

## Konseling Behavioral Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Saat Daring Kelas XI MA Abadiyah Gabus

Duwi Oktofya<sup>1</sup>, Arista Kiswanto<sup>2</sup>, Sumarwiyah<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muria Kudus

Email: [patah077@gmail.com](mailto:patah077@gmail.com)<sup>1</sup>, [arista.kiswanto@umk.ac.id](mailto:arista.kiswanto@umk.ac.id)<sup>2</sup>, [sumarwiyah@umk.ac.id](mailto:sumarwiyah@umk.ac.id)<sup>3</sup>

### Info Artikel

*Keyword:*  
*Behavior*  
*Counseling*  
*Shaping*  
*Techniques*  
*Student*  
*Discipline*

### Abstract

This research was motivated by the problem of low learning concentration during online learning in class XI A PHP 1 SMK N 3 Kudus which resulted in disruption of the online learning process. The objectives to be achieved in this research are: 1. Finding factors that can affect low learning concentration during online learning in class XI students of SMK N 3 Kudus, 2. Increasing learning concentration during online learning. Trait and Factor Counseling is a trait or trait referring to individual characteristics that can be measured such as the ability, talent, character, traits that cause something to happen. This research uses a case study qualitative research approach. The case study steps are: case data collection, case identification, analysis, diagnosis, prognosis, treatment, and follow-up. Data collection was done by interview, observation, and documentation. Based on the research results, trait and factor counseling can help students improve concentration in online learning.

### Pendahuluan

Kuntjoro (1976:147) menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha setiap bangsa yang tak terputus sifatnya di dalam segala tingkat kehidupan manusia, sesuai dengan perkembangan masyarakat dan budaya yang bertujuan untuk mencapai kesempurnaan dan kedewasaan manusia, dengan kesadaran dan tanggung jawab dapat menghadapi berbagai persoalan hidup. Guru merupakan seorang tenaga pendidik profesional yang mendidik, mengajarkan suatu ilmu, membimbing, melatih, memberikan penilaian, dan melakukan evaluasi kepada peserta didik. Guru adalah seorang yang telah mengabdikan diri untuk mengajarkan ilmu, mendidik, mengarahkan, dan melatih peserta didik (Chairul Anwar dalam Jurnal Pendidikan Islam).

Di dalam pembelajaran sekolah sangat penting dalam memiliki kedisiplinan, karena dengan disiplin siswa akan mudah menggapai cita-cita yang diinginkan. Disiplin belajar dan mengerjakan tugas sangat penting bagi individu. Adanya covid-19 memaksa para siswa untuk belajar dengan jarak jauh dengan menggunakan teknologi informasi. Pembelajaran daring menjadi pengalaman dan pemanfaatan teknologi dalam hal positif, serta menjadi tantangan bagi guru di Abad-21 (Sudarsiman, 2015). Menurut Nawawi (1990), disiplin diartikan bukan hanya sekedar pemberian hukuman



atau paksaan agar setiap orang melaksanakan peraturan atau kehendak kelompok tertentu yang disebut pimpinan.

Kedisiplinan mencakup pengajaran, dorongan, bimbingan yang dilakukan oleh anak untuk melakukan sesuatu, seperti mengerjakan tugas atau rajin berangkat sekolah. Tujuan khusus disiplin untuk membantu anak-anak belajar bersosialisasi untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal (Charles Schaefer, 1986:3). Macam-macam disiplin menurut Hurlock (1978:93-94) yakni:

1. Disiplin Otoriter

Tekniknya berupa hukuman berat bila terjadi kegagalan memenuhi standar. Tidak ada persetujuan, pujian atau penghargaan bila anak memenuhi standar yang diharapkan.

2. Disiplin Permisif

Biasanya disiplin permisif tidak membimbing anak ke pola perilaku yang disetujui secara sosial dan tidak menggunakan hukuman

3. Disiplin Demokratis

Metode demokratis menggunakan penjelasan, diskusi dan penalaran untuk membantu anak mengerti mengapa perilaku tertentu diharapkan.

