

Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Sikap dan Kebiasaan Belajar yang Tidak Baik

The Implementation Of Group Counselling Services To Reduce The Bad Attitude And Study Habits

Putriana^{1*}, Yusmansyah², DiahUtaminingsih³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. SoemantriBrojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

* e-mail: aputriana140192@gmail.com, Telp: +62895611071970

Received: November, 2017

Accepted: December, 2017

Online Published: December, 2017

Abstract: *The Implementation Of Group Counselling Services to Reduce Attitude and Study Habits a Bad.* The problem in this research was the bad attitude and study habits. The problem in this research was whether Group's counselling services could be used to reduce the bad attitude and study habits students. The purpose of this research was know the use of group counselling services the could reduce the bad attitude and study habitsat students. The methods used in this research was *Quasi Experimental design method of One-group Pretest-posttest Design.* The subject of this research were as much as 8 studentsclass X that the bad attitude and study habits. Data collection was using the PSKB (attitudes disclosureand study habits). The results obtained in this study indicated that Group's counselling services could be used to reduce the bad attitude and study habitsat students. the results Wilcoxon test obtained z count = -2.524 < z table = 1.645, than H_0 denied and H_a received. The conclusions of this research was Group's counselling services could be used to reduce the bad attitude and study habits at students class X in SMAN I Natar. It was characterized by presence of the change in the bad attitude and study habitsat subject research that leads to the good attitude and study habit.

Keywords: attitudes, counselling groups, study habits

Abstrak: Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Sikap dan Kebiasaan Belajar yang Tidak Baik. Masalah dalam penelitian ini adalah sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan layanan Konseling kelompok dapat mengurangi sikap dan kebiasaan belajar tidak baik pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Experimental* dengan desain *One-group Pretest-posttest Design*. Subjek penelitian ini 8 orang siswa kelas X yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar tidak baik. Teknik pengumpulan data menggunakan angket Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar (PSKB). Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik. Hal ini ditunjukkan hasil uji Wilcoxon diperoleh z hitung = -2,524 < z tabel = 1,645 maka, H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dapat mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X di SMAN I Natar. Hal ini ditandai dengan adanya perubahan sikap dan kebiasaan belajar subjek penelitian yang mengarah pada sikap dan kebiasaan belajar yang baik.

Kata kunci: konseling kelompok, kebiasaan belajar, sikap

PENDAHULUAN/ INTRODUCTION

Pendidikan dan pengajaran adalah salah satu usaha yang bersifat sadar tujuan yang dengan sistematis terarah pada perubahan tingkah laku menuju ke kedewasaan anak didik. Dengan kata lain, pendidikan meliputi kegiatan belajar mengajar yang merupakan kegiatan yang saling berkaitan satu sama lain, yang terarah pada tujuan dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan.

Belajar adalah berubah. Perubahan tidak hanya berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, dan penyesuaian diri. Jelasnya menyangkut segala aspek organisme dan tingkah laku seseorang. Dengan demikian, dapatlah dikatakan bahwa belajar itu sebagai rangkaian kegiatan jiwa raga, psiko-fisik untuk menuju ke perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang menyangkut unsur cipta, rasa, dan karsa, ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Menurut Djaali, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar antara lain yaitu motivasi, sikap, minat, kebiasaan belajar dan konsep diri.

Sikap merupakan kesiapan atau kecenderungan seseorang untuk bertindak dalam menghadapi suatu objek atau situasi tertentu.

