

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Teori Belajar

Banyak teori tentang belajar, tetapi peneliti menggunakan salah satu dari beberapa teori belajar yaitu teori belajar *behavior*, teori belajar *behavior* digunakan oleh peneliti karena penelitian ini berhubungan dengan perilaku siswa. Teori belajar lebih menitikberatkan pada proses hubungan stimulus –respon-reinforcement sebagai bagian yang terpenting dalam belajar, dengan adanya stimulus yang diberikan kepada siswa maka siswa akan memberikan respon terhadap stimulus tersebut. Selain stimulus dan respon yang saling berkaitan reinforcement juga berperan penting untuk memperkuat timbulnya respon.

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang dilakukan secara terus menerus dan memiliki tujuan yang akan dicapai, seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika ia telah mampu menunjukkan perubahan tingkah lakuyang baik. Belajar juga merupakan bentuk perubahan yang dialami oleh siswa kearah yang lebih baik dalam bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon yang diterimanmya. Menurut Asri (2005: 20)

teori belajar *behavior* dalam belajar yang penting adalah input yang berupa stimulus dan output yang berupa respon. Stimulus adalah suatu rangsangan yang diberikan oleh guru kepada siswa, sedangkan respon berupa reaksi atau tanggapan siswa terhadap stimulus yang diberikan oleh guru tersebut. para ahli psikologi behavioristik lebih menitikberatkan pada proses hubungan stimulus-respon-reinforcement” sebagai bagian terpenting dalam belajar.

Ada faktor lain yang juga dianggap penting oleh aliran behavioristik, menurut Asri (2005:20-21) adalah

faktor penguatan (*reinforcement*) penguatan adalah apa saja yang dapat memperkuat timbulnya respon. Bila penguatan ditambahkan (*positive reinforcement*) maka respon akan semakin kuat. Begitu juga bila penguatan dikurangi (*negative reinforcement*) respon pun akan tetap dikuatkan.

Dari pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa teori belajar *behavior* adalah suatu rangsangan yang diberikan oleh guru kepada siswanya dan respon yang harus diterima oleh siswa. Dalam teori belajar ini ada faktor lain juga yang menjadi faktor penguatan, penguatan merupakan suatu bentuk stimulus yang penting untuk diberikan atau ditambahkan untuk memungkinkan terjadinya respon.

## **B. Proses Pembelajaran**

### **1. Pengertian Belajar**

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan yang memberikan perubahan untuk tujuan yang baik dalam menerima rangsangan untuk memberikan respon. Menurut Hilgard (dalam Ahmadi 2002: 280) mengatakan tentang belajar bahwa

seseorang yang belajar kelakuannya akan berubah dari pada sebelum itu. Jadi belajar tidak hanya mengenai bidang intelektual, akan tetapi mengenai seluruh pribadi anak.

Sedangkan belajar menurut Santoso ( 2010: 2) adalah

suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagian hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Hakim ( 2005 : 20 ) menjelaskan belajar adalah

suatu proses perubahan di dalam kepribadian manusia, dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir, dan lain-lain kemampuan.

Pendapat dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah upaya yang dilakukan oleh siswa melalui tahapan-tahapan yang bersifat kontinyu melalui pemikiran siswa dan mengalami perubahan yang dapat dilihat. Karena belajar mengalami perubahan yang baru dalam diri seseorang yang memiliki peningkatan kualitas dan kuantitas yang baik.

## **2. Tujuan Belajar**

Belajar merupakan kegiatan yang harus dilakukan setiap orang secara maksimal untuk dapat menguasai atau memperoleh sesuatu. Belajar dapat didefinisikan sebagai suatu usaha atau kegiatan yang bertujuan mengadakan perubahan di dalam diri seseorang mencakup perubahan tingkah laku, sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan dan keterampilan. Tujuan belajar adalah suatu deskripsi mengenai tingkah laku yang diharapkan tercapai oleh siswa setelah berlangsungnya proses belajar yang baik. Karena siswa telah melakukan tugas belajar yang umumnya meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap-sikap yang baru, yang diharapkan tercapai oleh siswa agar mendapatkan hasil yang baik. Menurut Dalyono (2007:49-50) belajar memiliki beberapa tujuan yaitu

- a. Belajar adalah suatu usaha adalah perbuatan yang dilakukan secara sungguh sungguh dan dengan sistematis.
- b. Belajar bertujuan mengadakan perubahan di dalam diri antara lain tingkah laku.
- c. Belajar bertujuan mengubah kebiasaan yaitu kebiasaan yang buruk menjadi kebiasaan yang baik.
- d. Belajar bertujuan untuk mengubah sikap yaitu sikap dari negatif menjadi positif.

e. Belajar bertujuan menambah pengetahuan dalam berbagai bidang ilmu.

