahwa aspek-aspek proses perkembangan seseorang untuk mewujudkan aktualisasi dirinya, diantara lain:

- a. Memahami kebutuhan dasar yang manusiawi, yaitu bagaimana individu memahami kebutuhan-kebutuhannya yang paling mendasar.
- b. Mengungkapkan perasaan yang manusiawi, yaitu ungkapan-ungkapan individu tentang apa yang dirasakannya.
- c. Kesadaran dan kontrol diri, bagaimana individu mampu menyadari dan mengontrol setiap tindakannya sehingga sesuai dengan harapan-harapannya.
- d. Menjadi sadar akan nilai-nilai manusiawi, kemampuan individu untuk bisa menerima nilai-nilai yang berlaku di sekelilingnya, seperti bekerja sama dengan orang lain.
- e. Mengembangkan kedewasaan sosial dan individu, kemampuan individu untuk dapat mempertinmbangkan segala tindakan yang dilakukan serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

d. Ciri-Ciri Sikap Aktualisasi Diri

- a) Mereka memiliki persepsi atas realitas yang lebih efisien dan merasa nyaman dengannya.
- b) Mereka menyukai prifasi dan cenderung menyendiri

- c) Mereka tidak menganggap karunia yang diterima sebagai hal yang memang sudah semestinya begitu, melainkan terus-menerus mengapresiasi kesenangan hidup yang mendasar.
- d) Mereka merasa persaudaraan yang mendalam dengan orang lain.
- e) Mereka mengalami ketidak sempurnaan dan memiliki emosional sebagaimana orang lain.

3. Pengaruh Teknik Behavior Terhadap Sikap Aktualisasi Diri Pada Siswa

Konseling behavioral menurut Rosjidan (Komalasari dkk,2011:152) merupakan tingkah laku yang dapat dipelajari melalui belajar dan tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Menurut Palmer (2016:56) menjelaskan bahwa teori tingkah laku pada konseling difokuskan untuk menghasilkan perubahan tingkah laku klien.

Aktualisasi diri adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk menjadi yang terbaik yang bisa dilakukan. Rogers (dalam Martosudarmo, 2005:161) berpendapat bahwa pada hakikatnya manusia mempunyai potensi untuk tumbuh dan berkembang kearah yang lebih baik, jika kondisi memungkinkan. Oleh karena itu, maka manusia yang mempunyai perilaku ‘menyimpang’, pada dasarnya bukan disebabkan oleh itikad yang negative tetapi karena tidak adanya kesempatan bagi orang tersebut untuk mengembangkan potensinya. Karena manusia dalam pengembangan potensinya hanya mempunyai motif dasar yaitu mengaktualisasikan, mempertahankan dan mengembangkan diri.

Dengan diterapkannya teknik behavior maka siswa dapat membuat keputusan terkait dengan pilihan karirnya sendiri serta mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Berikut ini disajikan beberapa hasil penelitian yang relevan dari beberapa skripsi yaitu:

1. Ahmad Nizamul Hayat. 2014. Pengaruh Konseling Behavioral Terhadap Empati Siswa Kelas X MA Ad-Diinul Qayyim Gunungsari Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019. Berdasarkan hasil analisis data dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh hasil penelitian yaitu: nilai t hitung sebesar 6,156 dan nilai t tabel pada taraf signifikan 5% dengan db 8 diperoleh 2,306, maka dengan demikian nilai t hitung lebih besar dari pada nilai t tabel ($6,156 > 2,306$) sehingga dapat disimpulkan “signifikan”.
2. Anis Liswati. 2012. Hubungan Antara Kebutuhan Aktualisasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XII SMAN 2 Klaten. Hasil uji dengan analisis regresi berganda menunjukkan bahwa secara bersama-sama kebutuhan aktualisasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kematangan karir, terlihat dari *p-volume* sebesar 0,000 ($< p\text{-volume } 0,05$); F hitung 19,365 $> F$ table 3,10 dan koefisien korelasi (R) 0,557. Sementara hasil analisis korelasi parsial menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebutuhan aktualisasi diri dengan kematangan karir, serta antara dukungan sosial dengan kematangan karir, terlihat dari *p-volume* masing-masing sebesar 0,000 dan 0,027 ($< p\text{-volume } 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) 0,45 dan 0,2