Brown dan Holtzman (Djaali, 2008:115) mengembangkan konsep sikap belajar melalui dua komponen yaitu *Teacher Approval(TA)* dan *Education Acceptance(EA)*. TA berhubungan dengan pandangan siswa terhadap guru-guru, tingkah

laku mereka di kelas, dan cara mengajar guru. Sementara EA terdiri atas penerimaan dan penolakan siswa terhadap tujuan yang akan dicapai, dan materi yang disajikan, praktik tugas, dan persyaratan yang ditetapkan disekolah. Sikap belajar positif siswa akan terwujud dalam bentuk perasaan senang, setuju, dan suka terhadap hal-hal tersebut. Sikap seperti itu, akan berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar yang diperolehnya. Sesuatu yang menimbulkan rasa senang cenderung untuk diulang (menurut hukum belajar *law of effect* yang dikemukakan Thorndike). Sikap belajar ikut menentukan intensitas kegiatan belajar. Sikap belajar positif akan menimbulkan intensitas kegiatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan sikap belajar yang negatif. Sedangkan menurut (Djaali, 2008: 128) Perbuatan kebiasaan tidak memerlukan konsentrasi perhatian dan pikiran dalam melakukannya. Kebiasaan dapat berjalan, sementara individu memikirkan atau memperhatikan hal lain.

Keberhasilan belajar seseorang juga dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Menurut (Yusuf, 2006: 138) Faktor internal (berasal dari diri sendiri) seperti: fisik yang sehat, memiliki motivasi atau minat yang kuat untuk belajar, kebiasaan belajar positif, sikap positif terhadap materi pelajaran, kecerdasan, tidak mudah frustrasi dalam menghadapi kegagalan. Sementara itu, faktor eksternal yang mendukung keberhasilan belajar diantaranya; lingkungan keluarga yang harmonis, perhatian orang tua, fasilitas belajar yang memadai, dan iklim kehidupan

sekolah yang kondusif. Salah satu faktor internal yang dipermasalahkan yaitu sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik. Seperti sering menunda-nunda tugas, tidak menghargai dan memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran, membolos saat jam pelajaran, dan mengganggu teman saat pelajaran. Apabila siswa memiliki sikap belajar yang tidak baik, maka dikhawatirkan siswa yang bersangkutan tidak akan mencapai hasil belajar yang baik.

Konseling merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan interaksinya dengan orang lain. Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan konselor dalam membantu perkembangan individu. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah dengan konseling kelompok.

Warner & Smith (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: konseling kelompok merupakan cara yang baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Pandangan tersebut dipertegas oleh Natawidjaja (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: “Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya”.

Dalam hal ini sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik yang ingin dikurangi dan kemudian

diarahkan agar terbentuk sikap dan kebiasaan belajar yang baik.

Oleh karena itu, berdasarkan apa yang telah diuraikan diatas maka pada permasalahan ini cara yang digunakan dalam mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya mengenai sikap dan kebiasaan belajar siswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Natar.

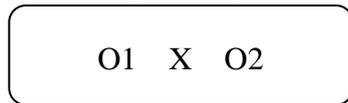
METODE PENELITIAN / RESEARCH METHOD

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan dan menganalisa data penelitiannya. Metode dalam penelitian memegang peranan yang sangat penting karena salah satu ciri dari karangan ilmiah adalah terdapatnya suatu metode yang tepat dan sistematis sebagai penentu arah yang tepat dalam pemecahan masalah. Ketepatan pemilihan metode merupakan syarat yang sangat penting agar mendapatkan hasil yang optimal.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Experimental*. Metode *Quasi Experimental* tidak mengambil subjek secara acak dari populasi tetapi menggunakan seluruh subjek

dalam kelompok yang utuh untuk di berikan perlakuan. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek tidak dipilih secara random.

Desain penelitian ini dapat digambarkan pada bagan berikut:



Bagan 1 Pola *One-group Pretest-posttest Design*

Keterangan :

O1 : pengukuran awal sikap dan kebiasaan belajar siswa sebelum mendapat perlakuan sebagai *pretest*.

X : *treatment* dengan layanan konseling kelompok untuk jangka waktu tertentu kepada siswa yang mempunyai sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik.

O2 : pengukuran kedua *posttest* untuk mengukur tingkat sikap dan kebiasaan belajar siswa setelah mendapat perlakuan (X) dalam *posttest* akan didapatkan data hasil eksperimen dimana sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik berubah menjadi baik atau tidak ada perubahan sama sekali. Pengukuran dilakukan dengan bentuk mengisi angket PSKB.

