
Penerapan Metode Konseling Behavioral Dalam Mengelola Dan Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Pada SMKN 5 Palangka Raya

Marliani¹, I Wayan Suasta², I Gede Dharman Gunawan³

¹SMKN 5 Palangka Raya, ²³IAHN Tampung Penyang Palangka Raya

¹ayinmarliani@gmail.com, ²triasta.balida@gmail.com,

³dharman.gunawan@gmail.com

ABSTRAK

Konseling behavior salah satu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan pada teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu, serta untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalah melalui teknik-teknik yang berorientasi pada tindakan. Kepribadian manusia adalah perilaku, artinya bahwa perilaku tersebut merupakan hasil dari bentukan pengalaman interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Prinsip dari konseling behavior bekerja dengan memusatkan perhatian perilaku manusia pada yang nampak dan dapat dipelajari, tujuan yang ingin dicapai pada saat proses konseling harus jelas, dan sesuai dengan prosedur yang ada. Selain itu juga memusatkan perhatian pada masalah klien dan membantu dalam memecahkan masalah klien. Tujuan konseling behavior adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.

Kata Kunci: Behavioral, Kedisiplinan Belajar

I. Pendahuluan

Pendidikan menjadi suatu aset yang sangat penting dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Tidak ada suatu bangsa yang maju tanpa diiringi pendidikan yang bermutu serta mengikuti perkembangan petengatuan dan teknologi. Oleh karena itu, pendidikan yang berkualitas bukan hanya di lihat dari sejauh mana proses pengajarannya saja. Yusuf dan Juntika (2005:5) menyatakan bahwa terdapat tiga bidang pendidikan yang harus menjadi perhatian, diantaranya:

Pertama, Bidang administrative dan kepemimpinan, Kedua, Bidang instruksional dan kurikuler, Ketiga. Bidang pembinaan siswa (bimbingan dan konseling).

Bimbingan dan konseling menjadi salah satu komponen yang penting dalam keseluruhan sistem pendidikan khususnya di sekolah. Guru sebagai salah satu pendukung unsur pelaksana pendidikan yang mempunyai tanggung jawab sebagai pendukung pelaksana layanan bimbingan pendidikan di sekolah, serta dituntut untuk memiliki wawasan yang memadai terhadap konsep-konsep dasar bimbingan dan konseling di sekolah (Su'ainah, dkk., 2017:287). Sejalan dengan hal tersebut, terkait dengan masalah bimbingan dan konseling, terdapat banyak ragam teori dan pendekatan dalam pelaksanaan layanan dan konseling, dimana salah satunya adalah teori konseling behaviorial. Mengenai Konseling behaviorial yang akan dikaji dengan harapan kupasan materi yang disajikan dapat bermanfaat bagi semua yang bergerak dalam dunia pendidikan.

Lebih lanjut, pendekatan konseling behaviorial merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan pada perilaku yang tampak, setiap aktivitas dari individu yang dapat diamati. Perkembangan konseling behaviorial bertolak dari perkembangan aliran behavioristik yang menolak pandangan structuralisme dan fungsionalisme tentang kesadaran, yang berpendapat bahwa mental, pikiran, dan perasaan hendaknya ditemukan terlebih dahulu apabila perilaku manusia ingin dipahami, pandangan inilah yang menjadi landasan munculnya teori intropeksi. Manajemen bimbingan dan konseling yang terarah dan sistematis merupakan manifestasi dan akumulasi pelayanan bimbingan dan konseling sehingga merupakan salah satu indikator kerja konselor (Zamroni dan Rahardjo, 2015:1).

Terkait dengan manajemen bimbingan dan konseling, disiplin diartikan sebagai ketaatan pada peraturan. Dari sini semuanya bermula, sebelum disiplin diterapkan perlu dibuat tata tertib atau peraturan yang benar-benar realistis. Dengan disiplin seseorang dituntut untuk berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dimana seseorang tersebut berada. Di setiap tempat terdapat berbagai macam aturan dan norma, oleh karena itu individu dituntut untuk selalu disiplin di manapun ia berada, maka bila individu selalu disiplin dan mematuhi

peraturan dan norma yang berlaku maka individu tersebut akan terbiasa hidup teratur. Tulisan ini lebih lanjut bertujuan mengetahui bagaimana penerapan metode konseling behavioral dalam mengelola dan meningkatkan kedisiplinan belajar siswa pada SMKN 5 Palangka Raya.

