

**PELAKSANAAN PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU  
DALAM MENINGKATKAN PERILAKU BELAJAR PESERTA DIDIK  
SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan Konseling**

Oleh :  
**SEPTINISA**  
**1211080069**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling (BK)**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1438H /2017 M**

**PELAKSANAAN PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU  
DALAM MENINGKATKAN PERILAKU BELAJAR PESERTA DIDIK  
SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan Konseling**



**Jurusan : Bimbingan dan Konseling (BK)**

Pembimbing I : Dra. Rifda El Fiah, M.Pd

Pembimbing II : Defriyanto, SIQ., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1438 H/2017 M**

## **ABSTRAK**

### **PELAKSANAAN PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU DALAM MENINGKATKAN PERILAKU BELAJAR PESERTA DIDIK SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG**

**Oleh:  
SEPTINISA**

Perilaku belajar merupakan cara untuk peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Meningkatkan perilaku belajar pada peserta didik sangatlah penting dalam proses belajarnya karena mengingat belajar adalah kunci untuk mencapai masa depan. Dalam proses belajar peserta didik mengalami masalah perilaku belajar negatif dalam belajar, seperti belajar tidak teratur, daya tahan belajar rendah, belajar nanti menjelang ulangan atau ujian, tidak mempunyai catatan yang lengkap, sering menjiplak pekerjaan teman atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas, tidak membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai, sering datang terlambat ke sekolah, melakukan kegiatan merokok. Jika perilaku belajar negatif ini terjadi maka akan menghambat proses belajar. Hal ini terjadi pada peserta didik kelas VIII I SMP Negeri 11 Bandar Lampung, bahwa peserta didik kelas VIII I ini mengalami perilaku belajar negatif dalam belajarnya, hal ini diketahui dari catatan guru bimbingan dan konseling maupun guru mata pelajarannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konseling kognitif perilaku dapat meningkatkan perilaku belajar peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

Dalam pengumpulan data penulis menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Setelah data terhimpun penulis melakukan analisis data dengan menggunakan metode kualitatif. Untuk menarik kesimpulan dari data yang terkumpul penulis menggunakan teknik triangulasi untuk menggabungkan dan mencocokkan dari metode pengumpulan data yang digunakan.

Berdasarkan hasil penelitian penulis, dapat disimpulkan bahwa proses layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan perilaku belajar peserta didik yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 11 Bandar Lampung dengan konseling kognitif perilaku. Setelah dilakukan proses konseling peserta didik FRP, AS, HS, AA, HRS, IA, GH dan RH sudah mengalami perubahan dalam belajarnya, seperti sudah belajar dengan teratur, daya tahan belajar meningkat, belajar tidak hanya menjelang ulangan atau ujian, memiliki catatan lengkap, tidak menjiplak pekerjaan teman dan percaya diri dalam mengerjakan tugas, memiliki ringkasan materi pelajaran, tidak datang terlambat ke sekolah dan tidak melakukan kegiatan merokok. Tetapi, perilaku yang positif dalam belajar ini tidak sepenuhnya berjalan dengan lancar karena peserta didik mempunyai kognitif serta tingkah laku yang belum stabil, maka dari itu perlulah bimbingan secara terus menerus.

**Kata Kunci: Konseling Kognitif Perilaku, Perilaku Belajar, Peserta Didik**



**KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260*

---

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik Di SMPN 11 Bandar Lampung**

**Nama : SEPTINISA  
NPM : 1211080069  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd  
NIP. 1967062219940322002**

**Defriyanto, SIQ., M.Ed  
NIP.197803192008011012**

**Mengetahui  
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling**

**Andi Thahir, MA. Ed.D  
NIP. 197604272007011015**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat : Jl. Letkol H. Suratmin I Sukarame Bandar Lampung ( 0721 ) 703260*

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul, **Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik di SMPN 11 Bandar Lampung** disusun oleh **SEPTINISA, NPM. 1211080069**. Jurusan Bimbingan dan Konseling, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pada Hari/Tanggal: Rabu, 16 Maret 2017.

**TIM MUNAQASYAH**

<b>Ketua Sidang</b>	<b>: Meisuri, M.Pd</b>	<b>(.....)</b>
<b>Sekretaris</b>	<b>: Hardiyansyah Masya, M.Pd</b>	<b>(.....)</b>
<b>Penguji Utama</b>	<b>: Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd</b>	<b>(.....)</b>
<b>Penguji Pendamping I</b>	<b>: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd</b>	<b>(.....)</b>
<b>Penguji Pendamping II</b>	<b>: Defriyanto, SIQ., M.Ed</b>	<b>(.....)</b>

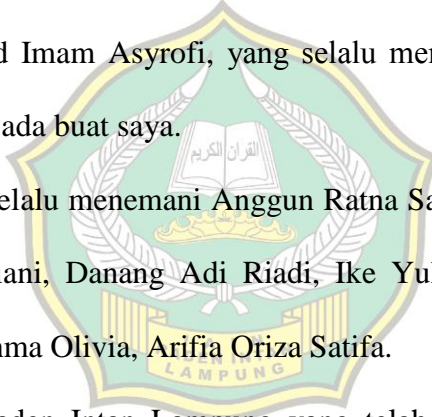
**Dekan,**  
**Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**  
**NIP. 195608101987031001**

## PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT, saya ucapkan banyak terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada:

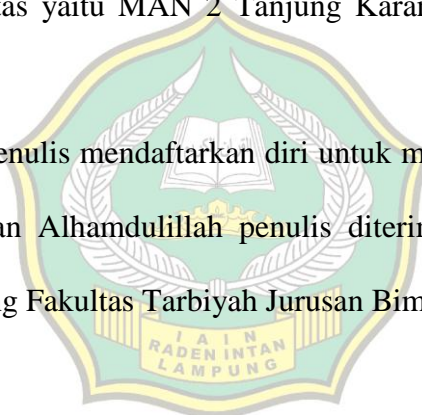
1. Kedua orangtua saya yang tercinta, dan tersayang, untuk Bapak Santibi dan Ibu Lisdamayanti yang telah menyayangi, mengasihi, dan mendidik saya serta senantiasa selalu mendo'akan saya dalam meraih kesuksesanku.
2. Adik-adik yang saya cintai, Erlanda Pratiwi, Mandian Wira Astana, Abdullah Amin, dan Muhammad Imam Asyrofi, yang selalu mendo'akan dan membantu setiap kesulitan kalian ada buat saya.
3. Sahabat-sahabat saya selalu menemani Anggun Ratna Sari, Dede Rizkiyani, Detty Yeni Sari, Dewi Septiani, Danang Adi Riadi, Ike Yuliani, Nia Prisna Angela, Resis Sufiani, Suci Rahma Olivia, Arifia Oriza Satifa.
4. Almamaterku IAIN Raden Intan Lampung yang telah mengajarkan saya untuk belajar bersikap, berfikir dan bertindak.



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis lahir pada tanggal 18 September 1994 Bandar Lampung. Penulis adalah anak ke 1 dari 5 bersaudara dari bapak Santibi dan Ibu Lisdamayanti. Penulis menempuh pendidikan formal: TK Setia Kawan pada 1999 dan lulus pada tahun 2000, kemudian melanjutkan di MI AL-KHAIRIYAH pada tahun 2000 dan lulus 2006. Selanjutnya penulis melanjutkan di MTs AL-Muhajirin menginduk di MTs N 1 Tanjung Karang pada tahun 2006 dan lulus tahun 2009, kemudian penulis melanjutkan ke jenjang atas yaitu MAN 2 Tanjung Karang tahun 2009 lulus pada tahun 2012.

Pada tahun 2012 penulis mendaftarkan diri untuk menjadi mahasiswi di IAIN Raden Intan Lampung dan Alhamdulillah penulis diterima sebagai mahasiswi di IAIN Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling.



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucap Syukur Alhamdulillahrabbi'l'amin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring jalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarganya, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul “**Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar**” adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Chirul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung
2. Bapak Andi Thahir, MA., selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung
3. Bapak Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan



4. Ibu Dra.Rifda El Fiah M.Pd, sebagai pembimbing I, terima kasih atas petunjuk serta arahan dalam menyelesaikan skripsi dan tuntunannya selama penulis menempuh studi di IAIN Raden Intan Lampung.
5. Bapak Defriyanto, SiQ, M.Ed selaku pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, arahan dan masukan yang berarti selama proses penulisan Skripsi ini.
6. Ibu Hj. Siti Robiyah, M. Pd selaku kepala Sekolah SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Dan ibu Dra. Irianis selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang telah berkenan memberi kemudahan serta membantu dalam penelitian.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT menjadikan sebagai amal ibadah yang akan mendapat ganjaran disisi-Nya, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin .

Bandar Lampung,  
Penulis

2017

**SEPTINISA**  
**NPM : 1211080069**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPEL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Pembatas Masalah .....	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Masalah .....	13
F. Manfaat Penelitian.....	14

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Konseling Kognitif Perilaku.....	15
1. Pengertian Kognitif Perilaku .....	15
2. Pendekatan dalam Kognitif Perilaku.....	17
3. Prinsip-prinsip konseling Kognitif Perilaku.....	18
4. Teknik-teknik Terapi Konseling Kognitif Perilaku .....	20
5. Tahap-Tahap Konseling Kognitif .....	23
6. Proses Konseling Kognitif Perilaku .....	25
7. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kognitif Perilaku .....	26
B. Perilaku Belajar .....	27
1. Pengertian Perilaku Belajar .....	27
2. Ciri Khas Perilaku Belajar .....	29
3. Perwujudan Perilaku Belajar .....	30
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar .....	34
D. Implikasi Teori-teori Belajar.....	36
E. Kajian Relevan.....	38
F. Kerangka Teori .....	41

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pengertian Metode Penelitian.....	42
B. Jenis Penelitian .....	43
C. Subyek Penelitian .....	43
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
E. Metode Pengumpulan Data.....	44
F. Metode Analisis Data.....	46
G. Penyajian Kredibilitas .....	47
<b>BAB IV ANALISIS DATA</b>	
A. Hasil Penelitian .....	50
B. Pembahasan.....	59
<b>BAB V KESIMPULAN</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran-Saran .....	71
C. Penutup .....	72



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap manusia memerlukan pendidikan untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya.<sup>1</sup> Pendidikan mempunyai peran yang sangat strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

Lembaga pendidikan di sekolah merupakan suatu lembaga formal yang bukan hanya untuk menuangkan ilmu pengetahuan saja tetapi juga sebagai sarana untuk mendidik dan membina kepribadian peserta didik, maka dalam hal ini juga pendidikan formal di sekolah dikonsepsikan untuk mengemban fungsi penyadaran diri. Pendidikan akan memberikan dampak positif bagi peserta didik apabila mereka dibimbing, dibina, dan diarahkan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di masa depan, sehingga peserta didik menjadi manusia yang bertaqwa, berakhlak mulia, berilmu, kreatif, mandiri dan bertanggung jawab. Hal ini ditegaskan dalam Undang-undang Sistem pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 yaitu:

---

<sup>1</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-undang SISDIKNAS Nomor 20 Tahun 2003*, (Jakarta: PT. Sinar Grafika, 2011) h. 7

“Pendidikan nasional yang bermutu diarahkan untuk pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.<sup>2</sup>”

Adapun tujuan pendidikan berdasarkan undang-undang tersebut adalah untuk mengembangkan dan membentuk karakter peserta didik yang berakhlak mulia dan berilmu serta untuk meningkatkan potensi atau kemampuan yang ada pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat menentukan dan mengarahkan hidupnya agar sesuai dengan norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku. Selain itu peserta didik diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan tersebut dapat dilakukan melalui proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal mengemban tugas yang cukup berat diantaranya sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Dalam proses pembelajaran di sekolah, guru mata pelajaran, guru bimbingan konseling serta pihak sekolah lainnya juga berperan penting dalam membantu mengatasi masalah-masalah yang timbul pada peserta didik di lingkungan sekolah. Peserta didik sebagai individu yang memiliki beberapa karakteristik yang perlu dipahami, diantaranya peserta didik memiliki keunikan yang berbeda-beda dan selalu berada dalam proses perkembangan yang bersifat dinamis.

---

<sup>2</sup>Tim Redaksi, *Amandemen Standar Nasional Pendidikan*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2013), h. 128.

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Perubahan perilaku yang diperoleh dari hasil belajar bersifat permanen. Bahwa perubahan perilaku akan bertahan dalam waktu relatif lama, sehingga pada suatu waktu perilaku tersebut dapat dipergunakan untuk merespon stimulus yang sama atau hampir sama.

Pada umumnya peserta didik yang memiliki perilaku belajar yang tidak efektif menunjukkan perilaku malas belajar, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, sering menunda-nunda pekerjaan atau tugas. Perilaku belajar peserta didik yang efektif akan terwujud apa bila peserta didik sadar akan tanggung jawab mereka sebagai peserta didik. sehingga peserta didik dapat membagi waktu dengan baik dan antara belajar dengan kegiatan diluar belajar.

Tujuan belajar dalam Islam bukanlah mencari rezeki di dunia ini semata, tetapi untuk sampai kepada hakikat, memperkuat akhlak, artinya mencari atau mencapai ilmu yang sebenarnya dan akhlak yang sempurna. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al- Qur'an surat AL-Baqarah ayat 33 :

قَالَ يَتَّادِمُ أَنْبَهُهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ غَيْبَ

السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ ﴿٣٣﴾

Artinya : *Dia (Allah) berfirman, Wahai Adam! Beritahukanlah kepada mereka nama-nama itu!*”setelah dia (Adam) menyebutkan nama-namanya, *Dia Berfirman,“ Bukankah telah aku katakan kepadamu, bahwa aku mengetahui rahasia langit dan bumi, dan aku mengetahui apa yang kamu nyatakan dan apa yang kamu sembunyikan?”(QS. Al-Baqarah : 33)*<sup>3</sup>

Dari ayat tersebut dapat dipelajari bahwa Allah SWT Maha Mengetahui yang disembunyikan oleh hamba-hamba nya, yang hamba itu sendiri tidak mengetahuinya, maka Allah memberikan bermacam-macam ilmu pengetahuan. Maka Allah menurunkan hidayah ilmu kepada manusia yang beriman dan petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa.

Menurut Rifai dan Tri Anni perilaku mengacu pada suatu tindakan atau berbagai tindakan. Perilaku sendiri erat kaitannya dengan proses pengalaman. Pengalaman dapat membatasi jenis-jenis perubahan perilaku yang dipandang mencerminkan belajar. Terbentuknya perilaku merupakan hasil dari proses belajar.

Perubahan perilaku yang dimaksud dapat berwujud perilaku yang tampak (overt behavior) atau perilaku yang tidak tampak (innert behavior). Perilaku yang tampak misalnya: menulis, menendang, sedangkan perilaku yang tidak tampak misalnya: berfikir, menalar, dan berkhayal<sup>4</sup>.

Perilaku dalam belajar dapat diartikan sebagai sebuah aktivitas yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Perilaku belajar juga memiliki kecenderungan tentang perilaku seseorang yang mempelajari

---

<sup>3</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah* ( Jakarta: Bintang Indonesia, 2011), h. 6.

<sup>4</sup> Ahmad Rizqiyani, 2015 “*Meningkatkan Perilaku Belajar Efektif Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Dan Konseling Format Klasikal Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada 8 Siswa Kelas X Iis 2*” Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang

hal-hal yang bersifat akademik. Konsep perilaku belajar itu beragam karena tergantung dari sudut pandang setiap orang yang mengamati. Memang setiap individu mempunyai perilaku belajarnya berbeda.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan perilaku belajar yaitu merupakan suatu kegiatan atau kebiasaan dari individu yang dilakukan secara terus-menerus, sehingga pada waktunya individu menunjukkan secara tiba-tiba kebiasaan belajar tersebut selama proses kegiatan belajar. Ada beberapa karakteristik perubahan dari perilaku belajar meliputi berikut ini:

1. bahwa perubahan intensional, dalam arti pengalaman atau praktik atau latihan itu dengan sengaja dan disadari dilakukannya dan bukan secara kebetulan;
2. bahwa perubahan positif, dalam arti sesuai seperti yang diharapkan (normatif) atau kriteria keberhasilan (*criteria of success*) baik dipandang dari segi siswa (tingkat abilitas dan bakat khususnya, tugas perkembangan, dan sebagainya) maupun dari segi guru (tuntutan masyarakat orang dewasa ini sesuai dengan tingkatan standar kulturalnya).
3. bahwa perubahan efektif, dalam arti membawa pengaruh dan makna tertentu bagi pelajar itu (setidak-tidaknya sapaai batas waktu tertentu) relatif tetap dan setiap saat diperlukan dapat direproduksi dan dipergunakan seperti dalam pemecahan masalah (*problem solving*), baik dalam penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mempertahankan kelangsungan hidupnya.<sup>5</sup>

Aunurrahman mendefinisikan bahwa kebiasaan belajar merupakan perilaku belajar peserta didik yang telah berlangsung sehingga memberikan karakteristik terhadap aktivitas belajarnya. Banyak perilaku belajar peserta didik yang tidak baik

---

<sup>5</sup> Haryu Islamuddin, *Psikologi Pendidikan* (Jember: Pustaka Belajar, 2012), h. 161.



sehingga berpengaruh pada penurunan hasil belajar mereka. Berikut ada beberapa karakteristik peserta didik menunjukkan perilaku belajar yang negatif, diantaranya:

- 1) belajar tidak teratur,
- 2) daya tahan belajar rendah
- 3) belajar nanti menjelang ulangan atau ujian,
- 4) tidak mempunyai catatan yang lengkap,
- 5) sering menjiplak pekerjaan teman atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas
- 6) tidak membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai
- 7) sering datang terlambat ke sekolah,
- 8) melakukan kegiatan merokok (seperti merokok)<sup>6</sup>

Keberhasilan peserta didik mengikuti pelajaran banyak tergantung pada kebiasaan belajarnya. Kebiasaan belajar peserta didik yang baik akan membantu dalam keberhasilan mencapai hasil belajar yang tinggi. Apabila peserta didik yang tidak mempunyai kebiasaan belajar yang baik, maka dapat mengakibatkan hasil belajar yang dicapainya rendah.

Dengan demikian, semakin baik kebiasaan belajar yang dilakukan oleh peserta didik maka akan semakin tinggi pula hasil belajar yang dicapainya. Hal ini juga mengisyaratkan bahwa kebiasaan belajar yang efektif akan berdampak positif terhadap hasil belajar peserta didik. Demikian pula sebaliknya kebiasaan belajar yang tidak efektif berdampak negative terhadap hasil belajar peserta didik.

Dari hasil survey awal yang diperoleh melalui wawancara dengan guru BK mengenai masalah perilaku belajar negatif yang dialami peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung, diperoleh keterangan tentang upaya dalam meningkatkan perilaku belajar peserta didik yaitu:

---

<sup>6</sup>Dikutip oleh Eko Khoeruln, *Artikel Perilaku Belajar*.,[http://ekokhoeruln.blogspot.co.id/2013/11/perilaku-belajar\\_12.html](http://ekokhoeruln.blogspot.co.id/2013/11/perilaku-belajar_12.html). Diakses 27 febuari 2016

“Sejauh ini saya sebagai guru BK di sekolah sudah pernah melakukan upaya dalam meningkatkan perilaku belajar siswa dengan melakukan konseling kognitif behavior, akan tetapi belum berjalan efektif”.<sup>7</sup>

Disini peneliti meneliti peserta didik di SMP N 11 Bandar Lampung yang mengalami perilaku belajar negatif dalam belajarnya. Maka peneliti menampilkan data yang terakait dengan perilaku belajar, berdasarkan hasil observasi awal (pra penelitian) paada peserta didik di SMP N 11 Bandar Lampung mengenai gambaran peserta didik yang mengalami masalah perilaku belajar. Hal ini teridentifikasi dari sejumlah peserta didik menunjukan perilaku belajar.

Adapun kedelapan orang tersebut menurut wawancara dengan guru BK SMP Negeri 11 Bandar Lampung, adalah sebagai berikut:

**Tabel. 1**  
**Masalah Perilaku Belajar Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung**

No	Kelas	Keterangan masalah perilaku belajar	Nama peserta didik							
			FRP	AS	AA	HRS	IA	GH	RH	HS
1	VIII I	Belajar tidak teratur	✓	✓						
2	VIII I	Daya tahan belajar rendah			✓		✓			✓
3	VIII I	Belajar nanti menjelang ulangan atau ujian				✓		✓	✓	✓
4	VIII I	Tidak mempunyai catatan yang lengkap				✓		✓		
5	VIII I	Sering menjiplak pekerjaan teman atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas			✓	✓		✓	✓	
6	VIII I	Tidak membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai					✓			✓
7	VIII I	Sering datang terlambat ke sekolah		✓					✓	✓
8	VIII I	Melakukan kegiatan merokok (seperti merokok)	✓	✓	✓				✓	

Sumber : Dokumentasi Guru Bimbingan Dan Konseling Di SMP Negeri 11 Bandar Lampung

<sup>7</sup>Irianis, Guru BK SMP Negeri 11 Bandar Lampung, Wawancara 26 febuari 2016

Berdasarkan data tersebut dari 38 peserta didik di kelas VIII I, 8 yang mengalami perilaku belajar negatif, diantaranya FRP dan AS mengalami belajar yang tidak teratur, AA, IA, HS mengalami daya tahan belajar yang rendah, HRS, GH, RS, HS melakukan belajar nanti saat menjelang ujian, HRS, GH mengalami tidak mempunyai catatan yang lengkap, HRS, IA, GH, RH Sering menjiplak pekerjaan teman atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas, IA, HS Tidak membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai, RH, HS sering datang terlambat kesekolah, kemudian FRP, AS, AA, RH melakukan kegiatan merokok.

Dari hasil observasi peneliti di SMPN 11 Bandar Lampung peserta didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung sering melakukan kesalahan dalam belajarnya, apalagi dalam mengerjakan tugas, bahkan tata tertib pun di langgar. Upaya guru bimbingan dan konseling pun sudah melaksanakan konseling kognitif perilaku tetapi belum berjalan secara optimal atau efektif, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti dan melanjutkan apa yang sudah dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling.

Disamping itu guru bimbingan dan konseling juga harus membimbing belajarnya di sekolah dan memberikan arahan atau teguran ketika peserta didik melakukan kesalahan, mulai dari memberikan motivasi agar lebih berfikir positif, memberikan pengetahuan, merubah polafikirnya dan setelah itu merubah perilaku peserta didik untuk lebih bertindak yang baik. Oleh karena itu, diasumsikan bahwa peserta didik dapat mengatur waktu belajarnya dengan baik dan pelayanan guru

bimbingan konseling dapat berjalan secara efektif dan mendapatkan hasil belajar sesuai dengan yang mereka butuhkan dan yang diharapkan.<sup>8</sup>

Permasalahan perilaku belajar yang tidak efektif yang dialami oleh peserta didik diperlukan upaya dari guru bimbingan konseling. Untuk memberikan responsif terhadap peserta didik yang mengalami permasalahan tersebut. Layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk masalah perilaku belajar tidak efektif adalah konseling kognitif perilaku.

Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling melakukan konseling kognitif perilaku dengan menggunakan teknik *Operant Conditioning*. *Operant Conditioning* atau pengkondisian operan adalah suatu proses penguatan perilaku operan (penguatan positif atau negatif) yang dapat mengakibatkan perilaku tersebut dapat berulang kembali atau menghilang sesuai dengan keinginan. Teori ini diteliti Pavlov dan dikembangkan Skinner. Skinner berpendapat setiap suatu tindakan yang telah dibuat ada konsekuensinya, penghargaan untuk tindakan yang benar, hukuman untuk yang salah. Tindakan yang ingin mendapat penghargaan akan menjadi suatu kebiasaan, dan secara tidak disadari kebiasaan lama akan hilang.<sup>9</sup>

Konseling kognitif perilaku adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960. Dalam awal konsep teori konseling dikenal dengan *Cognitive Therapy* (CT) kemudian berkembang menjadi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Terapi kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Premis dasar

---

<sup>8</sup> Pra Penelitian. 26 Febuari 2016

<sup>9</sup> Asrori, Muhammad, *Psikologi pembelajaran*, (Bandung: Wacana Prima,2007) h. 143

terapi kognitif adalah bahwa cara individu merasa atau berperilaku sebagian besar ditentukan oleh penilaian mereka terhadap peristiwa. Evaluasi ini diacu sebagai kognisi, dan terapi kognitif berfokus terutama pada pikiran yang merugikan diri yang berperan memuat *mood* menjadi jelek.<sup>10</sup>

Memodifikasi Perilaku dapat dilakukan melalui penguatan. Penguatan itu dapat memotivasi individu untuk meneruskan atau menghentikan perilaku. Kebanyakan penguatan perilaku, termasuk aktivitas fisik, dipelajari dan dipelihara dibawah waktu yang cukup kompleks menuju manfaat masa depan yang diantisipasi. Penguatan bisa dalam bentuk ekstrinsik (seperti hadiah) dan intrinsik (seperti, perasaan puas).<sup>11</sup> Modifikasi perilaku kognitif merupakan teknik menggabungkan terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku Individu yang akan bertindak, sebelumnya didahului adanya proses berpikir, sehingga bila ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan usaha untuk membangun perilaku adaptif melalui mempelajari ketrampilan-ketrampilan yang terdapat pada terapi perlakuan menekankan interaksi antara manusia dan lingkungan.

Perilaku terjadi secara resiprok dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis dan konsekuensi perilaku. Modifikasi perilaku kognitif merupakan bentuk terapi yang ingin melihat bahwa individu tidak hanya dipahami melalui perilaku yang tampak saja seperti yang dilihat oleh pihak perlakuan, namun dibalik

---

<sup>10</sup>Dikutip oleh Adi Handoko, *Artikel Psikologi Kognitif Behavior*, [http://adi-handoko.blogspot.com./2013/02/konseling-kognitif-behavior\\_3066.html](http://adi-handoko.blogspot.com./2013/02/konseling-kognitif-behavior_3066.html), diakses 29 febuari 2016.

<sup>11</sup>Sudarwan Danim dan Khairil, *Psikologi Pendidikan* ( Bandung: Alfabeta, 2011), h. 149.

tingkah laku yang tampak terdapat proses internal yang sebenarnya merupakan hasil pemikiran kognisi.<sup>12</sup>

Pendekatan tingkah laku atau *behavioral* menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*actionoriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah pola pikir kemudian mengubah tingkah laku. Istilah memodifikasi perilaku (*behavior modification*) dan pendekatan (*behavior approach*) banyak digunakan secara bersamaan dengan makna yang sama. Konseling perilaku memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk.<sup>13</sup>

Gaya kognitif merupakan cara peserta didik yang khas dalam belajar, baik yang berkaitan dengan cara penerimaan dan pengelolaan informasi, sikap terhadap informasi, maupun kebiasaan yang berhubungan dengan lingkungan belajar. Gaya kognitif merupakan salah satu variabel kondisi belajar yang menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembelajaran. Pengetahuan tentang gaya kognitif dibutuhkan untuk merancang atau memodifikasikan materi pembelajaran, tujuan pembelajaran, serta metode pembelajaran. Diharapkan hasil belajar peserta didik dapat dicapai semaksimal mungkin.<sup>14</sup> Perilaku belajar peserta didik di dalam kelas sangat

---

<sup>12</sup>Sumi Lestari. “Efektivitas Cognitive Behaviour Modification (Cbm) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa Surakarta”. ( Skripsi Universitas Brawijaya Malang). h.4

<sup>13</sup>Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta:Indeks, 2011), h. 141

<sup>14</sup>Dr. Hamzah B. Uno, M.Pd. *Orientasi Baru Paham Psikologi Pembelajaran*. (Jakarta: PT Bumi Aksara 2005), h. 54

berpengaruh terhadap proses belajar. Dalam kegiatan belajar disekolah akan terlihat berbagai macam karakteristik peserta didik. Ada yang cepat dalam menangkap materi pembelajaran dan ada yang memang lambat dalam menangkap pelajaran, bahkan ada yang sangat lambat sekali. Hal inilah yang sering sekali menjadi masalah-masalah peserta didik dalam belajar. Perilaku belajar sangat menentukan keberhasilan belajar peserta didik.

Berdasarkan gambaran dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Belajar tidak teratur
2. Daya tahan belajar rendah
3. Belajar nanti menjelang ulangan atau ujian
4. Tidak mempunyai catatan yang lengkap
5. Sering menjiplak pekerjaan teman atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas
6. Tidak membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai

7. Sering datang terlambat ke sekolah
8. melakukan kegiatan merokok (seperti merokok)

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dipaparkan di atas batasan masalah penelitian ini adalah :

1. Peserta didik yang memiliki perilaku belajar negatif kelas VIII I di SMP Negeri 11 Bandar Lampung
2. Penelitian ini menggunakan konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan perilaku belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, adapun permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah “perilaku belajar negatif”, maka rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 11 Bandar Lampung?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pelaksanaan pendekatan konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan perilaku belajar peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung.



## **F. Manfaat Penelitian**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diantaranya :

### **1. Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya bimbingan dan konseling tentang perilaku belajar siswa.

### **2 Praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat diharapkan dapat bermanfaat diantaranya:

- a. Bagi peneliti dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi mengenai pendekatan konseling kognitif dalam meningkatkan perilaku belajar peserta didik
- b. Bagi guru sebagai sarana untuk mengambil inisiatif dalam rangka program proses belajar mengajar sehingga antara guru sebagai pendidik disekolah dan siswa sebagai pihak yang perlu di didik bisa saling melengkapi dan bekerjasama dengan baik.
- c. Bagi peserta didik agar dapat memahami permasalahannya, setelah memahami permasalahan tersebut, diharapkan mendapat bantuan berupa bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan dan mendapatkan pemahaman mengenai permasalahan yang dialaminya.

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Konseling Kognitif Perilaku

#### 1. Pengertian Kognitif Perilaku

Konsep utama dari kognitif perilaku adalah peleburan antara pendekatan perilaku dan kognitif. Kognitif perilaku merupakan pencampuran dari strategi perilaku dan proses kognitif yang bertujuan untuk mencapai perubahan kognisi dan perilaku manusia. Pendekatan kognitif perilaku didasari oleh hasil eksperimen yang melakukan investigasi tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia. Eksperimen-eksperimen tersebut menghasilkan teknik-teknik spesifik dalam pendekatan ini yang dipelopori oleh beberapa tokoh *behaviorisme* yang terpacaya.

Tokoh *behaviorisme* yang melahirkan teknik-teknik konseling antara lain: Skinner, Waston, Pavlov, dan Bandura. Pendekatan tingkah laku atau *behavioral* menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*actionoriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah pola pikir kemudian mengubah tingkah laku. Istilah memodifikasi perilaku (*behavior modification*) dan pendekatan (*behavior approach*) banyak digunakan secara bersamaan dengan makna yang sama. Konseling perilaku memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri,

mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.<sup>15</sup>

Dasar teori terapi perilaku adalah bahwa perilaku dapat dipahami sebagai hasil kombinasi:

- a. Belajar waktu lalu dalam hubungannya dengan keadaan yang serupa;
- b. Keadaan motivasi sekarang dan efeknya terhadap kepekaan pada lingkungan;  
dan
- c. Perbedaan-perbedaan biologik baik secara genetik atau gangguan fisiologik.<sup>16</sup>

Menurut Aaron T Beck (1964) mendefinisikan konseling kognitif perilaku sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang. Pendekatan ini didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan kearah yang lebih baik.

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi konseling kognitif perilaku yaitu, pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. Sedangkan Bush mengungkapkan bahwa konseling kognitif perilaku, merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi terapi kognitif berkaitan dengan *happy thinking*. Terapi tingkah laku membantu hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi (merespon) permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), h. 14.

<sup>16</sup> Sofyan Willis, *Konseling individual dan Praktik* (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 69.

<sup>17</sup> Dikutip oleh Adi Handoko, *Artikel Psikologi Kognitif Behavior*, [http://adi-handoko.blogspot.com/2013/02/konseling-kognitif-behavior\\_3066.html](http://adi-handoko.blogspot.com/2013/02/konseling-kognitif-behavior_3066.html), diakses 29 februari 2016.

Berdasarkan paparan definisi mengenai konseling kognitif perilaku, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku adalah pendekatan konseling, yang menitik beratkan restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Konseling kognitif perilaku merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Sedangkan pendekatan pada aspek perilaku diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon masalah.

## **2. Pendekatan dalam kognitif perilaku**

### **a. Pandangan tentang manusia**

Tokoh / pakar seperti Badura, Kamfer dan Philips , Cautela, Baron dan Ellis, menekankan peranan dari pikiran dan keyakinan, yang semuanya bersifat kognitif, sbagai komponen yang sangat menentukan dalam rangkaian stimulus respon. Manusia dapat mengatur perilakunya sendiri dengan mengubah tanggapan kognitifnya dan menentukan sendiri *Reinforcement* yang diberikan kepada dirinya sendiri.

### **b. Peran dan fungsi Konselor**

Pada pendekatan konseling kognitif perilaku, seorang konselor bersifat lebih menjadi pendengar yang sensitife dan empatik, ketika mendengar masalah konseli. Hubungan yang demikian akan memudahkan konselor

mencari informasi dari konseli. Dengan teori konseling kognitif perilaku sebagai petunjuk, konselor mencari secara detail informasi mengenai masalah yang dialami oleh konseli., sehingga konselor dapat mengetahui bagaimana kapan dan situasi ketika masalah itu terjadi. Pada saat konseling, seorang konselor menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku sangat jarang menggunakan kata “kenapa”. Seperti “kenapa kamu cemas sebelum ujian?” atau “kenapa kamu stress saat bekerja?” biasanya seorang konselor lebih suka menggunakan kata “bagaimana”, “kapan”, “dimana”, dan “apa”, ketika mereka memahami faktor yang menjadi inti dari masalah konseli.<sup>18</sup>

Tugas konselor kognitif perilaku adalah membantu konseli untuk bertindak ilmuwan dan menemukan model pribadinya dan membuat pilihan berkenaan dengan elemen mana yang dipertahankan dan mana yang diubah. Konselor kognitif perilaku biasanya akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli.

### **3. Prinsip-prinsip Konseling Kognitif Perilaku**

Pemahaman terhadap prinsip-prinsip terapi ini akan mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik konseling kognitif perilaku.

---

<sup>18</sup>*Ibid*,h. 2

Berikut adalah prinsip-prinsip dari konseling perilaku berdasarkan ujian yang diungkapkan Beck:

- a. Konseling kognitif perilaku didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli;
- b. Konseling kognitif perilaku didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli;
- c. Konseling kognitif perilaku memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif;
- d. Konseling kognitif perilaku berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan
- e. Konseling kognitif perilaku berfokus pada kejadian saat ini;
- f. Konseling kognitif perilaku merupakan Edukasi, bertujuan untuk mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri dan menekankan pada pencegahan;
- g. Konseling kognitif perilaku berlangsung pada waktu yang terbatas;
- h. Sesi konseling kognitif perilaku yang terstruktur;
- i. Konseling kognitif perilaku mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka;
- j. Konseling kognitif menggunakan berbagai teknik untuk mengubah pemikiran, perasaan dan tingkah laku;<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup>*Ibid*, h.3

#### 4. Teknik-teknik Terapi Konseling Kognitif Perilaku

##### a. *Operant Conditioning*

Terdapat 2 prinsip dalam *operant conditioning* yaitu bagaimana kebiasaan itu dipelajari dan teknik yang digunakan untuk memodifikasi tingkah laku. Penggunaan teknik *operant conditioning* dapat digunakan oleh konselor jika tempat konselor sebaik lingkungan tempat masalah konseling terjadi. Jika konseli merasakan adanya koneksi positif dengan konselor, maka ia akan menerima apa yang diarahkan oleh konselor. Konselor dapat menjadi seorang yang memberikan dukungan potensial untuk mengubah perilaku seorang individu. Konselor memutuskan perilaku apa yang harus diubah dan jika teknik *Reinforcement* sesuai dengan kondisi konseli maka konselor akan menggunakan teknik tersebut biasanya dengan dalam bentuk verbal.

##### b. *Desensitization*

Terdapat empat langkah dalam melaksanakan metode *Systematic Desensitization*, yaitu:

1. Memberikan konseli rasionalisasi
2. Relaksasi training
3. Konselor dan konseli bekerjasama dalam membangun bayangan tentang hirarki dan kecemasan
4. *Desensitization proper* adalah salah satu jenis dari *Systematic Desensitization* adalah *in vivo desensitization*. Jenis ini memiliki kesamaan prosedur dalam penanganan kecuali masalah hirarki

kecemasan. Pada *in vivodesensitization*, konselor memegang penuh dalam penanganan hirarki kecemasan konseli.

c. *Flooding*

*Flooding* adalah kebalikan dari *Systematic Desensitization*. *Flooding* menekankan kepada maksimalisasi kecemasan. *Flooding* adalah salah satu metode yang potensial dan memiliki tingkat resiko yang tinggi. Jika metode ini dilakukan oleh konselor yang tidak berpengalaman akan menyebabkan seorang konseli merasa stress.

d. *Assertiviness dan Social Skill Training*

Ketika konselor sedang melakukan konseing kepada seorang konseli, kadang-kadang mereka segan untuk menunjukkan ekspresinya dan mereka tidak menjadi diri yang sebenarnya. Dalam hal ini keahlian seorang konselor kognitif perilaku perlu diuji. Salah satu strategi yang sering digunakan adalah *behavioral rehearsal*. Strategi ini berupaya konselor membantu konseli dengan cara beramin peran. Konselor pada strategi ini berperan sebagai seorang yang terpengaruh terhadap konseli.

e. *Participant Modelling*

*Participant Modelling* efektif jika digunakan untuk menolong seorang yang mengalami kecemasan yang bersifat tidak menentu dan sangat baik digunakan ketika menolong seseorang yang mengalami ketakutan sosial (*social phobia*). Terdapat beberapa langkah yang diperlukan untuk mendapat melakukan *Participant Modelling* secara baik, yaitu yang pertama mengajarkan



kepada konseli teknik relaksasi seperti mengambil nafas yang dalam. Langkah kedua, konselor dan konseli berjalan bersama dan konseli sambil mengambil nafas dalam. Langkah terakhir konseli mempraktekkan apa yang telah dia pelajari. Dalam setiap langkah tersebut konselor hendaknya melakukan dukungan yang positif kepada setiap perilaku konseli dengan cara pujian.

f. *Self Control Procedures*

Metode *self control* bertujuan untuk membantu konseli mengontrol diri sendiri. Metode *self control* menegaskan bahwa konseli adalah sebagai agen aktif yang dapat mengatasi dan menggunakan pengendalian secara efektif dalam kondisi dimana lingkungan terdapat penguatan jangka panjang secara natural.

Terdapat tiga langkah bagian dalam *self control procedures*, yaitu:

1. Meminta konseli secara teliti memperhatikan kebiasaanya;
2. Meminta kejelasan target / tujuan yang ingin dicapai; dan
3. Melaksanakan *treatment*

g. *Contingency Contracting*

*Contingency Contracting* adalah bentuk dari manajemen *behavioral* dimana hadiah dan hukuman untuk perilaku yang diinginkan dan perilaku yang tidak dapat dihindari terbentuk. Konselor dan konseli bekerjasama untuk mengidentifikasi perilaku yang perlu dirubah. Saat penilaian, konselor dan konseli memutuskan siapa yang memberi penguatan dan berupa apa penguatan tersebut. *Treatment* dapat berlangsung dengan menggunakan konseli sendiri

atau orang lain. Penguatan dapat diberikan setiap tujuan perilaku yang ingin dibentuk termanifestasi. Setelah hal itu terjadi, konseli bisa mendapatkan hadiah dan hukuman. Hadiah akan diberikan jika perilaku yang diinginkan tercapai dan hukuman diberikan jika perilaku yang tidak diinginkan.

h. *Cognitive Restructuring*

Metode ini agak berbeda dengan metode yang lain, karena metode ini menginginkan perubahan kognitif tidak seperti metode lain yang berakhir ketika adanya perubahan perilaku. Peristiwa kognitif dapat berupa apa yang konseli katakan tentang dirinya sendiri, bayangan yang mereka miliki, apa yang mereka sadari dan rasakan. Proses kognitif berupa proses pemrosesan informasi. Struktur kognitif berupa anggapan dan kepercayaan tentang dirinya sendiri dan dunia yang berhubungan dengan dirinya.<sup>20</sup>

## 5. Tahap-tahap Konseling Kognitif Perilaku

Pada konseling kognitif perilaku tahap-tahap konseling lebih mengacu pada konseling perilaku, karena saat proses konseling lebih dominan pada kondisi perilaku, adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:

a. Melakukan Asesmen (*assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli.

---

<sup>20</sup>*Ibid*, h.4

b. Menetapkan Tujuan (*goal setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan analisis. Burks dan Engelkes mengemukakan bahwa fase *goal setting* disusun atas tiga langkah, yaitu: membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, memperlihatkan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, dan memecahkan tujuan kedalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

c. Implementasi teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang baik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara *baseline* data dengan data *intervensi*.

d. Evaluasi dan Pengakhiran

Evaluasi konseling perilaku merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli

digunakan efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan.<sup>21</sup>

## 6. Proses Konseling Kognitif perilaku

Dalam proses konseling perencanaan diperlukan untuk mempermudah proses konsling. Pada umumnya konseli lebih merasa nyaman ketika mereka mengetahui apa yang akan didapatkan dari setiap sesi konseling, mengetahui dengan jelas apa yang dilakukan dari setiap sesi konseling, merasa sebagai tim dalam proses konseling, serta ketika konseli memiliki ide-ide konkrit mengenai proses konseling dan ketercapaian konseling. Perencanaan dari setiap sesi konseling tentunya harus didasarkan pada gejala-gejala yang ditunjukkan oleh konseling, konseptualisasi konselor, kerjasama yang baik antara konselor dan konseli, serta evaluasi tugas rumah yang dilakukan konseli.<sup>22</sup>

Setiap bentuk pemikiran yang menyimpang klien ini dapat mempengaruhi tingkat emosi dan perilakunya, maka dari itu proses konseling ini sangat dibutuhkan oleh konseli dapat terselesaikan dengan baik, dan konselor harus professional untuk menemukan hasil yang baik.

Menurut Beth Horwin proses konseling kognitif perilaku adalah sebagai berikut:

- a. Membantu konseli dalam mengenali, menganalisis dan mengelola keyakinannya;

---

<sup>21</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Op.Cit.* h. 157-160

<sup>22</sup> Adi-handoko.blogspot.com, *Loc. Cit*

- b. Membiarkan konseli bersandar pada memorinya, dan berusaha untuk memvalidasinya;
- c. Menempatkan dan menitik beratkan pada keyakinan konseli, tentang siapa dirinya dan apa tujuan hidup didunia ini;
- d. Fokus pada upaya meningkatkan kuatan hidup menyeluruh bukan pada upaya penurunan emosi yang negative;
- e. Membelajarkan dan mendidik yakni memberikan kesempatan kepada klien untuk memeriksa kembali apa yang telah diucapkannya dengan kenyataan dirinya;
- f. Mengidentifikasi dan berbagi keterampilan praktis (misalnya, tentang penetapan tujuan dan pemecahan masalah); dan
- g. Melanjutkan untuk melakukan pekerjaan ini untuk waktu jangka panjang, setelah proses konseling selesai.<sup>23</sup>

## **7. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kognitif Perilaku**

Menurut Corey Konseling kognitif memiliki kelemahan dan kelebihan. Adapun kelemahan konseling kognitif adalah

- 1) terlalu berlebihan menitikberatkan pada berpikir positif,
- 2) konseling yang dilakukan terlalu dangkal dan sederhana,
- 3) menolak pentingnya masa lalu konseli,
- 4) terlalu beorientasi pada teknik,

---

<sup>23</sup> Dikutip oleh Akhmad Sudrajat, Terapi Kognitif-Behavioral tentang Pendidikan, Tersedia di: <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2009/09/05/terapi-kognitif-behavioral/>, diakses 29 febuari 2016

- 5) bekerja menghilangkan gejala, namun gagal mengeksplorasi hal-hal penting yang menyebabkan kesulitan, dan
- 6) mengabaikan faktor perasaan.

Sedangkan menurut Leahy kelebihan konseling kognitif adalah

- 1) berhasil menangani permasalahan yang dialami konseli,
- 2) efektif, fokus, dan praktis mengatasi masalah tertentu,
- 3) tidak sulit dan rumit dalam memfasilitasi konseli mengatasi masalahnya, dan
- 4) waktu yang digunakan dalam proses konseling relatif singkat.<sup>24</sup>

## **A. Perilaku Belajar**

### **a. Pengertian Perilaku Belajar**

Perilaku belajar adalah kebiasaan, kemauan dan keterampilan belajar yang dimiliki oleh seseorang. Perilaku belajar merupakan kebiasaan belajar yang dilakukan oleh individu secara berulang-ulang sehingga menjadi otomatis atau berlangsung secara spontan. Perilaku belajar tidak dirasakan sebagai beban, tetapi sebagai suatu kebutuhan. Hal ini tercipta karena secara terus menerus dilakukan dengan bimbingan dan pengawasan serta keteladanan dalam semua aspek dan kreativitas dalam pendidikan. Selain itu, terdapat kondisi dan situasi belajar yang memang

---

<sup>24</sup> Dikutip oleh Wahyu, *Cognitive Therapy*, Tersedia di:  
<https://konselorwahyu.wordpress.com/2014/03/31/cognitive-therapy/>, diakses 3 agustus 2016

diciptakan untuk mendukung berlangsungnya pemunculan kreativitas dan kegiatan-kegiatan lain dalam konteks pembelajaran.<sup>25</sup>

Belajar sebagai proses perubahan perilaku sebagai akibat interaksi individu dengan lingkungan. Proses perubahan perilaku tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi ada yang sengaja direncanakan dan ada yang dengan sendirinya terjadi karena proses kematangan, sehingga belajar akan menghasilkan suatu perubahan dalam dirinya, seperti penambahan pengetahuan, kebiasaan, dan ketrampilan dan sebagainya.

Sedangkan secara umum, belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Menurut pengertian secara psikologis belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi-interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata seluruh aspek tingkah laku.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup>Umi Tarsih, Sudjarwo, Adelina Hasyim, “*Perubahan Perilaku Belajar Siswadalam Pembelajaran Pkn Menggunakan Model Pertemuan Kelas*” Tesis Pascasarjana Program Pendidikan Ips Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

<sup>26</sup> Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 2.

Perilaku ini yang akan mempengaruhi prestasi belajar atau hasil belajar

Perilaku belajar ini terdiri dari beberapa indikator, yaitu:

1. Kebiasaan mengikuti pelajaran
2. Kebiasaan membaca buku
3. kebiasaan dalam belajar kelompok
4. Kebiasaan menghadapi ujian
5. Kebiasaan dalam menggunakan waktu<sup>27</sup>

## **b. Ciri Khas Perilaku Belajar**

### **1) Perubahan Intensional**

Perubahan yang terjadi dalam proses belajar adalah pengalaman atau praktik yang dilakukan dengan sengaja dan disadari, atau dengan kata lain, bukan kebetulan. Karakteristik ini mengandung konotasi bahwa siswa menyadari akan adanya perubahan yang dialami atau sekurang-kurangnya ia merasakan adanya perubahan dalam dirinya.

### **2) Perubahan Positif dan Aktif**

Perubahan yang terjadi karena proses belajar bersifat positif dan aktif. Positif artinya baik, bermanfaat, serta sesuai dengan harapan. Perubahan aktif artinya tidak terjadi dengan sendirinya seperti karena proses kematangan.

---

<sup>27</sup> Saida Raklah, 2015 “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Individu Dalam Upaya Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Vii A Untuk Menghadapi Ulangan” Vol 9. <http://www.lpsdimataram.com>

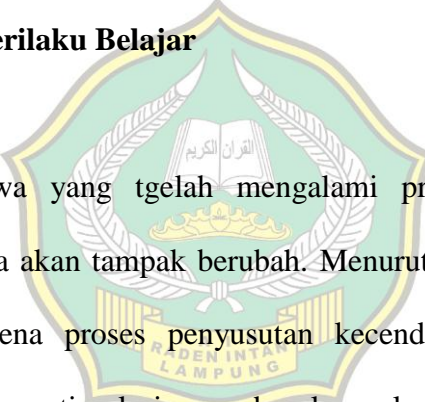


### 3) Perubahan Efektif dan Fungsional

Perubahan yang timbul karena proses belajar yang bersifat efektif, yakni berhasil guna. Artinya, perubahan tersebut membawa pengaruh, makna dan manfaat tertentu bagi siswa. Perubahan fungsional dapat diharapkan memberi manfaat yang luas misalnya ketika siswa menempuh ujian dan menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan sehari-hari dalam mempertahankan kelangsungan kehidupan.<sup>28</sup>

#### c. Perwujudan Perilaku Belajar

##### 1) Kebiasaan



Setiap siswa yang telah mengalami proses belajar, kebiasaan-kebiasaannya akan tampak berubah. Menurut Burghardt, kebiasaan itu timbul karena proses penyusutan kecenderungan respons dengan menggunakan stimulasi yang berulang-ulang. Dalam proses belajar, kebiasaan-kebiasaan juga meliputi pengurangan perilaku yang tidak diperlukan. Karena proses penyusutan/pengaruh inilah, muncul suatu pola bertingkah laku baru yang relative menetap dan otomatis.

##### 2) Keterampilan

Keterampilan ialah kegiatan yang berhubungan dengan urat-urat saraf dan otot-otot (*neuromuscular*) yang lazimnya tampak dalam kegiatan jasmaniah seperti menulis, mengetik, olah raga, dan

---

<sup>28</sup> Haryu Islamuddin, *Psikologi Pendidikan* (Jember: Pustaka Belajar, 2012), h. 161.

sebagainya. Meskipun sifatnya motorik, namun keterampilan itu memerlukan koordinasi gerak yang teliti dan kesadaran yang tinggi. Dengan demikian, siswa yang melakukan gerak motorik dengan koordinasi dan kesadaran yang rendah dapat dianggap kurang atau tidak terampil.

### 3) Pengamatan

Pengamatan artinya proses menerima, menafsirkan, dan memberi arti rangsangan yang masuk melalui indera-indera seperti mata dan telinga. Berkat pengalaman belajar seorang siswa akan mampu mencapai pengamatan yang benar objektif sebelum mencapai pengertian. Pengamatan yang salah akan mengakibatkan timbulnya pengertian yang salah pula.

### 4) Berpikir asosiatif dan daya ingat

Berpikir secara asosiatif adalah berpikir dengan cara mengasosiasikan sesuatu dengan lainnya. Berpikir asosiatif itu merupakan proses pembentukan hubungan antara rangsangan dengan respons. Dalam hal ini perlu dicatat bahwa kemampuan siswa untuk melakukan hubungan asosiatif yang benar amat dipengaruhi oleh tingkat pengertian atau pengetahuan yang diperoleh dari hasil belajar.

Selain itu, daya ingat pun merupakan perwujudan belajar, sebab merupakan unsur pokok dalam berpikir asosiatif. Jadi siswa yang telah mengalami proses belajar akan ditandai dengan bertambahnya

simpanan materi (pengetahuan dan pengertian) dalam memori. Serta meningkatnya kemampuan menghubungkan materi tersebut dengan situasi atau stimulasi yang sedang ia hadapi.<sup>29</sup>

#### 5) Berpikir rasional

Menurut Reber, Berpikir rasional atau kritis adalah perwujudan perilaku belajar terutama yang bertalian dengan pemecahan masalah. Pada umumnya, siswa yang berpikir rasional akan menggunakan prinsip-prinsip dan dasar-dasar pengertian dalam menjawab “bagaimana” dan “mengapa”. Dalam berpikir rasional, siswa dituntut menggunakan logika (akal sehat) untuk menentukan sebab-akibat, menganalisis, menarik kesimpulan-kesimpulan, dan bahkan juga menciptakan hukum-hukum (kaidah teoritis) dan ramalan-ramalan. Dalam hal berpikir kritis, siswa dituntut menggunakan strategi kognitif tertentu yang tepat untuk menguji keandalan gagasan pemecahan masalah dan mengatasi kesalahan atau kekurangan.

#### 6) Sikap

Sikap adalah pandangan atau kecenderungan mental. Menurut Bruno, sikap (*attitude*) adalah kecenderungan yang relative menetap untuk bereaksi dengan cara baik atau buruk terhadap orang atau barang tertentu.

---

<sup>29</sup> *Ibid*, h. 164

## 7) Inhibisi

Inhibisi adalah upaya pengurangan atau pencegahan timbulnya suatu respons lain yang sedang berlangsung. Dalam hal belajar, yang dimaksud dengan inhibisi ialah kesanggupan siswa untuk mengurangi atau menghentikan tindakan yang tidak perlu, lalu memilih atau melakukan tindakan lainnya yang lebih baik ketika berinteraksi dengan lingkungannya. Kemampuan siswa melakukan inhibisi pada umumnya diperoleh lewat proses belajar. Oleh sebab itu makna dan perwujudan perilaku belajar seseorang siswa akan tampak pula dalam kemampuannya melakukan inhibisi ini.

## 8) Apresiasi

Pendapat Chaplin, Apresiasi berarti suatu pertimbangan (*judgment*) mengenai arti penting atau nilai sesuatu. Dalam penerapannya, apresiasi sering diartikan sebagai penghargaan atau penilaian terhadap benda-benda baik abstrak maupun konkret, yang memiliki nilai luhur. Apresiasi adalah gejala ranah afektif yang pada umumnya ditinjau pada karya-karya seni budaya seperti: seni sastra, seni musik, seni lukis, drama, dan sebagainya

## 9) Tingkah laku efektif

Tingkah laku afektif adalah tingkah laku yang menyangkut keanekaragaman perasaan seperti: takut, marah, sedih, gembira, kecewa, senang, benci, was-was, dan sebagainya. Tingkah laku

seperti ini tidak terlepas dari pengaruh pengalaman belajar. Oleh karenanya, ia juga dapat dianggap sebagai perwujudan perilaku belajar.<sup>30</sup>

## A. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Belajar

### 1. Faktor internal

Faktor internal yakni keadaan/kondisi jasmani dan rohani siswa. Faktor ini meliputi dua aspek:

#### a. Aspek Jasmani.

Kondisi umum jasmani yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran.

#### b. Aspek Psikologis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas belajar siswa. Namun, di antara faktor-faktor rohaniyah siswa yang pada umumnya dipandang lebih esensial adalah tingkat kecerdasan/intelegensi siswa, sikap siswa, bakat siswa, minat siswa, motivasi siswa.

---

<sup>30</sup>*Ibid*, h. 168-169

## 2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yakni kondisi lingkungan di sekitar siswa. Faktor ini juga terdapat dua macam.

### a. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial sekolah seperti guru, staf, dan teman-teman sekelasnya yang dapat mempengaruhi semangat belajar seorang siswa. Lingkungan masyarakat, tetangga, juga teman-teman bermain yang disekitar perkampungan siswa tersebut juga mempengaruhi belajar siswa. Yang paling berpengaruh dalam belajar siswa adalah lingkungan keluarga.

### b. Lingkungan nonsosial

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan nonsosial adalah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal keluarga siswa dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan siswa.

## 3. Faktor pendekatan belajar

Faktor pendekatan belajar yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi-materi pelajaran. Faktor-faktor di atas dalam banyak hal sering saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup>*Ibid*, h. 181-192

## D. Implikasi Teori-teori Belajar

### 1. Implikasi Teori-Teori Belajar dari Psikologi *Behavioristik*

#### a. Prosedur-Prosedur Pengembangan Tingkah Laku Baru

##### 1) *Shaping*

Kebanyakan yang diajarkan disekolah adalah tingkah laku kompleks. Tingkah laku yang kompleks ini dapat diajarkan melalui proses *shaping*. Fraznier mengemukakan lima langkah perbaikan tingkah laku belajar murid, yaitu: a) datang di kelas pada waktunya; b) berpartisipasi dalam belajar; c) menunjukkan hasil-hasil tes dengan baik; d) mengerjakan pekerjaan rumah; dan e) penyempurnaan.

##### 2) *Modeling*

Dalam *modelling*, seseorang yang belajar mengikuti kelakuan orang lain sebagai model. Tingkah laku manusia lebih banyak dipelajari melalui *modelling* atau imitasi dari pada melalui pengajaran langsung.<sup>32</sup>

#### b. Prosedur-Prosedur Pengendalian atau Perbaikan Tingkah Laku

##### 1) Memperkuat tingkah laku bersaing

Dalam usaha mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan diadakan penguatan tingkah laku yang diinginkan misalnya dengan kegiatan-kegiatan kerjasama, membaca dan bekerja

---

<sup>32</sup> Abu Ahmadi, Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar* (Jakarta, Rineka Cipta, 2008), h. 219

disatu meja untuk mengatasi kelakuan-kelakuan menentang, melamu, dan hilir mudik.

2) Ekstingsi

Ekstingsi dilakukan dengan membuat peristiwa-peristiwa penguat tingkah laku. Ekstingsi dapat dilakukan dengan metode lain seperti *modelling*.

3) Satiasi

Satiasi adalah suatu prosedur menyuruh seseorang melakukan perbuatan berulang-ulang sehingga menjadi lelah

4) Hukuman

Hukuman diberikan untuk memperbaiki tingkah laku, hukuman hendaknya diterapkan di kelas dengan bijaksana.

c. Langkah-Langkah Dasar Memodifikasi Tingkah Laku

Berikut ini adalah langkah-langkah dalam mengadakan analisis dan modifikasi tingkah laku: 1) rumuskan tingkah laku yang diubah secara operasional; 2) amatilah frekuensi tingkah laku yang perlu diubah; 3) ciptakan situasi belajar; 4) identifikasi yang potensial; 5) perkuat tingkah laku yang diinginkan; 6) rekam atau catat tingkah laku yang diperkuat.

d. Pengajaran Terprogram

Pengajaran terprogram menerapkan prinsip-prinsip *operant condition* bagi belajar di sekolah. Pengajaran ini berlangsung seperti halnya paket pengajaran diri sendiri yang menyajikan suatu topic yang



disusun secara cermat untuk dipelajari dan dikerjakan oleh peserta didik.

Tiap-tiap pekerjaan murid langsung diberi *feedback*.

e. Pemikiran Tentang Model Belajar Mengajar

Model belajar mengajar menunjukkan bahwa perbedaan individual akan mempengaruhi keputusan-keputusan guru.<sup>33</sup>

### E. Kajian Relevan

Ahmad Rizqiyani, meningkatkan perilaku belajar efektif siswa dalam mengikuti layanan bimbingan dan konseling format klasikal melalui layanan bimbingan kelompok pada VIII siswa kelas X IIS 2 SMA N 1 Muntilan tahun ajaran 2014/2015. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui Hasil penelitian ini dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik simulasi dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan belajar efektif siswa.

Fitri Sari, Mengubah sikap dan kebiasaan belajar buruk dengan menggunakan teknik *operant conditioning* pada siswa kelas XI SMP Negeri 20 Bandar Lampung tahun ajaran 2010/2011. Tujuan penelitian ini adalah Yang ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap dan kebiasaan belajar siswa menjadi baik. Saran yang diberikan adalah, kepada siswa untuk senantiasa menghindarkan sikap dan kebiasaan belajar yang buruk dengan cara pemberian *reinforcement* yang dilakukan oleh diri sendiri, kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mencoba

---

<sup>33</sup>*Ibid*, h. 220-221

menggunakan teknik operant conditioning untuk mengubah sikap dan kebiasaan belajar siswa yang buruk dengan memberikan *reinforcement*.

Umi Tarsih, Sudjarwo, Adelina Hasyim, Perubahan perilaku belajar siswa dalam pembelajaran pkn menggunakan model pertemuan kelas. Tujuan Penelitian ini adalah Hasil penelitian menunjukkan perubahan perilaku belajar siswa dengan model pertemuan kelas telah ditempuh melalui tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi dan revisi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan perubahan perilaku belajar pada setiap siklus. Tindakan perubahan perilaku dilakukan dengan menumbuhkan keterampilan pemecahan masalah secara mandiri maupun kelompok yaitu siswa sebagai tim ahli mampu memberikan penjelasan, dan siswa sebagai anggota tim secara berkelompok berkeliling ke tim ahli yang lain agar mampu berdiskusi bersama tim ahli, sehingga setiap siswa bertanggungjawab terhadap tugasnya.

Saida Raklah, Penerapan layanan bimbingan kelompok dan konseling individu dalam upaya meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas VII A untuk menghadapi ulangan di Smp Negeri 19 Mataram tahun pelajaran 2013/2014. Tujuan penelitian ini adalah diberikan layanan Konseling Individu, ternyata hasilnya mengalami peningkatan menjadi 100%. Peningkatan pemahaman kebiasaan belajar dan penggunaan waktu belajar yang efektif berdampak pada meningkatnya hasil ulangan.

Kasyifatul Mardiyah, Penerapan konseling kelompok *cognitive behaviour modification* untuk meningkatkan tanggung jawab dalam belajar siswa kelas X-APH akomodasi perhotelan di Smk Gema 45 Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah

membantu siswa yang memiliki masalah khususnya tentang tanggung jawab dalam belajar. modifikasi perilaku kognitif merupakan teknik yang menggabungkan antara terapi kognitif dan terapi perilaku. *cognitive behaviour modification* berfokus pada perubahan pernyataan diri dari konseli.



## F. Kerangka Teori

### 1. Perilaku Belajar

Menurut Muhibbin Syah Perilaku dalam belajar dapat diartikan sebagai sebuah aktivitas yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan pengetahuan, pemahaman, ketrampil dan nilai sikap.

### 2. faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku belajar

- a. faktor Internal
- b. faktor Eksternal
- c. faktor pendekatan belajar

### 3. karakteristik peserta didik dalam perilaku belajar negatif

1. belajar tidak teratur
2. daya tahan belajar rendah
3. belajar nanti menjelang ulangan atau ujian
4. tidak mempunyai catatan yang lengkap
5. sering menjiplak pekerjaan teman atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas
6. tidak membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai sering datang terlambat ke sekolah melakukan kegiatan merokok (seperti merokok

### 1. konseling kognitif *behavioral*

Langkah-langkah dalam konseling :

- a. menerima konseling dengan ramah dan hangat
- b. mengucapkan salam
- c. konselor mempersilahkan duduk kepada konseli
- d. konselor menanyakan kabar kepada konseli
- e. konselor menjelaskan kode etik konselor seperti mempunyai asas kerahasiaan
- f. konselor mulai menanyakan masalah yang dialami konseli
- g. peserta didik menceritakan masalahnya
- h. konselor menggunakan dorongan minimum agar peserta didik lebih nyaman dalam menceritakan masalahnya
- i. konselor merefleksi masalah kepada peserta didik, agar peserta didik lebih mengetahui apa yang harus dilakukan
- j. konseli menyimpulkan sementara hasil dari konseling
- k. konselor menyimpulkan secara keseluruhan hasil dari konseling
- l. mengakhiri konseling dengan salam

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pengertian Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga cara lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.<sup>34</sup>

#### B. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti yang kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara *triangulasi*

---

<sup>34</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), h.

(gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.<sup>35</sup> Dalam hal ini jenis penelitian kualitatif bersifat deskripsi yaitu membantu membaca mengetahui apa yang terjadi di lingkungan dibawah pengamatan, seperti apa pandangan partisipan yang berada dilatar penelitian., seperti apa peristiwa atay aktivitas yang terjadi dilatar penelitian. Deskripsi ini ditulis dalam bentuk narasi untuk melengkapi gambaran menyeluruh tentang apa yang terjadi dalam aktivitas atau peristiwa yang dilaporkan.<sup>36</sup>

### **C. Subjek Penelitian**

Subyek dari penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling dan individu yang ikut serta dalam penelitian, kualitatif sampel yang diambil oleh peneliti ada delapan orang yang mengalami perilaku belajar negatif. Kedelapan orang tersebut berada dalam I kelas yaitu kelas VIII I.

### **D. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 11 Bandar Lampung dilaksanakan pada semester II Tahun Pelajaran 2016/2017, karena pada semester II ini peserta didik sudah mengetahui hasil belajar dari semester I.

---

<sup>35</sup> *Ibid*, h. 15

<sup>36</sup> Emzir, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), h. 174-175

## E. Metode Pengumpulan Data

### 1. *Interview* (wawancara)

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah responden sedikit. Sutrisno Hadi mengemukakan metode *Interview* atau wawancara adalah sebagai berikut:

- a. Bahwa subyek (responden) adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri;
- b. Bahwa apa yang dinyatakan oleh subyek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya; dan
- c. Bahwa interpretasi subyek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksud oleh peneliti.<sup>37</sup>

Selanjutnya, Sutrisno Hadi memandang wawancara sebagai metode yang baik untuk mengetahui tanggapan, pendapat, keyakinan, perasaan, motivasi, dan proyeksi seseorang tentang masa depannya.<sup>38</sup> Wawancara dapat dilakukan serta terstruktur maupun tidak terstruktur dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun menggunakan telepon.<sup>39</sup> Dalam hal ini peneliti menggunakan wawancara secara terstruktur karena wawancara terstruktur adalah wawancara yang terlebih dahulu disiapkan kerangka pertanyaan untuk disajikan sedangkan responden menjawab secara

---

<sup>37</sup> *Ibid*, h. 137-138

<sup>38</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Jakarta: Pustaka Belajar, 2012), h. 153

<sup>39</sup> Sugiono, *loc. Cit.* hlm 194

bebas. Dalam wawancara ini, peneliti belum mengetahui secara pasti data apa yang akan diperoleh peserta didik. Berdasarkan analisis terhadap setiap jawaban peserta didik, maka peneliti dapat mengajukan pertanyaan berikutnya yang lebih terarah pada suatu tujuan. Wawancara bisa dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) atau lewat telpon.<sup>40</sup> Wawancara digunakan untuk menanyakan tentang perilaku belajar peserta didik kepada guru bimbingan dan konseling dan peserta didik, setelah itu wawancara digunakan untuk mendapatkan hasil dari pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

## 2. Observasi

Secara garis terdapat dua rumusan tentang pengertian observasi, yaitu pengertian secara sempit dan luas. Dalam arti sempit, observasi, berarti *pengamatan* secara langsung terhadap gejala yang diteliti. Dalam arti luas, observasi meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap gejala yang sedang diteliti.<sup>41</sup>

Dilihat dari keterlibatan subyek, observasi dapat dibedakan menjadi tiga bentuk, yaitu:

- a. Observasi partisipan;
- b. Observasi non-partisipan;
- c. Observasi kuasi-partisipan.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> *Ibid.* h. 203

<sup>41</sup> Anwar Sutoyo, *Op. Cit.* h. 84

<sup>42</sup> *Ibid.* h. 86-87



Dari ketiga bentuk observasi tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi non-partisipan, yaitu pengamatan yang dilakukan dengan tidak ikut terlibat dalam proses konseling tetapi hanya sebagai pengamat konseli.

### **3. Metode Dokumentasi**

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto dan dokumen yang bertuk karya misalnya karya seni. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dalam penelitian kualitatif.<sup>43</sup>

Dalam pemanfaatan data dokumen sebagai data dalam penelitian ini tidak keseluruhan isi dokumen secara tertulis, akan tetapi diambil pokok-pokok isinyayang dianggap perlu. Adapun data yang dihimpun dalam dokumentasi adalah tentang sejarah SMP Negeri 11 Bandar Lampung, keadaan fasilitas BK, dan data-data anak yang mengalami perilaku negative dalam belajar sehingga prestasi menurun.

### **F. Metode Analisa Data**

Dalam penelitian kualitatif, teknik analisis data yang diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang

---

<sup>43</sup> Sugiono, *Op. Cit.* h. 329

bermacam-macam.<sup>44</sup> Setelah menggunakan teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi, semuanya memerlukan pengolahan, pembahasan, dan penganalisaan. Maka dari itu, metode analisa data ini digunakan untuk menganalisis kembali hasil yang diperoleh agar nampak manfaatnya terutama dalam memecahkan masalah penelitian dan mencapai tujuan akhir dari penelitian.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti yang kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara *triangulasi* (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.<sup>45</sup>

Maka dari itu, peneliti menggunakan metode ini karena peneliti kualitatif melakukan analisis sebelum peneliti memasuki lapangan. Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan, data sekunder, yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian selanjutnya. Bentuk analisis dari penelitian ini yang akan disajikan berupa penjelasan-penjelasan dari masalah yang ada.

---

<sup>44</sup> *Ibid.* h. 333

<sup>45</sup> *Ibid.* h. 9

## **G. Penyajian Kredibilitas**

### **1. Perpanjangan Pengamatan**

Dalam perpanjangan pengamatan untuk menguji kredibilitas data penelitian ini, sebaiknya difokuskan pada pengujian terhadap data yang telah diperoleh, apakah data yang diperoleh itu setelah dicek kembali kelapangan data sudah benar berarti kredibel, maka waktu perpanjangan pengamatan dapat diakhiri.

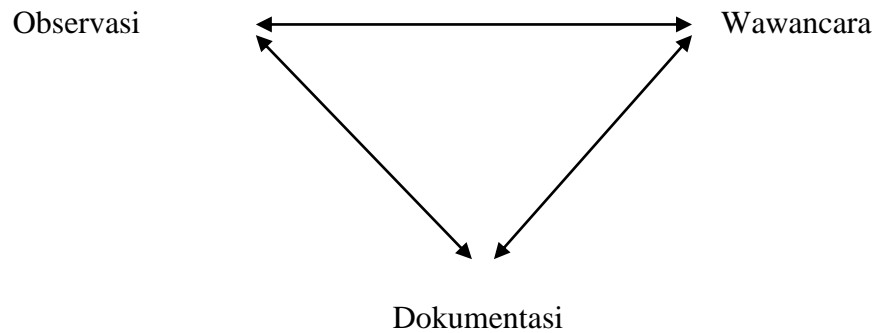
### **2. Meningkatkan Ketekunan**

Meningkat ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan meningkatkan ketekunan itu, maka peneliti dapat melakukan pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan itu salah atau tidak. Demikian pula dengan meningkatkan ketekunan, maka peneliti dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati.

### **3. Triangulasi**

Triangulasi sendiri diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Teknik triangulasi berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama.

Berikut adalah contoh gambar triangulasi teknik pengumpulan data:



#### 4. Analisis Kasus Negatif

Kasus negatif adalah kasus yang tidak sesuai atau berbeda dengan hasil penelitian hingga pada saat tertentu. Bila tidak ada data yang berbeda berarti data yang diperoleh sudah dapat dipercaya.

#### 5. Menggunakan Bahan Refrensi

Yang dimaksud dengan bahan referensi di sini adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang ditemukan oleh peneliti seperti kamera atau alat perekam untuk mendukung kredibilitas data.

#### 6. Mengadakan Membercheck

Membercheck adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Pelaksana membercheck dapat dilakukan setelah satu periode data selesai atau endapat kesimpulan.<sup>46</sup> Membercheck digunakan untuk mengecek kembali hasil yang diperoleh agar mendapat hasil yang optimal.

---

<sup>46</sup> *Ibid.* h. 368- 375

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada penelitian ini, peneliti akan menyampaikan hasil penelitian terkait dengan pelaksanaan pendekatan konseling kognitif perilaku oleh guru bk SMP Negeri 11 Bandar Lampung dalam meningkatkan perilaku belajar. Guru bk mendapatkan data perilaku belajar negatif melalui observasi dan wawancara wali kelas.

Berdasarkan wawancara guru bk dalam melaksanakan konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan perilaku belajar. Guru bk melakukan langkah-langkah konseling kognitif perilaku seperti, assessment dan diagnosa awal, mencari emosi negatif pikiran otomatis, formulasi status, fokus terapi, dan pencegahan.

Guru bk juga menerapkan teknik *Operant Conditioning* dalam melaksanakan konseling kognitif perilaku. Berikut ini peneliti akan menguraikan lebih rinci pelaksanaan konseling kognitif perilaku yang dilakukan oleh guru bk dalam meningkatkan perilaku belajar peserta didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung:

1. Assement dan Diagnosa Awal

Guru Bk membantu peserta didik untuk memahami masalah yang dialaminya. Dan saya mencoba mencari informasi dan perolehan data dari

guru maupun teman sekelas nya, menilai dan mengambil keputusan mengenai masalah yang dihadapi peserta didik. Guru bk mendapatkan data peserta didik melalui observasi. Berdasarkan data dari 38 peserta didik di kelas VIII I, 8 yang mengalami perilaku belajar negatif, diantaranya FRP dan AS mengalami belajar yang tidak teratur, AA, IA, HS mengalami daya tahan belajar yang rendah, HRS, GH, RS, HS melakukan belajar nanti saat menjelang ujian, HRS, GH mengalami tidak mempunyai catatan yang lengkap, HRS, IA, GH, RH Sering menjiplak pekerjaan teman atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas, IA, HS Tidak membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai, RH, HS sering datang terlambat kesekolah, kemudian FRP, AS, AA, RH melakukan kegiatan merokok. Beberapa peserta didik tersebut yang mengalami penurunan hasil belajar yang menjadi faktor penyebab perilaku belajar negatif.

## 2. Mencari Emosi Negatif Pikiran

Dalam langkah ini guru bk mengajak peserta didik untuk mencoba lebih berfikir positif. Guru bk mengajak peserta didik mengenali diri nya, yang pertama bagaimana peserta didik mengenali diri nya yang pertama peserta didik membuat pertanyaan. Dimana peserta didik mengetahui apa yang membuat bahagia, apa yang peserta didik inginkan dalam hidup ini, apa kelebihan dan kekurangan dalam diri peserta didik. Kemudian peserta didik menjawab secara jujur dan objektif. Yang ke dua tentukan tujuan

hidup, peserta didik menentukan tujuan hidup dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang secara realistis, dimana peserta didik menentukan kemampuan dan kompetensi peserta didik yang menentukan tujuan yang diikuti oleh semangat untuk mencapainya. Yang ke tiga kenali motivasi hidup, peserta didik harus memiliki motivasi hidup dan mengenali motivasi dalam diri peserta didik agar menghasilkan semangat dan karya terbaik sehingga peserta memiliki kekuatan dan dukungan dalam diri. Yang ke empat hilangkan negative thinking, peserta didik mampu membuang pikiran-pikiran negatif yang bisa menghambat langkah untuk mencapai tujuan. Lalu mencari pemikiran-pemikiran negatif yang dialami, lalu memberikan penguatan yang bisa dipahami oleh peserta didik. Dan merasakan adanya semangat dan perfikir positif. Peserta didik juga mampu menuliskan pemikiran-pemikiran negatif dan mampu merasionalkan pemikiran positif. Tindakan peserta didik dalam penguatan positif ada sesuatu yang ditambahkan atau diperoleh.

### 3. Formulasi Status

Guru bk memberikan keyakinan kepada peserta didik tentang siapa dirinya dan apa tujuan hidupnya. Cara nya meningkatkan perhatian peserta didik, memudahkan peserta didik dalam proses belajar mengajar, lalu membangkitkan dan memelihara motivasi.

#### 4. Fokus Terapi

Dalam hal ini guru bk fokus terapi mengharapkan *feed back* atau timbal balik dari konseli sehingga saya dapat mengevaluasi pelaksanaan konseling ini. Guru bk memfokuskan pada pemahaman, bersama-sama mengatasi masalah perilaku yang tak pantas dan guru bk memberikan contoh perilaku yang baik. dalam intervensi tingkah laku guru bk memberikan isyarat agar menghentikan perilaku tersebut, lalu melanjutkan aktifitas belajar, mendekati peserta didik saat melakukan perilaku menyimpang, mengarahkan perilaku, memberi intruksi yang dibutuhkan, menyuruh peserta didik berhenti dengan nada tegas, dan memberikan peserta didik pilihan.

#### 5. Pencegahan

Perilaku yang negatif muncul kembali, dan memberikan komitmen kepada peserta didik untuk secara aktif membentuk pikiran, perasaan, perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi. Dalam pencegahan ini perlulah proses konseling yang kesinambungan agar tidak timbul kembalinya gejala gangguan yang dihadapi peserta didik.

Dari langkah-langkah konseling kognitif perilaku, guru bimbingan konseling menggunakan teknik dalam konseling kognitif perilaku yaitu teknik *Operant Conditioning*, karena sesuai untuk membantu masalah yang dihadapi oleh peserta didik yaitu masalah perilaku belajar. Guru membimbing peserta didik menuju pencapaian



dengan menggunakan *reinforcement* pada langkah-langkah menuju keberhasilan belajar peserta didik. Guru bimbingan dan konseling dapat membentuk, mengembangkan, dan mengontrol tingkah laku atau perilaku peserta didik menuju kearah yang lebih positif sesuai dengan harapan yang diinginkan melalui *reincforcement*, baik berupa *reward* maupun *punishment*. *Rewad* akan menunjukkan apa yang mesti dilakukan oleh peserta didik, sedangkan *punishment* menunjukkan apa yang tidak boleh dilakukakan oleh peserta didik.

Dan melakukan pencatatan dari kemajuan peserta didik, sehingga dapat dilakukan perubahan yang diperlukan peserta didik. Dengan demikian guru bimbingan dan konseling membentuk tingkah laku dengan penguatan, sehingga dapat membentuk respons yang tepat dikalangan peserta didik. sebagai penguatan guru tersebut bisa memberikan *reward*. Penguatan itu dilakukan secara konsisten hingga peserta didik terbiasa dengan tingkah laku tersebut.

Adapun hasil data dari guru bimbingan dan konseling terhadap prestasi peserta didik sebelum dibimbing dan sesudah dibimbing oleh guru bimbingan dan konseling:

No	Peserta didik sebelum mendapatkan bimbingan dari guru bimbingan konseling	Peserta didik sesudah mendapatkan bimbingan dari guru bimbingan konseling
1	Belajar tidak teratur	Dengan menggunakan bimbingan belajar yang secara continue dan berkesinambungan peserta didik

		yang belajarnya tidak teratur menjadi lebih teratur dan bersemangat dalam belajar
2	Daya tahan belajar rendah	Peserta didik menyadari bahwa belajar tidak boleh bermalasan dan belajar harus ditingkatkan
3	Belajar nanti menjelang ulangan atau ujian	Peserta didik menyadari bahwa belajar adalah sesuatu yang penting harus ditingkatkan belajar tidak dilakukan menjelang ulangan atau ujian
4	Tidak mempunyai catatan yang lengkap	Peserta didik menyadari bahwa memiliki catatan yang lengkap dapat menunjang proses pembelajaran
5	Sering menjiplak pekerjaan teman atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas	Peserta didik menyadari bahwa menjiplak pekerjaan teman adalah perilaku tidak baik
6	Tidak membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai	Peserta didik menyadari bahwa memiliki meringkasan materi yang memadai mempermudah proses belajar
7	Sering datang terlambat ke sekolah	Peserta didik menyadari bahwa pelanggaran yang seperti ini hanya membuat merugi dan mendapat hukuman terus menerus, maka dari itu peserta didik harus berangkat lebih awal
8	Melakukan kegiatan merokok (seperti merokok)	Peserta didik menyadari bahwa merokok dapat menyebabkan gangguan kesehatan untuk dirinya dan orang lain.

## 1. Data Hasil Wawancara Dengan Peserta Didik

Berikut hasil wawancara dengan peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung:

- a. Mengapa perilaku negatif dalam belajar terjadi ?

Hasil wawancara:

“karena males bu, guru nya gak enak, guru nya galak, jadi saya belajar juga males bu gak semangat

- b. Apa penyebab dari perilaku belajar negative ?

Hasil wawancara:

“yaa sama aja bu males, kalo guru belum datang temen dikelas sering ngajakin keluar kelas saya juga ikutan keluar, Gak betah bu dikelas.

- c. Bagaimana perasaan adik setelah melakukan konseling kognitif perilaku ?

Hasil wawancara:

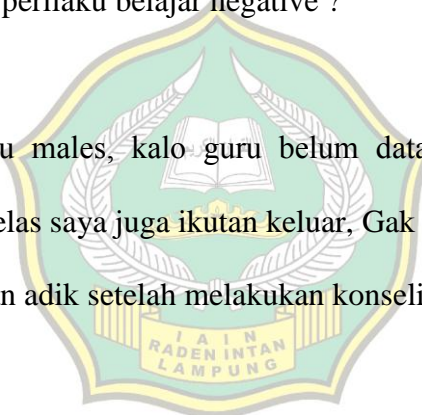
“yap plong, tenang, sadar juga sih bu, tapi sadar nya cuma sesaat bu, selesai dikonseling ya berubah perilakunya, terus saya juga tau diri saya sendiri, harus gimana saya mengatasi perilaku belajar yang baik.

- d. Apakah proses konseling sering dilakukan?

Hasil wawancara:

“iya bu, supaya pola fikir dan perilaku kita jadi lebih baik lagi bu

- e. Apakah adik setelah masuk ruang bimbingan konseling adik merasakan takut?



Hasil wawancara:

“awalnya sih takut, tapi sekarang engga bu, malah enak bu kita bisa curhat dengan guru bk. Terus bisa ngebantu nyelesain masalah.

f. Apa manfaat yang adik dapat setelah mengikuti konseling kognitif perilaku ?

Hasil wawancara:

“ya kita jadi tau bu, apa tujuan kita dalam belajar apa tujuan kita dalam hidup, selalu berfikir positif untuk masa depan yang lebih baik bu.

## 2. Data Hasil Observasi

Hal-hal yang penulis observasi dalam penelitian ini adalah:

a. Mengamati keadaan fisik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

Hasil pengamatan:

“sarana fisik secara umum lengkap terdapat ruang kelas, perpustakaan, masjid untuk beribadah, ruang laboratorium ipa, ruang laboratorium multimedia dan sarana yang lainnya.

b. Mengamati sarana penunjang di SMP Negeri 11 Bandar Lampung untuk melaksanakan proses konseling

Hasil pengamatan:

“sarana penunjang melaksanakan proses konseling di SMP Negeri 11 Bandar Lampung yaitu satu ruang bimbingan dan konseling empat meja guru bimbingan dan konseling, 1 lemari inventaris data-data peserta didik dan struktur bimbingan dan konseling.

c. Mengamati apakah guru bimbingan dan konseling sudah aktif dalam menangani masalah perilaku belajar peserta didik.

“Guru bimbingan dan konseling sudah cukup aktif dalam menangani masalah perilaku belajar ini dan berperan semaksimal mungkin dan sudah aktif dalam membimbing peserta didik, namun peserta didiknya lah yang susah untuk merubah pikiran dan perilakunya, dan layanan konseling untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah. Dan juga tanggapan peserta didik yang baik.

d. Mengamati situasi dan kondisi peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung

Hasil wawancara;

“Situasi dan kondisi peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung ini masih kurang baik, karena ada saja peserta didik yang masih melakukan kegiatan menjiplak pekerjaan teman dan perilaku belajar buruk lainnya.

e. Mengamati ruangan bimbingan dan konseling sebagai tempat dilakukannya proses konseling

Hasil wawancara:

“Ruangan bimbingan dan konseling di sekolah ini sudah memadai untuk melakukan proses konseling dan proses konseling yang dilakukan dengan memanfaatkan waktu istirahat sebagai melakukan proses konseling dalam membantu menyelesaikan masalah peserta didik.



## **B. Pembahasan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 11 Bandar Lampung, hasil penelitian bahwa guru bimbingan dan konseling sudah menggunakan pendekatan Konseling kognitif perilaku yang mengalami masalah perilaku belajar tidak efektif. Guru bimbingan dan konseling melakukan proses konseling dengan cara mengamati masalah peserta didik dan kemudian proses pemanggilan. Dalam pemanggilan ini guru bimbingan konseling melakukan proses konseling kognitif perilaku yaitu dilakukan secara bertahap melalui mengamati pola fikir atau menganalisis masalah peserta didik, membiarkan konseli untuk lebih berfikir positif, meyakinkan konseli tentang siapa dirinya dan apa tujuan kegiatan konseling individu memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengulang kembali apa yang telah di pahami dan selanjutnya melakukan proses konseling kembali dalam jangka panjang.

Asumsi dasar konseling kognitif perilaku adalah diubah menjadi lebih positif kemudian tingkah laku yang diubah menjadi lebih baik. penggunaan konseling kognitif perilaku dengan menggunakan langkah-langkah konseling kognitif perilaku yaitu, Langkah pertama melakukan asesmen dan diagnosa : guru bk membantu peserta didik untuk memahami masalah yang dialaminya. Dan guru bk mencoba mencari informasi dan perolehan data dari guru maupun teman sekelas nya, menilai dan mengambil keputusan mengenai masalah yang dihadapi peserta didik.

Langkah kedua yaitu mencari emosi negatif pikiran otomatis dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan: Dalam langkah ini guru bk mengajak peserta didik untuk mencoba lebih berfikir positif. Guru bk mengajak peserta didik

mengenali diri nya, yang pertama bagaimana peserta didik mengenali diri nya yang pertama peserta didik membuat pertanyaan. Dimana peserta didik mengetahui apa yang membuat bahagia, apa yang peserta didik inginkan dalam hidup ini, apa kelebihan dan kekurangan dalam diri peserta didik. Kemudian peserta didik menjawab secara jujur dan objektif. Yang ke dua tentukan tujuan hidup, peserta didik menentukan tujuan hidup dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang secara realistis, dimana peserta didik menentukan kemampuan dan kompetensi peserta didik yang menentukan tujuan yang diikuti oleh semangat untuk mencapainya. Yang ke tiga kenali motivasi hidup, peserta didik harus memiliki motivasi hidup dan mengenali motivasi dalam diri peserta didik agar menghasilkan semangat dan karya terbaik sehingga peserta memiliki kekuatan dan dukungan dalam diri. Yang ke empat hilangkan negative thinking, peserta didik mampu membuang pikiran-pikiran negatif yang bisa menghambat langkah untuk mencapai tujuan. Lalu mencari pemikiran-pemikiran negatif yang dialami, lalu memberikan penguatan yang bisa dipahami oleh peserta didik. Dan merasakan ada nya semangat dan perfikir positif. Peserta didik juga mampu menuliskan pemikiran-pemikiran negatif dan mampu merasionalkan pemikiran positif. Tindakan peserta didik dalam penguatan positif ada sesuatu yang ditambahkan atau diperoleh.

Langkah ketiga yaitu formulasi: saya memberikan keyakinan kepada peserta didik tentang siapa dirinya dan apa tujuan hidupnya. Cara nya meningkatkan perhatian peserta didik, memudahkan peserta didik dalam proses belajar mengajar, lalu membangkitkan dan memelihara motivasi.

Langkah keempat yaitu, fokus terapi intervensi tingkah laku: dalam langkah ini fokus terapi mengharapkan *feed back* atau timbal balik dari konseli sehingga guru bk dapat mengevaluasi pelaksanaan konseling ini. Guru bk memfokuskan pada pemahaman, bersama-sama mengatasi masalah perilaku yang tak pantas dan saya memberikan contoh perilaku yang baik. dalam intervensi tingkah laku saya memberikan isyarat agar menghentikan perilaku tersebut, lalu melanjutkan aktifitas belajar, mendekati peserta didik saat melakukan perilaku menyimpang, mengarahkan perilaku, memberi intruksi yang dibutuhkan, menyuruh peserta didik berhenti dengan nada tegas, dan memberikan peserta didik pilihan.

Dan Langkah kelima yaitu pencegahan : dimana guru bimbingan konseling mencegah kembalinya gangguan yang memicu fikiran dan perilaku yang negatif muncul kembali, dan memberikan komitmen kepada peserta didik untuk secara aktif membentuk pikiran, perasaan, perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi. Dalam pencegahan relapse ini perlulah proses konseling yang kesinambungan agar tidak timbul kembalinya gejala gangguan yang dihadapi peserta didik.

Hal ini dikuatkan oleh teori menurut Beth Horwin, Bert Horwin mengungkapkan bahwa proses konseling kognitif perilaku sebagai berikut, membantu konseli dalam mengenali, menganalisis dan mengelola keyakinannya, membiarkan konseli bersandar pada memorinya, dan berusaha untuk memvalidasinya, menempatkan dan menitikberatkan pada keyakinan konseli, tentang siapa dirinya dan apa tujuan hidup di dunia ini, fokus pada upaya meningkatkan kepuasan hidup menyeluruh bukan pada upaya penurunan emosi yang negatif, mempelajari dan mendidik yakni memberikan



kesempatan kepada klien untuk memeriksa kembali apa yang telah diucapkan dengan kenyataan dirinya, mengidentifikasi dan berbagai keterampilan praktis (misalnya, tentang penetapan tujuan dan pemecahan masalah), dan melanjutkan untuk melakukan pekerjaan ini untuk waktu jangka panjang setelah proses konseling selesai.

Dari langkah-langkah konseling kognitif perilaku, guru bimbingan konseling menggunakan teknik-teknik dalam konseling kognitif perilaku yaitu teknik operant conditioning, karena sesuai untuk membantu masalah yang dihadapi oleh peserta didik yaitu masalah perilaku belajar. Guru membimbing peserta didik menuju pencapaian tujuan dengan menggunakan *reinforcement* pada langkah-langkah menuju keberhasilan. Dan melakukan pencatatan dari kemajuan peserta didik, sehingga dapat dilakukan perubahan yang diperlukan peserta didik. Dengan demikian guru bimbingan dan konseling membentuk tingkah laku dengan penguatan, sehingga dapat membentuk respons yang tepat dikalangan peserta didik. sebagai penguatan guru tersebut bisa memberikan *reward*. Penguatan itu dilakukan secara konsisten hingga peserta didik terbiasa dengan tingkah laku tersebut.

Upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan terhadap peserta didik yang memiliki permasalahan perilaku belajar. Dilakukan layanan responsif karena layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada peserta didik yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan segera.

Terdapat berbagai faktor dalam menangani masalah belajar pada peserta didik yaitu faktor penghambat dan pendukung. Faktor penghambat yaitu pada peserta didik yang tidak membuka diri, takut dan belum sadar karena setiap dipanggil ke ruang bimbingan konseling selalu banyak alasan, takut akan guru bimbingan dan konseling.

Kemudian faktor pendukung dari kegiatan ini yaitu mendapat dukungan dari pihak sekolah untuk membantu menyelesaikan masalah peserta didik, dan guru bimbingan dan konseling dapat berkolaborasi dengan guru mata pelajaran untuk memantau kegiatan peserta didik dalam hasil belajarnya. Kelebihan dan kekurangan dari proses konseling ini yaitu proses konseling yaitu proses konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah yang dialami, akan tetapi kekurangannya yaitu terdapat masalah yang belum terselesaikan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan pada guru bimbingan konseling.

Secara keseluruhan kegiatan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 11 Bandar Lampung telah diberusaha secara maksimal sebagaimana dinyatakan bahwa proses pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling merupakan serangkaian proses dalam meningkatkan mutu pendidikan dan pengajaran dalam rangka membimbing dan mengarahkan peserta didik yang tertinggal oleh peserta didik lain sehingga seluruh peserta didik mempunyai kemampuan yang relatif sama. Selain itu berusaha mengadakan preventif terhadap kemampuan peserta didik yang telah dimiliki agar tetap berada pada posisi yang baik dalam belajarnya.

Setelah dilakukan layanan konseling individu dengan pendekatan konseling kognitif perilaku peserta didik dengan inisial FRP, AS, AS, SA, AA, HS, RH, IA, GH yang sebelumnya mengalami perilaku belajar yang tidak efektif seperti, belajar tidak teratur, daya tahan belajar rendah, belajar nanti menjelang ujian, tidak mempunyai catatan yang lengkap, sering menjiplak pekerjaan teman atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas, tidak membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai, dan melakukan kegiatan merokok.

Setelah mengikuti kegiatan konseling individu yang dilakukan selama 6 kali pertemuan mengalami perubahan seperti Setelah dilakukannya proses konseling peserta didik FRP, AS, AS, AA, HS, RH, IA, GH sudah mengalami perubahan dalam belajarnya, seperti belajar teratur, daya tahan belajar meningkat, belajar di setiap waktu, mempunyai catatan yang lengkap, tidak menjiplak pekerjaan teman dan percaya diri dalam mengerjakan tugas, membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai, masuk sekolah tepat waktu, tidak melakukan kegiatan merokok.

Dengan demikian dapat dilihat aktifitas bimbingan dan konseling merupakan di lembaga pendidikan tersebut sudah berjalan aktif dan mempunyai program yang berencana guna mencapai efektifitas kerja secara terarah. Program yang telah direncanakan dalam pelaksanaan layanan adalah tahap persiapan, tahap pelaksanaan layanan yaitu (layanan orientasi, penempatan dan penyaluran, pembelajaran, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok) kegiatan pendukung dan (aplikasi instrument, himpunan data, kunjungan rumah, konferensi kasus, alih tangan kasus) evaluasi, analisis, laporan dan tindak lanjut.

Dari penelitian sebelumnya merupakan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Tujuan dari penelitian terdahulu adalah sebagai bahan masukan bagi pemula untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan penelitian yang lain. Adapun penelitian terdahulu yang berkaitan dengan dengan judul penelitian ini dipaparkan sebagai berikut:

Ahmad Rizqiyani, meningkatkan perilaku belajar efektif siswa dalam mengikuti layanan bimbingan dan konseling format klasikal melalui layanan bimbingan kelompok pada VIII siswa kelas X IIS 2 SMA N 1 Muntilan tahun ajaran 2014/2015. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui Hasil penelitian ini dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik simulasi dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan belajar efektif siswa.

Fitri Sari, Mengubah sikap dan kebiasaan belajar buruk dengan menggunakan teknik *operant conditioning* pada siswa kelas XI SMP Negeri 20 Bandar Lampung tahun ajaran 2010/2011. Tujuan penelitian ini adalah Yang ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap dan kebiasaan belajar siswa menjadi baik. Saran yang diberikan adalah, kepada siswa untuk senantiasa menghindarkan sikap dan kebiasaan belajar yang buruk dengan cara pemberian *reinforcement* yang dilakukan oleh diri sendiri, kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mencoba menggunakan teknik *operant conditioning* untuk mengubah sikap dan kebiasaan belajar siswa yang buruk dengan memberikan *reinforcement*.

Umi Tarsih, Sudjarwo, Adelina Hasyim, Perubahan perilaku belajar siswa dalam pembelajaran pkn menggunakan model pertemuan kelas. Tujuan Penelitian ini adalah

Hasil penelitian menunjukkan perubahan perilaku belajar siswa dengan model pertemuan kelas telah ditempuh melalui tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi dan revisi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan perubahan perilaku belajar pada setiap siklus. Tindakan perubahan perilaku dilakukan dengan menumbuhkan keterampilan pemecahan masalah secara mandiri maupun kelompok yaitu siswa sebagai tim ahli mampu memberikan penjelasan, dan siswa sebagai anggota tim secara berkelompok berkeliling ke tim ahli yang lain agar mampu berdiskusi bersama tim ahli, sehingga setiap siswa bertanggungjawab terhadap tugasnya.

Saida Raklah, Penerapan layanan bimbingan kelompok dan konseling individu dalam upaya meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas VII A untuk menghadapi ulangan di Smp Negeri 19 mataram tahun pelajaran 2013/2014. Tujuan penelitian ini adalah diberikan layanan Konseling Individu, ternyata hasilnya mengalami peningkatan menjadi 100%. Peningkatan pemahaman kebiasaan belajar dan penggunaan waktu belajar yang efektif berdampak pada meningkatnya hasil ulangan

Kasyifatul Mardiyah, Penerapan konseling kelompok *cognitive behaviour modification* untuk meningkatkan tanggung jawab dalam belajar siswa kelas X-APH akomodasi perhotelan di Smk Gema 45 Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah membantu siswa yang memiliki masalah khususnya tentang tanggung jawab dalam belajar. modifikasi perilaku kognitif merupakan teknik yang menggabungkan antara terapi kognitif dan terapi perilaku. *cognitive behaviour modification* berfokus pada pengubahan pernyataan diri dari konseli.

Hasil dari lima penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku belajar efektif siswa merupakan aspek yang penting dalam kegiatan belajar siswa di kelas. Disisi lain pada penelitian terdahulu dikatakan bahwa bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai strategi intervensi untuk meningkatkan kemampuan belajar efektif siswa. Keterkaitan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah, penelitian ini dapat melengkapi penelitian sebelumnya. Adapun karakteristik yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah fokus yang akan dilakukan oleh peneliti Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

Dengan berbagai masalah-masalah yang dialami oleh peserta didik, masalah yang paling banyak yaitu masalah belajar, karena belajar adalah kegiatan yang setiap hari dilakukan oleh peserta didik disekolah. Dengan demikian dibutuhkan proses konseling dalam membantu masalah belajar sekolah.

Sehubungan dengan penelitian ini, peneliti menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai alat untuk melakukan penelitian. Setelah melakukan penelitian dan mendapatkan data sesuai kebutuhan penelitian, maka peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan alat pengumpulan data sebagai berikut:

1. Wawancara

Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling peneliti menganalisa dengan menarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Guru bimbingan dan konseling dengan pihak-pihak sekolah kerjasamanya sudah cukup baik.
- b. Untuk proses konseling kognitif perilaku sudah berjalan cukup baik, dan teknik-teknik sudah digunakan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Guru bimbingan dan konseling juga memberikan nasehat-nasehat atau motivasi untuk menjadikan peserta didik menjadi lebih baik lagi.
- c. Peserta didik merasa tenang dan lega masalah mereka dapat terselesaikan, walaupun masih saja terjadi persoalan dalam belajar, tetapi peserta didik sudah mendapatkan nasehat dari guru bimbingan dan konseling.

## 2. Observasi

Dari hasil observasi peneliti menganalisa dengan menarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Secara fisik sekolah, peneliti mengamati sudah cukup baik, sudah terdapat sarana prasana yang memadai, sehingga kegiatan yang dilakukan di sekolah bisa berjalan dengan nyaman dan lancar.
- b. Guru bimbingan dan konseling sudah cukup aktif dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi peserta didik terutama dalam masalah belajar. Guru bimbingan dan konseling sudah memberikan yang terbaik, tetapi kadang saat setelah dilakukan proses konseling peserta didik bisa berubah, akan tetapi sehari atau tiga hari kemudian peserta didik mengulangi lagi kesalahannya lagi.



- c. Peserta didik yang telah melakukan proses konseling berubah hanya sesat. Karena belum adanya kemauan yang benar-benar mendorong peserta didik untuk berubah. Maka proses konseling harus dilakukan sering-sering agar peserta didik dapat sadar dengan sepenuhnya dengan terus memberikan nasehat dan motivasi.

### 3. Dokumentasi

Dari hasil dokumentasi, penulis mendapatkan data-data dari sekolah seperti:

- a. Profil sejarah berdirinya SMP Negeri 11 Bandar Lampung
- b. Susunan struktur Kurikulum di SMP Negeri 11 Bandar Lampung
- c. Gambaran Keadaan SMP Negeri 11 Bandar Lampung
- d. Keadaan Guru dan Guru BK SMP Negeri 11 Bandar Lampung
- e. Keadaan fasilitas ruang bimbingan dan konseling SMP Negeri 11 Bandar Lampung

Dari semua kesimpulan tersebut setelah dianalisa dengan menggunakan triangulasi atau gabungan semua hasil data menunjukkan kecocokan antara yang diperoleh dari observasi dengan melakukan berbagai pengamatan, hasil wawancara dengan guru dan peserta didik serta dokumentasi yang melibatkan sekolah dalam proses belajar peserta didik di sekolah. Dengan demikian rumusan dari permasalahan peneliti terjawab yaitu bagaimana pelaksanaan pendekatan konseling kognitif dalam meningkatkan perilaku belajar peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pelaksanaan pendekatan konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan perilaku dengan menggunakan teknik *Operant Conditioning*. Peneliti akan melaporkan hasil penelitian. Yaitu sebagai berikut:

proses konseling peserta didik FRP, AS, AS, AA, HS, RH, IA, GH diberikan treatment dengan lima langkah-langkah yaitu assessment dan diagnosa awal, mencari emosi negatif pikiran otomatis, formulasi status, fokus terapi, dan pencegahan. Dari langkah-langkah konseling kognitif perilaku, guru bimbingan konseling menggunakan teknik-teknik dalam konseling kognitif perilaku yaitu teknik *Operant Conditioning*, karena sesuai dengan membantu masalah yang dihadapi oleh peserta didik yaitu masalah perilaku belajar. melakukan pencatatan dari kemajuan peserta didik sehingga dapat mengetahui perubahan dan menentukan tugas mana yang akan dilaksanakan, bagaimana cara melaksanakan, dan hasil apa yang diharapkan umyuk peserta didik.

Peserta didik yang sebelumnya mengalami perilaku belajar negatif seperti belajar tidak teratur, daya tahan belajar rendah, belajar nanti menjelang ulangan atau ujian, tidak mempunyai catatan yang lengkap, sering menjiplak pekerjaan teman atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas, tidak membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai, sering datang terlambat ke sekolah, melakukan kegiatan merokok.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan perilaku belajar. Sudah mengalami perubahan dalam belajarnya, seperti belajar teratur, daya tahan belajar meningkat, belajar di setiap waktu, mempunyai cacatan yang lengkap, tidak menjiplak pekerjaan teman dan percaya diri dalam mengerjakan tugas, membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai, masuk sekolah tepat waktu, tidak melakukan kegiatan merokok. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pendekatan konseling kognitif dalam meningkatkan perilaku belajar peserta didik kelas VIII I SMP N 11 Bandar Lampung.

## **B. Saran-saran**

Sehubungan dengan kesimpulan tersebut, maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk pihak sekolah, hendaknya mampu memberikan waktu khusus kepada guru bimbingan dan konseling agar dapat melaksanakan proses konseling dalam membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh peserta didik.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 11 Bandar Lampung untuk proses konseling harus sering dilakukan, tidak hanya konseling kognitif perilaku saja tetapi konseling-konseling pada umumnya, karena peserta didik membutuhkan bimbingan yang terus menerus dalam belajarnya agar dapat menciptakan prestasi belajar yang maksimal.



3. Untuk peserta didik diharapkan dapat menjadi peserta didik yang lebih baik lagi, meninggalkan sifat-sifat yang dapat merugikan dirinya sendiri. Belajar yang rajin agar mendapat prestasi yang baik dan berguna untuk masa depan.

### **C. Penutup**

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, Sang Penguasa Pemelihara Alam yang tidak pernah berhenti dalam menganugerahkan segala nikmat, rahmat, dan inayah-Nya kepada seluruh hamba-Nya di muka bumi. Atas limpahan Rahmat-Nya penulis haturkan sembah sujud karena diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Hambatan-hambatan yang ada dalam penulisan skripsi bukan keluhan bagi penulis, namun dengan kesadaran diridan introspeksi diri bahwa penulis merupakan hamba Allah yang tidak dapat dipisahkan dari sifat lupa, lemah dan lalai. Shalawat teriringi salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang selalu kita nantikan syafaatnya di akhirat kelak. Skripsi ini berjudul “ Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung”. Disusun untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Dalam Ilmu Tarbiyah, Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan dan kekeliruan, hal ini semata-mata Karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu dengan tangan terbuka dari semua pembaca. Semoga skripsi ini dapat menjadi alat penunjang ilmu dan ilmu pengetahuan bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, Widodo Supriyono. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Adi Handoko. *Artikel Psikologi Kognitif Behavior*. Blog: Pribadi. Tersedia di: [http://adi-handoko.blogspot.com/2013/02/konseling-kognitif-behavior\\_3066.html](http://adi-handoko.blogspot.com/2013/02/konseling-kognitif-behavior_3066.html) ( di akses 29 febuari 2016. Jam 10.00)
- Akhmad Sudrajat. *Terapi Kognitif-behavioral tentang Pendidikan*. Blog:Pribdi Tersedia di: <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2009/09/05/terapi-kognitif-behavioral/> ( di akses 29 febuari 2016. Jam 10.00)
- Ahmad Rizqiyani, “Meningkatkan Perilaku Belajar Efektif Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Dan Konseling Format Klasikal Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada 8 Siswa Kelas X Iis 2” Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang 2015
- Anwar Sutoyo. *Pemahaman Individu*. Jakarta: Pustaka Belajar, 2012.
- Asri Budiningsih, *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta. 2012
- Daryanto. *Perubahan Pendidikan dalam Masyarakat Sosial Budaya*. Bandung: Satu Nusa, 2012
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Jakarta: Bintang Indonesia, 2011.
- Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*,. Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Dr. Hamzah B. Uno, M.Pd. *Orientasi Baru Paham Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara,
- Emzir. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantatif & Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers. 2010.
- Eko Khoerln. *Artikel Perilaku Belajar*. Blog:Pribadi Tersedia di: [http://ekokhoeruln.blogspot.co.id/2013/11/perilaku-belajar\\_12.html](http://ekokhoeruln.blogspot.co.id/2013/11/perilaku-belajar_12.html) ( di akses 27 febuari 2016)
- Erhamwilda. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2009.

Fitri Sari, *Mengubah Sikap Dan Kebiasaan Belajar Buruk Dengan Menggunakan Teknik Operant Conditioning Pada Siswa Kelas IX Smp Negeri 20 Bandar Lampung (Skripsi Bimbingan Konseling UNILA)*

Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011

Hamdani Bakran Adz-dzakiey. *Psikologi Kenabian Prophetic Psychology*. Yogyakarta: 2008,

Haryu Islamuddin. *Psikologi Pendidikan*. Jember: Pustaka Belajar, 2012.

*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Mahasiswa*. Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Sudarwan Danim dan Khairil, *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2011

Saida Raklah. “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Individu Dalam Upaya Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Vii A Untuk Menghadapi Ulangan” Vol 9. <http://www.lpsdimataram.com>, 2015

Sumi Lestari. *Efektivitas Cognitive Behaviour Modification (Cbm) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa Mkn Surakarta*. Skripsi Universitas Brawijaya Malang

Sofyan Willis. *Konseling individual dan Praktik*, Bandung: Alfabeta, 2010.

Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta, 2012.

Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

Tahirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,

Tim Redaksi. Undang-undang no 20 tahun 2003, *Tentang Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika, 2004.

Umi Tarsih, Sudjarwo, Adelina Hasyim, “Perubahan Perilaku Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pkn Menggunakan Model Pertemuan Kelas” Tesis Pascasarjana Program Pendidikan Ips Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. <http://www.novapdf.com>

Undang-Undang SISDIKNAS (Sistem Pendidikan Nasional) (UU RI NO. 20. Th. 2003) Dilengkapi dengan PP RI No. 48 dan 47 th 2008, PERMENDIKNAS No. 49, 19, 15, 13, Th. 2007, Sinar Grafika.

Wahyu Konselor Dikutip oleh Wahyu, Blog pribadi tersedia di <https://konselorwahyu.wordpress.com/2014/03/31/cognitive-therapy/> (diakses 3 agustus 2016)



# LAMPIRAN



Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Irianis  
Alamat : Jl. Pulau Pisang, Perumnas Way Kandis  
Umur : 49 Tahun  
Jabatan : Guru Bimbingan Konseling

Dengan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun bersedia untuk diwawancarai sebagai partisipan dan berperan serta dari awal hingga selesai dalam penelitian saudara

Nama : SEPTINISA  
Judul Penelitian : Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung  
Dengan persyaratan  
Peneliti menjelaskan tentang penelitian ini beserta tujuan manfaat penelitiannya  
Menjaga kerahasiaan diri identitas diri dan informasi yang diberikan dan hanya untuk tujuan penelitian saja

Demikianlah surat pernyataan persyaratan saya setuju dalam keadaan sadar dan tanpa tekanan dan paksaan dari pihak manapun. Semoga surat ini dapat dipergunakan sebaik-baiknya.

Bandar Lampung, Oktober 2016

Guru BK

Peneliti

Dra. Irianis

SEPTINISA

*Lampiran II*



## KISI-KISI OBSERVASI

1. Mengamati keadaan fisik di SMP N 11 Bandar Lampung.
2. Mengamati sarana penunjang di SMP N 11 Bandar Lampung.
3. Mengamati apakah guru bimbingan dan konseling sudah aktif dalam menangani masalah perilaku belajar peserta didik.
4. Mengamati situasi dan kondisi peserta didik di SMP N 11 Bandar Lampung
5. Mengamati ruangan bimbingan dan konseling sebagai tempat dilakukannya proses konseling.



*Lampiran III*

**KISI-KISI WAWANCARA**

**A. Guru BK**

1. Apa yang menyebabkan terjadinya perilaku belajar negatif pada peserta didik
2. Bagaimana langkah-langkah menggunakan konseling kognitif perilaku
3. Apa saja teknik-teknik yang digunakan dalam proses konseling kognitif perilaku
4. Bagaimana hasil setelah dilaksanakannya konseling kognitif perilaku
5. Apa saja faktor penghambat dan faktor pendukung dalam menangani masalah perilaku belajar peserta didik
6. Apa upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah perilaku belajar

**B. Peserta Didik**

1. Mengapa perilaku negatif dalam belajar terjadi
2. Apa penyebab dari perilaku belajar negatif
3. Bagaimana perasaan adik setelah melakukan konseling kognitif perilaku ?
4. Apa manfaat yang adik dapat setelah mengikuti konseling kognitif perilaku ?

Lampiran IV

**Instrumen Observasi perilaku belajar Peserta didik**

No	Kelas	Aspek Observasi Perilaku Belajar	Nama peserta didik							
			FRP	AS	AA	HRS	IA	GH	RH	HS
1	VIII I	Belajar tidak teratur	✓	✓						
2	VIII I	Daya tahan belajar rendah			✓		✓			✓
3	VIII I	Belajar nanti menjelang ulangan atau ujian				✓		✓	✓	✓
4	VIII I	Tidak mempunyai catatan yang lengkap				✓		✓		
5	VIII I	Sering menjiplak pekerjaan teman atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas			✓	✓		✓	✓	
6	VIII I	Tidak membuat ringkasan materi pelajaran yang memadai					✓			✓
7	VIII I	Sering datang terlambat ke sekolah		✓					✓	✓
8	VIII I	Melakukan kegiatan merokok (seperti merokok)	✓	✓	✓				✓	

*Lampiran V*

**KISI-KISI DOKUMENTASI**

1. Profil sejarah berdirinya SMP Negeri 11 Bandar Lampung
2. Susunan struktur Kurikulum di SMP Negeri 11 Bandar Lampung
3. Gambaran Keadaan SMP Negeri 11 Bandar Lampung
4. Keadaan Guru dan Guru BK SMP Negeri 11 Bandar Lampung



### 3. Data hasil Wawancara dengan guru bimbingan dan Konseling

Berikut hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 11 Bandar Lampung 13 Oktober 2016.

- a. Apa yang menyebabkan terjadinya perilaku belajar negatif pada peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung ini bu ?

Hasil wawancara:

“ emm iya, kalau masalah perilaku belajar negatif peserta didik disini, disini ada beberapa faktor yang biasanya didominasi oleh faktor intren yaitu kemauan belajar yang rendah, dia selalu mengandalkan temannya atau bisa disebut dengan mencontek dan lain-lain atau malas, dan selanjutnya faktor ekstren atau dari pihak keluarga, contohnya ada beberapa yang tidak mewajibkan anaknya untuk belajar dirumah itu yang membuat mereka malas dalam belajar. Biasanya itu yang menjadi penyebab perilaku belajar tidak baik.