3. Febrian Hartati. 2015. Pengaruh Teknik Behavioral Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX SMPN 01 Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar Tahun Pelajaran 2015/2016. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik behavioristic terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas IX SMPN 01 Gondongrejo, Kabupaten Karanganyar, Tahun Pelajaran 2015/2016. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik behavioristic berpengaruh dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian t hitung yaitu sebesar 3,089 yang selanjutnya t hitung dikonsultasikan dengan t tabel dengan $d.f = (N-1)$ jadi $(42-1)=41$ dalam taraf signifikansi 1% yaitu 2,704 atau $3,089 > 2,704$. Jadi t hitung $>$ t tabel lebih besar dari t tabel berarti ada pengaruh perbedaan kecemasan menghadapi ujian sebelum dan sesudah diberi teknik behavioristik.

C. Kerangka Berfikir

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas disini adalah teknik konseling, sedangkan variabel terikatnya adalah sikap aktualisasi diri. Dari kedua variabel tersebut ingin diperoleh data mengenai pengaruh teknik behavior terhadap sikap aktualisasi diri pada siswa.

Sikap aktualisasi diri adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk menjadi yang terbaik yang bisa dilakukan. Pada hakikatnya manusia mempunyai potensi untuk tumbuh dan berkembang kearah yang lebih baik, jika kondisi memungkinkan. Teknik behavior merupakan bentuk adaptasi dari aliran behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Teknik

behavior menaruh perhatian pada upaya perubahan tingkah laku dan membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.

Dalam penelitian ini pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok, metode observasi, dokumentasi dan wawancara sebagai metode pelengkap. Hasil data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menggunakan rumus *t-test*.

Maka hasil sementara dari perumusan masalah yaitu Ada Pengaruh Antara Teknik Behavior Terhadap Sikap Aktualisasi Diri Pada Siswa Kelas XI MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

D. Hipotesis Penelitian

Dalam buku metodologi penelitian pendidikan dijelaskan bahwa “hipotesis adalah penjelasan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (Sugiono, 2004: 96). Sedangkan dalam buku pedoman pembimbing dan penulisan karya ilmiah dijelaskan bahwa “hipotesis penelitian dibuat berdasarkan kepada landasan teori dan kerangka berfikir yang dirumuskan dalam bentuk hipotesis alternative (H_a), hipotesis ini dibuat dalam pernyataan”. (IKIP Mataram, 2011: 14)

Dari kedua penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan hipotesis dugaan atau terkaan sementara berdasarkan landasan teori dan kerangka berpikir dalam bentuk pernyataan. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dari landasan teori dan hasil penelitian yang sebelumnya yang sudah dipaparkan di atas adalah Ada Pengaruh Antara Teknik Behavior terhadap Sikap Aktualisasi Diri

Pada Siswa Kelas XI MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran
2018/2019

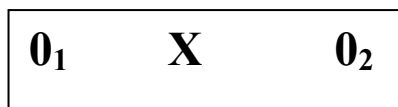
BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan pada dasarnya merupakan penggambaran mengenai keseluruhan aktivitas peneliti selama kerja penelitian mulai dan persiapan sampai dengan pelaksanaan penelitian. Dalam buku Metodologi penelitian kuantitatif dijelaskan bahwa “Rancangan penelitian pada dasarnya merupakan keseluruhan proses pemikiran dan penentuan matang tentang hal-hal yang akan dilakukan” (Margono, 2005: 100). Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapat data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2014: 2)

Sehubungan dengan penelitian Sugiyono (2015: 11), secara konseptual rancangan penelitian eksperimen yang menggunakan *one group pretes-post test design* dapat digambarkan sebagai berikut:



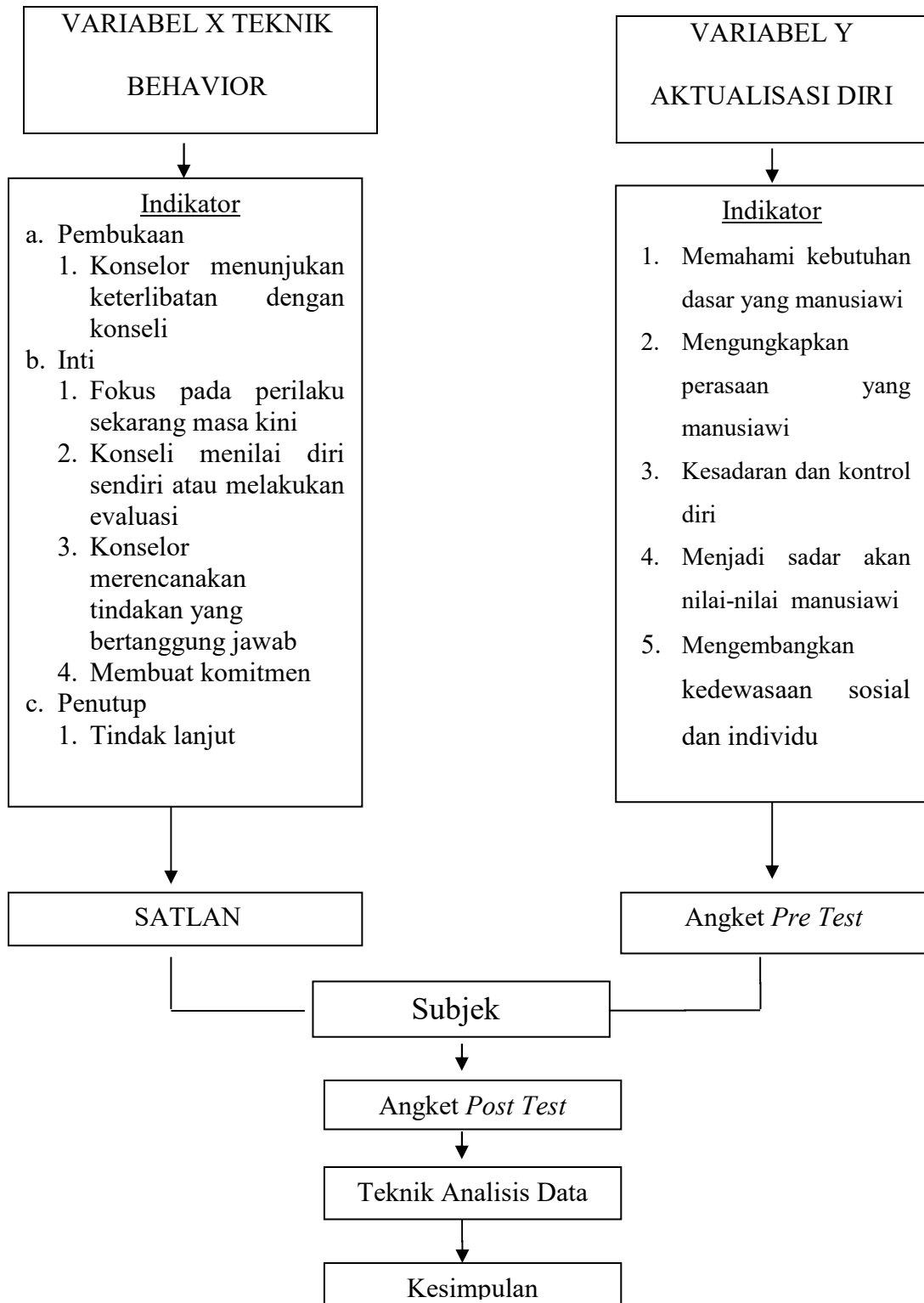
Keterangan:

O₁ = Nilai *pretest* (sebelum perlakuan / *treatmen*)

X = Perlakuan

O₂ = Nilai *posttest* (setelah perlakuan / *treatmen*)

Gambar 3.1 Rancangan penelitian



B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiono (2014: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subobyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya. Ahli lain mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan obyek atau subyek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian, atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti. (Martono, 2012: 74)

Berdasarkan pendapat diatas, maka yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subyek atau obyek penelitian yang berada dalam wilayah peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dengan 3 kelas yang jumlah keseluruhannya adalah 82 siswa di MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

Table. 01. Data Jumlah Populasi Pada Siswa Kelas XI MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

No	Kelas	L	p	Jml Siswa
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	XI MIA	4	25	29
2	XI SOSIAL	10	10	20
4	XI AGAMA	13	20	33
Jumlah				82

Berdasarkan table diatas adapun jumlah siswa kelas XI MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019 adalah kelas XI MIA sebanyak 29 orang, kelas XI SOSIAL sebanyak 20 orang, dan kelas XI AGAMA sebanyak 33 orang, jadi jumlah keseluruhannya adalah 82 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Hamid Darmani (2014: 57) sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan obyek/subyek penelitian. Sedangkan menurut Nanang Martono (2010: 74) sampel adalah merupakan bagian dari populasi yang memiliki cirri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.

Table. 02. Data Jumlah Sampel Pada Siswa Kelas XI MAN Taliwan Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

No	Kelas	L	p	Jml Siswa
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	XI MIA	3	2	5
2	XI SOSIAL	4	3	7
3	XI AGAMA	4	4	8
Jumlah				20

Berdasarkan penjelasan diatas untuk menentukan sampel penelitian, dimana sampel yang akan diteliti adalah sebanyak 20 siswa yang diambil dari 82 populasi kelas XI di MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

C. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur untuk memperoleh data variabel yang akan diteliti. (IKIP Mataram, 2011: 15) menjelaskan bahwa “instrumen penelitian mencakup unsure-unsur yang dibutuhkan dalam pengumpulan data. Alat yang digunakan untuk memperoleh data dalam mengukur masing-masing variabel peneliti”. Dalam buku metode penelitian dijelaskan bahwa “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (Sugiyono, 2014: 148).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur dan memperoleh data tentang obyek yang diteliti. Dalam penelitian ini akan menggunakan angket sebagai instrumen penelitian. Dimana penulis membuat sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang akan disebarkan kepada semua responden untuk dijawab. Selanjutnya peneliti juga akan melaksanakan observasi dan dokumentasi untuk mendapatkan data tentang gambaran lokasi penelitian serta deskripsi tentang pengaruh teknik behavior terhadap sikap aktualisasi diri pada siswa.

D. Metode Pengumpulan Data

Menurut Juliansyah Noor (2011: 138) teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Umumnya cara mengumpulkan data dapat menggunakan teknik wawancara, angket, pengamatan/observasi studi dokumentasi, dan *focus group discussion* (FGD). Sedangkan dalam penelitian ini penulis akan menggunakan teknik angket sebagai teknik pokok dan teknik dokumentasi dan observasi sebagai teknik pelengkap.

1. Metode Angket

Juliansyah Noor (2011: 139) angket merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan tersebut kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut. Sedangkan menurut Ridwan (2013: 25-26) angket adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain yang bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna.

Sehubungan dengan penelitian ini maka angket atau kuesioner dibagikan kepada seluruh siswa kelas XI di MAN Taliwang merupakan salah satu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan data tentang aktualisasi diri berdasarkan jawaban dari pengisian angket tersebut.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan angket adalah teknik pengumpulan data dengan menyebarkan daftar pertanyaan dan pernyataan kepada orang yang bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna.