II. Pembahasan

II.1. Definisi Konseling Behavioral

Konseling behavioral merupakan salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan disini dalam pengertian sebagai upaya membantua orang lain agar ia mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (Yusuf & Juntika, 2005:9). Lebih lanjut Juntika (2003:15) mengutip pengertian konseling dari ASCA (American School Conselor Assosiation) sebagai berikut : Konseling adalah tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya dalam mengatasi masalah-masalahnya.

Selanjutnya menurut Suwanto (2016:3) konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Tujuan konseling behavioral yaitu : (1) Menciptakan perilaku baru. (2) Menghapus perilaku yang tidak sesuai. (3) Memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. Sedangkan pengertian behavioral/behaviorisme adalah salah satu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas (JP.Chaplin, 2002:54).

Berpijak dari pengertian dari konseling dan behaviorisme yang dipaparkan di atas, maka kita dapat menarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan konseling behavioral adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien.

II.2. Sejarah Konseling Behavioral

Mengenai sejarah konseling dijelaskan berikut ini. Konseling berkembang pertama kali di Amerika yang dipelopori oleh Jesse B. Davis tahun 1898 yang berkerja sebagai konselor sekolah di Detroit (Surya, 1988:39). Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan konseling, salah satunya adalah perkembangan yang terjadi pada kajian psikologis, Surya (1988:42) mengungkapkan bahwa kekuatan-kekuatan tertentu dalam lapangan psikologis telah mempengaruhi perkembangan konseling baik dalam konsep maupun teknik. Aliran-aliran yang muncul dalam lapangan psikologis memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan konseling, diantara aliran-aliran psikologis yang cukup memberikan pengaruh, adalah sebagai berikut: aliran strukturalisme (Wundt), Fungsionalisme (James), dan Behaviorisme (Watson).

Aliran behaviorisme menolak metode intropeksi diri aliran strukturalisme dengan sebuah keyakinan bahwa menurut para behaviorist metode intropeksi tidak dapat menghasilkan data yang objektif, karena kesadaran menurut para behaviorist adalah sesuatu yang *dubios*, yaitu sesuatu yang tidak dapat diobservasi secara langsung, secara nyata (Walgito, 2002:53). Bagi aliran behaviorisme yang menjadi focus perhatian adalah perilaku yang tampak, karena persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengkaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas. Berikut ini akan dikupas beberapa tokoh behaviorisme, antara lain:

1. Ivan Petrovich Pavlov (1849-1939)

Ivan Petrovich Pavlov sangat dikenal dengan teori pengkondisian klasik, deengan eksperimennya yang menggunakan anjing sebagai objek penelitian. Pengkondisian model Pavlov ini menyatakan bahwa rangsangan yang diberikan secara berulang-ulang serta dipasangkan dengan unsur

penguat, akan menyebabkan suatu reaksi (JP.Chaplin, 2002 :103). Menurut Pavlov (Walgito, 2002:53) aktivitas organisme dapat dibedakan atas aktivitas yang bersifat reflektif dan aktivitas yang disadari.

2. John Brodaus Watson (1878-1958)

Watson (JP.Chaplin, 2002:536) mendefinisikan psikologi sebagai ilmu pengetahuan tentang tingkah laku, sasaran behaviorisme adalah mampu meramalkan reaksi dari satu pengenalan mengenai kondisi perangsang dan sebaliknya, juga mengenali reaksi agar bisa meramalkan kondisi perangsang yang mendahuluinya. Inti behaviorisme adalah memprediksi dan mengontrol perilaku. Metode-metode obyektif Watson lebih banyak menyukai studi mengenai binatang dan anak-anak, seperti sebuah studi yang ia lakukan dalam pengkondisian rasa takut pada anak-anak.

2.3. Konsep Dasar Teori Konseling Behavioral

Mengenai konsep dasar dari teori konseling behavioral, hal yang paling mendasar dalam konseling behavioral adalah penggunaan konsep-konsep behaviorisme dalam pelaksanaan konseling, seperti konsep reinforcement, yang merupakan bentuk adaptasi dari teori pengkondisian klasik Pavlov, dan pengkondisian operan dari Skinner. Menurut Surya (1988:186) menyatakan bahwa ada tiga macam hal yang dapat member penguatan yaitu : 1) Positive reinforce, 2) Negative reinforce, 3) No consequence and natural stimuli.

2.4. Hubungan antara Konselor dengan Klien

Untuk melihat hubungan konselor dengan klien dalam konseling behavioral dapat diperhatikan bahwa dari proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Jika diperhatikan lebih lanjut, pendekatan dalam konseling behavioral lebih cenderung direktif, karena dalam pelaksanaannya konselor-lah yang lebih banyak berperan.

Peran konselor :

1. Menyebutkan tingkah laku maladaptive;
2. Memilih tujuan-tujuan yang masuk akal;
3. Mengarahkan dan membimbing keluarga untuk merubah tingkah laku yang tak sesuai.

Penerapan teori tingkah laku ke dalam konseling keluarga menekankan 3 hal pokok, antara lain :

1. Menciptakan konseling yang positif;
2. Mendiagnosis masalah-masalah keluarga ke dalam istilah tingkah laku;
3. Mengimplementasikan prinsip-prinsip tingkah laku dari penguat dan model;
4. Penggunaan model dan permainan peranan dalam proses penyembuhan;
5. Adanya kesempatan atas hal yang akan diubah antara konselor dan keluarga.

2.5. Metode-Metode Konseling Behavioral

Terkait dengan metode=metode konseling, terdapat beberapa pendekatan atau metode yang diterapkan dalam konseling behavioral. Krumblozt (Surya, 1988:188) memberikan empat kategori pendekatan konseling behavioral, antara lain :

1. *Operant learning* : pendekatan ini merupakan adaptasi dari dua teori kondisioning dari Pavlov dan Skinner; pendekatan ini memfokuskan pada penguatan (Reinforcement), dalam pembentukan perilaku klien yang dikehendaki;
2. *Social modeling* : Pendekatan belajar sosial bertolak dari pendapat Bandura tentang tiga system terpisah namun merupakan system pengatur yang saling berkaitan, tiga aspek tersebut adalah : 1) peristiwa stimulus eksternal, 2) penguat eksternal, dan yang paling penting adalah proses perantara kognitif. Dalam pelaksanaannya pendekatan ini diterapkan oleh konselor dengan cara merancang suatu perilaku adaptif yang dapat dijadikan model oleh klien;
3. *Cognitive learning* : metode ini merupakan metode pengajaran secara verbal, kontak antara konselor dengan klien dan bermain peran. Pendekatan ini terdiri atas persuasi dan argumentasi yang diarahkan kepada perubahan-perubahan ide yang tidak rasional;
4. *Emotional learning* : metode ini diterapkan pada individu yang mengalami kecemasan, pelaksanaannya dilakukan dalam situasi rileks dengan

menghadirkan rangsangan yang menimbulkan kecemasan bersama suatu rangsangan yang menyenangkan.

2.6. Kedisiplinan

1. Pengertian kedisiplinan

Setiap anak perlu memiliki kedisiplinan bila ia ingin menjadi pribadi yang baik penyesuaiannya. Melalui disiplin seseorang dapat belajar berperilaku dengan cara-cara yang berlaku di masyarakat sehingga ia dapat diterima oleh anggota kelompok sosialnya. Kedisiplinan berguna untuk mengarahkan siswa agar dapat berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku. Menurut Sobur (1985:64), kedisiplinan adalah suatu proses dari latihan atau belajar yang bersangkutan paut dengan pertembuhan dan perkembangan. Menurut Abu (1989:30), kedisiplinan siswa disekolah adalah kepaatuhan siswa terhadap peraturan-peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Soekanto (1966:80) yang menyebutkan bahwa kedisiplinan merupakan suatu keadaan dimana perilaku berkembang dalam diri seseorang yang menyesuaikan diri dengan tertib pada keputusan, peraturan dan nilai dari suatu pekerjaan.

Sekolah yang baik mutunya akan menciptakan suasana pengajaran dan suasana kelas yang menyejukan, menimbulkan motivasi belajar, penuh perhatian dan rasa aman, berlaku adil dan adanya keteraturan yang dapat memelihara kedisiplinan yang cukup tinggi akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan sikap dan perilaku kehidupan pendidikan anak dan pola pikirnya dalam menghadapi karir. Namun, usaha untuk menciptakan disiplin pada siswa tentunya membutuhkan waktu yang lama dan harus ditetapkan secara bijaksana serta berlaku pada semua orang yang berada dilingkungan sekolah, mulai dari kepala sekolah, guru-guru dan para siswa dengan sanksi-sanksi yang diberikan secara bijaksana. (Abu, 1989:30).

Dari beberapa pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kedisiplinan adalah seseorang yang dengan sukarela berperilaku mengikuti, menyesuaikan diri dengan tertib pada aturan-aturan yang berlaku untuk mencapai kehidupan yang lebih berguna dan bahagia.