- b. Bagaimana langkah-langkah menggunakan konseling kognitif perilaku ?

Hasil wawancara:

- 1) Langkah pertama yaitu asesmen dan diagnosa awal: saya membantu peserta didik untuk memahami masalah yang dialaminya. Dan saya mencoba mencari informasi dan perolehan data dari guru maupun teman sekelas nya, menilai dan mengambil keputusan mengenai masalah yang dihadapi peserta didik.

- 2) Langkah kedua yaitu mencari emosi negatif pikiran otomatis dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan: dalam langkah ini saya mengajak peserta didik untuk mencoba lebih berfikir positif. Saya mengajak peserta didik mengenali dirinya, mencari pemikiran-pemikiran negatif yang dialami, lalu memberikan penguatan yang bisa dipahami oleh peserta didik merasakan adanya semangat dan berfikir positif,
- 3) Langkah ketiga yaitu formulasi status: saya memberikan keyakinan kepada peserta didik tentang siapa dirinya dan apa tujuan hidupnya. Caranya meningkatkan perhatian peserta didik, memudahkan peserta didik dalam proses belajar mengajar, lalu membangkitkan dan memelihara motivasi.
- 4) Langkah keempat yaitu, focus terapi, intervensi tingkah laku: dalam langkah ini focus terapi mengharapkan *feed back* atau timbal balik dari konseli sehingga saya dapat mengevaluasi pelaksanaan konseling ini. Saya memfokuskan pada pemahaman, bersama-sama mengatasi masalah perilaku yang tak pantas dan saya memberikan contoh perilaku yang baik. dalam intervensi tingkah laku saya memberikan isyarat agar menghentikan perilaku tersebut, lalu melanjutkan aktifitas belajar, mendekati peserta didik saat melakukan perilaku menyimpang, mengarahkan perilaku, memberi intruksi yang dibutuhkan, menyuruh

peserta didik berhenti dengan nada tegas, dan memberikan peserta didik pilihan.

- 5) Langkah kelima yaitu pencegahan: dimana guru bimbingan konseling mencegah kembalinya gangguan yang memicu pikiran dan perilaku yang negatif muncul kembali, dan memberikan komitmen kepada peserta didik untuk secara aktif membentuk pikiran, perasaan, perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi. Dalam pencegahan ini perlulah proses konseling yang kesinambungan agar tidak timbul kembalinya gejala gangguan yang dihadapi peserta didik.

- c. Apa saja teknik-teknik yang digunakan dalam proses konseling kognitif perilaku ini bu ?

Hasil wawancara

Dalam proses konseling kognitif perilaku, saya menggunakan teknik *Operant Contioning* yaitu dimana guru bimbingan konseling mengubah meminta peserta didik mengubah perilakunya, guru bimbingan konseling memutuskan perilaku apa yang harus diubah dan teknik *Reinforcement* sesuai dengan kondisi peserta didik maka saya akan menggunakan teknik tersebut biasanya dengan dalam bentuk verbal.

- d. Bagaimana hasil setelah menggunakan konseling kognitif perilaku ini bu?

Hasil wawancara:

“Biasanya setelah kita melakukan proses konseling ini bisa kita lihat dari keseharian peserta didik, setelah proses konseling peserta didik menjadi

lebih baik. Iya setelah konseling atau setelah kita memberikan sesuatu pada saat konseling atau motivasi maka peserta didik itu akan berubah akan lebih rajin saat proses belajar sedang berlangsung, kita bisa tahu perubahan ini dengan mencari tahu informasi dari guru-guru, karena guru bk tidak setiap hari masuk kelas ya, jadi kita bisa lebih tahu dengan bertanya atau berkoordinasi dengan guru-guru apakah peserta didik yang di konseling ada perubahan atau tidak. Perubahan peserta didik biasanya kami cek setiap minggu atau setiap bulan dengan perubahan nya tersebut, apa bila peserta didik belum ada perubahan maka kami sebagai guru bk akan melaksanakan konseling kembali agar peserta didik dapat merubah tingkah laku nya dengan menjadi lebih baik.

- e. Apa saja faktor penghambat dan faktor pendukung dalam menangani masalah dalam belajar peserta didik ini bu ?

Hasil wawancara:

“Menegenai apa saja faktor penghambat dalam belajar itu sendiri, faktor nya timbul dari peserta didik itu sendiri, bahwa peserta didik belum sadar bagaimana cara dia belajar, peserta didik juga belum memahami apa yang harusnya dilakukan saat belajar, maksudnya peserta didik kurang memahami bagaimana dirinya, contohnya peserta didik tidak percaya diri, karena tidak percaya diri ini peserta didik menjiplak atau mencontek pekerjaan teman nya. Masalah ini peserta didik kurang fokus sehingga melakukan kegiatan yang tidak harus dia kerjakan. Peserta didik juga merasa takut apa bila



mereka dipanggil ke ruangan bk, padahal disini adalah ruangan yang bisa membuat mereka lebih nyaman dan meluapkan pikiran, perasaan apa yang dialami oleh peserta didik tersebut. Guru bk pun membantu mencari solusi yang terbaik untuk mereka. Lalu mengenai faktor pendukung nya bisa di kaitkan dengan sekolah, misalnya bekerjasama dengan guru mata pelajaran yaitu guru mata pelajaran mengizinkan pemanggilan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling selanjutnya pihak sekolah mendukung kegiatan prosedur bimbingan dan konseling, misalnya memberikan waktu saat ada wali murid datang atau memberikan waktu disaat *home visit* dan penanganan kasus peserta didik yang bermasalah.

f. Apa saja upaya dilakukan untuk mengatasi masalah perilaku belajar ini bu ?

Hasil wawancara:

“sebenarnya upaya kami ini sudah cukup maksimal, baik dari sekolah maupun dari guru-guru mata pelajaran serta guru bimbingan dan konseling, kalau dari pihak sekolah berhubungan dengan tata tertib, tata tertib ini misalnya datang kesekolah terlambat, biasanya keterlambatan ini akan mengganggu perilaku belajar, kemudian jika guru-guru belum datang atau tidak masuk kelas ini sangat mengganggu. Karena mereka mengganggu kelas lain, seperti ke kantin, alasan buang air kecil mereka juga sering membuat gaduh di dalam kelas. Kemudian ada bimbingan klasikal di kelas-kelas walaupun tidak setiap hari karena terjadwal ya, dan dalam bimbingan klasikal ini memberikan materi mengenai cara belajar yang baik, cara

membuat peserta didik lebih nyaman berada didalam kelas, cara membuat ringkasan materi, mengerjakan tugas kelompok maupun tugas individu, dan mempersilahkan peserta didik menceritakan masalah yang terjadi di lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah agar peserta didik mampu memecahkan masalah dan mengetahui apa yang harus mereka lakukan. Selanjutnya peserta didik tahu bahwa belajar itu penting dan belajar yang efektif itu disekolah kalau di rumah akan terganggu dengan pekerjaan rumah, maka dari itu setiap guru di sekolah berusaha sebisa mungkin peserta didik nyaman belajar di sekolah.



## **Menjadi Siswa yang Aktif dan Produktif di Kelas**

Banyak siswa yang beranggapan bahwa masa sekolah adalah masa yang mengembirakan. Hal ini benar adanya, banyak orang dewasa yang merasakan hal ini juga, ketika mereka sudah bergelut dengan permasalahan kerja dan kehidupan, rasanya masa sekolah ada kenangan yang ingin diungkap kembali. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk bisa menjadi siswa yang produktif di kelas. Masingmasing dijabarkan sebagai berikut:

### a. Buat prioritas pelajaran.

Murid yang berhasil mengetahui cara untuk sukses karena mereka menjadikan pelajaran sebagai prioritas utamanya. Walaupun penting juga untuk meluangkan waktu bagi keluarga, teman, pelajaran tambahan, bahkan waktu bagi diri sendiri, namun Anda tetap tidak boleh mencampakkan waktu untuk belajar. Jika ada ujian yang sangat penting menanti Anda, dan Anda merasa belum siap, maka Anda harus mencoba belajar dari mulai dua hari sebelumnya. Hal ini bukan berarti Anda tidak boleh melakukan suatu hal yang Anda sukai, namun Anda harus mengetahui kapan saatnya belajar menjadi prioritas utama Anda

Hal tersebut menunjukkan bahwa Anda harus mengabaikan hal lain untuk belajar. Jika teman atau anggota keluarga Anda mengganggu Anda, maka Anda dapat juga mengabaikannya demi belajar.

b. Datang tepat waktu.

Berhenti untuk menyalahkan waktu dan cobalah untuk dapat mengatur waktu. Sangat penting bagi Anda untuk bisa datang tepat pada waktunya, baik saat sekolah atau pada saat Anda akan melakukan kegiatan belajar bersama dengan teman Anda. dengan datang tepat waktu, maka selain Anda akan lebih siap dan lebih fokus terhadap pelajaran yang akan Anda pelajari, Anda juga akan mendapatkan rasa hormat lebih dari orang-orang yang terlibat pada kegiatan tersebut. Oleh karena itu, untuk menjadi murid yang berhasil, sangat penting bagi

Anda untuk bisa datang tepat waktu. Salah satu orang bijak berkata, “Menunjukkan diri merupakan setengah dari peperangan.” Jika Anda tidak memiliki komitmen untuk hadir dan tepat waktu, maka Anda tidak mampu untuk belajar.

c. Bekerja dengan jujur.

Hal ini berarti Anda harus mengerjakan pekerjaan Anda sendiri, tidak menyalin, dan tidak mencontek. Mencontek tidak akan menunjukkan apa-apa kepada Anda, dan malah akan membawa Anda kedalam masalah lainnya. Sangat tidak berarti untuk mencontek pada saat ujian, akan jauh lebih baik jika memang Anda tidak dapat mengerjakan ujian tersebut daripada Anda ketahuan mencontek. Walaupun Anda tidak ketahuan pada saat Anda berbuta curang, hal itu tetap akan menjadi sebuah kebiasaan buruk dan membuat Anda malas. Jangan termakan rayuan teman. Di beberapa sekolah, mencontek dianggap sebagai hal yang biasa, dan banyak murid yang melakukannya sehingga mungkin Anda akan terpengaruhi untuk melakukannya

juga. Kumpulan murid seperti ini merupakan hal yang berbahaya yang mana akan menjauhkan untuk mencapai potensi Anda.

d. Selalu fokus.

Murid yang berhasil akan selalu fokus dalam setiap tugas yang sedang dikerjakan. Jika Anda harus mempelajari satu bab buku dalam satu jam, maka Anda harus berkomitmen untuk bisa mempelajarinya dibandingkan Anda hanya melamun. Jika Anda ingin beristirahat, ambillah istirahat hanya sekitar 10 menit, dan jangan biarkan lebih dari itu atau malah sebaliknya. Anda juga dapat melatih otak Anda untuk bisa berkonsentrasi lebih lama. Cobalah untuk belajar selama 20 menit, lalu kemudian hari berikutnya naik menjadi 30 menit, begitu seterusnya. Anda tidak harus fokus untuk mengerjakan tugas selama 60 atau 90 menit. Ambillah 10-15 menit untuk beristirahat diantara waktu tersebut untuk mengisi kembali energi agar dapat kembali fokus mengerjakan tugas yang harus Anda kerjakan.

d. Jangan membandingkan diri Anda dengan orang lain.

Murid yang berhasil karena mereka percaya akan kemampuan dirinya sendiri. Mereka tidak peduli apa yang orang lain lakukan, karena pada akhirnya yang paling penting adalah kesuksesan diri mereka sendiri. Jika Anda selalu membandingkan hasil pekerjaan orang lain dengan pekerjaan yang Anda lakukan, maka Anda akan selalu menyalahkan diri Anda sendiri dan Anda akan selalu terpengaruhi dalam pola pikir tersebut. Pelajarilah cara untuk selalu fokus untuk mengerjakan sesuatu sesuatu semampu yang Anda bisa. Anda mungkin memiliki teman yang memiliki teman yang selalu kompetitif yang mana selalu

membandingkan hasil yang di dapatkannya atau membicarakan mengenai nilai akhir yang di dapatkan. Jangan biarkan orang tersebut orang tersebut dekat dengan Anda, dan jika Anda tidak ingin membicarakan apa saja yang Anda kerjakan di sekolah, maka beritahu bahwa Anda tidak ingin membicarakannya.

e. Buat diri Anda tertarik akan materi yang ada.

Murid yang berhasil bukanlah sebuah mesin yang mampu untuk belajar tanpa henti demi mendapatkan nilai “A”. Mereka akan berusaha terlebih dahulu untuk membuat dirinya tertarik dengan materi yang ada, lalu kemudian mengerahkan kemampuan yang dapat mereka keluarkan untuk dapat mempelajarinya. Tentu saja Anda tidak akan langsung tertarik kepada materi-materi tertentu, namun Anda dapat mencoba untuk mencari sesuatu yang mampu untuk meningkatkan semangat belajar Anda pada saat Anda sedang berada dikelas. Hal ini akan membantu Anda untuk tetap fokus dan akan membuat belajar Anda lebih menyenangkan. Jika Anda tidak menemukan sesuatu untuk dapat meningkatkan semangat belajar

Anda di dalam kelas, maka Anda dapat belajar di luar kelas agar Anda lebih tertarik terhadap marteri tersebut.

## MODUL

### Menerapkan Perilaku Belajar yang Efektif

Perilaku belajar akan terwujud apabila siswa sadar akan tanggung jawab mereka sebagai siswa, sehingga mereka dapat membagi waktu mereka dengan baik antara belajar dengan kegiatan diluar belajar . Lebih lanjut dijelaskan bahwa siswa yang tidak memiliki perilaku belajar efektif pada umumnya malas belajar, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, sering menunda-nunda pekerjaan atau tugas.perilaku belajar efektif adalah segala bentuk perilaku belajar siswa selama mengikuti kegiatan belajar mengajar yang mengarah kepada nilai-nilai yang positif, dimana perilaku-perilaku positif tersebut menjadi kebiasaan yang terus-menerus dilakukan siswa selama proses kegiatan belajar mengajar di kelas. Adapun dimensi perilaku belajar efektif yang harus dikuasai siswa meliputi:Perilaku Belajar Efektif

1. Duduk Dengan Tenang Memusatkan
2. Perhatian/konsentrasi
3. Meminta
4. Penjelasan/bertanya
5. Menjawab Pertanyaan Mencatat hal-hal Penting

Menurut Slameto (2010:74) belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan intruksional yang ingin dicapai. Tidak hanya siswa, guru juga harus memahami bagaimana

kondisi belajar dikatakan efektif seperti yang dipaparkan oleh Rohani (2010:142) sebagaiberikut:

1. Pertama, diketahui secara tepat faktor-faktor yang dapat menunjang terciptanya kondisi yang menguntungkan dalam proses belajar mengajar.
2. Kedua, dikenal dengan masalah-masalah yang diperkirakan dan biasanya timbul dan dapat merusak iklim belajar mengajar.
3. Ketiga, dikuasanya berbagai pendekatan dalam pengelolaan kelas dan diketahui pula kapan dan untuk masalah mana suatu pendekatan digunakan.

Makmun memaparkan bahwa salah satu karakteristik perubahan perilaku belajar adalah perubahan hasil belajar itu efektif, yaitu: dalam arti membawa pengaruh dan makna tertentu bagi pelajar itu (setidak-tidaknya sapaai batas waktu tertentu) relatif tetap dan setiap saat

dipelukan dapat direproduksi dan dipergunakan seperti dalam pemecahan masalah (problem solving), baik dalam penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mempertahankan kelangsungan hidupnya. Lebih lanjut, dijelaskan pula bahwa perubahan itu juga positif, dalam arti sesuai seperti yang diharapkan (normatif) atau kriteria keberhasilan (criteria of success) baik dipandang dari segi siswa (tingkat abilitas dan bakat khususnya, tugas perkembangan, dan sebagainya) maupun dari segi guru (tuntutan masyarakat orang dewasa ini sesuai dengan tingkatan standar kulturalnya).



## DOKUMENTASI