Subjek penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas X SMA Negeri I Natar Tahun Ajaran 2016/2017 yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik. Subjek penelitian

tersebut diperoleh melalui penyebaran angket Pengungkap sikap dan kebiasaan belajar (PSKB).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Sikap dan kebiasaan belajar. Sikap dan kebiasaan belajar adalah suatu kecenderungan perilaku seseorang dalam menentukan cara atau teknik yang menetap dalam kegiatan belajarnya. Sedangkan Sikap dan Kebiasaan belajar yang tidak baik merupakan cara belajar yang kurang efektif yang dilakukan siswa sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar menjadi tidak maksimal. Misalnya terlambat mengumpulkan tugas, menyalin pekerjaan teman, tidak ada penyusunan jadwal dalam belajar, membolos, dan lain-lain.

Sementara variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang diberikan kepada siswa dalam suasana kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

Teknik Pengumpulan Data pada penelitian ini menggunakan Angket *Survei of Study Habits and Attitudes* yang dikembangkan oleh (Brown dan Holitzman, 1953) diterjemahkan menjadi PSKB (Pengungkapan Sikap dan kebiasaan belajar) oleh Prayitno. Kemudian diperbanyak oleh Program Study Bimbingan dan Konseling Jurusan

Angket PKSB ini terdapat 100 butir pernyataan yang berisikan sikap dan kebiasaan belajar yang terbagi atas empat aspek penilaian yaitu *Teacher Approval* (sikap terhadap guru), *Education Acceptance* (penerimaan dan penolakan siswa terhadap pendidikan), *Delay Avoidan* (cara siswa menyelesaikan tugas-tugas akademis), dan *Work Methods* (cara belajar yang efektif dan efisien) dengan alternatif jawaban Jarang, Kadang-kadang, Sering, Pada Umumnya dan Selalu.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Analisis data ini digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik. Dengan uji *Wilcoxon* ini akan diketahui perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan uji *Wilcoxon*, diperoleh $Z_{hitung} = -2,524$ kemudian dibandingkan dengan $Z_{tabel} = 1,645$ karena $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X di SMA Negeri I Natar Tahun Ajaran 2016/2017.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan penelitian penggunaan layanan konseling kelompok untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa dilaksanakan di SMA

Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok, untuk menjaring subjek peneliti melakukan penyebaran Angket Pengungkapan sikap dan kebiasaan belajar (PSKB) kepada 32 siswa kelas X yang teridentifikasi memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik guna mendapatkan data yang lebih akurat. Berdasarkan hasil penyebaran angket PSKB ini di temukan 8 siswa yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik.

Tabel 1 Data Subjek Penelitian

No	Nama	Kelas
1	Al Falah H.	X-S-I
2	Jhon Dalton S	X-S-2
3	Nadia Eka S	X-S-3
4	Nila Oktiani	X-S-3
5	Reza Pratama	X-S-4
6	Dina Nur Efrilia	X-S-5
7	Lilis Setiawati	X-S-5
8	Rizki Oktaviano	X-S-5

Adapun masalah-masalah yang dialami oleh subjek penelitian yaitu:

Al falah memiliki masalah pada aspek WM (*Work Method*) yaitu sering terlambat dalam mengumpulkan tugas, sering membandingkan dengan tugas temannya dan mengikuti jawaban temannya meskipun seringkali justru jawaban awal dia yang benar setelah dikoreksi guru. Pada aspek TA (*Teacher Approval*) Ia mengganggu guru memberikan nilai kepada siswa karena perasaan senang dan tidak senang kepada siswanya. Hal ini disebabkan karena menurut pandangannya siswa yang dekat

dengan guru akan memperoleh nilai yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang tidak dekat dengan guru. Pada Aspek DA (*Delay Avoidance*) terkadang ia sering terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru.

Masalah Jhon pada aspek TA (*Teacher Approval*) yaitu merasa guru secara diam-diam senang memberikan tugas yang menyusahkan siswa. Pada aspek WM (*Work Method*) ia kesulitan mengerjakan tugas-tugas pelajaran biologi karena gurunya yang galak sehingga ia menjadi takut dan malas untuk memperhatikan ketika guru pelajaran tersebut menjelaskan materi. Pada aspek EA (*Education Acceptance*) ia sering izin keluar kelas dan sengaja terlambat masuk kekelas saat pelajaran tersebut.

Masalah yang dialami Nadia yaitu pada aspek WM sulit berkonsentrasi saat belajar dikelas. Hal ini berdampak pada aspek DA yaitu membuat Nadia sukar mengerti pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga telambat dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Setelah diberikan layanan konseling kelompok ternyata hal tersebut disebabkan Nadia selalu diganggu oleh teman sekelasnya

Masalah nila adalah pada aspek EA (*Education Aceptance*) tidak mengetahui tujuan belajar, ia kerap kali membolos pelajaran biologi dan kimia. Menurutnya siswa jurusan IPS tidak penting mempelajari pelajaran IPA. Pada aspek TA, karena nilai pelajaran biologi dan kimianya rendah, nila menganggap guru-guru pelajaran IPA sengaja mempersulit siswa

jurusan IPS dalam pelajaran IPA. Pada Aspek WM (*Work Method*), Ia juga suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas.

Hasil penyebaran angket PSKB menunjukkan Reza memiliki masalah sikap dan kebiasaan belajar. Pada Aspek WM (*Work Method*) Reza merasa sulit berkonsentrasi ketika belajar dikelas, karena teman sebangkunya kerap kali mengajaknya mengobrol atau mengganggu ketika pelajaran berlangsung. Pada Aspek EA (*Education Aceptance*) Reza beberapakali membolos pelajaran yang tidak disukainya karena ia mudah terpengaruh oleh ajakan temannya. Pada aspek TA (*Teacher Approval*) Ia merasa guru-guru sengaja membuat peraturan yang menyusahkan siswa karena wali kelasnya memberikan sanksi denda apabila ada siswa yang berpindah-pindah tempat duduk.

Masalah Dina adalah pada aspek WM (*Work Method*), ia tidak berani bertanya kepada guru ketika ada pelajaran yang kurang dimengerti. Ia tidak mau maju kedepan kelas ketika diperintahkan oleh guru. Ia merasa takut dan sangat gugup ketika berada didepan kelas untuk mengerjakan soal atau menpresentasikan tugas.

Berdasarkan penyebaran angket PSKB, Lilis memiliki masalah pada aspek WM yaitu sulit mengatur waktu belajar dirumah sehingga terkadang lilis mengerjakan PR disekolah dan lilis kerap kali mengantuk saat belajar disekolah sehingga tidak dapat menyerap dengan baik materi yang diajarkan oleh guru disekolah. Pada aspek TA lilis sudah dapat menghargai dan

memperhatikan ketika guru mengajar, Pada aspek EA lilis sudah mengikuti tata tertib sekolah dengan baik, namun terkadang lilis terlambat datang kesekolah. Pada aspek DA lilis sudah mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh gurunya.

Hasil penyebaran angket PSKB menunjukkan Rizki memiliki masalah sikap dan kebiasaan belajar. Pada aspek EA (*Education Aceptance*) Rizki kehilangan minat belajar saat pertama kali masuk sekolah. Rizki tidak ingin sekolah di SMA tersebut, ia menganggap sekolah ini bukan sekolah favorit seperti sekolah di Bandarlampung yang ia inginkan. Masalah tersebut berdampak pada sikap dan kebiasaan belajarnya, ia menjadi kurang menghargai guru (*Teacher Approval*), Pada aspek WM (*Work Method*) Rizki sering malas-malasan dalam belajar dan sering mengganggu teman sekelasnya. Pada aspek DA (*Delay Avoidance*) ia sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *Pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil penyebaran angket PSKB. Skor angket PSKB dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori tidak baik (rentang skor 0-67), kategori baik (rentang skor 68-135) dan kategori sangat baik (rentang skor 136-200).

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 14 November sampai 03 Desember 2016. Pemberian layanan konseling kelompok dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Hasil pemberian layanan konseling kelompok dievaluasi dengan cara melakukan *posttest*. *Posttest*

diberikan pada subjek penelitian sesudah perlakuan konseling kelompok untuk mengetahui perubahan sikap dan kebiasaan belajar siswa, untuk mengevaluasi hasil layanan konseling kelompok yang sudah diberikan kepada subjek penelitian, dan untuk melihat perbandingan antara hasil *Pretest* dan *Posttest* pada setiap subjek penelitian.

Jenis kegiatan kelompok yang dilaksanakan dalam konseling kelompok adalah kelompok tugas, dimana dalam kegiatan ini hanya membahas mengenai masalah-masalah yang berkaitan dengan sikap dan kebiasaan belajar.

Berikut ini adalah data hasil penyebaran angket PSKB sebelum dan setelah pemberian layanan konseling kelompok.

Tabel 2 Skor *Pretest* dan *posttest* Angket Pengungkap Sikap dan Kebiasaan Belajar

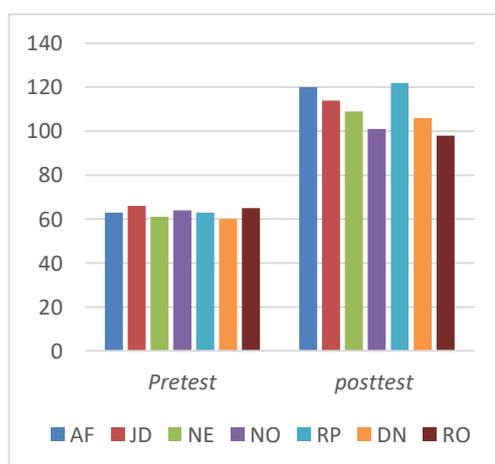
Nama	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	%
A F	63	120	47,5
JD	66	114	42,11
NE	61	109	44,04
NO	64	101	36,63
RP	63	122	48,36
DN	60	106	43,39
LS	66	103	35,92
RO	65	98	33,67
Jumlah	508	873	41,8
Rata-rata	63,5	109,13	41,8

Dari tabel diatas dijelaskan hasil *Pretest* terhadap 8 subjek sebelum pemberian layanan konseling kelompok diperoleh nilai rata-rata skor sikap dan kebiasaan belajar siswa sebesar 63,5. Setelah

dilakukan layanan konseling kelompok nilai rata-rata skor angket meningkat menjadi 109,125. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan sikap dan kebiasaan belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok yaitu sebesar 41,8%.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk mengatasi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan sikap dan kebiasaan belajar siswa sebelum dan setelah dilakukannya konseling kelompok adalah membandingkan hasil *Pretest* dan *posttest* setelah semua rangkaian layanan konseling kelompok selesai diberikan.

Untuk lebih jelas perbedaan antara skor *Pretest* dan *posttest* yang dilakukan dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 4.9 Grafik perubahan sikap dan kebiasaan belajar siswa

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Layanan Konseling Kelompok dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X SMA Negeri I Natar Tahun Ajaran 2016/2017.

Ho : Layanan Konseling Kelompok tidak dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X SMA Negeri I Natar Tahun Ajaran 2016/2017.

Peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan *Statistik Uji Wilcoxon* menggunakan program SPSS 16 terhadap data *Pretest* dan *posttest* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Analisis data hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon	Hasil
Z	-2,524 ^a
P	0,005

Berdasarkan tabel 3 hasil *Pretest* dan *posttest* yang diperoleh zhitung = -2,524 kemudian dibandingkan dengan z tabel = 1,645 karena z hitung < z tabel maka, Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X SMA Negeri I Natar Tahun Ajaran 2016/2017.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan rata-rata skor sikap dan kebiasaan belajar siswa kelas X di SMA Negeri I Natar setelah

diberikan layanan konseling kelompok menjadi lebih tinggi dibandingkan sebelum layanan konseling kelompok. Peningkatan yang signifikan ini nampak pada nilai rata-rata skor *Pretest* 63,5, dan nilai *posttest* nilai rata-rata menjadi 109,125 atau dapat dikatakan terjadi peningkatan sebesar 41,8%. Maka hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik.

Hal ini terbukti juga berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Statistik Uji Wilcoxon* menggunakan SPSS 16 didapat nilai z hitung sebesar -2,524. Kemudian dibandingkan dengan z tabel, dengan nilai $\alpha=5\%$ adalah 1,645, oleh karena z output $< z$ tabel ($-2,524 < 1,645$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada sikap dan kebiasaan belajar siswa sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan konseling kelompok kepada subjek penelitian, dengan demikian menunjukkan terjadi perubahan sikap dan kebiasaan belajar siswa yang awalnya buruk setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok berubah menjadi baik.

Belajar adalah berubah. Perubahan tidak hanya berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, dan penyesuaian diri.

Menurut A. Bandura (Djaali, 2008: 93) belajar itu lebih dari sekedar perubahan perilaku. Belajar adalah pencapaian pengetahuan dan

perilaku yang disadari oleh pengetahuannya. Orang dapat melibatkan diri dalam pikiran simbolik, orang cenderung untuk membimbing dirinya sendiri dalam belajar, dan lingkungannya dapat dipengaruhi perilaku tiruan. Prinsip belajar menurut bandura adalah usaha menjelaskan belajar dalam situasi alami, kemampuan seseorang untuk mengabstraksikan informasi dari perilaku orang lain.

Menurut (Djaali, 2008), faktor-faktor yang mempengaruhi belajar antara lain yaitu motivasi, sikap, minat, kebiasaan belajar dan konsep diri. Seperti yang terjadi pada Rizki, dia kehilangan minat belajar saat pertama kali masuk sekolah. Rizki tidak ingin sekolah di SMA tersebut, ia menganggap sekolah ini bukan sekolah favorit seperti sekolah di Bandarlampung yang ia inginkan. Masalah tersebut berdampak pada sikap dan kebiasaan belajarnya, ia menjadi kurang menghargai guru (Aspek *TA*), sering malas-malasan dalam belajar dan sering mengganggu teman sekelasnya (aspek *WM*). Saat pelaksanaan layanan konseling kelompok Rizki banyak menerima tanggapan dan masukan dari anggota kelompok lainnya. Mereka juga saling mengungkapkan pendapat dan pengalamannya, sehingga sikap rizki mulai berubah menjadi baik.

Hal ini senada dengan pendapat ahli, (Gerungan, 2000: 155) menyatakan bahwa pembentukan perubahan sikap dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

“ faktor intern dan faktor ekstern, yaitu faktor intern erat hubungannya dengan motif dan sikap yang bekerja didalam diri kita pada waktu itu, dan

yang mengarahkan minat perhatian kita terhadap objek-objek tertentu. Dalam faktor ekstern sikap dapat dibentuk dan dapat diubah dalam interaksi kelompok, dimana terdapat hubungan timbal balik yang langsung antara manusia. Karena komunikasi, dimana terdapat pengaruh langsung dari satu pihak saja.”

Dalam proses pembelajaran disekolah, baik secara disadari maupun tidak, guru dapat menanamkan sikap tertentu kepada siswa melalui proses pembiasaan. Misalnya, siswa yang setiap kali menerima perlakuan yang tidak menyenangkan dari guru (seperti mengatakan siswa tersebut bodoh atau hal-hal lain yang menyinggung perasaan siswa), maka lama-kelamaan akan timbul rasa benci terhadap guru tersebut, dan perlahan-lahan akan mengalihkan sikap tersebut bukan hanya kepada gurunya itu sendiri tetapi juga terhadap mata pelajaran yang diajarkannya. Apabila sikap tersebut dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang maka akan menjadi suatu kebiasaan yang negatif. Kemudian untuk mengembalikannya pada sikap positif bukanlah pekerjaan mudah.