2. Aspek-aspek kedisiplinan

Menurut Durkheim (1990:93) ada dua aspek dari disiplin, yaitu :

- a. Keinginan akan adanya keteraturan. Keseluruhan tatanan moral bertopang pada keteraturan ini.
- b. Penguasaan diri. Seseorang yang disiplin akan memahami bahwa tidak semua keinginannya dapat terpenuhi karena ia harus menyesuaikan diri dengan realitas.

Sedangkan menurut Subur (1985:64) dalam kedisiplinan mengandung aspek kontrol diri, yaitu menguasai tingkah laku sendiri tanpa ada pengaruh dari luar sehingga siswa tidak mudah terpengaruh terhadap perilaku yang tidak.

Menurut Abu (1989:37), kedisiplinan memiliki aspek yaitu:

- a. Ketertiban terhadap peraturan. Adanya ketaatan atau kepatuhan terhadap peraturan-peraturan secara tertulis maupun tidak tertulis.
- b. Tanggung jawab memunculkan disiplin yang berkaitan dengan bersikap jujur dan penuh tanggung jawab atas semua perbuatan dan berani menanggung resiko.

Pendapat dari tiga tokoh di atas seperti Durkheim, Abu, dan Sobur tentang aspek kedisiplinan memiliki kesamaan yaitu aspek, ketertiban terhadap peraturan, tanggung jawab dan control diri. Dari pendapat para tokoh tentang aspek kedisiplinan yang telah dikemukakan tersebut, maka terdapat kesimpulan bahwa aspek-aspek kedisiplinan yaitu ketertiban terhadap aturan, tanggung jawab, dan kontrol. Terkait dengan kedisiplinan tersebut, kedisiplinan siswa SMKN 5 Palangka Raya dapat dibentuk dan dikontrol dengan baik.

2.7. Prestasi Belajar

Belajar merupakan salah satu bentuk perilaku yang amat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Belajar membantu manusia menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Secara sederhana belajar dapat diartikan sebagai proses perubahan dari belum mampu menjadi sudah mampu yang terjadi dalam jangka waktu tertentu. Perubahan itu harus secara relative menetap dan tidak hanya terjadi pada perilaku saat ini Nampak tetapi juga pada perilaku yang mungkin terjadi di masa mendatang. (Irwanto, dkk, 1991:105). Menurut Suryabrata (1984:26) berpendapat bahwa prestasi belajar merupakan hasil yang telah dicapai

seseorang dalam belajar. Prestasi ini dinyatakan dalam nilai raport atau indeks prestasi yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran proses belajar.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prestasi belajar adalah hasil yang dicapai seseorang dalam belajar berdasarkan hasil pengukuran proses belajar dalam jangka waktu tertentu yang dinyatakan dalam nilai raport. Terkait dengan metode bimbingan konseling behavioral tentunya kedisiplinan siswa dapat dibentuk dengan baik sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa SMKN 5 Palangka Raya

III. Penutup

Berdasarkan uraian dari seluruh pembahasan di atas maka dapat disimpulkan sebagai berikut. Terkait dengan adanya layanan bimbingan konseling dengan metode konseling behavioral memiliki dampak positif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dan kedisiplinan siswa pada SMKN 5 Palangka Raya. Selain itu juga penerapan metode layanan bimbingan konseling ini mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang akan menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran ini sehingga termotivasi untuk belajar dan meningkatkan kedisiplinan siswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa SMKN 5 Palangka Raya.

Daftar Pustaka

- Aqil, Zainal dkk. 2008. *PTK Untuk Guru SD, SLB dan TK*. Bandung: Yrama Widya.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *PTK (Penelitian Tindakan Kelas)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Atkinson, et.al. 1996. *Pengantar Psikologi (terj. Dharma, Agus)*. Jakarta: Erlangga.
- Chaplin, JP. 2002. *Kamus lengkap Psikologi (terj. Kartono, Kartini)*. Jakarta: Raja Grafindo
- Rosjidan, 1988. *Pengantar Teori - Teori Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjen DIKTI
- Su'ainah, dkk. 2017. *Manajemen Bimbingan Dan Konseling Di SMA*. Manajer Pendidikan, 11(3).

- Surya, Muhamad. 1988. *Dasar - Dasar Konseling Pendidikan (Teori & Konsep)*. Yogyakarta: Penerbit Kota Kembang.
- Suwanto, I. 2016. *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 1(1), 1-5.
- Yusuf Syamsul & Juntika Nursihan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosdakarya.
- Walgito, Bimo. 2002. *Pengantar Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Zamroni, E., & Rahardjo, S. 2015. *Manajemen Bimbingan Dan Konseling Berbasis Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014*. Jurnal konseling gusjigang, 1(1).