2. Metode Dokumentasi

Menurut Ridwan (2013: 31) dokumentasi adalah ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film documenter, data yang relevan. Sedangkan menurut Juliansyah Noor (2011: 141) sejumlah besar data dan data tersimpan dalam bahasan yang berbentuk dokumentasi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan dokumentasi adalah suatu data yang menjadi perkuat suatu penelitian,

dapat berupa foto-foto, laporan kegiatan, dokumen-dokumen, peraturan-peraturan yang ada kaitan dengan penelitian.

Selama proses penelitian setiap kegiatan dari awal pengenalan, penyebaran angket, maupun pada saat proses pelaksanaan teknik behavior dilakukan peneliti melakukan dokumentasi dengan cara memfoto dan mencatat setiap proses kegiatan berlangsung.

3. Metode Observasi

Menurut Riduwan (2004: 104) observasi merupakan teknik pengumpulan data, dimana peneliti melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan. Sedangkan menurut Margono (2007: 159) teknik observasi digunakan untuk melihat dan mengamati perubahan fenomena-fenomena sosial yang tumbuh dan berkembang yang kemudian dapat dilakukan perubahan atas penilaian tersebut, bagi pelaksana observasi untuk melihat obyek momen tertentu, sehingga mampu memisahkan antara yang diperlukan dengan yang tidak diperlukan.

Berdasarkan penjelasan diatas yang di maksud dengan observasi adalah suatu teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mengawasi obyek secara langsung dalam kegiatan yang diamati oleh peneliti.

4. Metode Wawancara

Interview yang juga sering disebut dengan wawancara atau kuesioner lisan, adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (Arikunto, 2016: 155). Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa, wawancara merupakan pertemuan

dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui Tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu (Sugiyono, 2014: 231).

Berdasarkan penjelasan di atas, wawancara dalam penelitian ini adalah metode yang dilakukan untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara langsung dengan mengajukan sebuah pertanyaan dari pewawancara dan dijawab oleh terwawancara untuk mendapatkan informasi.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari data dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh hasil dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2014: 244).

Dalam suatu penelitian ilmiah sudah tentu melalui proses analisis data untuk mendapatkan hasil penelitian yang representative, dalam memproses data memerlukan beberapa langkah terutama yang berkaitan dengan masalah subjek dan objek penelitian yang diperoleh dari hasil pengumpulan data melalui pencatatan dokumen. Setelah data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah mengelolah data/menganalisis data dengan analisis statistic.

Dalam buku Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RAD dijelaskan “Mengola data berarti menimbang, menyaring, mengatur, dan mengklasifikasikannya. Menimbang dan menyaring berarti memilih dengan hati-hati data yang relevan, tepat, dan berkaitan dengan masalah yang diteliti. Mengatur dan mengklasifikasikan data berarti menggolongkan data tersebut menurut aturan tertentu” (Sugiyono, 2010: 72).

Metode analisis data merupakan tata cara yang harus diikuti atau digunakan oleh peneliti dalam rangka menganalisis data yang sudah dikumpulkan untuk memperoleh kesimpulan. Setelah data terkumpul data diproses untuk dianalisis dengan menggunakan metode statistik yaitu memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, data yang akan diperoleh adalah tentang Pengaruh Teknik Behavior Terhadap Sikap Aktualisasi Diri Pada Siswa Kelas XI di MAN Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

Maka dalam penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik *T-test*, adapun rumus *T-test* sebagai berikut :

$$\text{Rumus: } t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan *Pre-Test* dengan *Post-Test* (*Post-Test-Pre-Test*)

Xd : Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum x^2 d$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Subyek pada sampel

d.b : Ditentukan dengan N-1

(Suharsimi, 2010 : 349)

Langkah-langkah yang ditempuh dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah:

1. Merumuskan hipotesis nihil (H_0)
2. Membuat table kerja

3. Memasukkan data kedalam rumus
4. Menguji nilai T -test
5. Menarik kesimpulan

Adapun gambaran umum dari hasil analisis data yang akan diperoleh dalam penelitian yakni:

- a. Jika hipotesis alternative (H_a) diterima apabila hasil analisis data penelitian atau t *hitung* ini besar dari pada t *table* dengan taraf signifikansi 0,05, maka hasil penelitian ini dinyatakan “Signifikan”
- b. Jika hipotesis alternative (H_a) ditolak apabila hasil data penelitian atau t *hitung* ini lebih kecil dari pada t *table* dengan taraf signifikansi 0,05, maka hasil penelitian ini dinyatakan “Tidak Signifikan”.

Daftar Pustaka

- Ahmad Nizamul Hayat. 2014. Pengaruh Konseling Behavioral Terhadap Empati Siswa Kelas X MA Ad-Diinul Qayyim Gunungsari Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019. *Skripsi*
- Anggraini Y dan Martini. 2012. *Pelayanan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Rohima Press
- Arianto. 2009. *Penilaian Hasil Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rostakarya
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmadi, Ns. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Darmadi, Hamid. (2014). *Metode penelitian pendidikan sosial*. Bandung: Alfabet
- Depdikbud. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Gerald, Corey. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eight Edition*. California: International Typesetting and Composition
- Gunarsa, S. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Dewasa*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hartati. Febriana 2015. Pengaruh Teknik Behavioral Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX SMPN 01 Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Skripsi*
- Husain dan Purnomo. 2008. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: PT. Bumi Aksara,
- Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah*. Mataram: IKIP Mataram
- Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. 2011. *Metedologi Penelitian*. Mataram: IKIP Mataram
- Ujam, Jaenudin. 2015. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: Penerbit Pustaka Setia Bandung

- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Willis, Sofyan S. 2017. *Konseling Individual*. Bandung: Alfabeta
- Lesmana, J.M. 2005. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia Press
- Lumongga, Namora Lubis dan Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana
- Margono S. Drs. 2007. *Metologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. PT. Rineka Cipta, Jakarta
- Martono, Nanang. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif; Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Martosudarmo, S.F.T. 2005. Hubungan antara Aktualisasi Diri dengan Intensi Melakukan Kompetisi Kerja. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Margono, S. 2005. *Metedologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Martosudarmo, S.F.T 2005. *Hubungan antara Aktualisasi Diri Dengan Intensi Melakukan kompetisi Kerja*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Margono. 2007. *Metedologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nanang Martono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Rajawali Pers
- Nizamul, Ahmad Hayat. 2017. *Konseling Behavioral Terhadap Empati Siswa Kelas XI MA Ad-Diinul Qayyim Gunungsari Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019*. Skripsi: IKIP Mataram.
- Riduwan. 2013. *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Riduwan. 2004. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Anis Liswati. 2012. Hubungan Antara Kebutuhan Aktualisasi Diri Dan Lingkungan Sosial Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XII SMAN 2 Klaten Tahun Pelajaran 2012/2013. *Skripsi*
- Sugiyono. 2004. *Metode Penelitian Bisnis*. CV Alfabeta. Bandung

Soekidjo, Notoatmodjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.

Saifudin, Azwar. 2005. *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

_____. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

_____. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta: Bandung.

_____. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Ujam, Jaenudin. 2015. *Teori-teori Kepribadian*. Bandung: CV Pustaka Setia

Widodo, Lusi Widayanti. (2013). Peningkatan Aktivitas Belajar dan Hasil Belajar Siswa Dengan Metode Problem Based Learning Pada Siswa Kelas VIIA Mts Negeri Donomulyo Kulon Progo Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Fisika Indonesia*. 13(49): halaman 32-35

Willis, Sofyan S. 2009. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta

Palmer, S 2016. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Riduwan . 2004. *Metode Riset*. Jakarta: Rineka Cipta

Schultz, D. 1993. *Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat (penerjemah yustinus)*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius

Hanifah, N. 2005. Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Berfikir Positif Dengan Aktualisasi Diri Pada Siswa-Siswi SMPLB Bagian Tuna Daksa. Skripsi. Surakarta Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta