

# **Penggunaan Konseling Behavioristik Teknik *Operant Conditioning* Untuk Membentuk Sikap dan Kebiasaan Belajar Yang Baik**

## ***The Use of Behaviouristic Counseling Technique of Operant Conditioning to From Good Learning Attitude and Habit***

**Noer Safitri<sup>1\*</sup>, Yusmansyah<sup>2</sup>, Redi Eka Andriyanto<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

\* e-mail: cetinursafitri@gm ail.com, Telp: +6285380048733

<sup>2</sup> Dosen FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

Received: August, 2018

Accepted: September, 2018

Online: Published: October, 2018

**Abstract:** *The Use of Behaviouristic Counseling Technique of Operant Conditioning to From Good Learning Attitude and Habit.* The problem in this study is the attitude and habits of student learning. The research problem is "Are the attitudes and good study habits can be formed by using behavioristic counseling technique of operant conditioning on the students of class X in SMA Negeri 2 Kotabumi academic year 2017/2018?". The purpose of this study is to find out the attitudes and habits of good student learning can be formed by using behavioristic counseling techniques of operant conditioning. This research method is experimental research with design type one group pre test and post test design. Research subjects were 4 students who had bad attitudes and study habits. Data collection techniques used in this research was the questionnaire PSKB. The results showed that good student attitudes and habits can be formed by using behaviouristic counseling techniques operant conditioning, this is shown from the results of the research analysis showed that the prettest statistical test results and posttest attitudes and study habits using the test wilcoxon test obtained value  $Z_{value} = -1,826 < Z_{table} = 0,068$ , hence can be concluded  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted. Conclusion in this research is good student attitude and study habits can be formed by using behavioristic counseling technique of operant conditioning in class X student of SMA Negeri 2 Kotabumi of academic year 2017/2018.

**Keywords:** *attitude and habit, behaviouristic counseling, technique of operant conditioning.*

**Abstrak:** **Penggunaan Konseling Behavioristik Teknik *Operant Conditioning* Untuk Membentuk Sikap Dan Kebiasaan Belajar Yang Baik.** Masalah dalam penelitian ini adalah sikap dan kebiasaan belajar siswa. Permasalahan penelitian adalah "Apakah sikap dan kebiasaan belajar yang baik dapat dibentuk dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *operant conditioning* pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kotabumi tahun ajaran 2017/2018?". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sikap dan kebiasaan belajar siswa yang baik dapat dibentuk dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *operant conditioning*. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jenis *one group pre test and post test design*. Subjek penelitian sebanyak 4 siswa yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar buruk. Teknik pengumpulan data menggunakan angket PSKB. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap dan kebiasaan belajar siswa yang baik dapat dibentuk dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *operant conditioning*, hal ini ditunjukkan dari hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik *prettest* dan *posttest* sikap dan kebiasaan belajar menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai  $Z_{hitung} = -1,826 < Z_{tabel} = 0,068$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Simpulan dalam penelitian ini adalah sikap dan kebiasaan belajar siswa yang baik dapat dibentuk dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *operant conditioning* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi Tahun Ajaran 2017/2018.

**Kata kunci :** sikap dan kebiasaan belajar, konseling behavioristik, teknik *operant conditioning*

## PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Pendidikan merupakan bagian penting dalam hidup, karena melalui pendidikan yang tepat, seorang individu dapat mengembangkan segala aspek dalam kehidupannya. Pendidikan tidak bisa kita lepaskan dari mereka yang sedang berstatus pelajar, karena pada hakikatnya merekalah yang sedang menempuh pendidikan. Sebagai pelajar yang sedang menempuh pendidikan, belajar adalah hal yang paling penting, kebiasaan belajar yang tepat akan menghasilkan pelajar yang baik. Pendidikan Indonesia saat ini membutuhkan pelajar-pelajar yang baik, yang nantinya akan menentukan masa depan negara ini.

(Fauziyah, 2016) menyatakan bahwa “Belajar merupakan proses dasar dari perkembangan hidup manusia. Dengan belajar, manusia melakukan perubahan-perubahan kualitatif individu sehingga tingkah lakunya berkembang.” Faktor yang dapat menyebabkan keberhasilan siswa dalam proses belajar, yaitu kebiasaan belajar.

Hasil daftar cek masalah terhadap siswa SMA Negeri 2 Kotabumi menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 2 Kotabumi masih banyak memiliki masalah dalam kebiasaan belajar. Sikap dan kebiasaan belajar siswa yang buruk tentunya akan menghasilkan pelajar yang buruk. Hasil daftar cek masalah Siswa SMA Negeri 2 Kotabumi banyak siswa yang memilih belajar ketika akan ulangan, memiliki waktu belajar yang tidak teratur, sulit memusatkan perhatian waktu mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas, sering mengantuk saat belajar, sering malas belajar dan sering menyalin PR teman.

Salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah siswa disekolah adalah layanan konseling individual yang merupakan suatu bantuan yang diberikan konselor kepada seorang siswa dengan mengembangkan potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri dan dapat menyesuaikan diri secara positif.

Melihat fenomena tersebut, maka bimbingan dan konseling memberikan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut. Salah satu fungsi dalam dalam bimbingan dan konseling adalah fungsi pengentasan (kuratif) yaitu untuk mengentaskan permasalahan yang dialami siswa. Dalam fungsi pengentasan masalah ada yang berdasarkan teori konseling yang bertujuan dalam mengentaskan masalah yang dialami siswa dengan cara yang paling cepat, cermat, dan tepat. Selain itu bidang bimbingan belajar merupakan suatu layanan untuk pengembangan sikap dan kebiasaan yang efektif dan efisien. Pada permasalahan ini cara yang digunakan dalam menyelesaikan masalah sikap dan kebiasaan belajar siswa yang buruk yaitu dengan teknik *operant conditioning* yang merupakan salah satu konseling dengan pendekatan behavioral.

Penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Sukalna, 2000), menyimpulkan bahwa terapi behavioral dengan pengondisian operan mempunyai pengaruh positif terhadap penurunan tingkat keributan siswa kelas II SLTP Negeri 28 Surabaya.

Menurut teori Skinner (Putu Laksmi, 2014) mengatakan bahwa :

“Tingkah laku yang dikontrol berdasarkan pada prinsip *operant conditioning* yang memiliki asumsi bahwa perubahan tingkah laku diikuti dengan konsukuensi, skinner percaya bahwa tingkah laku yang paling berarti adalah tingkah laku operan dan tingkah laku ini dikontrol oleh akibat-akibatnya yang di istilahkan dengan *reinforcer* atau *punisher*.”

(Baedowi, 2014) Prinsip penguatan yang menerangkan pembentukan, pemeliharaan, atau penghapusan pola-pola tingkah laku merupakan inti dari *operant conditioning*. *Operant conditioning* adalah salah satu teknik dalam pendekatan behavioral, teknik ini memusatkan pada hubungan tingkah laku dan konsekuen menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam mengubah tingkah laku. Konsukuen menyenangkan akan memperkuat tingkah laku, sementara konsukuen tidak menyenangkan akan memperlemah tingkah laku. Konsukuen yang didapat tersebut disebut dengan *reinforcement* (penguatan).

(Mukhoiyaroh, 2014) mengatakan : “Kemampuan belajar peserta didik sangat menentukan keberhasilannya dalam proses belajar. Di dalam proses belajar tersebut, banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain motivasi, sikap, minat, kebiasaan belajar, dan konsep diri.”

Tujuan penelitian ini adalah penulis ingin mengetahui sikap dan kebiasaan belajar siswa yang baik dapat dibentuk dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *operant conditioning* pada siswa kelas X SMA Negeri 02 Kotabumi tahun ajaran 2017/2018.

## **METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD**

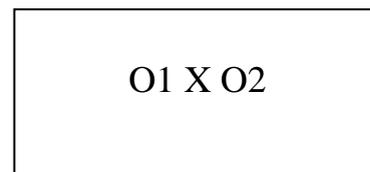
### **Tempat dan waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan di SMA Negeri 02 Kotabumi Jln. Raya Prokimal Kec. Kotabumi Utara tahun ajaran 2017/2018.

### **Metode Penelitian**

Desain penelitian eksperimen ini menggunakan desain tunggal, yaitu O1 X O2 Pelaksanaan eksperimen ini menggunakan desain subyek tunggal ini dilakukan dengan cara subyek yang belum diberi perlakuan disebut *pre test* O1, dan setelah diberi perlakuan *post test* O2. Hasil kedua tes dibandingkan, untuk menguji apakah perlakuan tersebut mempunyai pengaruh kepada subyek tersebut.

Nova Erlina (2016) Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan desain *pre experimental design* jenis *one group pre test and post test design*. Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :



Prosedur pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

1. O1 merupakan pengukuran awal sikap dan kebiasaan belajar siswa kelas X SMA Negeri 02 Kotabumi sebelum mendapat perlakuan sebagai *pre test*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket PSKB. Jadi, pada *pre test* ini merupakan

mengumpulkan data siswa yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang buruk yang belum mendapatkan perlakuan.

2. X merupakan *treatment* dengan teknik *operant conditioning* untuk jangka waktu tertentu kepada siswa yang mempunyai sikap dan kebiasaan belajar buruk.
3. O2 merupakan *post test* untuk mengukur tingkat sikap dan kebiasaan belajar siswa sesudah dikenakan variabel eksperimen (X), dalam *post test* akan didapatkan data hasil dari eksperimen dimana sikap dan kebiasaan belajar siswa menjadi berubah atau tidak ada perubahan sama sekali.
4. Bandingkan O1 dan O2 untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang akan timbul, jika sekiranya ada sebagai akibat diberikannya variabel eksperimen.
5. Proses analisis data, yaitu dengan menggunakan SPSS dengan rumus uji wilcoxon

### **Subjek Penelitian**

Subyek yang dijadikan penelitian adalah siswa kelas X yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar buruk dari rekomendasi guru BK pada saat penelitian pendahuluan dengan cara wawancara guru BK, dari hasil wawancara didapat sebanyak 24 siswa yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar buruk.

### **Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini berdasarkan judul yang telah ditetapkan yaitu "Penggunaan konseling behavioristik teknik *operant conditioning* untuk membentuk sikap dan kebiasaan belajar yang baik pada siswa kelas X di SMA Negeri 02 Kotabumi tahun ajaran 2017/2018", maka variabel yang

digunakan adalah variabel tunggal , yaitu sikap dan kebiasaan belajar.

### **Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Pada sikap dan kebiasaan belajar terdapat dua indikator yaitu sikap belajar dan kebiasaan belajar, di dalam sikap belajar terdapat dua aspek yaitu *teacher approval* (kepuasan terhadap guru) dan *education acceptance* (penerimaan pendidikan) dan kebiasaan belajar terdapat dua aspek yaitu *delay avoidance* (menghindari keterlambatan) dan *work methods* (metode kerja).

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data tentang sikap dan kebiasaan belajar siswa. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar).

Lebih kurang tiga puluh tahun terakhir ini, instrumen yang dipakai untuk mengungkapkan masalah belajar, khususnya dalam kaitannya dengan pelayanan Bimbingan dan Konseling, di Indonesia pada umumnya adalah terjemahan atau adaptasi dari *Survey Of Study Habits And Attitudes* (SSHA) yang dikembangkan oleh Brown dan Holtzman sejak tahun 1953. Ada tiga bentuk (format) SSHA yaitu bentuk SLTP, SLTA, dan Perguruan Tinggi. Dengan 75 buah item masing-masing, SSHA memuat masalah belajar yang dikelompokkan ke dalam tiga bidang yaitu: (a) metode belajar (b) motivasi belajar, dan (c) sikap-sikap tertentu terhadap kegiatan sekolah atau kampus.

Pada tahun 1965, SSHA divalidasi di Bandung oleh Prayitno guna kepentingan pengungkapan masalah belajar siswa atau mahasiswa. Pada tahun 1982 alat ini dikembangkan lagi di Padang oleh Marjohan dengan memvalidasi SSHA versi baru. Alat terakhir yang merupakan SSHA versi baru itu berisi 100 buah item tentang sikap dan kebiasaan belajar yang memuat 4 bidang masalah belajar, alat ini dikenal dengan nama Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar disingkat PSKB. Alat ini diperbanyak oleh Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung 1985. Tujuan pengungkapan ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang sikap dan kebiasaan belajar yang berguna untuk membantu siswa dalam mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik (Ifdil, 2010)

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan penggunaan layanan konseling behavioristik teknik operant conditioning untuk membentuk sikap dan kebiasaan belajar yang baik. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda. (Sigit Sanyata, 2012)

Alasan Peneliti menggunakan Uji *Wilcoxon* karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005: 190) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *nonparametrik* (Muslih Yuyun, 2017 ) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti

dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION**

### **Gambaran Umum Hasil Penelitian**

Pelaksanaan penelitian Penggunaan Konseling Behavioristik Teknik Operant Conditioning Untuk Membentuk Sikap Dan Kebiasaan Belajar Yang Baik Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi Tahun Ajaran 2017/2018.

Tahap pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan melakukan penelitian pendahuluan pada tanggal 19 Januari 2018 ke SMA Negeri 2 Kotabumi dimulai dengan membagikan DCM pada siswa kelas X dan melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling mengenai perilaku siswa di kelas, berdasarkan hasil DCM dan wawancara tersebut diperoleh hasil tertinggi bahwa siswa kelas X memiliki permasalahan sikap dan kebiasaan belajar.

Setelah mengetahui siswa yang mempunyai sikap dan kebiasaan belajar buruk tersebut, kemudian dari guru bimbingan dan konseling merekomendasikan 24 siswa yang dianggap memiliki sikap dan kebiasaan belajar buruk yang tersebar di seluruh kelas X. Selanjutnya peneliti melakukan pengecekan kembali siswa yang menjadi rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling dengan memberikan angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan

Kebiasaan Belajar) kepada 24 siswa tersebut.

Berdasarkan hasil penyebaran angket PSKB didapatkan 4 siswa yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar rendah, 19 siswa sedang, dan 1 siswa tinggi kemudian 4 siswa tersebut dijadikan subjek dalam penelitian. Peneliti akan memberikan layanan konseling individual kepada 4 siswa yang menjadi subyek penelitian.

### **Pelaksanaan proses konseling**

#### 1) Pertemuan pertama

Melakukan *pre test* dengan mengisi angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar).

#### 2) Pertemuan kedua

Setelah pada pertemuan pertama dilakukan pengisian angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar) skor yang didapat konselee rendah, sehingga dilakukan konseling menggunakan konseling behavioristik teknik operant conditioning, dimana pada pertemuan ini:

1. Konselee diberikan penjelasan mengenai permasalahan yang dialaminya berdasarkan angket PSKB melakukan eksplorasi masalah yang dialami oleh konselee. Kemudian dibuat kesepakatan antara konselee dan konselor bahwa konselee bersedia untuk mengubah perilakunya. Setelah itu konselee dibimbing untuk memfokuskan perilaku yang akan segera diubah.
2. Konselee dan konselor membuat program yang disesuaikan dengan fokus permasalahan.
3. Konselee dan konselor menentukan jangka waktu pelaksanaan program adalah

selama satu minggu dan selama pelaksanaan program konselee diawasi teman sekelasnya.

4. Konselor merencanakan pemberian *reinforcement* yang disesuaikan kebutuhan konselee dengan cara konselor menawarkan bentuk-bentuk *reinforcement* yang akan diberikan kemudian dipilih oleh konselee.

5. Penutupan kemudian konselee mulai melaksanakan program dimulai hari berikutnya setelah konseling.

#### 3) Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ini siswa dipanggil untuk mengevaluasi dari pelaksanaan program yang telah dilakukan selama satu minggu

Setelah pertemuan ketiga berlangsung untuk lebih meyakinkan perubahan siswa tersebut peneliti juga bertanya kepada teman sekelasnya dan hasilnya adalah bahwa konselee memang benar-benar melaksanakan program meskipun terkadang konselee masih bermain handphone di kelas hanya saja sudah berkurang tidak seperti biasanya, ditambah data dukungan dari *post test*.

#### 4) Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat ini peneliti tidak hanya memberikan hadiah akan tetapi memberikan penguatan agar konselee dapat mempertahankan perubahan perilakunya.

### **Deskripsi Data**

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pre test* dan *post test* diperoleh dari pengisian angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar). *Pre test* merupakan penelitian

yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan konseling individual dengan teknik *operant conditioning*. Setelah diperoleh *pre test*, siswa yang memperoleh skor angket PSKB yang rendah diberikan perlakuan konseling individual dengan teknik *operant conditioning*.

Langkah-langkah yang dilakukan konselor dalam membantu menyelesaikan masalah siswa adalah melakukan konseling individu terhadap siswa dengan menggunakan prosedur teknik *operant conditioning* untuk mengubah sikap dan kebiasaan belajar buruk siswa. Adapun langkah-langkahnya adalah :

1. Pertemuan pertama  
Melakukan *pre test* dengan mengisi angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar).
2. Pertemuan kedua  
Setelah pada pertemuan pertama dilakukan pengisian angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar) skor yang didapat konselee rendah, sehingga dilakukan konseling menggunakan konseling behavioristik teknik *operant conditioning*.
  - 1) Konselee diberikan penjelasan mengenai permasalahan yang dialaminya berdasarkan angket PSKB melakukan eksplorasi masalah yang dialami oleh konselee. Kemudian dibuat kesepakatan antara konselee dan konselor bahwa konselee bersedia untuk mengubah perilakunya. Setelah itu konselee dibimbing untuk memfokuskan perilaku yang akan segera diubah.
  - 2) Konselee dan konselor membuat program yang disesuaikan dengan fokus permasalahan,

dimana programnya adalah bahwa konselee tidak mengajak teman mengobrol pada saat proses belajar di kelas berlangsung, Konselee diperbolehkan mengobrol pada saat bel pergantian pelajaran berbunyi.

- 3) Konselee dan konselor menentukan jangka waktu pelaksanaan program adalah selama satu minggu dan selama pelaksanaan program konselee diawasi teman sekelasnya.
  - 4) Konselor merencanakan pemberian *reinforcement* yang disesuaikan kebutuhan konselee dengan cara konselor menawarkan bentuk-bentuk *reinforcement* yang akan diberikan kemudian dipilih oleh konselee.
  - 5) Penutupan kemudian konselee mulai melaksanakan program dimulai hari berikutnya setelah konseling.
3. Pertemuan ketiga  
Pada pertemuan ini siswa dipanggil untuk mengevaluasi dari pelaksanaan program yang telah dilakukan selama satu minggu. Konselee mengungkapkan bahwa sudah ada perubahan dalam perilakunya dikelas yaitu tidak mengajak teman mengobrol pada saat proses belajar di kelas berlangsung, akan tetapi konselee terkadang masih suka mengajak teman nya mengobrol pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Oleh sebab itu konselee diberi waktu kembali selama dua hari untuk mempertahankan dan meningkatkan perilakunya hingga mencapai tujuan akhir. Pada pertemuan ini konselor memberikan *reinforcement* dalam bentuk verbal.

Setelah pertemuan ketiga berlangsung untuk lebih meyakinkan perubahan siswa tersebut peneliti juga bertanya kepada teman sekelasnya dan hasilnya adalah bahwa konselee memang benar-benar melaksanakan program meskipun terkadang konselee masih mengajak teman mengobrol di kelas hanya saja sudah berkurang tidak seperti biasanya, ditambah data dukungan dari *post test*.

#### 4. Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat ini peneliti tidak hanya memberikan hadiah akan tetapi memberikan penguatan agar konselee dapat mempertahankan perubahan perilakunya. Afida merupakan siswa yang mudah terpengaruh dengan teman-temannya yang memiliki perilaku yang tidak baik. Sikap mudah dipengaruhi itu sebenarnya adalah sebuah mekanisme pertahanan diri. Hal ini sering ditemui pada mereka yang punya nilai yang rendah, sehingga orang lain itu lebih baik dan layak untuk didengar. Oleh sebab itu, peneliti memberikan pengaruh baik kepada konselee dengan selalu mengarahkan sikap dan kebiasaan belajarnya dan menyadarkan tujuan belajarnya.

**Tabel 1 data hasil angket PSKB sebelum pemberian perlakuan (*pre test*).**

No	Nama	<i>Pre</i>
1.	Marisa	57
2.	Afida	60
3.	Dalita	62
4.	Sinta	63

### **Pelaksanaan Teknik *Operant Conditioning***

Penelitian dilaksanakan pada bulan april 2018 mulai dari tanggal 17 April 2018 s.d 17 Mei 2018. Pelaksanaan penyebaran angket PSKB sebelum diberikan perlakuan (*pre test*) dilakukan pada tanggal 17 April 2018.

Setelah dilaksanakan tahapan *treatment* menggunakan teknik *operant conditioning* dengan masing-masing empat kali pertemuan dapat diperoleh hasil yang cukup memuaskan karena tujuan dari teknik *operant conditioning* yang diinginkan dapat tercapai yaitu adanya perubahan sikap dan kebiasaan belajar siswa menjadi baik.

### **Pembahasan**

#### **Konseling Marisa Eka Shalfira**

##### **1. Konselor membantu konselee dalam menetapkan tujuan.**

Dalam tahap ini konselor membantu konselee untuk membantu dan menetapkan unsur-unsur dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dimana unsur-unsur yang akan ditentukan adalah

1. Konselor membantu konselee dalam menentukan dan menetapkan komponen dalam perubahan perilaku (apa dan siapa yang terlibat tujuan). Dalam permasalahan ini yang menjadi komponen dalam pencapaian tujuan adalah diri siswa dan sikap dan kebiasaan belajar siswa yang malu bertanya apabila ada mata pelajaran yang tidak dimengerti, mengajak teman mengobrol pada saat proses belajar di kelas berlangsung, dan banyak nya bermain Handphone sehingga membuat tertunda nya penyelesaian tugas belajar.
2. Konselor membantu konselee dalam menentukan dan menetapkan fungsi dari perubahan perilaku.

Fungsi dalam perubahan perilaku disini adalah fungsi pengentasan permasalahan yang dialami siswa. Dari permasalahan sikap dan kebiasaan belajar yang dialami siswa tersebut ditetapkan tujuan secara spesifik perilaku yang akan diubah oleh siswa atas dasar keputusan siswa yaitu bermain Handphone sehingga membuat tertundanya penyelesaian tugas belajar karena dirasa oleh siswa perilaku tersebut yang ingin segera diubah.

3. Konselor membantu konselee dalam menentukan dan menetapkan kondisi (dimana dan kapan) siswa akan melakukan tujuan yang telah ditentukan. Kondisi yang ditentukan antara siswa dan konselor adalah di sekolah dan di rumah pada saat di dalam kelas pada waktu proses belajar mengajar berlangsung serta setelah pulang dari sekolah.

## **2. Konselor membantu konselee dalam mengembangkan program.**

Dalam tahap ini, konselor berusaha membantu konselee dalam mengembangkan program agar tujuan yang telah ditentukan dapat tercapai. Program yang akan dilakukan oleh konselee adalah siswa tidak bermain handphone pada saat proses belajar di kelas berlangsung dan boleh bermain handphone ketika bel pergantian pelajaran berbunyi.

## **3. Konselor membantu konselee dalam merencanakan jadwal.**

Konselor membantu konselee dalam merencanakan jadwal program yang telah dipilih oleh konselee agar jadwal yang telah dibuat tidak terlupakan pelaksanaannya. Hal yang dilakukan

konselor dalam membantu konselee merencanakan jadwal adalah sebagai berikut :

1. Konselor terlebih dahulu membantu konselee dalam menetapkan waktu penyelesaian program yaitu selama satu minggu.
2. Konselor membantu konselee dalam menetapkan waktu memulai pelaksanaan program yaitu keesokan harinya.
3. Konselor memonitor rantang waktu pelaksanaan kegiatan yaitu mulai besok dengan meminta bantuan dari teman sekelasnya, apakah konselee benar-benar telah melaksanakan apa yang telah disepakati dalam program yang akan dicapai.

## **4. Konselor merencanakan pemberian reinforcement.**

Apabila konselee telah melaksanakan apa yang telah disepakati bersama dalam program, maka konselor dapat memberikan *reinforcement* berupa senyuman, komentar yang baik terhadap hasil yang telah dicapai, ancungan jempol, dan hadiah yang diberikan pada saat proses evaluasi dari program yang telah dilakukan oleh konselee selama satu minggu. *Reinforcement* yang diberikan sebagai stimulus agar konselee lebih baik lagi dalam sikap dan kebiasaan belajar di sekolah karena dalam pendidikan *operant conditioning* menjamin respon terhadap stimulus.

## **5. Konselor membantu konselee dalam mengindividualisasikan langkah-langkah program.**

Tahap ini dilakukan sesuai dengan keadaan kondisi konselee. Ada konselee yang tidak bisa melakukan langkah-langkah program sesuai dengan yang telah direncanakan, maka memerlukan program yang sesuai dengan dirinya. Dalam hal ini, konselee

tidak mengalami kesulitan untuk melaksanakan program yang telah dibuat.

### **Konseling Sinta Nurhidayati**

Dari hasil angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar) pada awal (*pre test*), didapatkan bahwa siswa memiliki masalah dalam sikap belajar pada aspek DA (Delay Avoidance) dan WM (*Work Methods*). Adapun masalah yang ada adalah siswa mencontek pada saat mengerjakan ujian atau ulangan, belajar jika ada ulangan, terlambat dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru, dan tidak memperhatikan guru pada saat menjelaskan pelajaran.

#### **1. Pertemuan pertama**

Melakukan *pre test* dengan mengisi angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar).

#### **2. Pertemuan kedua**

Setelah pada pertemuan pertama dilakukan pengisian angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar) skor yang didapat konselee rendah, sehingga dilakukan konseling menggunakan konseling behavioristik teknik operant conditioning.

1) Konselee diberikan penjelasan mengenai permasalahan yang dialaminya berdasarkan angket PSKB melakukan eksplorasi masalah yang dialami oleh konselee.

Kemudian dibuat kesepakatan antara konselee dan konselor bahwa konselee bersedia untuk mengubah perilakunya. Setelah itu konselee dibimbing untuk memfokuskan perilaku yang akan segera diubah.

2) Konselee dan konselor membuat program yang disesuaikan dengan

fokus permasalahan, dimana programnya adalah tidak terlambat dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan cara berdiskusi dengan teman yang pintar di kelas apabila ada soal yang tidak dimengerti

3) Konselee dan konselor menentukan jangka waktu pelaksanaan program adalah selama satu minggu dan selama pelaksanaan program konselee diawasi teman sekelasnya.

4) Konselor merencanakan pemberian *reinforcement* yang disesuaikan dengan kebutuhan konselee dengan cara konselor menawarkan bentuk-bentuk *reinforcement* yang akan diberikan kemudian dipilih oleh konselee.

5) Penutupan kemudian konselee mulai melaksanakan program dimulai hari berikutnya setelah konseling.

#### **3. Pertemuan ketiga**

Pada pertemuan ini siswa dipanggil untuk mengevaluasi dari pelaksanaan program yang telah dilakukan selama satu minggu. Konselee mengungkapkan bahwa sudah ada perubahan dalam perilakunya yaitu mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu. Pada pertemuan ini konselor memberikan *reinforcement* dalam bentuk verbal.

Setelah pertemuan ketiga berlangsung untuk lebih meyakinkan perubahan siswa tersebut peneliti juga bertanya kepada teman sekelasnya dan hasilnya adalah bahwa konselee mengalami perubahan menjadi mudah mengerti dalam pelajaran dan bersemangat untuk proses belajar mengajar

berlangsung, selain itu ditambah data dukungan dari *post test*.

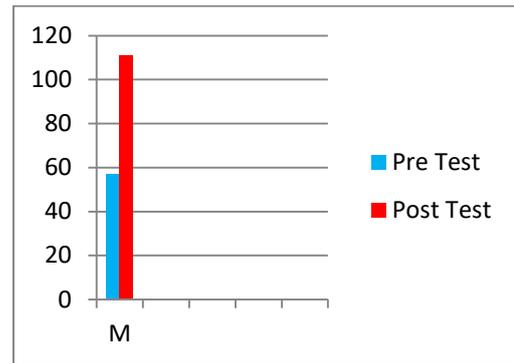
#### 4. Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat ini peneliti tidak hanya memberikan hadiah akan tetapi memberikan penguatan agar konselee dapat mempertahankan perubahan perilakunya. Sinta merupakan siswa yang mudah terpengaruh dengan teman-temannya yang memiliki perilaku yang tidak baik. Sikap mudah dipengaruhi itu sebenarnya adalah sebuah mekanisme pertahanan diri. Hal ini sering ditemui pada mereka yang punya nilai yang rendah, sehingga orang lain itu lebih baik dan layak untuk didengar. Oleh sebab itu, peneliti memberikan pengaruh baik kepada konselee dengan selalu mengarahkan sikap dan kebiasaan belajarnya dan menyadarkan tujuan belajarnya.

Setelah tahapan penelitian dengan teknik *operant conditioning* dilakukan, maka konselor memberikan angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar) untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan dari penggunaan teknik *operant conditioning*.

#### Marissa Eka Shalfira

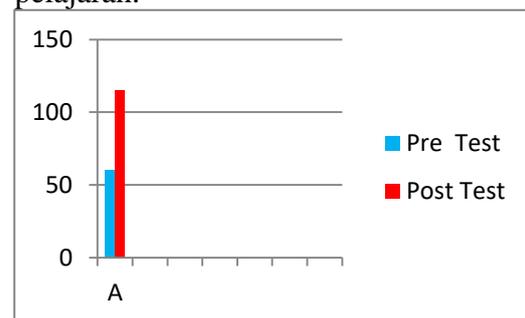
Dari hasil angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar) pada awal (*pre test*), didapatkan bahwa siswa memiliki masalah dalam sikap belajar pada aspek TA (Teacher Aproval) dan DA (*Delay Avoidance*). Adapun masalah yang ada adalah siswa malu bertanya apabila ada mata pelajaran yang tidak dimengerti, mengajak teman mengobrol pada saat proses belajar di kelas berlangsung, dan banyak nya bermain Handphone sehingga membuat tertunda nya penyelesaian tugas belajar.



Gambar 1 Grafik perubahan skor PSKB Marisa Eka Shalfira sebelum dan setelah diberikan teknik *operant conditioning*.

#### Afida Suci Amanda

Dari hasil angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar) pada awal (*pre test*), didapatkan bahwa siswa memiliki masalah dalam sikap belajar pada aspek TA (Teacher Aproval) dan EA (*Education Acceptance*). Adapun masalah yang ada adalah siswa malu bertanya apabila ada mata pelajaran yang tidak dimengerti, mengajak teman mengobrol pada saat proses belajar di kelas berlangsung, dan tidak memperhatikan guru saat menerangkan pelajaran.

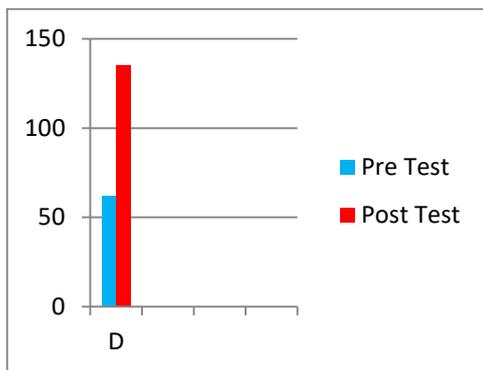


Gambar 2 Grafik perubahan skor PSKB Afida Suci Amanda sebelum dan setelah diberikan teknik *operant conditioning*.

**Dalita Nuranisa**

Dari hasil angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar) pada awal (*pre test*), didapatkan bahwa siswa memiliki masalah dalam sikap belajar pada aspek TA (Teacher Aproval) dan WM (*Work Methods*). Adapun masalah yang ada adalah siswa malu bertanya apabila ada mata pelajaran yang tidak dimengerti, mencontek pada saat mengerjakan ujian atau ulangan, belajar jika ada ulangan, tidak memiliki jadwal belajar dirumah dan mudah lupa apa yang disampaikan oleh guru.

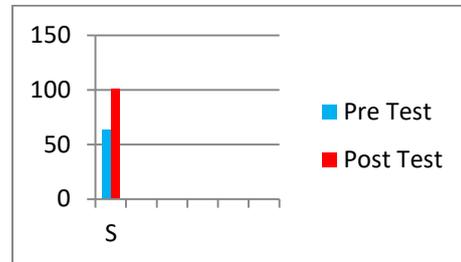
**Gambar 3. Grafik perubahan skor PSKB Dalita Nuranisa sebelum dan setelah diberikan teknik *operant conditioning*.**



**Sinta Nurhidayati**

Dari hasil angket PSKB (Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar) pada awal (*pre test*), didapatkan bahwa siswa memiliki masalah dalam sikap belajar pada aspek DA (Delay Avoidance) dan WM (*Work Methods*). Adapun masalah yang ada adalah siswa mencontek pada saat mengerjakan ujian atau ulangan, belajar jika ada ulangan, terlambat dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru, dan tidak memperhatikan guru pada saat menjelaskan pelajaran.

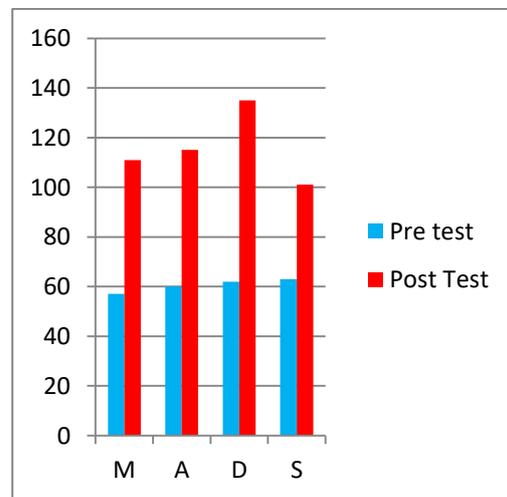
**Gambar 4. Grafik perubahan skor PSKB Sinta Nurhidayati sebelum dan setelah diberikan teknik *operant conditioning*.**



**Tabel 2 Data hasil angket PSKB setelah pemberian perlakuan (*post test*).**

No	Nama	<i>Post Test</i>
1.	Marisa Eka Shalfira	111
2.	Afida Suci Amanda	115
3.	Dalita Nur Anisa	135
4.	Sinta	101

**Gambar 5. Grafik perubahan sikap dan kebiasaan belajar pada subjek penelitian dengan angket PSKB.**



Berdasarkan grafik diatas terlihat adanya perubahan sikap dan kebiasaan belajar setiap siswa dilihat dari keseluruhan aspek dalam PSKB sebelum diberi perlakuan (*pre test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post test*) dengan mengisi angket PSKB, dengan demikian teknik *operant conditioning* dapat mengubah sikap dan kebiasaan belajar siswa buruk menjadi baik.