Dalam bidang bimbingan belajar, membantu siswa mengembangkan diri, sikap dan kebiasaan belajar yang baik, untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan serta, menyiapkan melanjutkan pada tingkat yang lebih tinggi. Bimbingan belajar adalah bimbingan menemukan cara belajar yang tepat, dalam memilih program studi yang sesuai dan dalam mengatasi kesukaran-kesukaran yang timbul berkaitan dengan tuntutan-

tuntutan belajar dari suatu institusi pendidikan. Sebagian besar waktu dan perhatian peserta didik tercurah pada kepentingan belajar disekolah.

Belajar disekolah pada zaman sekarang juga menjadi semakin kompleks, baik dalam jenis-jenis dan tingkatan-tingkatan program studi maupun dalam hal materi yang harus dipelajari, kekeliruan dalam memilih program studi ditingkat pendidikan menengah dan pendidikan tinggi dapat membawa akibat fatal pada kehidupan seseorang. Menurut W.S Winkel (Sukardi, 2008) cara-cara belajar yang salah mengakibatkan bahwa materi program-program studi tidak dikuasai dengan baik, sehingga dalam mengikuti program studi kelanjutan akan timbul kesulitan.

Menurut (Yusuf, 2006: 116), sikap terhadap belajar merupakan kecendrungan seseorang untuk melakukan kegiatan belajar sebagai dampak dari suasana perasaan dan keyakinan tentang belajar. Sehingga sikap belajar individu dapat dipengaruhi oleh suasana atau kondisi tempat belajar.

Seperti masalah yang dialami oleh Jhon, Nila, Nadia, dan Lilis berkaitan dengan suasana dan kondisi tempat belajar. Jhon takut terhadap sikap galak guru biologinya sehingga ia menjadi malas belajar dan tidak memperhatikan ketika guru tersebut menjelaskan materi (Aspek TA) sehingga ia kesulitan mengerjakan tugas-tugas pelajaran biologi dan ia sering izin keluar kelas dan sengaja terlambat masuk kekelas saat pelajaran tersebut (aspek EA). Nila merasa siswa jurusan IPS tidak penting mempelajari pelajaran IPA. Keyakinan yang salah ini membuat

nila sering membolos pelajaran IPA. Karena nilai pelajaran biologi dan kimianya rendah, Nila menganggap guru-guru pelajaran IPA sengaja mempersulit siswa jurusan IPS dalam pelajaran IPA (aspek TA).

Menurut (Sularti, 2008: 33-35) bahwa salah satu faktor dari luar yang mempengaruhi sikap dan kebiasaan belajar siswa yaitu sikap guru itu sendiri. Guru yang kurang memahami tentang kondisi siswa, guru yang tidak adil, kurang perhatian, khususnya pada anak-anak yang kurang cerdas, guru yang sering marah jika siswa tidak dapat mengerjakan tugas. Jika sikap guru seperti itu maka siswa cenderung tidak nyaman dalam belajar, penuh dengan tekanan dan tidak mau mendengarkan guru tersebut. Akhirnya terbentuklah sikap negatif dari siswa tersebut kepada guru. Oleh karena itu diperlukan sikap guru yang mampu menciptakan keadaan kelas yang membuat siswa nyaman dan senang berada didalam kelas, guru harus lebih kreatif dalam mengajar. Sementara Nadia dan Lilis memiliki masalah yang berkaitan dengan kondisi tempat belajar. Nadia kesulitan berkonsentrasi saat belajar dikelas karena sering diganggu oleh temannya, sedangkan lilis sulit berkonsentrasi belajar karena suasana dirumahnya selalu ramai. Lilis sering tidur larut malam sehingga selalu mengantuk saat belajar dikelas. Setelah diberikan layanan konseling kelompok Nadia dan Lilis menerima banyak masukan dan mulai menyusun program-program untuk mengatasi permasalahannya.

