PENGGUNAAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI SIKAP DAN KEBIASAAN BELAJAR YANG TIDAK BAIK PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 NATAR TAHUN AJARAN 2016/2017

(Skripsi)

OLEH

PUTRIANA

PROGRAM STUDY BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG

2017

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI SIKAP DAN KEBIASAAN BELAJAR YANG TIDAK BAIK PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI I NATAR TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh

PUTRIANA

Masalah penelitian ini adalah sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penggunaan layanan Konseling kelompok dalam mengurangi sikap dan kebiasaan belajar tidak baik pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Experimental* dengan desain *One-group Pretest-posttest Design*. Subjek penelitian ini 8 orang siswa kelas X yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar tidak baik. Teknik pengumpulan data menggunakan angket Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar (PSKB).Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik. Hal ini ditunjukkan hasil uji Wilcoxon diperoleh zhitung = -2,524< ztabel = 1,645 maka, Ho ditolakdan Ha diterima.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Kebiasaan belajar, Sikap

PENGGUNAAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI SIKAP DAN KEBIASAAN BELAJAR YANG TIDAK BAIK PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 NATAR TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh

PUTRIANA

Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017

Judul Skripsi	:	**PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI SIKAP DAN KEBIASAAN BELAJAR YANG TIDAK BAIK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI I NATAR TAHUN AJARAN 2016/2017**
Nama Mahasiswa	:	*PUTRIANA*
Nomor Pokok Mahasiswa	:	1013052040
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Jurusan	:	Ilmu Pendidikan
Fakultas	:	Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Drs. Yusmansyah, M.Si.	Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP . 19600112 198503 1 004	NIP 197907142003122 00 1

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP. 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Yusmansyah, M.Si** .....

Sekretaris : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi.** .....

Penguji
Bukan Pembimbing : **Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A. Psi.** .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **16 November 2017**

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Putriana
Nomor Pokok Mahasiswa	: 1013052040
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI SIKAP DAN KEBIASAAN BELAJAR YANG TIDAK BAIK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI I NATAR TAHUN AJARAN 2016/2017**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan November 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, November 2017
Yang menyatakan,

Putriana
NPM 1013052040

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir di Natar tanggal 14 Januari 1992, sebagai anak kedua dari empat bersaudara, pasangan Bapak Pairan dan Ibu Dahlia. Pendidikan Formal penulis diselesaikan di SD Negeri 1 Merak Batin Tahun 2004, SMP Negeri 1 Natar Tahun 2007, dan SMA Negeri 1 Natar Tahun 2010.

Tahun 2010, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unila melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Pada Tahun 2014, Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Kependidikan Terintegrasi di Pekon Batu Brak Lampung Barat sekaligus Praktek Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK) diSMP Negeri I Batu Brak.

Selama menjadi mahasiswa, penulis terdaftar sebagai anggota di Unit Kegiatan Mahasiswa KSR-PMI Unit Unila tahun 2011, menjadi Kepala Divisi Kesekretariatan UKM KSR-PMI Unit Unila periode 2012/2013, dan menjadi Wakil Ketua UKM KSR-PMI Unit Unila Periode 2013/2014. Penulis pernah mengikuti Pelatihan Nasional Pendidikan Remaja Sebaya KSR-PMI Unit Perguruan Tinggi Se-Indonesia di STIKesWiraMedika PPNI Bali Tahun 2012 mewakili propinsi lampung.

MOTTO

Tidak ada hal yang sia-sia, setiap kebaikan yang kita tanam
pasti akan menghasilkan manfaat
(Putriana)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT
Atas terselesaikannya
Penulisan skripsi ini, kupersembahkan
Karya kecilku ini kepada :

Bapak dan ibuku tersayang
Yang selalu menyertaiku dalam doa'nya.
Terimakasih atas kasih saying dan cintanya
Yang telah banyak memberikan semangat
Untuk keberhasilan putra-putrinya.

Kakakku Dodi Sulaiman dan Romauli Manik
Adik-adikku Prastiana dan DadiMulyo

Serta Suamiku tercinta Ahmad Suhandi
Putri kecilku Asyifatu Az-Zahra
Yang tidak pernah lelah memberikan dukungan dan semangat
Sehingga penulis dapat menyelesaikan masa perkuliahan dan
penulisan skripsi ini.

Keluarga besarku, dosen-dosenku,
sahabat-sahabatku, UKM KSR PMI Unit Unila,
Serta almamaterku

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Sikap dan Kebiasaan Belajar yang Tidak Baik Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan". Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Muhammad Fuad, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si. selaku Dosen Pembimbing utama sekaligus Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling. Terima kasih atas masukan dan saran-saran semenjak semester pertama terdahulu sampai menuju ujian akhir.

4. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi selaku Pembahas yang telah memberikan banyak masukan dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Pembantu yang telah memberikan banyak masukan dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak Drs. Giyono, M.Pd. yang telah memberikan banyak masukan dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling, terimakasih atas didikannya selama kurang lebih empat tahun perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu staf dan karyawan FKIP Unila, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam menyelesaikan segala keperluan administrasi kami.
9. Bapak Drs. Suwarlan, M. M.Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Natar yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Ibu Dra. Ni Made Suarmiati selaku koordinator BK dan seluruh guru BK di SMA Negeri 1 Natar terima kasih atas kesediannya membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
11. Kedua orang tuaku tersayang yang tak henti-hentinya menyayangiku, memberikan do'a, dukungan, semangat serta menantikan keberhasilanku.
12. Adikku tersayang Asti dan Mul, juga kakakku Dodi terima kasih atas doa dan motivasi yang diberikan kepadaku.
13. Suamiku Ahmad Suhandi dan Anakku Asyifatu Az-Zahra yang tidak pernah lelah memberikan dukungan dan semangat serta kasih sayang yang tak terhingga.

14. Sahabat-sahabat seperjuanganku Bimbingan dan Konseling Angkatan 2010 terima kasih atas kebersamaan, persahabatan dan persaudaraan kita selama ini, kalianlah keluarga yang pertama ku kenal di bangku perkuliahan.
15. Kakak dan adik tingkatku Bimbingan dan Konseling 2007-2013 terima kasih atas bantuan, dukungan, do'a dan motivasinya.
16. Teman-teman KKN-KT Pekon Batu Brak terimakasih atas canda tawa kalian, kebersamaan itu membuat KKN-KT terasa begitu menyenangkan.
17. Keluarga Besar UKM KSR PMI Unit Unila angkatan I - XXV terutama angkatan XX, disinilah keluargaku, rumah keduaku dan tempatku belajar banyak hal baru dalam hidupku.
18. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Tidak sedikit kekurangan dan kelemahan yang ada di dalamnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Bandarlampung, November 2017
Penulis

Putriana

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI
DAFTAR GAMBAR i
DAFTAR TABEL ii
DAFTAR LAMPIRAN iii
I. PENDAHULUAN
A. Latar Belakang dan Masalah..... 1
1. Latar Belakang Masalah..... 1
2. Identifikasi Masalah..... 6
3. Batasan Masalah..... 6
4. Rumusan Masalah 7
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian..... 7
1. Tujuan penelitian 7
2. Manfaat Penelitian..... 7
C. Kerangka Pikir..... 8
D. Hipotesis 11

II. TINJAUAN PUSTAKA
A. Sikap dan Kebiasaan Belajar dalam Bimbingan Belajar 13
1. Bidang Bimbingan Belajar 13
2. Pengertian Belajar..... 15
3. Pengertian Sikap dan Kebiasaan Belajar 17
4. Aspek-aspek Sikap dan Kebiasaan Belajar..... 20
5. Dampak Sikap dan Kebiasaan Belajar dalam Kegiatan Belajar..... 22
6. Pembentukan dan Perubahan Sikap 23
B. Layanan Konseling kelompok..... 25
1. Pengertian Layanan Konseling kelompok..... 25
2. Tujuan Layanan Konseling kelompok 27
3. Asas Layanan Konseling kelompok 27
4. Komponen-komponen Layanan Konseling kelompok..... 29

5. Tahapan Pelaksanaan Layanan Konseling kelompok 31
C. Penggunaan Layanan Konseling kelompok untuk Mengurangi Sikap dan Kebiasaan Belajar yang Buruk 36

III. METODE PENELITIAN
A. Tempat dan Waktu Penelitian 39
B. Metode Penelitian 39
C. Subjek Penelitian 40
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 41
1. Variabel Penelitian 41
2. Definisi Operasional 42
E. Teknik Pengumpulan Data 43
F. Uji Validitas dan Reliabilitas 46
1. Uji Validitas 46
2. Uji Reliabilitas 47
G. Teknik Analisis Data 48

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 50
1. Gambaran Hasil Pra Konseling Kelompok 50
2. Deskripsi Hasil Penelitian 51
3. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok 52
4. Data Skor Subjek Sebelum dan Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok (*Pretest dan Postest*) 77
5. Analisis Data Hasil Penelitian 78
6. Uji Hipotesis 79
B. Pembahasan Hasil Penelitian 80

V. KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 86
B. Saran 87

DAFTAR PUSTAKA 88

LAMPIRAN 90

DAFTAR TABEL

Daftar Tabel **Halaman**

3.1 Data siswa SMAN I Natar yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik..... 41
4.1 Data siswa dari hasil penyebaran angket PSKB 50
4.2 Kriteria sikap dan kebiasaan belajar 51
4.3. Data *Pretest* Sikap dan Kebiasaan Belajar 51
4.4 Kegiatan Penelitian di SMA Negeri I Natar 53
4.5 Skor *pretest* dan *posttest* Angket PSKB 78
4.6 Analisis data hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon*..... 80

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1.1 Alur Kerangka Pikir..... 11
2.1 Tahapan-tahapan Pelaksanaan konseling Kelompok..... 35
3.1 Pola *One-group Pretest-posttest Design*..... 40
4.1Grafik perubahan sikap dan kebiasaan belajarAl Falah..... 67
4.2 Grafik perubahan sikap dan kebiasaan belajar Jhon 69
4.3 Grafik perubahan sikap dan kebiasaan belajar Nadia 70
4.4 Grafik perubahan sikap dan kebiasaan belajar Nila 71
4.5 Grafik perubahan sikap dan kebiasaan belajar Reza 73
4.6 Grafik perubahan sikap dan kebiasaan belajar Dina 74
4.7 Grafik perubahan sikap dan kebiasaan belajar Lilis 75
4.8 Grafik perubahan sikap dan kebiasaan belajar Rizki..... 77
4.9 Grafik perubahan sikap dan kebiasaan belajar siswa 79

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Lampiran 1 Kisi-Kisi Angket PSKB.....90
2. Lampiran 2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Angket.....100
3. Lampiran 3 Rancangan Program Layanan Konseling Kelompok..... 110
4. Lampiran 4 Data Hasil Penyebaran Angket PSKB (Pretest-Posttest)..... 130
5. Lampiran 5 Hasil Uji Wilcoxon 132
6. Lampiran 6Tabel Distribusi z (Normal Baku) 133
7. Lampiran7Dokumentasi Kegiatan 135
8. Lampiran 8 SuratKeteranganPenelitian 137

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Pendidikan dan pengajaran adalah salah satu usaha yang bersifat sadar tujuan yang dengan sistematis terarah pada perubahan tingkah laku menuju ke kedewasaan anak didik. Dengan kata lain, pendidikan meliputi kegiatan belajar mengajar yang merupakan kegiatan yang saling berkaitan satu sama lain, yang terarah pada tujuan dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan. Pestalozzi mengatakan bahwa makna dan tujuan pendidikan itu adalah *Hilfe Zur Selbsthilfe*, artinya pertolongan untuk pertolongan diri (Sardiman, 2008 : 12). Perubahan-perubahan itu menunjukkan suatu proses pendidikan dan pengajaran yang harus dilalui. Tanpa proses itu tujuan tidak dapat tercapai.

Pengajaran merupakan proses yang berfungsi membimbing para pelajar atau siswa didalam kehidupan, yakni membimbing mengembangkan diri sesuai dengan tugas perkembangan yang harus dijalankan oleh para siswa itu. Tugas perkembangan itu akan mencakup kebutuhan hidup baik individu maupun sebagai masyarakat dan sebagai makhluk ciptaan tuhan. Dengan demikian, ditinjau secara luas, manusia yang hidup dan berkembang itu adalah manusia yang selalu berubah dan perubahan itu merupakan hasil belajar.

Belajar adalah berubah. Perubahan tidak hanya berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, dan penyesuaian diri. Jelasnya menyangkut segala aspek organisme dan tingkah laku seseorang. Dengan demikian, dapatlah dikatakan bahwa belajar itu sebagai rangkaian kegiatan jiwa raga, psiko-fisik untuk menuju ke perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang menyangkut unsur cipta, rasa, dan karsa, ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Menurut Djaali (2008), faktor-faktor yang mempengaruhi belajar antara lain yaitu motivasi, sikap, minat, kebiasaan belajar dan konsep diri.

Menurut Yusuf (2006: 138) Keberhasilan belajar seseorang juga dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal (berasal dari diri sendiri) seperti: fisik yang sehat, memiliki motivasi atau minat yang kuat untuk belajar, kebiasaan belajar positif, sikap positif terhadap materi pelajaran, kecerdasan, tidak mudah frustasi dalam menhadapi kegagalan. Sementara itu, faktor eksternal yang mendukung keberhasilan belajar diantaranya; lingkungan keluarga yang harmonis, perhatian orang tua, fasilitas belajar yang memadai, dan iklim kehidupan sekolah yang kondusif. Salah satu faktor internal yang dipermasalahkan yaitu sikap dan kebiasaan belajar yang Tidak Baik. Seperti sering menunda-nunda tugas, tidak menghargai dan memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran, membolos saat jam pelajaran, dan mengganggu teman saat pelajaran. Apabila siswa tidak memiliki sikap belajar yang positif, maka dikhawatirkan siswa yang bersangkutan tidak akan mencapai hasil belajar yang baik.

Sikap merupakan kesiapan atau kecenderungan seseorang untuk bertindak dalam menghadapi suatu objek atau situasi tertentu. Brown dan Holtzman (dalam Djaali, 2008:115) mengembangkan konsep sikap belajar melalui dua komponen yaitu *Teacher Approval(TA)* dan *Education Acceptance(EA).* TA berhubungan dengan pandangan siswa terhadap guru-guru, tingkah laku mereka di kelas, dan cara mengajar guru. Sementara EA terdiri atas penerimaan dan penolakan siswa terhadap tujuan yang akan dicapai, dan materi yang disajikan, praktik tugas, dan persyaratan yang ditetapkan disekolah. Sikap belajar positif siswa akan terwujud dalam bentuk perasaan senang, setuju, dan suka terhadap hal-hal tersebut. Sikap seperti itu, akan berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar yang diperolehnya. Sesuatu yang menimbulkan rasa senang cenderung untuk diulang (menurut hukum belajar *law of effect* yang dikemukakan Thorndike). Sikap belajar ikut menentukan intensitas kegiatan belajar. Sikap belajar positif akan menimbulkan intensitas kegiatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan sikap belajar yang negatif.

Witherington mengartikan kebiasaan (*habit*) sebagai: *an acquired way of acting which is persistent, uniform, and fairly automatic* (Djaali, 2008: 127).

Yang dimaksudkan oleh Witherington yaitu kebiasaan merupakan cara bertindak yang diperoleh melalui belajar secara berulang-ulang, yang pada akhirnya menjadi menetap dan bersifat otomatis.

Sedangkan menurut Djaali (2008: 128) Perbuatan kebiasaan tidak memerlukan konsentrasi perhatian dan pikiran dalam melakukannya. Kebiasaan dapat berjalan, sementara individu memikirkan atau memperhatikan hal lain.

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

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

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

Dalam hal ini sikap dan kebiasaan belajar siswa yang buruk yang ingin dikurangi dan kemudian diarahkan agar terbentuk sikap dan kebiasaan belajar yang baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada penelitian pendahuluan di SMA Negeri 1 Natar terdapat siswa yang memiliki sikap dan kebiasan belajar yang buruk. Hal ini terindikasi berdasarkan sikap yang ditunjukkan oleh sejumlah siswa yaitu ada siswa yang mengobrol saat pembelajaran dikelas, ditemukan beberapa siswa yang menyalin/mencontek pekerjaan temannya saat diberi tugas oleh guru, terdapat siswa yang sering izin keluar kelas saat proses pembelajaran berlangsung, beberapa siswa ada yang terlambat datang kesekolah, ada siswa yang tidak mau maju kedepan kelas ketika disuruh guru, ada siswa yang terlambat mengumpulkan tugas dan ditemukan beberapa siswa yang membolos sekolah.

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

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan penelitian pendahuluan, maka peneliti mengidentifikasikan masalah sebagai berikut:

a. Ada siswa yang mengobrol saat pembelajaran dikelas
b. Terdapat siswa yang sering izin keluar kelas saat proses pembelajaran berlangsung.
c. Beberapa siswa ada yang terlambat datang kesekolah.
d. Ada siswa yang tidak mau maju kedepan kelas saat disuruh oleh guru.
e. Terdapat siswa yang hanya diam saat tidak mengerti pelajaran yang dijelaskan
f. Ada siswa yang terlambat mengumpulkan tugas
g. Ditemukan beberapa siswa yang membolos sekolah.
h. Ditemukan beberapa siswa yang menyalin/mencontek pekerjaan temannya saat diberi tugas oleh guru.

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka penulis membatasi masalah mengenai penggunaaan layanan konseling kelompok untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka masalahnya adalah ” sikap dan kebiasaan belajar siswa tidak baik”. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah ” Apakah Layanan Konseling kelompok

dapat dipergunakan untuk mengurangi Sikap dan Kebiasaan Belajar yang tidak baik Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Natar?"

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Natar.

2. Manfaat penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu-ilmu dalam bimbingan dan konseling disekolah, khususnya mengenai penggunaan layanan konseling kelompok dapat mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik.

b. Manfaat secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat yaitu:

1) Bagi Siswa

Memberikan pengetahuan dan praktek mengenai sikap dan kebiasaan belajar positif/yang baik, dan dapat mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik tersebut melalui layanan konseling kelompok yang dilaksanakan.

2) Bagi Guru

Memberikan data akan keefektifan menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik, yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling disekolah, dimana guru bimbingan konseling tersebut telah menguasai berbagai macam layanan bimbingan konseling.

C. Kerangka Pikir

Menurut Syah (2008: 182) kesulitan belajar siswa biasanya tampak jelas dari menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar. Kesulitan belajar juga dapat dibuktikan dengan kelainan perilaku (*misbehavior*) siswa seperti kesukaan berteriak-teriak di dalam kelas, mengusik teman, berkelahi, sering tidak masuk sekolah dan sering membolos dari sekolah.

Apabila kesulitan belajar tersebut tidak segera diatasi maka tentunya dapat mengganggu prestasi belajar siswa. Nasution menyatakan bahwa hubungan tidak baik dengan guru dapat menghalangi prestasi belajar yang tinggi (Djaali: 2008, 116). Sikap belajar bukan hanya ditunjukan kepada guru, melainkan juga kepada tujuan yang akan dicapai, materi pelajaran, tugas dan lain-lain. Sikap belajar siswa akan berwujud dalam bentuk perasaan senang atau tidak senang, setuju atau tidak setuju, suka atau tidak suka terhadap hal-hal tersebut. Sikap seperti itu akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang dicapainya.

Prayitno (1994: 286) menyatakan siswa yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang kurang baik memerlukan bantuan untuk mampu melihat secara kritis

sikap-sikap dan kebiasaan-kebiasaan belajar yang mereka miliki. Melalui bantuan itu mereka diharapkan dapat menemukan kelemahan-kelemahan mereka dalam belajar, dan selanjutnya berusaha mengubah atau memperbaiki kelemahannya tersebut. Prayitno (1999: 280) menyatakan bahwa siswa yang memiliki sikap dan kebiasan yang tidak baik merupakan masalah belajar bagi siswa karena akan mempengaruhi hasil belajarnya. Berkaitan dengan hal ini, perlu adanya usaha layanan yang diberikan untuk siswa baik dari keluarga dan guru BK. Guru BK dapat memberikan rancangan layanan bimbingan belajar bagi siswa yang memerlukan, baik layanan konseling individual maupun kelompok, baik dalam bentuk penyajian klasikal, kegiatan kelompok belajar, bimbingan dan Konseling Kelompok, atau kegiatan lainnya.

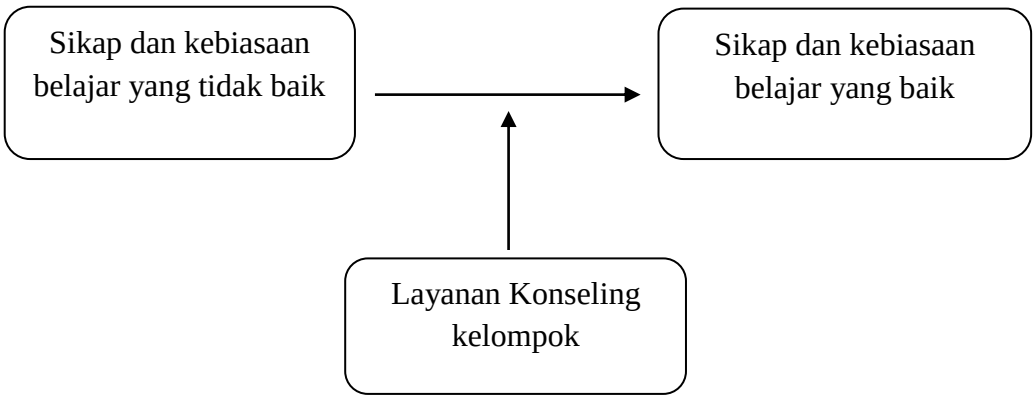
Sementara konseling merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan interaksinya dengan orang lain. Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan konselor dalam membantu perkembangan individu. Salah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

Warner & Smith (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: konseling kelompok merupakan cara yang baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Pandangan tersebut dipertegas oleh Natawidjaja (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: “Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam

suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya".

Dalam layanan konseling kelompok guru pembimbing secara langsung berada dalam kelompok tersebut dan bertindak sebagai fasilitator dalam dinamika kelompok yang terjadi, dengan menerapkan strategi pengembangan dan teknik-teknik konseling kelompok. Melalui konseling kelompok para siswa diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan kesuitan belajar yang mereka alami. Pendapat mereka itu ada yang positif dan ada yang negatif, dan melalui dinamika kelompok pendapat-pendapat tersebut diluruskan agar memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang proses belajar. Pemahaman yang objektif, tepat dan luas itu diharapkan dapat menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkut-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok. Sikap positif ini diharapkan dapat merangsang para siswa untuk menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan "penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik" itu sehingga dapat mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat digambarkan pada bagan berikut:



Bagan 1.1 Alur Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Sukardi, D.K. (2007: 41) menyatakan bahwa hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis. Dalam metode penelitian, hipotesis adalah alat yang mempunyai kekuatan dalam proses inkuiri. Karena dapat menghubungkan dari teori yang relevan dengan kenyataan yang ada atau fakta, atau dari kenyataan dngan teori yang relevan.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul dilapangan.

Dari uraian diatas, dapat ditarik suatu hipotesis statistik dalam penelitian ini yaitu:

Ha : Layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Natar.

Ho : Layanan konseling kelompok tidak dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Natar.

Sedangkan hipotesis penelitiannya yaitu:

Layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Natar.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Sikap dan Kebiasaan Belajar dalam Bimbingan Belajar

1. Bidang Bimbingan Belajar

Secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa menemukan pribadinya, dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut.

Bimbingan juga membantu siswa dalam rangka mengenal lingkungan dengan maksud agar peserta didik mengenal secara obyektif lingkungan, baik lingkungan sosial maupun lingkungan fisik dan menerima berbagai kondisi lingkungan itu secara positif dan dinamis pula. Pengenalan lingkungan itu meliputi lingkungan rumah, lingkungan sekolah, lingkungan alam, dan masarakat sekitar serta lingkungan yang lebih luas yang diharapkan dapat menunjang dimanfaatkan sebesar-besarnya untuk pengembangan diri secara mantap dan berkelanjutan. Selanjutnya membantu siswa dalam rangka merencanakan masa depan dengan maksud agar peserta didik mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan dirinya sendiri. Salah satu isi pelayanan terutama mengenai hal-hal menyangkut studi akademik digunakan istilah bimbingan belajar (Sukardi, 2008).

a. Pengertian Bimbingan Belajar

Dalam bidang bimbingan belajar, membantu siswa mengembangkan diri, sikap dan kebiasaaan belajar yang baik, untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan serta, menyiapkan melanjutkan pada tingkat yang lebih tinggi. Bimbingan belajar adalah bimbingan menemukan cara belajar yang tepat, dalam memilih program studi yang sesuai dan dalam mengatasi kesukaran-kesukaran yang timbul berkaitan dengan tuntutan-tuntutan belajar dari suatu institusi pendidikan. Sebagian besar waktu dan perhatian peserta didik tercurah pada kepentingan belajar disekolah.

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

b. Pokok-Pokok dalam Bimbingan Belajar

Bidang ini dapat dirinci menjadi pokok-pokok berikut :

a) Pemantapan sikap dan kebiasaan belajar yang efektif dan efisien serta produktif, baik dalam mencari informasi dari berbagai sumber belajar, bersikap

terhadap guru dan narasumber lainnya, mengerjakan tugas, mengembangkan keterampilan, dan menjalani program penilaian.

b) Pemantapan sistem belajar dan berlatih, baik secara mandiri maupun berkelompok.

c) Pemantapan penguasaan materi program belajar disekolah sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian.

d) Pemantapan dan pemanfaatan kondisi fisik sosial dan budaya yang ada dilingkungan sekitar dan masarakat untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dan pengembangan diri.

2. Pengertian Belajar

Belajar adalah kunci yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, sehingga tanpa belajar sesungguhnya tak pernah ada pendidikan. Perubahan dan kemampuan untuk berubah merupakan batasan dan makna yang terkandung dalam belajar. Karena kemampuan berkembang melalui proses belajar itu pula manusia secara bebas dapat mengeksplorasi, memilih, dan menetapkan keputusan-keputusan penting untuk kehidupannya. Banyak sekali bentuk-bentuk perkembangan yang terdapat dalam diri manusia yang bergantung pada belajar antara lain misalnya seorang anak yang normal pasti memiiki bakat untuk bisa berdiri tegak di atas kedua kakinya meskipun awalnya bayi tersebut berkali-kali terjatuh namun bayi tersebut akan berusaha untuk terus mencoba hingga akhirnya ia bisa berdiri tegak.

Belajar dalam arti sempit menunjuk kepada suatu cabang belajar, khusus untuk mendapatkan pengetahuan akademik. Belajar menurut Morgan, merupakan setiap perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan terjadi sebagai latihan atau pengalaman. Menurut A. Bandura (Djaali, 2008: 93) belajar itu lebih dari sekedar perubahan perilaku. Belajar adalah pencapaian pengetahuan dan perilaku yang disadari oleh pengetahuannya. Orang dapat melibatkan diri dalam pikiran simbolik, orang cenderung untuk membimbing dirinya sendiri dalam belajar, dan lingkungannya dapat dipengaruhi perilaku tiruan. Prinsip belajar menurut bandura adalah usaha menjelaskan belajar dalam situasi alami, kemampuan seseorang untuk mengabstraksikan informasi dari perilaku orang lain.

Hintzman (Syah, 2006: 65) berpendapat bahwa belajar adalah suatu perubahan yang terjadi dalam diri organisme, manusia atau hewan, disebabkan oleh pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkah laku organism tersebut. Jadi, pengalaman individu sangatlah penting dalam proses belajar karena mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut.

Sedangkan menurut Slameto (2003:2) belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dengan kata lain, belajar memerlukan usaha yang optimal sehingga perubahan tingkah laku baru yang diinginkan akan tercapai dan hal itu didapat dari hasil interaksi yang baik dengan lingkungan.

Berdasarkan dari definisi yang telah diutarakan di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang menetap dan

berlangsung progresif sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Semakin baik individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya maka akan semakin banyak pula pengalaman yang didapatnya, dan dapat dikatakan individu tersebut telah banyak belajar.

3. Pengertian Sikap dan Kebiasaan Belajar

a. Sikap Belajar

Kecenderungan seseorang untuk bertindak berkenaan dengan objek tertentu, kesiapan mental dan syaraf yang tersusun melalui pengalaman dan memberikan pengaruh langsung kepada respon individu terhadap semua ojek atau situasi yang berhubungan dengan objek itu dinamakan sikap.

Menurut Slameto (2003: 188) Sikap merupakan sesuatu yang dipelajari dan sikap menentukan apa yang dicari individu. Jadi sikap individu dapat dipelajari dari pengalaman-pengalamannya selama hidup. Sikap juga menentukan reaksi seseorang terhadap situasi yang terjadi dalam dirinya, dan bagaimana ia merespon tujuan-tujuan hidupnya.

Sementara itu Allport (Djaali, 2008: 114) menyatakan bahwa sikap adalah suatu kesiapan mental dan syaraf yang tersusun melalui pengalaman dan memberikan pengaruh langsung kepada respons individu terhadap semua objek atau situasi yang berhubungan dengan objek itu.

Trow (Djaali, 2008: 114) Mendefinisikan sikap sebagai suatu kesiapan mental dan emosional dalam beberapa jenis tindakan pada situasi yang tepat.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut makna terpenting dalam sikap adalah apabila diikuti oleh objeknya. Sikap adalah kecendrungan untuk bertindak berkenaan dengan objek tertentu. Istilah kecendrungan, terkandung pengertian arah tindakan yang akan dilakukan seseorang berkenaan dengan suatu objek. Arah tersebut dapat bersifat mendekati atau menjauhi.

Menurut Yusuf (2006: 116), sikap terhadap belajar merupakan kecendrungan seseorang untuk melakukan kegiatan belajar sebagai dampak dari suasana perasaan dan keyakinan tentang belajar. Sehingga sikap belajar individu dapat dipengaruhi oleh suasana atau kondisi tempat belajar. Jika suasana tempat belajar nyaman dan menyenangkan maka kemungkinan individu akan belajar dengan baik pun semakin besar. Terlepas dari keyakinan individu itu sendiri dalam belajar , lingkungan yang mendukung pun sangat berpengaruh terhadap keyakinan seseorang untuk belajar dan melakukan aktifitas belajar dengan baik serta dapat bersikap dengan baik pula dalam belajar.

Berdasarkan hal-hal yang telah dikemukakan tersebut dapat dapat disimpulkan bahwa sikap belajar merupakan kecendrungan perilaku seseorang tatkala ia mempelajari hal-hal yang bersifat akademik. Sikap belajar penting karena didasarkan atas peranan guru sebagai *leader* dalam proses belajar mengajar. Gaya mengajar yang diterapkan guru dalam kelas berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar siswa. Sikap belajar bukan saja sikap yang ditunjukkan kepada guru, melainkan juga kepada tunjuan yang akan dicapai, materi pelajaran, tugas dan lain-lain.

b. Pengertian Kebiasaan Belajar

Witherington (Djaali, 2008: 127) mengartikan kebiasaan (*habit*) sebagai: *an acquired way of acting which is persistent, uniform, and fairly automatic.*Yang dimaksudkan oleh Witherington yaitu kebiasaan merupakan cara bertindak yang diperoleh melalui belajar secara berulang-ulang, yang pada akhirnya menjadi menetap dan bersifat otomatis.

Djaali (2008: 128) menyatakan bahwa kebiasaan belajar dapat diartikan sebagai cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan.

Menurut Yusuf (2006: 117) kebiasaan belajar dapat diartikan sebagai perilaku (kegiatan) belajar yang relatif menetap karena sudah berulang-ulang (rutin) dilakukan. Jadi, kebiasaan belajar bukan merupakan bakat alamiah yang berasal dari faktor bawaan, tetapi merupakan perilaku yang dipelajari dengan secara sengaja dan sadar selama beberapa waktu.

Selain itu Djaali (2008: 128) pun mengungkapkan perbuatan kebiasaan tidak memerlukan konsentrasi perhatian dan pikiran dalam melakukannya. Kebiasaan dapat berjalan, sementara individu memikirkan atau memperhatikan hal lain.

Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar adalah cara atau teknik belajar yang relatif menetap pada diri siswa karena dilakukan secara berulang-ulang (rutin), seperti pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan. Adakalanya kebiasaan belajar yang terdapat pada siswa positif dan adapula yang negatif.

4. Aspek-aspek dalam Sikap dan Kebiasaan Belajar

Suryabrata (Djaali, 2008:129) merumuskan cara belajar yang efisien adalah dengan usaha sekecil-kecilnya memberikan hasil yang sebesar-besarnya bagi perkembangan individu yang belajar. Yang paling penting, siswa mempraktikkannya dalam belajar sehari-hari, sehingga lama-kelamaan menjadi kebiasaan, baik di dalam maupun di luar kelas.

Nasution (Djaali: 2008, 116) menyatakan bahwa hubungan tidak baik dengan guru dapat menghalangi prestasi belajar yang tinggi. Sikap belajar bukan hanya ditunjukan kepada guru, melainkan juga kepada tujuan yang akan dicapai, materi pelajaran, tugas dan lain-lain

Brown dan Holtzman (Djaali, 2008:115) mengembangkan konsep sikap belajar melalui dua komponen yaitu:

1) *Teacher Approval (TA)* : berhubungan dengan pandangan siswa terhadap guru-guru, tingkah laku mereka di kelas, dan cara mengajar guru.
2) *Education Acceptance (EA)* : terdiri atas penerimaan dan penolakan siswa terhadap tujuan yang akan dicapai, dan materi yang disajikan, praktik tugas, dan persyaratan yang ditetapkan disekolah.

Kebiasaaan belajar dibagi kedalam dua bagian (Djaali, 2008: 128) yaitu:

1) *Delay Avoidan* (DA)

DA menunjuk pada ketepatan waktu penyelesaian tugas-tugas akademis, menghindarkan diri dari hal-hal yang memungkinkan tertundanya penyelesaian tugas, dan menghilangkan rangsangan yang akan mengganggu konsentrasi dalam belajar.

2) *Work Methods* (WM)

WM menunjuk pada penggunaan cara (prosedur) belajar yang efektif, dan efisien dalam mengerjakan tugas akademik dan keterampilan belajar.

Kebiasaan belajar cenderung menguasai perilaku siswa pada setiap kali mereka melakukan kegiatan belajar kerena kebiasaan mengandung motivasi yang kuat.

Pada umumnya, setiap orang bertindak berdasarkan kebiasaan, hal ini disebabkan oleh kebiasaan sebagai cara yang mudah dan tidak memerlukan konsentrasi dan perhatian yang besar.

Menurut hukum *law of effect* yang dikemukakan Thorndike (Djaali, 2008 : 128) perbuatan yang menimbulkan kesenangan cenderung akan diulang, oleh karena itu tindakan berdasarkan kebiasaan bersifat mengukuhkan *(reinforcing).*

Harlen (Djaali, 2008: 119) mengemukakan lima ciri khas kecendrungan tingkah laku seseorang yang dijadikan indikator sikap terhadap tugas yaitu:

1) Hasrat ingin tahu
2) Respek terhadap fakta
3) Fleksibel dalam berpikir dan bertindak
4) Mempunyai pikiran kritis
5) Peka terhadap lingkungan/kehidupan

Menurut yusuf (2006: 117) ciri-ciri sikap dan kebiasaan belajar yang baik yaitu sebagai berikut:

a. Menyenangi pelajaran (teori dan praktek)
b. Merasa senang untuk mengikuti kegiatan belajar yang diprogramkan sekolah
c. Mempunyai jadwal belajar yang teratur
d. Mempunyai disiplin diri dalam belajar (bukan karena orang lain)
e. Masuk kelas tepat pada waktunya
f. Memperhatikan penjelasan dari guru
g. Mencatat pelajaran dalam buku khusus secara rapih dan lengkap
h. Senang mengajukan pertanyaan apabila tidak memahaminya
i. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan diskusi kelas
j. Membaca buku-buku pelajaran secara teratur
k. Mengerjakan tugas-tugas atau PR dengan sebaik-baiknya
l. Meminjam buku-buku ke perpustakaan untuk menambah wawasan keilmuan
m. Ulet dan tekun dalam melaksanakan pelajaran praktek
n. Senang membaca buku-buku lain, majalah atau Koran yang isinya relevan dengan pelajaran atau program studi yang ditempuhnya
o. Tidak mudah putus asa apabila mengalami kegagalan dalam belajar

Apabila ciri-ciri tersebut telah ada dalam diri siswa maka dapat dikatakan bahwa siswa tersebut mempunyai sikap dan kebiasaan belajar yang baik, sehingga hasil dari proses belajar dan mengajar pun akan mencapai pada tingkat yang optimal.

Cara mengembangkan sikap belajar positif menurut Djaali (2008: 117):

a. Bangkitkan kebutuhan untuk menghargai keindahan, untuk mendapat penghargaan, dan sebagainya.
b. Hubungkan dengan pengalaman yang lampau.
c. Beri kesempatan untuk mendapatkan hasil yang baik.
d. Digunakan berbagai metode mengajar seperti mengajar dengan diskusi, kerja kelompok, membaca demonstrasi, dan sebagainya.

5. Dampak Sikap dan Kebiasaan Belajar dalam Kegiatan Belajar

Menurut Djaali (2008: 116) Sikap belajar yang positif dapat disamakan dengan minat, sedangkan minat akan memperlancar jalannya pelajaran siswa yang malas, tidak mau belajar, dan gagal dalam belajar, disebabkan oleh tidak adanya minat. Sikap belajar ikut berperan dalam menentukan aktifitas belajar siswa. Oleh karena itu, apabila faktor lainnya sama, siswa yang sikap belajarnya positif akan belajar lebih aktif dan dengan demikian akan memperoleh hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang sikap belajarnya negatif.

Segi afektif dalam sikap merupakan sumber motif. Sikap belajar ikut menentukan intensitas kegiatan belajar. Sikap dan kebiasaan belajar yang positif akan menimbulkan intensitas kegiatan yang lebih tinggi dibanding dengan sikap dan kebiasaan belajar yang negatif. Peranan sikap bukan saja ikut menentukan apa yang dilihat seseorang, melainkan juga bagaimana ia melihat dan merasakannya.

Kebiasaan belajar cenderung menguasai perilaku siswa pada setiap kali mereka melakukan kegiatan kegiatan belajar. Karena kebiasaan mengandung motivasi

yang kuat. Pada umumnya setiap orang bertindak berdasarkan kebiasaan meskipun ia tahu bahwa ada cara lain yang mungkin lebih menguntungkan. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan sebagai cara yang mudah dan tidak memerlukan konsentrasi dan perhatian yang besar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sikap dan kebiasaan belajar ikut memberikan dampak dalam menentukan aktivitas belajar siswa. Sikap belajar yang positif berkaitan erat dengan minat dan motivasi. Oleh karena itu, apabila faktor lainnya sama, siswa yang sikap belajar positifnya tingggi akan belajar lebih aktif dan dengan demikian akan memperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan siswa yang sikap belajarnya negatif.

6. Pembentukan dan Perubahan Sikap

Terbentuknya sikap dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan kebudayaan, misalnya keluarga, norma, golongan agama, dan adat istiadat. Sikap seseorang tidak pernah tetap, selalu berkembang bila mendapat pengaruh dari luar atau dari dalam yang bersifat positif dan mengasah. Berdasarkan uraian tentang ciri-ciri sikap yang telah dijelaskan diatas bahwa sikap dapat dibentuk dan dapat berubah-ubah, maka ahli memberikan penjelasan tentang hal-hal yang dapat mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap.

Gerungan (2000: 155) menyatakan bahwa pembentukan perubahan sikap dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

“ faktor intern dan faktor ekstern, yaitu faktor intern erat hubungannya sengan motif dan sikap yang bekerja didalam diri kita pada waktu itu, dan yang mengarahkan minat perhatian kita terhadap objek-objek tertentu. Dalam faktor

ekstern sikap dapat dibentuk dan dapat diubah dalam interaksi kelompok, dimana terdapat hubungan timbal balik yang langsung antara manusia. Karena komunikasi, dimana terdapat pengaruh langsung dari satu pihak saja."

Berdasarkan pendapat gerungan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pembentukan dan perubahan sikap dapat dipengaruhi oleh dua faktor, pertama faktor intern berkenaan dengan minat seseorang terhadap suatu objek dan faktor ekstern berkaitan dengan interaksi kelompok.

Pembentukan dan perubahan sikap tidak terjadi dengan sendirinya. Sikap terbentuk dalam hubungannya dengan suatu objek, orang, kelompok, lembaga, nilai, melalui hubungan antar individu, hubungan didalam kelompok. Hal-hal penting didalam perubahan sikap didalam kelompok adalah sebagai berikut: 1). Media Masa, 2). Kelompok Sebaya, 3). Kelompok yang meliputi lembaga sekolah, lembaga keagamaan, organisasi kerja dan sebagainya.

Prayitno (1994: 286) memberikan saran tentang sikap dan kebiasaan belajar yang baik seperti:
1. menemukan motif-motif yang tepat dalam belajar.
2. memelihara kondisi kesehatan yang baik.
3. mengatur waktu belajar, baik disekolah maupun dirumah
4. memilih tempat belajar yang baik
5. belajar dengan menggunakan sumber belajar yang kaya, seperti buku-buku teks dan referensi lainnya.
6. membaca secara baik dan sesuai dengan kebutuhan, misalnya kapan membaca secara garis besar,
7. tidak segan-segan bertanya untuk hal-hal yang tidak diketahui kepada uru, teman atau siapa pun juga.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa sikap terbentuk karena pengaruh media massa, kemudian karena pengaruh teman sebaya, dalam konseling kelompok para anggotanya adalah teman sebaya sehingga akan lebih efektif dalam pembentukan sikap. Selain itu, sekolah sebagai lembaga formal, memiliki tugas dalam membina sikap anak menuju sikap yang kita harapkan.

Konselor sebagai tenaga pendidik dan guru pembimbing disekolah juga memiliki peran dalam membantu anak didik membentuk sikap dan kebiasaan belajar yang baik.

B. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

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

Warner & Smith (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: konseling kelompok merupakan cara yang baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.

Pandangan tersebut dipertegas oleh Natawidjaja (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: "Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya".

Menurut Corey (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok lebih berpusat pada pendidikan, pekerjaan, sosial dan pribadi.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2003) konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjdi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).

Sementara Menurut Prayitno (2004) layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Dari uraian-uraian yang disampaikan beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwasannya konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang diberikan kepada siswa dalam suasana kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Mungin Eddy Wibowo, (2005:20) Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

Menurut Sukardi, DK. (2002:49) Tujuan konseling kelompok meliputi:

a) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
b) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
c) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
d) Mengentaskan permasalahan – permasalahan kelompok.

Sementara Menurut Prayitno, (1997:80). Konseling kelompok memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Secara singkat dapat dikatakan bahwa hal yang paling penting dalam kegiatan konseling kelompok merupakan proses belajar baik bagi petugas bimbingan maupun bagi individu yang dibimbing. Konseling kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya

3. Asas Layanan Konseling Kelompok

Asas-asas yang ada dalam layanan konseling kelompok diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok .

b. Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

c. Asas keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika ketrbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

d. Asas kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan– tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah

e. Asas kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilahkannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

f. Asas kekinian

Masalah yag dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

4. Komponen-Komponen Layanan Konseling Kelompok

Prayitno (2004:4) menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling professional (Prayitno, 2004:4). PK diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok diantara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan- tujuan umum dan khusus tersebut diatas.

Menurut Prayitno (2004:6) dalam mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok, PK berperan dalam :

1) Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta (terdiri atas 8-10 orang), sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok. Berbagai keterampilan, termasuk penggunaan permainan kelompok perlu diterapkan PK dalam pembentukan kelompok.
2) Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan.

b. Anggota kelompok

Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas atau heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil, untuk layanan konseling kelompok dibatasi sampai sekitar 10 orang (Prayitno, 2004:36).

Menurut Prayitno (2004:11) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok memerlukan anggota kelompok yang dapat menjadi sumber-sumber bervariasi untuk memecahkan masalah tertentu.

Sehingga komponen yang harus ada dalam layanan konseling kelompok yang pertama adalah pemimpin kelompok karna tanpa ada pemimpin kelompok, tidak ada yang mengarahkan jalannya kelompok untuk mencapai tujuan, dan komponen konseling kelompok yang terakir adalah anggota kelompok, anggota kelompok harus ada karena apabila tidak ada anggota maka tidaklah mungkin ada kelompok. Jadi apabila akan menyelenggarakan konseling kelompok diharuskan terdapat dua komponen tersebut agar tujuan dalam konseling kelompok dapat tercapai.

5. Tahapan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Sebelum diselenggarakan konseling kelompok, ada beberapa tahapan yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu. Menurut Prayitno (2004:18) layanan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu :

a) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan adalah tahap untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.

b) Tahap peralihan

Tahap peralihan adalah tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidaksabaran yang timbul.

c) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan adalah tahapan "Inti" untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.

d) Tahap Pengakhiran

Tahapan akir kegiatan untuk melihat apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan suatu layanan yang sudah terstruktur dan harus dilaksanakan langkah

demi langkah sehingga dapat berjalan dengan optimal. Tahapan-tahapan dalam konseling kelompok yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan dalam bagan berikut :

TAHAP 1

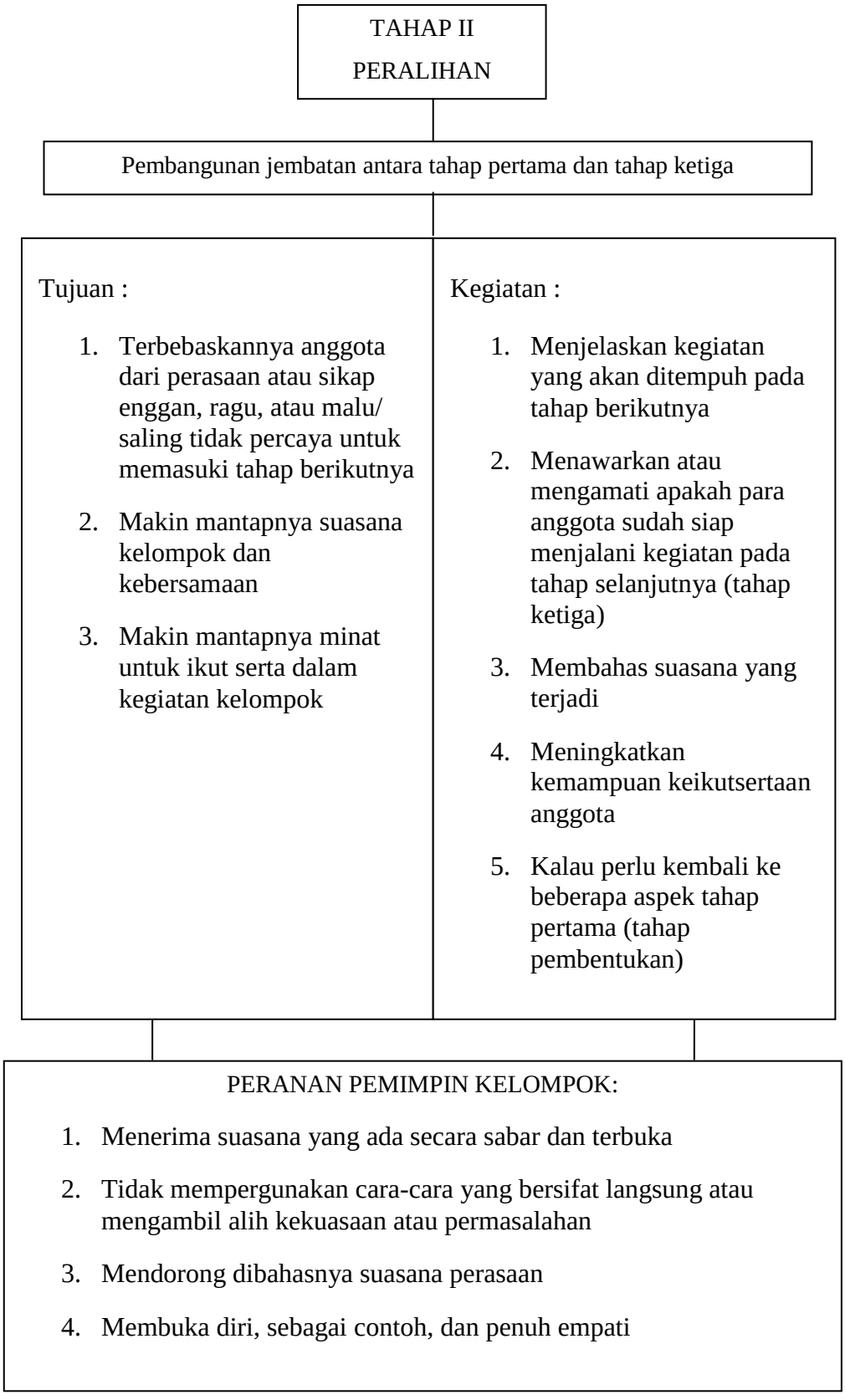
PEMBENTUKAN

Tema:
- Pengenalan diri
- Perlibatan diri
- Pemasukan diri

Tujuan:
1. Anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka konseling kelompok.
2. Tumbuhnya suasana kelompok.
3. Tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan kelompok.
4. Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima dan membantu diantara para anggota.
5. Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka.
6. Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok.

Kegiatan:
1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih
2. Berdoa
3. Mengungkapkan pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan konseling kelompok.
4. Menjelaskan (a) cara-cara, dan (b) asas-asas kegiatan kelompok.
5. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
6. Permainan penghangatan/ pengakraban

PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK
1. Menampilkan doa untuk mengawali kegiatan
2. Menampilkan diri secara utuh dan terbuka
3. Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati
4. Sebagai contoh


TAHAP II
PERALIHAN
Pembangunan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga
Tujuan :
1. Terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, atau malu/ saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya
2. Makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan
3. Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok
Kegiatan :
1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga)
3. Membahas suasana yang terjadi
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
5. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)
PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK:
1. Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka
2. Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaan atau permasalahan
3. Mendorong dibahasnya suasana perasaan
4. Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati

TAHAP III

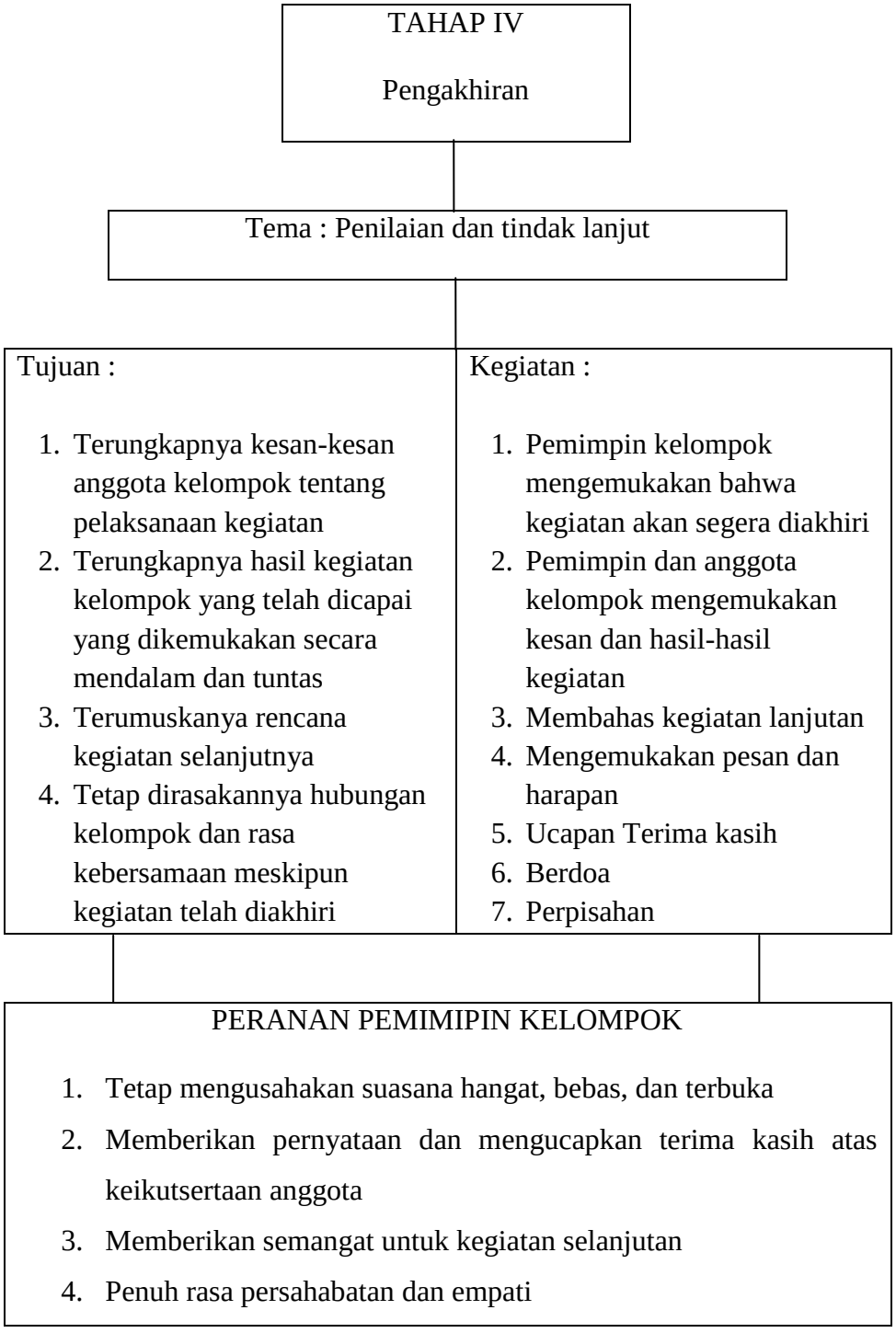
Kegiatan

Tema : kegiatan pencapaian tujuan (pembahasan topik)

Tujuan:	Kegiatan :
1. Terbahasnya dan terentaskanya masalah klien (yang menjadi anggota kelompok) 2. Ikut sertanya seluruh anggota kelompok dalam menganalisis masalah klien serta mencari jalan keluar dan pengentasanny	1. Setiap anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi yang akan dipecahkan dalam kegiatan konseling kelompok. 2. Kelompok memilih masalah yang hendak dipecahkan dan dientaskan pertama, kedua, ketiga, dan seterusnya. 3. Klien (anggota kelompok yang masalahnya dibahas) memberikan gambaran yang lebih rinci masalah yang dialaminya. 4. Seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah klien melalui berbagai cara, seperti menjelaskan, mengkritisi, memberi contoh, mengemukakan pengalaman pribadi, menyarankan. 5. Kegiatan selingan/ ice breaking. 6. Menanyakan kepada klien komitmen apa yang akan dilakukan untuk memecahkan masalahnya saat ini

PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK:

1. Sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka
2. Aktif tetapi tidak banyak bicara
3. Memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati, menjembatani dan mensikronisasi, member contoh, (serta, jika perlu melatih klien) dalam rangka mendalami permasalahan klien dan mengentaskannya



Bagan 2.1 Tahapan-tahapan Pelaksanaan konseling Kelompok

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

Nasution (Djaali: 2008, 116) menyatakan bahwa hubungan tidak baik dengan guru dapat menghalangi prestasi belajar yang tinggi. Sikap belajar bukan hanya ditunjukan kepada guru, melainkan juga kepada tujuan yang akan dicapai, materi pelajaran, tugas dan lain-lain. Sikap belajar siswa akan berwujud dalam bentuk perasaan senang atau tidak senang, setuju atau tidak setuju, suka atau tidak suka terhadap hal-hal tersebut. Sikap seperti itu akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang dicapainya. Sikap belajar ikut menentukan intensitas kegiatan belajar. Sikap belajar yang positif akan menimbulkan intensitas kegiatan yang lebih tinggi dibanding dengan sikap belajar yang negatif.

Sikap dan kebiasaan belajar positif siswa dapat menentukan keberhasilan belajarnya. Setiap individu memiliki sikap belajar yang berbeda-beda karena masing-masing individu unik dan memiliki cara berfikir yang berbeda dalam melakukan suatu hal. Ada siswa yang sikap dan kebiasaan belajar positif dan ada yang sikap dan kebiasaan belajarnya negatif/buruk.

Sikap dan kebiasaan belajar siswa yang buruk ini memerlukan perhatian yang lebih agar segera diatasi karena hampir diseluruh sekolah pasti ada saja siswa yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang buruk, terkadang hal tersebut dianggap wajar oleh para guru, padahal ketika siswa memiiki sikap dan kebiasaan belajar yang buruk, siswa tersebut tidak segera mendapatkan perlakuan, hal ini akan menimbulkan prestasi belajar siswa menjadi menurun. Sekolah merupakan sarana tempat belajar formal yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dengan adanya proses belajar. Keberhasilan belajar merupakan kepentingan

siswa sendiri guna masa depan yang lebih baik, oleh karena itu sikap dan kebiasaan belajar positif perlu ditanamkan dalam diri siswa.

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

Warner & Smith (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: konseling kelompok merupakan cara yang baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.

Pandangan tersebut dipertegas oleh Natawidjaja (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: "Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya".

Dalam layanan konseling kelompok guru pembimbing secara langsung berada dalam kelompok tersebut dan bertindak sebagai fasilitator dalam dinamika kelompok yang terjadi, dengan menerapkan strategi pengembangan dan teknik-teknik bimbingan kelompok. Manfaat dan pentingnya konseling kelompok perlu mendapat penekanan yang sungguh-sungguh. Melalui konseling kelompok para siswa dapat diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya. Pendapat mereka itu ada yang positif dan

ada yang negatif, dan melalui dinamika kelompok (berperannya guru pembimbing) diluruskan bagi pendapat-pendapat memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan itu. Pemahaman yang objektif, tepat dan luas itu diharapkan dapat menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka bersangkut-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok. ”sikap positif” disini dimaksudkan: menolak hal-hal yang salah/buruk/negatif dan menyokong hal-hal benar/baik/positif. Sikap positif ini lebih jauh diharapkan dapat merangsang para siswa untuk menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik” itu. Lebih jauh lagi, program-program kegiatan itu diharapkan dapat mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula yaitu untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik.

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

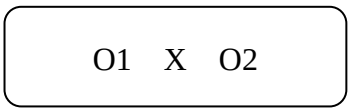
Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Metode Penelitian

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

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Experimental* Metode *Quasi Experimental* tidak mengambil subjek secara acak dari populasi tetapi menggunakan seluruh subjek dalam kelompok yang utuh untuk di berikan perlakuan. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek tidak dipilih secara random. Pada penelian ini, peneliti hanya melihat hasil pemberian layanan konseling kelompok pada siswa kelas X di SMA Negeri I Natar Tahun Ajaran 2016/2017 yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik.

Desain ini dapat digambarkan pada bagan berikut:



Bagan 3.1 Pola *One-group Pretest-posttest Design*

Keterangan :

O1 : merupakan pengukuran awal sikap dan kebiasaan belajar siswa sebelum mendapat perlakuan sebagai *pretest.* Pengukuran dilakukan dengan bentuk mengisi angket Pengungkap Sikap dan Kebiasaan Belajar.

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

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

C. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek penelitian dengan asumsi bahwa penelitian ini merupakan aplikasi konseling dalam menangani sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik. Sehingga hasil dari proses konseling antara subjek yang satu tidak dapat mewakili subjek yang lain atau populasi penelitian, karena setiap individu berbeda dan unik.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri I Natar yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik. Subjek penelitian diperoleh melalui penyebaran angket Pengungkap Sikap dan Kebiasaan Belajar. Berdasarkan penyebaran angket Pengungkap Sikap dan Kebiasaan Belajar diperoleh 8 siswa yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik dengan melihat hasil skor yang menunjukkan kategori rendah.

Tabel 3.1. Data siswa SMAN I Natar yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik.

No	Nama	Kelas	Skor	Kategori
1	Al Falah H.	X-S-I	**63**	Tidak baik
2	Jhon Dalton S	X-S-2	**66**	Tidak baik
3	Nadia Eka S	X-S-3	**61**	Tidak baik
4	Nila Oktiani	X-S-3	**64**	Tidak baik
5	Reza Pratama	X-S-4	**63**	Tidak baik
6	Dina Nur Efrilia	X-S-5	**60**	Tidak baik
7	Lilis Setiawati	X-S-5	**66**	Tidak baik
8	Rizki Oktaviano	X-S-5	**65**	Tidak baik

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 118) variable adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel bebas *(indpendent)* dan variabel terikat *(dependen)*, yaitu :

a. Variabel bebas *(independent variabel)* adalah variabel yang dalam sebuah penelitian dijadikan penyebab atau berfungsi mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok.

b. Variabel terikat *(dependent variabel)* adalah variabel utama dalam sebuah penelitian. Variabel ini akan diukur setelah semua perlakuan dalam penelitian selesai dilaksanakan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah sikap dan kebiasaan belajar siswa.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Berdasarkan batasan konsep yang ada, maka rumusan operasional dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Sikap dan kebiasaan belajar

Sikap belajar merupakan kecendrungan perilaku seseorang tatkala ia mempelajari hal-hal yang bersifat akademik. Sementara kebiasaan belajar adalah cara atau teknik belajar yang relatif menetap pada diri siswa karena dilakukan secara berulang-ulang (rutin).

Sikap dan kebiasaan belajar adalah suatu kecenderungan perilaku seseorang dalam menentukan cara atau teknik yang menetap dalam kegiatan belajarnya.

Sedangkan Sikap dan Kebiasaan belajar yang tidak baik merupakan cara belajar yang kurang efektif yang dilakukan siswa sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar menjadi tidak maksimal. Misalnya terlambat mengumpulkan tugas, menyalin pekerjaan teman, tidak ada penyusunan jadwal dalam belajar, membolos dan lain-lain.

Aspek-aspek dalam sikap dan kebiasaan belajar yaitu *Teacher Approval* (sikap terhadap guru), *Education Acceptance* (penerimaan dan penolakan siswa terhadap

pendidikan), *Delay Avoidan* (cara siswa menyelesaikan tugas-tugas akademis), dan *Work Methods* (cara belajar yang efektif dan efisien).

2. Layanan Konseling kelompok

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

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah angket.

1. Angket

Menurut Arikunto (2006: 151) "Angket adalah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadi atau hal-hal yang ia ketahui"

Alat ungkap data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Survei of Study Habits and Attitudes* yang dikembangkan oleh Brown dan Holitzman (Tahun 1953) diterjemahkan menjadi Pengungkapan Sikap dan kebiasaan belajar (PSKB) oleh Prayitno (Universitas Negeri Padang tahun 1982). Kemudian diperbanyak oleh Program Study Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun 1985. (Lampiran Halaman 88)

Angket Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar ini terdapat 100 butir pernyataan yang berisikan sikap dan kebiasaan belajar. Dalam 100 butir pernyataan tersebut terbagi atas empat aspek penilaian yaitu *Teacher Approval* (sikap terhadap guru), *Education Acceptance* (penerimaan dan penolakan siswa terhadap pendidikan), *Delay Avoidan* (cara siswa menyelesaikan tugas-tugas akademis), dan *Work Methods* (cara belajar yang efektif dan efisien).

Dalam setiap pernyataan disediakan lima buah pilihan yaitu jarang, kadang-kadang, sering, pada umumnya dan selalu.

1) Jika responden memilih alternatif jawaban jarang: 0-15% diberi skor 2 Pada pernyataan Unfavourable dan skor 0 pada pernyataan Favourable
2) Jika responden memilih alternatif jawaban kadang-kadang: 16-35% diberi skor 1 Pada pernyataan Unfavourable dan skor 0 pada pernyataan Favourable
3) Jika responden memilih alternatif jawaban sering: 36-65% diberi skor 0
4) Jika responden memilih alternatif jawaban pada umumnya: 66-85% diberi skor 1 Pada pernyataan Favourable dan skor 0 pada pernyataan Unfavourable
5) Jika responden memilih alternatif jawaban selalu: 86-100% diberi skor 2 Pada pernyataan Favourable dan skor 0 pada pernyataan Unfavourable

Sedangkan pengkategorian skor angket, dibagi dalam 3 kategori yaitu sangat baik, baik dan tidak baik. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:
I = Interval
NT = Nilai Tertinggi
NR = Nilai Terendah
K = Kriteria

Jadi, untuk menentukan kriteria sikap dan kebiasaan belajar adalah:

$$I = \frac{NT-NR}{K} = \frac{(100x\ 2)-(100x0)}{3} = \frac{200-0}{3} = 66{,}67 \rightarrow 67 \text{ (dibulatkan)}$$

Interval

136-200 Sangat Baik
68-135 Baik
0-67 Tidak Baik

Kisi-kisi Angket Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor Item	
			Favourable	Unfavourable
Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar	1. *Teacher Approval (TA)*	1.1. Pandangan siswa terhadap guru 1.2. Cara mengajar guru	7, 10, 20, 51, 99	3, 4, 11,15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 48, 55, 59, 63, 67, 71, 75, 79, 83, 95.
	2. *Education Acceptance (EA)*	2.1. Penerimaan atau penolakan siswa terhadap tujuan pendidikan 2.2. Sikap siswa terhadap materi yang disajikan, praktik tugas dan persyaratan yang ditetapkan disekolah.	5, 8, 12, 28, 52, 72, 80, 94	16, 24, 32, 36, 40, 56, 60, 64, 68, 76, 84, 88, 91, 96, 100
	3. *Delay Avoidan*	3.1. Ketepatan waktu	2, 13,14, 21, 25, 54, 73,	1, 6, 9, 22, 26, 30, 33, 37, 38,

	(DA)	penyelesaian tugas-tugas akademis 3.2. Hal-hal yang akan mengganggu konsentrasi dalam belajar	89	41, 45, 46, 61, 69, 87
	4. *Work Methods* (WM)	4.1. cara belajar yang efektif dan efisien 4.2. Keterampilan belajar	17, 29, 42, 58, 65, 70, 77, 78, 85, 90, 93, 97	18, 34, 44, 49, 50, 53, 57, 62, 66, 74, 81, 82, 86, 92, 98

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2010: 211) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan sebelum dan setelah perlakuan yaitu angket Pengungkapan Sikap dan Kebiasaan Belajar. Uji validitas menggunakan rumus teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan SPSS 16 terhadap Angket Pengungkap Sikap dan Kebiasaan Belajar (PSKB) yang disadur dari SSHA *Survei of Study Habits and Attitudes* yang dikembangkan oleh Brown dan Holitzman (Tahun 1953) diterjemahkan menjadi Pengungkapan Sikap dan kebiasaan belajar (PSKB) oleh Prayitno (Universitas Negeri Padang tahun 1982). Dari 100 item terdapat 98 item yang dinyatakan valid dan 2 item dinyatakan tidak valid karena telah terwakili oleh

item yang lainnya dalam masing-masing aspek. Item yang tidak valid yaitu nomor item 50 dan nomor item 54. (Lampiran Halaman 100)

2. Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (2010: 221) reliabilitas merujuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik.

Metode reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *metode alpha* yang merupakan suatu metode untuk mencari reliabilitas internal dengan menganalisis reliabilitas alat ukur dari satu kali pengukuran. Biasa juga disebut pengujian koofisien reliabilitas *Cronbach Alpha.*

Rumus alpha melalui program SPSS *(Statistical Package for Social Science)* 16, yaitu : $r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_t} \right)$

Keterangan :
r_{11} = Reliabilitas instrument
k = Banyaknya butir pertanyaan
$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah variasi butir
σ^2_t = Varian total

Uji reliabilitas instrument terhadap angket Pengungkap Sikap dan Kebiasaan Belajar menunjukkan angka 0,975. Hal tersebut menyatakan penelitian.bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang tinggi dan dapat digunakan dalam penelitian. (Lampiran Halaman 105)

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk membuktikan hipotesis dalam suatu penelitian. Penelitian *Quasi experimental* bertujuan untuk mengetahui dampak dari sebuah perlakuan, dengan melakukan sesuatu dan mengamati dampak dari sebuah pelakuan tersebut, Arikunto (2006). Maka dengan begitu pendekatan yang efektif adalah dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest.*

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan uji *Wilcoxon*. Didalam uji *Wilcoxon*, bukan hanya tanda-tanda positif dan negatif dari selisih skor *pretest* dan *posttest* yang diperhatikan, tetapi juga besarnya selisih/beda antara skor *pretest* dengan *posttest.* Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok untuk Mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik. Dengan uji *Wilcoxon* ini akan diketahui perbedaan antara *pre-test* dan *post-test.*

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut Sudjana (2005:273):

$$z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{4}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan:

T = jumlah rank dengan tanda paling kecil

n = jumlah data

Pengambilan keputusan analisis data akan didasarkan pada hasil uji z. Hal ini sesuai dengan pendapat Santoso (2009) yang menyatakan bahwa mengambil keputusan dapat didasarkan pada hasil uji z, yaitu:

a) Jika statistik hitung (angka z *output*) < statistik tabel (tabel z), maka H_o ditolak
b) Jika statistik hitung (angka z *output*) > statistik tabel (tabel z), maka H_o diterima

Berdasarkan uji Wilcoxon, diperoleh $z$hitung = -2,524 kemudian dibandingkan dengan $z$tabel = 1,645 karena zhitung < ztabel maka, Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk mengurangi sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa kelas X di SMA Negeri I Natar Tahun Pelajaran 2016/2017. (Lampiran Halaman 131)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di SMA Negeri 1 Natar, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

   Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh $_{z}$hitung = -2,524 kemudian dibandingkan dengan z $_{\text{tabel}}$ = 1,645 karena z $_{\text{hitung}}$ < z $_{\text{tabel}}$ maka, Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat perbedaan signifikansi antara skor sikap dan kebiasaan belajar sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok.

2. Kesimpulan Penelitian

   Layanan konseling kelompok dapat mengurangi sikap dan kebiasaan belajar siswa yang tidak baik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Natar. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa pada setiap pertemuan konseling kelompok yang telah mengarah pada perubahan sikap dan kebiasaan belajar siswa yang baik.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri I Natar adalah:

1. Kepada siswa

   Bagi siswa yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik hendaknya mengikuti konseling kelompok yang diadakan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah.

2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling

   Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling kelompok atau bimbingan kelompok secara berkala untuk mengurangi siswa yang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik.

3. Kepada para peneliti lain

   Kepada para peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang sikap dan kebiasaan belajar yang tidak baik pada siswa hendaknya dapat menggunakan subjek yang berbeda dan menggunakan perlakuan lain seperti REBT agar lebih mempermudah peneliti karena cukup banyak ditemukan siswa yang berpikir irrasional terhadap guru seperti nilai yang rendah karena guru tersebut tidak suka terhadap siswa, atau adanya peraturan-peraturan yang dibuat untuk mempersulit siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Djaali. 2008. *Psikologi Pendidikan.* Jakarta: BumiAksara.

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

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

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

_ _ _ _ . 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: PT Rineka Cipta

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

Ringga, Y. 2013. *Meningkatkan Kebiasaan Belajar yang Baik Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 28 Bandarlampung Tahun Ajaran 2012/2013 (Jurnal).* Bandarlampung: FKIP Universitas lampung.

Romlah, T. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling.* Malang: Universitas Negeri Malang

Sardiman, A.M. 2008. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya.* Jakarta: Rineka Cipta.

Sukardi, D.K, Desak P.E. dan Nila K. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah.* Jakarta: Rineka Cipta.

_ _ _ _ . 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Jakarta: Rineka Cipta

_ _ _ _ . 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya.* Jakarta: Bumi Aksara

Sularti. 2008. *Program Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar siswa*. Bandung: SPS PBK UPI

Syah, M. 2006. *Psikologi Belajar.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wibowo, ME. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan.* Semarang: Universitas Negeri Semarang

Winkel, WS. 2009. *Bimbingan dan konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia

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