Berikut adalah ciri-ciri kedisiplinan menurut Gimore dalam Thoha, (2009:123) diantaranya yaitu:

1. Ada rasa tanggung jawab.
2. Adanya perasaan aman apabila memiliki pendapat berbeda dengan orang lain.
3. Adanya sikap kreatif dalam mengerjakan tugas.
4. Memiliki pertimbangan dalam menilai masalah

Konseling *behavioral* sebagai model konseling yang memiliki pendekatan yang berorientasi pada perubahan perilaku menyimpang dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Chalpin (2002:54) berpendapat bahwa *behavioristik* adalah pandangan teoritis yang beranggapan bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi kesadaran dan mentalitas. Konseling *Behavioral* di kenal juga dengan modifikasi perilaku yang di artikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Modifikasi perilaku dapat pula sebagai usaha menerapkan prinsip-prinsip belajar hasil eksperimen pada perilaku manusia.

Menurut Latipun (2008), tujuan konseling *behavior* adalah menciptakan kondisi baru yang lebih baik melalui proses belajar sehingga perilaku yang negatif hilang serta mengubah tingkah laku adaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta berusaha menemukan cara-cara bertingkah laku yang baru. Tujuan konseling *behavior* menurut Komalasari, Wahyuni dan karsih (2011:156) mengaraha perubahan perilaku konseling diantaranya:

1. Mengubah perilaku menyesuaikan pada klien dan membuang respon-respon yang lama merusak diri.
2. Membantu klien belajar dalam proses pengambil keputusan secara efisien
3. Mencegah munculnya masalah di kemudian hari
4. Mencegah masalah perilaku khusus yang dimintai oleh klien

5. Memberikan pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari.

Menurut Corey dalam Gunarsa (2001:200) karakteristik pendekatan *behavior* adalah sebagai berikut:

1. Terapi perilaku berdasarkan hasil eksperimen yang diperoleh dari pengalaman.
2. Terpai yang memusatkan pada masalah yang dirasakan klien sekarang ini da terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi.
3. Terapi yang menitikberatkan perubahan perilaku yang terlibat sebagai kriteria utama.
4. Terapi merumuskan tujuan terapi dalam kongkret dan objektif.
5. Terapi semua pada umumnya bersifat pendidikan.

Menurut Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011:157) konseling *behavior* memiliki empat tahap yaitu melakukan asesmen (*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), implementasi teknik (*technique implementation*), serta evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*). Menurut Miltenberger (2004:186) *shaping* menggunakan *different reinforcement* yang didalamnya melibatkan prinsip dasar dari *reinforcement* dan *extinction*. Menurut Lubis (2011:172) Terapi pembentukan (*shaping*) dilakukan dengan mempelajari tingkah laku secara bertahap sehingga dapat memudahkan konselor dalam membagi tingkah laku yang dicapai dalam unit yang kecil.

Ada dua jenis dalam teknik *shaping* yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah dan membentuk perilaku konseli:

1. *Positive reinforcement* (Penguatan positif)
2. *Reward* (Penghargaan)
3. *Punishment* (Hukuman)

Menurut Miltenberger (2004:198), kegunaan *shaping* yaitu:

1. Membentuk perilaku baru
2. Memunculkan kembali perilaku yang sebelumnya.
3. Mengubah beberapa dimensi perilaku yang dimunculkan seseorang.

Penerapan *shaping* menurut Komalasari, dkk (2011:170), yaitu:

1. Membuat analisis ABC.
2. Menetapkan target perilaku spesifik yang akan dicapai bersama konseli.
3. Tentukan bersama jenis *reinforcement* positif yang akan digunakan.
4. Membuat tahapan pencapaian perilaku dari perilaku awal sampai akhir

## Metode Penelitian

Jenis penelitian kualitatif deskriptif berupa penelitian yang menggunakan metode atau pendekatan studi kasus. Studi kasus termasuk dalam penelitian analisis deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan terfokus atau kasus tertentu untuk diamati. Prosedur penelitian diantaranya:

1. Pengumpulan data
2. Identifikasi kasus
3. *Diagnosis*

4. *Prognosis*

5. *Treatment*

6. *Follow up*

Arikunto (1988:314) mengatakan bahwa studi kasus adalah mengumpulkan data individu yang dipelajari mengenai yang adadilakukan penelitian, pengalaman waktu lampau, tingkat kehidupan dan bagaimana faktor yang berhubungan satu sama lainnya. Sumber data dalam penelitian ini, yaitu wali kelas, siswa, data guru BK berupa siswa. Subyek yang digunakan dalam peneliti ini yaitu 2 siswa kelas XI A MA Abadiyah Gabus tahun pelajaran 2020/2021. Metode pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil konseling yang telah dilakukan peneliti pada klien I (SDI) bahwa klien mengalami tidak disiplin dalam mengerjakan tugas pembelajaran daring. Menunjukkan sikap malas belajar, kecanduan bermain game, dan membuka sosial media terus. Faktor penyebab SDI mengalami ketidak disiplin dalam mengerjakan tugas pembelajaran daring, ada dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal SDI, yaitu karena belum bisa mengontrol rasa malasnya atau kurangnya *self-control* pada dirinya saat mau mengerjakan tugas pembelajaran daring. Faktor eksternal SDI yaitu kurang percaya diri dengan kemampuannya, sering menunda tugas, dan sering terlambat mengirim tugas. Kurangnya perhatian dari orang tua yang membuat SDI leluasa melakukan sesuatu hal tanpa control dari orang tua. SDI merasa bebas bermain game dan membuka sosmed. Kurang bergaul dengan teman yang lain sehingga membuat SDI merasa tertutup dan membuat SDI merasa tidak punya banyak teman.

Konseling behavioral dengan teknik shaping mampu mengatasi tidak disiplin dalam mengerjakan tugas pembelajaran daring yang dialami SDI. AMR kurang disiplin dalam mengerjakan tugas, selalu menunda mengerjakan tugas dan kecanduan bermain game sehingga membuat nilainya kurang memuaskan. AMR kurang aktif saat pembelajaran daring dan sering terlambat masuk zoom. AMR juga terlambat dalam pengumpulan tugas dan membuat nilai AMR pas-pas an selama pembelajaran daring. Faktor penyebab tidak disiplin dalam mengerjakan tugas pembelajaran daring, yaitu:

1. Faktor internal

Kurang bertanggung jawab dengan dirinya sendiri, merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, dan tidak bisa memotivasi dirinya sendiri agar semangat belajar, sehingga membuat AMR merasa malas untuk mengerjakan tugas dan tidak semangat untuk mencatat materi yang dijelaskan oleh guru kepadanya, sering menunda mengerjakan tugas mengakibatkan sering terlambat pengumpulan tugas.

2. Faktor eksternal

AMR kurang berani menyapa temannya, bahkan merasa tidak memiliki teman dekat dikelas. AMR merasa tidak memiliki teman untuk bermain dan bercerita walaupun hanya lewat handphone. Setiap hari AMR menghabiskan

waktu untuk bermain game dan membuka aplikasi dikamar. Orang tuanya sibuk kerja, sehingga dia merasa tidak diperhatikan dan kesepian dirumah.

Pada pertemuan pertama klien dan peneliti berkomitmen untuk mengentaskan masalah tidak disiplin dalam mengerjakan tugas pembelajaran daring yang dilakukan AMR. Pada pertemuan kedua, AMR mengalami perubahan perilaku menjadi baik meskipun masih ada beberapa hambatan dalam mengkondisikan dirinya. Pada pertemuan ketiga klien telah menunjukkan perubahan yang signifikan, sehingga peneliti dan klien sepakat untuk mengakhiri konseling.

### **Simpulan**

Kesimpulan dari hasil konseling dan pembahasan setiap konseli, yaitu masing-masing konseli mempunyai masalah dengan kedisiplinan mereka dalam mengerjakan tugas selama daring. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kedua konseli seperti kurang semangat, kurang pengawasan orang tua, kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, kurangnya motivasi diri, dan sebagainya. Namun permasalahan kedua konseli dapat terselesaikan dengan konseling *behavior* menggunakan teknik shaping selama tiga kali pertemuan.

Dengan melaksanakan tahap-tahap konseling behavior pada kedua konseli yang dipadukan dengan teknik shaping dapat mengurangi perilaku konseli yang tidak disiplin, sering menunda, dan malas untuk rajin belajar selama pembelajaran daring. Berkurangnya perilaku tidak disiplin kedua konseli secara bertahap sesuai dengan yang disepakati bersama saat konseling dilaksanakan..

### **Daftar Pustaka**

- Agus santoso, *Konseling Spiritual* (Surabaya: 2004), hlm. 92
- Alisman. 2014. Analisis Efektivitas dan Efisiensi Manajemen Keuangan di Aceh Barat. *Jurnal Ekonomi dan Kebijakan Publik Indonesia*. 50
- Angga Eka Yuda Wibawa, Anwar Sutoyo, Sugiyo yang berjudul "Pengembangan Model Konseling Kelompok Behavior dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kabupaten Lamongan" *Jurnal Bimbingan Konseling* 2015.
- Antonius, 2002. *Relasi dengan Diri Sendiri*. Jakarta: Gramedia
- Chairul Anwar, *Strategi Pembelajaran Pada Nilai*. (Tadris Jurnal Pendidikan Islam) e-ISSN 0853-6791 (Diakses pada 07- September-2018)
- Chapin. J.P. 2002. *Kampus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo.
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan Oleh E. Koeswara. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling* (Bogor: Ghalia Indonesia 2011), Hal. 129

- Fitriani Lestari yang berjudul Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Shaping untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik kelas XI di SMA NEGERI 02 Kota Metro. (Program Strata 1 Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Lampung, 2020)
- Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hlm. 156
- Gantina komalasari, Teori dan Teknik Konseling (Jakatra barat: PT Indeks, 2011), hal. 169.
- Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm. 196
- Hadari Nawawi, Administrasi Pendidikan, (Jakarta: Gunung Agung,1990) h.128
- Hadi, S. 2002. Metodologi Research Jilid 1. Yogyakarta: Andi Offset.
- Haksasi, Banun Sri. 2008. Instrumentasi Bimbingan & Konseling Non Tes.
- Hartono,boy sudarmadji, Psikologi Konseling edisi Revisi”hlm 123-125
- Isman, Mhd. 2016. Pembelajaran Media dalam Jaringan (Moda Jaringan). The Progressive and Fun Education Seminar, 586.
- Komalasari, Dkk. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks
- Komalasari, gantina, wahyuni eka dan karsih.2011.Teori dan Teknik kesling, jakarta:PT .Indeks
- Latipun. 2008. Psikologi Konseling. Malang: UMM Press
- Lubis, Lumongga Namora. (2011). Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Martin G. dan Joseph Pear. 2015. Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya, Edisi Kesepuluh. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Miltenberger, R. G. (2012). Behavior Modification: Principles and Procedures (5th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Namora lumongga Lubis, memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik, (Jakarta: Kencana prenatal media group,2011), hlm. 172
- Namora lumongga Lubis, memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik, (Jakarta: Kencana prenatal media group,2011), hlm. 172
- Namora lumongga Lubis, memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik, (Jakarta: Kencana prenatal media group,2011), hlm. 172
- Nurul Istikomah yang berjudul Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Masalah Kedisiplinan Peserta Didik di SMP Muhammadiyah 05 Wonosegoro. ( Program Strata 1 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2016.
- Pihasnawati. 2008. Psikologi Konseling. Yogyakarta: Teras.
- Prof. DR. Kuntjoro Purbopranoto, 1976, Hak-Hak Azasi Manusia dan Pancasila, Pradnya Paramita, Jakarta, hlm. 147

- 
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2011. Pemahaman Individu Teknik Non Tes. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Rohmawati, Afifatu. 2015. Efektivitas Pembelajaran. Jurnal Pendidikan Usia Dini, 17.
- Rosjidan. 1994. Konseling Behavioral. Malang: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang. Salatiga: Widyasari Press
- Singgih D Gunarso, Psikologi untuk Membimbing, (PT. Gunung Mulia: Jakarta, 2000), hlm. 58
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Elfabeta
- Sumber Data: Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
- Surya, Mohammad. 2003. Teori Teori Konseling. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Thoha, Miftah. 2009. Suatu Pendekatan Perilaku. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tim Penyusunan kamus Pusat dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka,1989) h.208