Menurut uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan belajar adalah kegiatan manusia yang sangat penting dan harus dilakukan selama hidup, karena melalui belajar dapat melakukan perbaikan dalam berbagai hal yang menyangkut kepentingan hidup. Dengan belajar maka seseorang dapat mengubah kebiasaan atau pun sikap menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya, dan belajar juga dapat membuat seseorang mengetahui hal yang baru untuk dijadikan acuan dalam kehidupannyayang memiliki tujuan yang baik di dalam hidupnya.

Hal senada juga diungkapkan oleh Sardiman (2008:28) tujuan belajar yaitu

- a. Untuk mendapatkan pengetahuan  
Hal ini ditandai dengan kemampuan berfikir. Pemilikan pengetahuan dan kemampuan berfikir sebagai yang tidak bisa dipisahkan.
- b. Penanaman konsep dan keterampilan  
Penanaman konsep atau merumuskan konsep, juga memerlukan suatu keterampilan. Keterampilan itu memang dapat di didik, yaitu dengan banyak melatih kemampuan.
- c. Pembentukan sikap  
Dalam menumbuhkan sikap mental, perilaku dan pribadi anak didik, guru harus lebih bijak dan hati-hati dalam pendekatannya.

Dari uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan belajar adalah suatu cara yang dilakukan oleh siswa untuk mendapatkan pengetahuan melalui kemampuan berfikir siswa dalam belajar agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal, siswa juga harus memiliki keterampilan dan melatih kemampuannya.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar**

Berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar yaitu yang berasal dari dalam diri orang

yang belajar dan ada pula dari luar dirinya. Tetapi faktor dari dalam dan faktor dari luar diri seseorang tidak dapat dipisahkan karena menjadi satu kesatuan.

Di bawah ini dikemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar menurut Dalyono (2007 : 55-60) yaitu

- a. Faktor Internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri, faktor yang berpengaruh adalah kesehatan, intelegensi dan bakat, minat dan motivasi, cara belajar.
- b. Faktor Eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri, faktor yang berpengaruh adalah keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan sekitar.

Dari uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi belajar, bahwa faktor-faktor internal dan eksternal berperan penting dalam diri seseorang untuk dapat belajar dengan baik. Karena faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi seseorang dalam kegiatan belajarnya. Senada dengan pendapat Dalyono (2007:102-105) mengemukakan pendapatnya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi belajar:

- a. Faktor internal (faktor dari dalam diri) seperti kematangan, kecerdasan, latihan, motivasi dan sifat-sifat pribadi.
- b. Faktor eksternal (faktor dari luar diri) seperti keadaan keluarga, guru dan cara mengajar, lingkungan dan kesempatan.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor belajar memiliki peran penting dalam proses belajar karena faktor internal dan faktor eksternal menjadi pendukung dan sangat berpengaruh bagi siswa dalam proses belajar.

#### **4. Proses Belajar**

Proses belajar juga dapat memberikan pengaruh terhadap cara belajar yang dilakukan oleh siswa, karena proses belajar adalah suatu proses atau tahapan perubahan perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor yang terjadi dalam diri siswa.

Perubahan tersebut bersifat positif dalam arti berorientasi ke arah yang lebih maju dari pada keadaan sebelumnya.

Menurut Chaplin dalam Syah (2009: 109) proses adalah

suatu perubahan khususnya yang menyangkut perubahan tingkah laku. Dalam psikologi belajar, proses adalah cara-cara atau langkah-langkah khusus yang memiliki beberapa perubahan yang ditimbulkan hingga tercapai hasil-hasil tertentu.

Maka dapat diambil kesimpulan dari uraian di atas bahwa proses adalah suatu cara yang dilakukan secara bertahap dan memiliki perubahan tertentu yang dapat menimbulkan perubahan tingkah laku seseorang.

## **5. Tahapan-tahapan dalam Proses Belajar**

Belajar adalah suatu aktivitas yang berproses, maka dalam belajar terdapat tahapan-tahapan yang harus dilalui untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan.

Menurut Arno F. Wittig dalam Syah

(2009: 111) adalah

- a. *acquisition* (tahap perolehan / penerimaan informasi), pada tahap ini siswa mulai menerima informasi sebagai stimulus dan melakukan respon terhadapnya, sehingga menimbulkan pemahaman dan perilaku baru. Proses *acquisition* dalam belajar merupakan tahapan paling mendasar.
- b. *storage* (tahap penyimpanan informasi), pada tahap ini siswa otomatis akan mengalami proses penyimpanan pemahaman perilaku baru yang diperoleh ketika menjalani proses *acquisition*.
- c. *retrival* (tahap mendapatkan kembali informasi), pada tahap ini siswa akan mengaktifkan kembali fungsi-fungsi sistem memikirnya, misalnya ketika siswa menjawab pertanyaan atau memecahkan masalah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan-tahapan dalam proses belajar yaitu suatu tahapan yang dimulai dari penerimaan informasi sampai mengaktifkan kembali fungsi pemikirannya, itu semua harus dilalui oleh seorang

siswa untuk mendapatkan suatu perubahan tingkah laku baru yang dapat membuat siswa menerima stimulus dan dapat melakukan respon dengan baik. Agar tahapan–tahapan tersebut dapat dengan baik dilalui oleh seorang siswa.

## **C. Kebiasaan Belajar**

### **1. Pengertian Kebiasaan Belajar**

Kebiasaan belajar yang baik akan membantu siswa menguasai materi pelajaran. Sedangkan kebiasaan belajar yang buruk atau kurang baik akan mempersulit siswa untuk memahami materi pelajaran.

Menurut Syah (2009: 128)

kebiasaan belajar adalah cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, menerima tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan.

Sedangkan menurut Aunurrahman (2009: 185)

kebiasaan belajar adalah perilaku seseorang yang telah tertanam dalam waktu yang relatif lama sehingga memberikan ciri dalam aktivitas belajar yang dilakukannya.

Menurut Santoso (2010: 82–83) mengungkapkan:

kebiasaan belajar akan mempengaruhi belajar itu sendiri, yang bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan, sikap, kecakapan dan keterampilan, diantaranya: pembuatan jadwal dan pelaksanaannya, membaca dan membuat catatan, mengulangi bahan pelajaran, konsentrasi dan mengerjakan tugas.

Maka dapat disimpulkan dari pendapat para ahli bahwa kebiasaan belajar adalah suatu cara atau teknik yang dilakukan oleh siswa dalam belajar yang sudah menjadi kebiasaan dalam diri siswa dan memiliki suatu ciri-ciri tersendiri dan

memerlukan waktu yang lama untuk mencapai tujuan dalam belajarnya agar mendapatkan pengetahuan, sikap, kecakapan dan keterampilan.

Dimiyati dan Mudjiono ( 2006 : 246) mengungkapkan bahwa:

kebiasaan belajar yang buruk adalah belajar pada akhir semester, belajar tidak teratur, menyia-nyiakan kesempatan belajar, bersekolah hanya untuk bergengsi, datang terlambat bergaya pemimpin, bergaya jantan seperti merokok, bergaya meminta belas kasian tanpa belajar.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebiasaan belajar yang buruk merupakan kebiasaan belajar yang dapat membuat siswa menjadi tidak menyadari arti dan manfaat belajar bagi dirinya sendiri yang sebenarnya dapat memberikan ilmu dan pengetahuan bagi siswa itu sendiri untuk mendapatkan prestasi yang baik dan hasil belajar yang baik pula.

Kebiasaan belajar dapat menentukan keberhasilan dalam belajar seseorang, setiap siswa memiliki kebiasaan yang berbeda-beda karena masing-masing memiliki cara untuk memanfaatkan objek mereka sendiri. Sama halnya dengan siswa di sekolah, mereka memiliki kebiasaan yang berbeda-beda, terdapat siswa yang memiliki kebiasaan yang positif dan negatif. Hal ini senada dengan pendapat Djaali (2012: 80) yaitu

kebiasaan belajar positif adalah sebagai cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan tugas.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kebiasaan belajar positif dapat membantu siswa dalam kegiatan belajar, siswa dapat memahami arti dan manfaat belajar bagi dirinya sendiri yang dapat membuat siswa lebih konsisten dengan tujuan yang ingin dicapai, siswa juga memiliki pengaturan waktu yang



baik untuk belajar dan dapat mempermudah siswa dalam membagi waktu untuk bermain agar waktu yang dimiliki oleh siswa tidak terbuang dengan sia-sia.

## **2. Aspek- Aspek Kebiasaan Belajar**

Untuk memiliki kebiasaan belajar yang baik maka siswa harus memiliki aspek-aspek kebiasaan belajar yang baik pula agar siswa memiliki kecakapan dalam belajarnya yang dapat mencapai tujuan yang baik dalam kebiasaan belajar yang dilakukan oleh siswa. Hal ini tentunya menjadikan siswa berkeinginan agar belajarnya dapat berhasil dengan baik, untuk itu siswa berusaha sedapat mungkin menggerakkan segala pola pikirnya yang ada sehingga berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya agar hasil belajar dan prestasi belajar siswa menjadi baik pula. Menurut Brown dan Holtzman (dalam Prayitno, 1999:282) aspek-aspek kebiasaan belajar meliputi:

- a. Cara siswa mengerjakan tugas di sekolah  
seorang guru memberikan tugas kepada siswa agar siswa mengulangi pelajaran yang telah dipelajari atau diajarkan. Dengan mengerjakan tugas yang diberikan, siswa akan mengulang dan melatih pelajaran di sekolah, sehingga siswa akan lebih paham dan mengerti.
- b. Kebiasaan dalam melaksanakan kegiatan belajar  
Dalam kegiatan belajar siswa harus mempunyai rencana belajar dan jadwal belajar yang baik agar belajar dapat teratur dan sistematis
- c. Sikap terhadap guru.  
seorang siswa yang baik adalah siswa yang patuh dengan perintah guru, dan menghormati serta menghargai saat guru sedang menjelaskan materi di kelas.
- d. Sikap dalam menerima pelajaran  
siswa memperhatikan guru ketika menerangkan materi pelajaran di dalam kelas, siswa juga aktif dalam proses belajar mengajar di dalam kelas.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek dalam kebiasaan belajar adalah suatu pedoman bagi siswa, agar siswa dapat belajar dengan teratur untuk mendapatkan hasil yang memuaskan dan siswa juga dapat memiliki sikap

yang baik kepada guru di kelas saat proses belajar mengajar sedang berlangsung. Agar siswa dapat menerima pelajaran dengan baik serta dapat memahami pelajaran yang disampaikan guru di depan kelas.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Belajar**

Kebiasaan belajar dapat terwujud dan dilaksanakan oleh siswa yang berkaitan dengan aktivitas kehidupan belajar siswa yang nampak yaitu dalam bentuk tingkah laku, khususnya dalam proses pembelajaran di sekolah. Kebiasaan belajar ini tidak muncul dengan sendirinya melainkan dikondisikan dan dibentuk melalui berbagai kegiatan baik melalui pengalaman yang dialami oleh siswa, latihan yang dilakukan oleh siswa dan belajar yang dilakukan secara terus menerus, berkesinambungan dalam suasana pembelajaran.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar pada siswa sangat beragam. Faktor-faktor itu bisa berasal dari dalam diri siswa sendiri ataupun dari luar diri siswa. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar siswa ini dapat membuat sebuah perilaku kebiasaan belajar yang bersifat positif bagi siswa. Sularti (2008 : 26) mengemukakan faktor dari luar dan dari dalam individu yang mempengaruhi kebiasaan belajar. Faktor dari luar individu yang sering berpengaruh pada kebiasaan belajar adalah sebagai berikut:

- a. Sikap guru kurang memahami dan mengerti siswa yaitu guru tidak adil, kurang perhatian, khususnya pada anak-anak yang kurang cerdas, guru yang sering marah jika siswa tidak dapat mengerjakan tugas
- b. Keadaan ekonomi orang tua yaitu siswa tidak sekolah atau alpa dapat disebabkan siswa tidak memiliki uang transport untuk ke sekolah karena lokasi sekolah sangat jauh dari rumah.
- c. Kasih sayang dan perhatian orang tua yang kurang dicurahkan kepada anaknya yaitu orang tua kurang dapat mencurahkan perhatian dan kasih sayang pada

anaknyanya, anak merasa ditelantarkan, disia-siakan, merasa bahwa dirinya tidak berarti.

Faktor dari dalam individu yang sering mempengaruhi adalah sebagai berikut:

- a. Minat, motivasi dan cita-cita siswa yaitu siswa yang memiliki kebiasaan malas belajar atau sering tidak masuk sekolah karena tidak memiliki cita-cita atau harapan.
- b. Pengendalian diri dan emosi yaitu tidak dapat menolak ajakan teman, perasaan takut, kecewa atau tidak suka kepada guru, emosi yang tidak stabil seperti mudah tersinggung, mudah marah dan putus asa.
- c. Kelemahan fisik, panca indra dan kecacatan lainnya yaitu siswa yang memiliki kekurangan fisik kurang dapat berkembang dengan normal dimungkinkan memiliki sikap dan kebiasaan belajar kurang baik, siswa ingin diperhatikan, kurang percaya diri dan sebaliknya sombong sekedar menutupi kekurangannya.
- d. Kelemahan mental seperti kecerdasan/ intelegensi dan bakat khusus.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kebiasaan belajar dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal, faktor eksternal yang mempengaruhi siswa yaitu saat proses belajar sedang berlangsung terdapat siswa yang merasa perlakuan yang diberikan guru tidak sama dengan temannya yang lain, siswa yang tidak mendapatkan kasih sayang dari orang tua secara penuh dapat mengakibatkan kebiasaan belajarnya menjadi buruk, begitu juga dengan keadaan ekonomi yang terjadi dalam kehidupan keluarga siswa berpengaruh bagi diri siswa.

Dan faktor internal yang mempengaruhi siswa yaitu seorang siswa yang tidak memiliki cita-cita untuk masa depannya maka siswa tersebut akan malas untuk belajar, itu akan menjadi kebiasaan yang tertanam dalam diri siswa, ada pula siswa yang mengalami cacat mental, ini akan berpengaruh juga dengan kebiasaan belajar siswa karena merasa malu dengan keadaan yang ada pada dirinya, atau pun siswa yang tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik maka akan terdorong untuk mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-temannya.

Menurut Yusuf (2006: 56)

bahwa kebiasaan belajar dapat dipengaruhi oleh faktor *interen* dan *ekstern* dan dapat dikembangkan melalui latihan, pemahaman, perasaan dan keyakinan tentang manfaat belajar.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kebiasaan belajar menurut Yusuf adalah kebiasaan belajar yang dipengaruhi oleh faktor *interen* dan *ekstern*, kebiasaan belajar ini dapat dikembangkan oleh siswa dengan cara banyak melakukan latihan dalam belajar dan memahami manfaat belajar untuk dirinya sendiri. Karena kebiasaan belajar yang ditanamkan dalam diri siswa haruslah kebiasaan belajar yang baik untuk mendapatkan hasil belajar yang memuaskan dalam proses belajar mengajar.

#### **4. Peranan Kebiasaan Belajar**

Pada umumnya setiap orang bertindak berdasarkan kebiasaan sekalipun siswa tahu bahwa cara lain mungkin lebih menguntungkan. Menurut Djaali (2012: 128)

sesuai dengan *law of effect* yaitu hukum belajar yang dikemukakan oleh Edward Trondike, perbuatan yang menimbulkan kesenangan cenderung untuk diulang, oleh karena itu tindakan berdasarkan kebiasaan bersifat mengukuhkan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa peranan kebiasaan belajar sangatlah penting dalam pencapaian keberhasilan dalam belajar karena kebiasaan mengandung motivasi yang kuat. Peranan kebiasaan dapat dilihat dari kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam belajar, menurut Slameto (2010 : 30) menjelaskan tentang kegiatan-kegiatan yang ada dalam kebiasaan belajar, yaitu :

- a. Mempersiapkan diri untuk belajar
- b. Mengikuti pelajaran di sekolah
- c. Membaca buku di rumah, perpustakaan.
- d. Mencatat pelajaran

- e. Mengikuti ulangan
- f. Mengerjakan tugas dan pekerjaan rumah
- g. Mengikuti praktikum baik di laboratorium maupun di lapangan
- h. Membuat laporan
- i. Meletakkan dan perapikan alat pelajaran

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan-kegiatan yang ada dalam belajar yaitu siswa harus memiliki persiapan sebelum belajar maupun mengikuti proses belajar mengajar di sekolah, siswa juga harus aktif meluangkan waktunya untuk membaca buku ataupun pergi ke perpustakaan, siswa juga harus rajin mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan tepat waktu untuk mengumpulkan tugas-tugas tersebut.

## **D. Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan. Untuk mengetahui pengertian konseling kelompok, berikut ini dikemukakan beberapa pendapat para ahli. Winkel (dalam Lumaonga, 2011:198) menjelaskan mengenai konseling kelompok yaitu pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil.

Sedangkan menurut Latipun (dalam Lumaonga, 2011:198) konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa klien normal yang diarahkan mencapai fungsi kesadaran secara efektif. konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah.

Menurut pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses konseling dimana terdapat seorang konselor atau orang yang profesional yang membantu klien dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi dengan cara menjadi seorang pengarah di dalam suatu kelompok yang dapat bersifat sebagai penyembuhan bagi individu yang memiliki masalah.

Menurut Latipun (2008: 178)

konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.

Menurut Gazda dalam Latipun (2008: 178)

konseling kelompok adalah suatu proses intrapersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku serta melibatkan fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yaitu suatu proses yang berlangsung dalam kelompok dimana setiap anggota dapat berperan secara aktif untuk membantu anggota kelompok dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya melalui dinamika kelompok

## **2. Dinamika Kelompok**

Dinamika Kelompok dalam arti teoritis adalah mencari dasar yang menguasai orang dalam kelompok. Dalam arti praktis adalah pengembangan usaha dan alat untuk meningkatkan efektivitas dalam mencapai tujuan kelompok. Menurut Santoso (2004: 5) mengartikan

dinamika kelompok sebagai suatu kelompok yang teratur dari dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis secara jelas antara anggota yang satu dengan yang lain dan antar anggota.

Menurut pandangan Darwin Catwight dalam Winkel (2005:599) dapat ditunjukkan beberapa implikasi dari dinamika kelompok.

Dinamika kelompok yaitu rasa keterikatan yang kuat terhadap kelompok, daya tarik kegiatan kelompok bagi masing-masing anggota, relevan dari sikap, pandangan dan perilaku yang akan diubah bagi semua anggota kelompok, penghargaan dari anggota yang satu terhadap yang lain. Sehingga semua sumbangan pikiran dan perasaan diakui dan diterima. Kesempatan bersama mengenai tuntutan untuk mengubah diri dan kearah mana perubahan ini harus diusahakan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok adalah suatu kehidupan yang ada di dalam kelompok yang membuat suatu kelompok tersebut menjadi kelompok yang aktif. Kelompok yang hidup adalah yang berdinamika, bergerak dan aktif, berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan. Maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dalam usaha membantu individu-individu dalam memecahkan masalahnya dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai medianya.

Maka apabila klien yang dibantu sangat memerlukan bantuan yang berkaitan dengan dinamika kelompok, maka dia harus dilibatkan kedalam dinamika kelompok secara langsung, mereka akan memperoleh berbagai bentuk pengalaman yang ada hubungan dengan masalah yang dihadapi, dan mereka akan dapat mengembangkan dirinya ke arah pemecahan masalah yang sedang dihadapinya. Dalam Bimbingan dan konseling kelompok, dinamika kelompok dengan sengaja ditumbuh kembangkan yang semulanya masih sangat lemah, atau belum ada sama sekali, ditumbuhkan dan dikembangkan sehingga menjadi kuat.

Lebih lanjut dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling.

### **3. Peranan Dinamika Kelompok**

Peranan dinamika kelompok akan lebih nyata apabila membandingkan proses kegiatan layanan konseling perorangan dan layanan konseling kelompok. Dalam layanan konseling perorangan dapat dipastikan bahwa dinamika kelompok tidak dijumpai atau tidak berkembang. Layanan konseling kelompoklah yang lebih tepat untuk tujuan yang dimaksudkan itu. Dalam konseling kelompok, anggota kelompok atau klien dapat mengembangkan diri yaitu kemampuan-kemampuan sosial secara umum yang selayaknya dikuasai oleh individu-individu yang berkepribadian mantap.

Keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap bertenggang rasa, memberi dan menerima, toleran, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat seiring dengan sikap demokratis, memiliki rasa tanggung jawab sosial seiring dengan kemandiriannya yang kuat, merupakan arah pengembangan pribadi yang dapat dijangkau melalui diaktifkannya dinamika kelompok itu. Suasana kelompok yaitu antar hubungan dari semua orang yg terlibat dalam kelompok, merupakan wahana di mana masing-masing anggota (secara perorangan) dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota lainnya, untuk kepentingan dirinya yang memiliki hubungan dengan pribadi dari anggota kelompok yang bersangkutan. Kesempatan timbal balik inilah yg merupakan dinamika kelompok (dinamika dari kehidupan kelompok) yang akan membawakan kemanfaatan bagi para anggotanya.



Melalui dinamika kelompok setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Pengembangan pribadi dan kepentingan orang lain atau kelompok harus saling menghidupkan. Masing-masing perorangan hendaklah mampu mewujudkan dirinya secara penuh dengan selalu mengingat kepentingan orang lain. Dalam hal ini, layanan kelompok dalam bimbingan dan konseling seharusnya menjadi tempat pengembangan sikap, keterampilan dan keberanian *social* yang bertenggang rasa. Dengan demikian peranan dinamika kelompok dalam upaya membantu para siswa untuk memecahkan masalahnya memegang peranan penting sebagai wadah kehidupan atau jiwa dan gerak kelompok.

#### **4. Tujuan Layanan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok merupakan suatu proses konseling yang dilakukan secara kelompok. Layanan konseling kelompok membantu para anggota kelompok untuk memahami dan menerima dirinya, anggota kelompok dapat berkomunikasi satu sama lain sehingga saling memberi bantuan dalam menentukan tujuan konseling kelompok. Dalam layanan konseling kelompok terdapat tujuan umum dan khusus. Menurut 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.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan konseling kelompok yaitu untuk mengembangkan pribadi seseorang dan untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh anggota kelompok secara aktif dan terbuka.

Menurut Sukardi (2008:49).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

Menurut Sukardi tujuan konseling kelompok yaitu untuk melatih anggota kelompok agar terbuka dengan anggota kelompok lainnya dan aktif dalam kegiatan kelompok tersebut. Anggota saling menghormati dengan anggota yang lain serta dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok, anggota kelompok juga dilatih untuk berani berbicara dalam kelompok tersebut untuk memecahkan masalah yang dialami oleh anggota kelompok yang lain.

Menurut Prayitno (2004: 50) :

tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian siswa untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama.

Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

- a. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok.
- b. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi atau komunikasi.
- c. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain.
- d. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.

Menurut prayitno tujuan konseling kelompok yaitu mengembangkan diri siswa di dalam kegiatan konseling kelompok untuk menjadi aktif dan terbuka dalam

kelompok tersebut, anggota kelompok membahas salah satu topik permasalahan yang ada dalam kelompok tersebut untuk dipecahkan secara bersama-sama.

Konseling kelompok ditujukan untuk memecahkan masalah klien serta mengembangkan potensi yang terdapat pada dirinya. Adapun tujuan konseling kelompok menurut Bariyyah (dalam Lumaongga 2011: 205) yaitu:

- a. Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
- b. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada diri klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
- c. Klien dapat mengatasi masalahnya dengan lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.
- d. Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.
- e. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Menurut Bariyyah tujuan dari konseling kelompok dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah memberikan motivasi kepada anggota kelompok untuk memunculkan pendapat dan tanggapannya terhadap permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok yang lain, menumbuhkan komunikasi yang baik antar anggota kelompok agar tercapai penyelesaian terhadap permasalahan yang sedang dihadapi.

Ada pula tujuan konseling kelompok menurut Sukardi (2008 : 68) adalah

- 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

Sedangkan menurut Sukardi konseling kelompok dapat disimpulkan bahwa anggota kelompok dibantu untuk dapat berani dalam mengemukakan pendapat-pendapat agar di dalam kelompok tersebut menjadi aktif dan saling peduli terhadap permasalahan yang sedang dialami oleh anggota kelompok yang lain agar permasalahannya dapat diselesaikan secara bersama-sama.

## 5. Pendekatan Konseling kelompok

Konseling kelompok memiliki bermacam-macam pendekatan, salah satu pendekatan yang digunakan untuk pelaksanaan konseling kelompok yaitu model pendekatan *behavior therapy* (BT). *Behavior Therapy* merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu klien agar dapat menjadi lebih sehat dalam memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu.

BT memiliki karakteristik yang unik. Berikut akan disajikan mengenai karakteristik B Corey (2010: 196) :

- a. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik.
- b. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*.
- c. Perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah.
- d. Penarikan objektif atas hasil-hasil terapi.

Menurut Corey karakteristik *behavior therapy* adalah pemusatan perhatian terhadap tingkah laku yang nampak dan spesifik, adanya penguraian tujuan-tujuan dari perlakuan atau *treatment* yang memiliki prosedur spesifik sesuai dengan masalah.

Dalam hal ini, peneliti membina klien agar dapat mengentaskan kebiasaan belajar yang buruk yang dialami oleh anggota kelompok yang dilakukan melalui dinamika kelompok. Agar anggota kelompok dapat bersama-sama memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya secara mandiri. Tujuan ini berkaitan dengan konseling kelompok dimana konselor sebagai pemimpin kelompok hanya sebagai penghantar lalu lintas dalam pelaksanaan konseling kelompok. Karena

anggota kelompok yang lebih aktif dalam menerima maupun memberikan pendapatnya.

Teknik yang digunakan dalam pendekatan *behavior therapy* adalah teknik modeling, karena teknik ini dapat digunakan untuk meningkatkan kebiasaan belajar. Teknik ini digunakan untuk membentuk perilaku baru pada klien, dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.

Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang perilaku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh. Perilaku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial.

Teknik modeling digunakan dalam layanan konseling kelompok karena teknik modeling dapat menunjukkan terjadinya suatu proses belajar melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui pengamatan. Menurut Komalasari (2011: 176)

modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, mengeneralisir berbagai pengamatan, sekaligus melibatkan proses kognitif.

Hal senada juga diungkapkan oleh King (2012: 373) modeling adalah pembelajaran yang terjadi ketika seseorang mengamati dan meniru perilaku.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa modeling adalah suatu bentuk teknik yang dapat digunakan untuk merubah atau pun memperkuat tingkah laku yang sudah ada dengan melakukan observasi atau pengamatan agar terlihat atau dapat

diketahui tingkah laku yang akan diubah atau pun diperkuat. Pembelajaran yang diamati oleh siswa dapat ditiru oleh siswa untuk mendapatkan tingkah laku yang diharapkan.

Menurut Freist dkk ( 2011: 204)

Modeling meliputi proses kognitif dan bukan sekedar melakukan imitasi. Modeling lebih dari sekedar mencocokkan perilaku dari orang lain, melainkan merespresentasikan secara simbolis suatu informasi dan menyimpannya untuk digunakan dimasa depan.

Maka dapat disimpulkan dari pendapat para ahli bahwa modeling adalah suatu teknik yang memberikan contoh atau melakukan imitasi kepada tingkah laku orang lain untuk dilakukan dan diterapkan di dalam kehidupannya agar mengubah perilaku yang kurang baik menjadi baik untuk digunakan dimasa depan.

Menurut Komalasari ( 2011:178) ada beberapa prinsip prinsip modeling yaitu

- a. Belajar bisa diperoleh melalui pengamatan langsung dan tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
- b. Kecakapan sosial tertentu dapat diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.
- c. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati objek.
- d. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan.
- f. Status kehormatan model sangat berarti.
- g. Individu mencontoh seorang model dan ikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
- h. Modeling dapat dilakukan dengan model simbolik melalui film dan alat visual lainnya.
- i. Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.
- j. Prosedur modeling dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

Maka dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip modeling adalah pembelajaran melalui pengamatan yang dilakukan untuk mengubah tingkah laku seseorang serta mengubah kecakapan seseorang yang dapat menimbulkan reaksi-reaksi

emosional dalam pembentukan tingkah laku yang ingin dihapus atau akan dipertahankan. Selain itu individu dapat mencontoh seorang model yang dilakukan dengan model simbolik.

Selain prinsip-prinsip teknik modeling, ada pula macam-macam modeling, menurut Komalasari (2011:179) yaitu

- a. Modeling atau penokohan nyata (*Live model*) seperti: terapis, guru, anggota keluarga atau tokoh yang dikagumi dijadikan model oleh konseli.
- b. Modeling atau penokohan simbolik (*symbolic model*) seperti: tokoh yang dilihat melalui film, video, atau media lain.
- c. Modeling atau penokohan ganda (*multiple mode*) seperti: terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bersikap.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa modeling atau penokohan memiliki berbagai macam bentuk yaitu penokohan nyata, penokohan simbolik, dan penokohan ganda yang dapat dijadikan sebagai contoh untuk mengubah perilaku yang diinginkan

## **6. Tahap Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavior Teraphy***

Tahapan-tahapan disini bukanlah suatu tahapan yang mempunyai fase yang berbeda - beda dan terpisah. Namun merupakan fase yang saling berhubungan.

Menurut Komalasari (2011:158), tahap-tahap dari konseling behavioral yaitu :

- a. Melakukan *Asesmen* bertujuan untuk menentukan apa yang akan dilakukan oleh konseli pada saat ini. *Assesmen* dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli.
- b. Menetapkan Tujuan, konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis.
- c. Implementasi Teknik, menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan.

- d. Evaluasi dan Pengakhiran, merupakan proses yang berkesinambungan, evaluasi dibuat atas dasar apa yang telah diperbuat konseli.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa tahapan-tahapan dalam konseling kelompok yaitu suatu tahapan yang dilakukan untuk menentukan langkah-langkah yang akan dilakukan oleh anggota kelompok dalam konseling kelompok. Langkah-langkah ini memiliki tujuan tertentu yang akhirnya akan dijadikan penentu untuk menentukan perubahan tingkah laku yang baik.

### **E. Kaitan Teknik Modeling dalam Konseling Kelompok dengan Kebiasaan Belajar**

Belajar merupakan suatu usaha individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang buruk menjadi baik. Kebiasaan belajar merupakan kecenderungan perilaku seseorang dalam menentukan cara atau teknik yang menetap dalam mempelajari hal-hal yang bersifat akademik. Kebiasaan belajar adalah bentuk kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik secara kontinyu dalam proses belajar yang memiliki suatu tujuan yang ingin dicapai. Hal ini sesuai dengan pendapat Aunurrahman (2009: 185)

berpendapat kebiasaan belajar adalah perilaku seseorang yang telah tertanam dalam waktu yang relatif lama sehingga memberikan ciri dalam aktivitas belajar yang dilakukannya.

Jadi kebiasaan belajar adalah suatu kegiatan dalam belajar yang dapat berpengaruh untuk kemajuan belajar siswa tersebut dan dapat menjadi pendukung untuk melakukan aktifitas belajar karena bersifat kontinyu. Faktor penyebab kebiasaan belajar yang buruk yang dialami oleh siswa dibagi menjadi dua faktor



yaitu faktor *ekstern* dan faktor *intern* yang sangat berpengaruh dan tidak dapat dipisahkan.

Dalam penelitian ini, sasaran yang dituju adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Metro, siswa rata-rata berusia 14-15 tahun. Konseling kelompok adalah suatu proses konseling dimana terdapat seorang konselor atau orang yang profesional yang membantu klien dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi dengan cara menjadi seorang pengarah di dalam suatu kelompok. Untuk mengubah kebiasaan belajar, maka peneliti memandang relevan jika menggunakan pendekatan behavior dengan teknik modeling dalam konseling kelompok.

Sebab kebiasaan belajar ini sering dialami oleh anak usia sekolah lanjutan pertama karena adanya perubahan tingkah laku siswa dari anak-anak menuju perubahan ke masa remaja yang mengalami perubahan dalam menerima dan memahami materi pelajaran yang diberikan oleh guru di kelas. Maka hal yang perlu dilakukan adalah penggunaan layanan konseling kelompok.

Ketarkaitan teknik modeling dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar yaitu memberikan contoh kepada siswa tentang kebiasaan belajar yang harus dilakukan maka konseling kelompok yang menjadi layanan yang digunakan untuk meningkatkan kebiasaan belajar dan dapat digunakan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan kebiasaan belajar seperti jadwal belajar siswa tidak teratur, siswa tidak suka membuat rangkuman, siswa tidak suka

membaca buku pelajaran, saat mengerjakan tugas siswa tidak serius. Seperti yang diungkapkan oleh Syah (2009: 128)

kebiasaan belajar adalah cara atau teknik yang menentang pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, menerima tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan.

Maka dalam kegiatan konseling kelompok dilakukan untuk membantu anggota kelompok yang memiliki masalah dan sebagai wadah untuk menyelesaikan masalah, dalam arti bahwa klien atau anggota kelompok yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk dapat menyelesaikan kebiasaan belajar dalam dirinya dalam rangka melaksanakan proses pembelajaran di Sekolah.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, usaha membantu individu-individu dalam memecahkan masalahnya dapat menggunakan dinamika kelompok sebagai medianya. Sehingga klien dapat memperoleh masukan-masukan dari anggota kelompok mengenai masalah mereka.