(Sukardi, 2008:67) yang mengatakan bahwa melalui dinamika kelompok di bawah bimbingan guru pembimbing, terdapat lima manfaat yang di dapat siswa, yaitu:

Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya, Memiliki pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan itu, Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok, Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang tidak baik dan sokongan terhadap yang baik” itu, Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat diketahui bahwa dinamika kelompok yang terjadi dalam kegiatan layanan konseling kelompok memberikan pengaruh yang besar dalam menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri anggota kelompok dan dalam menyusun program-program dan melaksanakan kegiatan nyata yang berhubungan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang lebih efektif.

Adapun hambatan-hambatan yang peneliti temui pada saat pelaksanaan penelitian adalah pada awalnya pemimpin kelompok mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan anggota kelompok, karena seluruh anggota kelompok masih terlihat malu dan ragu-ragu. Namun hal ini dapat teratasi oleh pemimpin kelompok

dengan perkenalan dan permainan. Pengenalan ini bertujuan agar seluruh anggota kelompok saling mengenal satu sama lain dikarenakan anggota kelompok berasal dari kelas yang berbeda. Selain itu, permainan juga dilakukan untuk membuat suasana menjadi lebih santai dan nyaman sehingga tidak terlihat kaku dan anggota kelompok pun merasa senang.

Selain hambatan itu, peneliti juga menemui hambatan yang lainnya yaitu tidak tersedianya tempat pelaksanaan kegiatan konseling kelompok karena sekolah tidak mempunyai ruang khusus konseling kelompok. Meskipun terdapat banyak hambatan dalam penelitian ini, peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan optimal, dan tujuan dalam penelitian ini sudah tercapai. Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik pada siswa kelas X di SMA Negeri I Natar Tahun Ajaran 2016/2017.

SIMPULAN/ CONCLUSION

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon maka diperoleh kesimpulan statistik yaitu hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh harga $Z_{hitung} = -2,524$ kemudian dibandingkan dengan $z_{tabel} = 1,645$ karena $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan signifikansi antara skor sikap dan kebiasaan belajar sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok.

Sementara untuk kesimpulan penelitian maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X di SMA Negeri I Natar. Hal ini ditunjukkan dari adanya perubahan perilaku dari delapan subjek dalam penelitian ini, yang sebelumnya memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik, dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok telah mengarah pada perubahan sikap dan kebiasaan belajar siswa yang baik. Layanan konseling kelompok digunakan untuk mengatasi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik dikarenakan dalam konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengatasi permasalahan anggotanya, layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami siswa melalui dinamika kelompok.

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri I Natar yaitu kepada siswa SMA Negeri I Natar yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik hendaknya mengikuti konseling kelompok yang diadakan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah, kepada guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan konseling kelompok untuk mengurangi siswa yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik, serta kepada para peneliti lain dapat menggunakan teknik konseling REBT untuk mengurangi

sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa yang memiliki perilaku dan pemikiran irrasional terhadap guru seperti pemikiran bahwa guru itu pilih kasih terhadap siswa, guru itu selalu mempersulit siswa dalam memberikan nilai.

DAFTAR RUJUKAN/ REFERENCES

Djaali. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Gerungan, W.A. 2000. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.

Prayitno dan Amti, E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia

Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Prihantoro, Y.R. 2012. *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Sikap Dan Kebiasaan Belajar Yang Baik Pada Siswa Kelas XI SMA Swadhipa Natar Tahun Ajaran 2011/2012 (Jurnal)*. Bandarlampung: FKIP Universitas lampung.

Ringga, Y. 2013. *Meningkatkan Kebiasaan Belajar yang Baik Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri*

28 Bandarlampung Tahun Ajaran 2012/2013 (Jurnal). Bandarlampung: FKIP Universitas lampung.

Yusuf, S. 2006. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah (SLTP dan SLTA)*. Pustaka Bani Quraisy: Bandung