**Tabel 3. Data skor angket PSKB subjek sebelum & sesudah pemberian teknik *operant conditioning*.**

Nama	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Skor Gain	%
Marisa	57	111	54	94
Afida	60	115	55	91
Dalita	62	135	73	117
Sinta	63	101	38	60%
Rata N	$\Sigma=24$	$\Sigma=513$	$\Sigma=220$	
	$2X=6$	$X=128,$	$X =$	$X=90$
	0,5	$^2$	55	,5%

**Analisis Data Hasil Penelitian**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah :  
 “Sikap dan kebiasaan belajar baik siswa dapat dibentuk menggunakan teknik *operant conditioning* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun ajaran 2017/2018”.

Untuk mengetahui apakah Sikap dan kebiasaan belajar baik siswa dapat dibentuk menggunakan teknik *operant*

*conditioning* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun ajaran 2017/2018 dan seberapa besar perbedaan skor sikap dan kebiasaan belajar sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan serta membuktikan hipotesis Ha atau Ho yang terbukti

**SIMPULAN / CONCLUSION**

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji statistik *pretest* dan *posttest* sikap dan kebiasaan belajar menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai  $Z_{hitung} = -1,826 < Z_{tabel} = 0,068$ , maka dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada sikap dan kebiasaan belajar siswa, sebelum diberi dan setelah diberi layanan konseling behavioristik teknik *operant conditioning*. Kesimpulan penelitian adalah bahwa sikap dan kebiasaan belajar siswa yang baik dapat dibentuk dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *operant conditioning* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi Tahun Ajaran 2017/2018.

Kepada siswa untuk senantiasa menghindarkan sikap dan kebiasaan belajar yang rendah dengan cara meminta bantuan kepada guru BK.

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mencoba menggunakan teknik *operant conditioning* untuk membentuk sikap dan kebiasaan belajar siswa yang baik dengan memberikan *reinforcement*.

Kepada para peneliti, hendaknya dapat melakukan penelitian dengan menambah subyek lebih banyak lagi

dengan waktu konseling yang lebih relevan.

#### DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

Ifdl.2010.<http://konselingindonesia.com>  
diakses (19 september 2017)

Baedowi, Sunan. *Pendidikan Karakter Siswa Melalui Pendekatan Behavioral Model Operant Conditioning*. Vol. II. No. 2. 2014. Diambil Dari :  
<https://ejournal.unisnu.ac.id/jpit/article/download/218/379>  
(20 September 2018)

Erlina, Nova. 2016. *Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII Mts Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus*. Diambil Dari:  
[Ejournal.Radenintan.Ac.Id/Index.Php/Konseli/Article/Download/574/1260](http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/download/574/1260) (19 September 2018)

Fauziyah,Layla. 2016 *Studi Layanan Bimbingan Dan Konseling Terhadap Kebiasaan Belajar Siswa Yang Berprestasi Pada Ma Negeri 3 Banjarmasin Tahun Pelajaran 2015/2016. Volume 2. Nomor 1, 2016*. Diambil Dari:  
<https://ojs.uniskabjm.ac.id/index.php/AnNur/article/download/583/502> (19 September 2018)

Muslih ,Yuyun Nuriyah. 2017. *Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku Dengan Students' Logbook Untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa*. Diambil Dari:

<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17432/8789>  
(19 September 2018)

Mukhoiyaroh. 2014. *Konseling Behavior Dalam Mengatasi Siswa Dengan Motivasi Belajar Rendah*. Volume 4, Nomor 2, Tahun 2014. Diambil Dari :  
[Jurnalki.Uinsby.Ac.Id/Index.Php/Jurnalki/Article/View/19/14](http://jurnalki.uinsby.ac.id/index.php/jurnalki/article/view/19/14)  
(19 September 2018)

Sanyata, Sigit. 2012. *Teori Dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling*. Number 14, Juli 2012. Di Ambil Dari :  
[Http://Staff.Uny.Ac.Id/Sites/Default/Files/penelitian/Sigit%20%20sanyata.%20m.pd./B.1c.Artikel%20ilmiahTeori%20dan%20aplikasi%20behavioristik%20dalam%20konseling.Pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/sigit%20%20sanyata.%20m.pd./B.1c.Artikel%20ilmiahTeori%20dan%20aplikasi%20behavioristik%20dalam%20konseling.Pdf)  
(20 September 2018)

*Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Pada Siswa Korban Perceraian*. Vol. 3 No. 1, Juni 2017. Diambil Dari:  
[Jurnal.Umk.Ac.Id/Index.Php/Gusjangan/Article/Download/1057/1063](http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjangan/article/download/1057/1063) (20 September 2018)

Widyaswari , Putu Laksmi. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Operant Conditioning Untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas XI IPA Di Sma Bhaktiyasa Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. Vol. 2. No. 1, 2014. Diambil Dari:  
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/jbk/article/view/3738> (20 September 2018)

Walgito, Bimo. 2010. *Psikologi Umum*. Yogyakarta : C.V Andi offset

Winkel, WS. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia.