

**KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN  
BEHAVIORAL (Token Ekonomi dan Pengaturan Diri)  
UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI  
BELAJAR SISWA  
(studi single subject experiment pada 1 siswa SMP Negeri 6  
Bekasi)**

**Oleh:**

**Neneng Maria Ulfah, Ama.Pd<sup>1</sup>  
Dra. Sjenny A. Indrawati, Ed.D<sup>2</sup>  
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Si<sup>3</sup>**

***Abstrak***

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling individual dengan pendekatan behavioral (teknik token ekonomi dan pengaturan diri) dalam meningkatkan penyesuaian belajar siswa yang tidak naik kelas. Metode penelitian yang digunakan adalah single subject experiment, dengan desain A-B-A-B. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi dan dianalisis dengan analisis dalam kondisi, antar kondisi, hasil observasi selama fase A1 (baseline 1), B1 (intervensi 1), A2 (baseline 2), B2 (intervensi 2), dan analisis perindikator instrumen menunjukkan adanya peningkatan perilaku dari A1 ke B1 sebesar 33,26% dan dari A2 ke B2 meningkat sebesar 27,46%. Peningkatan terjadi juga pada analisis Indikator 1 (kerajinan) meningkat dari A1 ke B1 yaitu sebesar 37,50%, sedangkan A2 ke B2 meningkat sebesar 31,25%. Indikator 2 (ke-disiplinan) A1 ke B1 meningkat sebesar 28,13%, sedangkan A2 ke B2 meningkat sebesar 38,57%. Indikator 3 (kebiasaan belajar) juga meningkat dari A1 ke B2 sebesar 37,06%, dan A2 ke B2 meningkat sebesar 25,45%. Indikator 4 (perilaku) pada A1 ke B1 meningkat sebesar 29,91%, sedangkan pada fase A2 ke B2 meningkat sebesar 21,88%. Hasil data tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa pemberian layanan konseling individual pendekatan behavioral dengan teknik pengaturan diri dan token ekonomi mempengaruhi sikap penyesuaian dirinya terhadap akademisnya.*

**Kata Kunci:** *Penyesuaian Diri Belajar Siswa, Token Ekonomi dan Pengaturan Diri*

**Pendahuluan**

Penyesuaian diri memegang peranan penting dalam perkembangan belajar siswa, karena proses pembelajaran berlangsung terus menerus secara optimal, agar kegiatan belajar siswa bermakna sebagai

bekal untuk masa depan.

Di lain pihak siswa yang tidak mampu dalam menyesuaikan diri di sekolah dapat membawa masalah bagi dirinya, misalnya siswa yang pintar secara intelektual akan kesulitan bila tidak mampu

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, d\_r\_hidayat@yahoo.com

menyesuaikan diri dengan kegiatan pembelajaran, ketidakmampuan siswa dalam penyesuaian diri bisa menyebabkan kurang percaya diri, kurang motivasi, baik dalam berinteraksi dengan lingkungannya, maupun dalam kegiatan belajar di sekolah, seperti kegiatan belajar kelompok, sering tidak mengumpulkan tugas, sehingga membuat tidak hadir ke sekolah (membolos). Hal tersebut terjadi pada siswa yang berinisial RA siswa kelas VII.11. Berdasarkan presensi siswa, di tahun pertama kelas 1 RA tidak masuk sekolah selama 25 hari, dan di tahun kedua pada kelas yang sama RA tidak masuk sekolah selama 13 hari pada semester pertama, dan hal tersebut membuat RA terancam tinggal kelas kembali bila tidak dapat merubah perilaku negatifnya.

Ketidakmampuan siswa dalam melakukan penyesuaian diri terhadap kegiatan belajar di sekolah, penulis menganggap perlu adanya layanan konseling di sekolah. Layanan konseling yang peneliti pilih adalah konseling individual dengan pendekatan behavioral (teknik token ekonomi dan pengaturan diri).

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana Efektifitas Layanan Konseling Individual dalam Meningkatkan Penyesuaian Belajar Siswa yang Tidak Naik Kelas Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 6 Bekasi”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan konseling individual dengan pendekatan Behavioral (teknik token ekonomi dan pengaturan diri) dalam meningkatkan penyesuaian diri belajar siswa yang berinisial RA.

## Kajian Teori

### Pendekatan dan Teknik Konseling Behavioral

Pendekatan Behavioral adalah pendekatan yang menekankan pada dimensi pada kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku (Komalasari, 2011). Sedangkan menurut Baraja, Pendekatan Behavioral memandang bahwa masalah yang dihadapi individu dikarenakan individu salah dalam membuat keputusan atau mengambil sikap untuk melakukan suatu tindakan. Oleh karena itu pendekatan ini (pendekatan perilaku) di

dalam konselingnya menekankan pada perilaku spesifik, yaitu perilaku yang memang berbenturan atau yang berlawanan dengan lingkungan dan diri klien sendiri (Baraja, 1996).

### Teknik-teknik Konseling dalam Pendekatan Behavioral Kartu berharga (*token economy*)

*Token economy* adalah strategi menghindari pemberian *reinforcement* secara langsung, token merupakan penghargaan yang dapat ditukar kemudian dengan berbagai barang yang diinginkan oleh konseli. *Token economy* bertujuan untuk mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian reinforcement dengan token. Ketika tingkah laku yang diinginkan telah cenderung menetap, pemberian token dikurangi secara bertahap (Komalasari, 2011).

### Self Management (pengaturan diri)

*Self Management* (pengaturan diri) adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut (Komalasari, 2011).

Dalam penerapan teknik *Self management* (pengaturan diri) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Komalasari, 2011).

### Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa “*survive*” dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial (Sunarto, 2006). Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan prustasi-prustasi secara efisien (Sunarto, 2006).

Penyesuaian diri dalam penelitian ini difokuskan pada penyesuaian diri siswa terhadap akademisnya

di sekolah, dimana siswa mampu menyesuaikan diri terhadap pelajaran, dan guru yang mengajar di sekolah.

### Metode Penelitian

Berkaitan dengan masalah yang diajukan maka metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode *Single Subject Experiment*. Dalam sebuah *single subject experiment* peneliti mengkontraskan beberapa kondisi *treatment* untuk seorang individu yang perilakunya dipantau secara terus menerus (Shaughnessy, 2007). Artinya, variabel independennya (biasanya berupa *treatment*) dimanipulasi secara sistematis untuk seorang individu. Subjek tunggal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pelaksanaan intervensi dan analisis data hasil eksperimen yang dilakukan pada subjek secara individual untuk melihat efektifitas Konseling Individual.

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah A-B-A-B yang difokuskan pada pemeriksaan terhadap perubahan perilaku pada seorang individu yang berinisial RA. Desain A-B-A-B, yaitu desain penelitian yang memiliki empat fase yaitu, A-1 (baseline-1), B-1 (intervensi-1), A-2 (baseline-2), dan B-2 (intervensi-2).

Untuk memperoleh data dan keterangan yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka peneliti menentukan metode pengumpulan data yang sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, observasi, wawancara, studi dokumentasi, dan DCM (Daftar Cek Masalah).

Tahap terakhir, analisis data, merupakan tahap sebelum penarikan kesimpulan. Menurut Juang, bahwa penelitian dengan *single subject research* yaitu penelitian dengan subjek tunggal dengan prosedur penelitian menggunakan desain eksperimen untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap perubahan tingkah laku (Sunanto, 2000). Data dianalisis dengan analisis visual grafik, yaitu dengan cara menyimpan data-data ke dalam grafik, kemudian data tersebut dianalisis berdasarkan komponen-komponen pada setiap kondisi, dengan langkah-langkah sebagai berikut, 1. Analisis Indikator; dan 2. Analisis Perubahan A1 (baseline 1), B1 (observasi 1 setelah perlakuan teknik token ekonomi), A2 (baseline 2), B2 (observasi setelah teknik pengaturan diri).

### Hasil Penelitian

Perolehan rata-rata hasil kegiatan konseling individu dengan teknik pengaturan diri dan token ekonomi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Rekapitulasi A1, B1, A2, B2

No	Baseline dan intervensi	Rata-rata
1	A 1 (Baseline 1)	32.92%
2	B 1 (Intervensi 1: Token Ekonomi)	65.85%
3	A 2 (Baseline 2)	68.19%
4	B 2 (Intervensi 2: Pengaturan Diri)	95.65%

#### Keterangan :

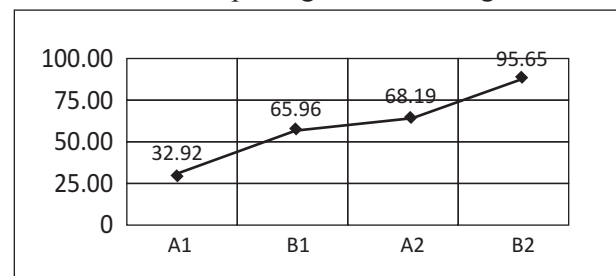
Baseline-1 (A1) : Kondisi di mana intervensi atau treatment belum diberikan

Intervensi-1 (B1) : Kondisi dimana perlakuan sedang diberikan

Baseline-2 (B2) : Kondisi dimana observasi sebelum treatment 2 belum diberikan

Intervensi-2(B-2) : Kondisi dimana perlakuan 2 sedang diberikan

Data di atas dapat digrafikkan sebagai berikut:

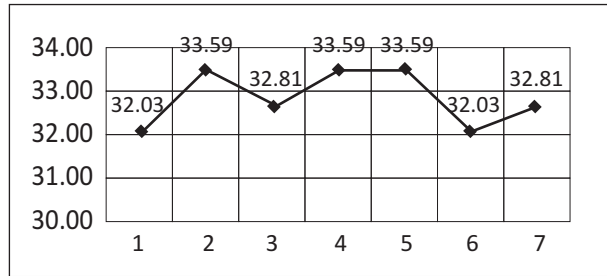


Gambar 1 Rekapitulasi Observasi Rata-rata A1, B1, A2, B2 Baseline 1 (A1) Penyesuaian Diri Belajar Siswa

Tabel 2 Hasil Observasi A1 (Baseline 1)

Hari ke-	Rata-rata
1	32.03%
2	33.59%
3	32.81%
4	33.59%
5	33.59%
6	32.03%
7	32.81%
<b>Rata-rata</b>	<b>32.92%</b>

Data di atas dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2 Hasil Observasi A1 (baseline 1)

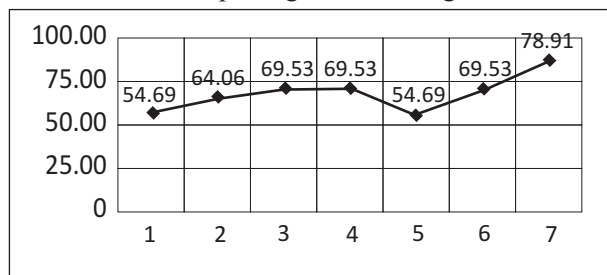
### Data Intervensi 1 (B1)

Data yang diperoleh dari hasil observasi dua pengamat pada intrvensi 1 (B1), diperoleh rata-rata penyesuaian RA terhadap akademisnya adalah 65.85%, angka ini diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan selama 7 hari setelah *treatment* (perlakuan) dengan teknik token ekonomi.

Tabel 3 Hasil Observasi B1 (intervensi 1)

Hari ke-	Rata-rata
1	54.69%
2	64.06%
3	69.53%
4	69.53%
5	54.69%
6	69.53%
7	78.92%
<b>Rata-rata</b>	<b>65.85%</b>

Data di atas dapat digrafikan sebagai berikut:



Gambar 3 Hasil Observasi B1 (intervensi 1)

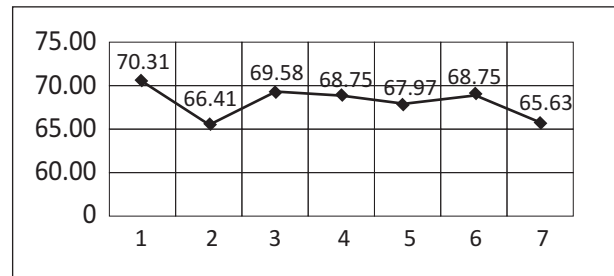
### Data Baseline 2 (A2)

Data yang diperoleh dari hasil observasi dua pengamat pada Baseline 2 (B2), diperoleh rata-rata penyesuaian RA terhadap akademisnya adalah 68.19%, angka ini diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan selama 7 hari sebelum *treatment 2* (perlakuan) dengan teknik *self management* (pengaturan diri).

Tabel 4 Hasil Observasi A2 (baseline 2)

Hari ke-	Rata-rata
1	70.31%
2	66.41%
3	69.53%
4	68.75%
5	67.97%
6	68.75%
7	65.63%
<b>Rata-rata</b>	<b>68.19%</b>

Data di atas dapat digrafikan sebagai berikut:



Gambar 4 Hasil Observasi A2 (baseline 2)

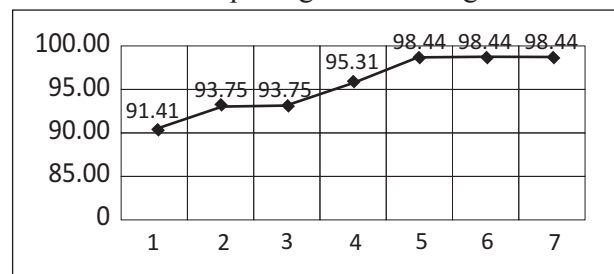
### Data Intervensi 2 (B2)

Data yang diperoleh dari hasil observasi dua pengamat pada intrvensi 2 (B2), diperoleh rata-rata penyesuaian RA terhadap akademisnya adalah 95.65%, angka ini diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan selama 7 hari setelah *treatment* (perlakuan) dengan teknik pengaturan diri.

Tabel 5 Hasil observasi B2 (intervensi 2)

Hari ke-	Rata-rata
1	91.41%
2	93.75%
3	93.75%
4	95.31%
5	98.44%
6	98.44%
7	98.44%
<b>Rata-rata</b>	<b>95.65%</b>

Data di atas dapat digrafikan sebagai berikut:



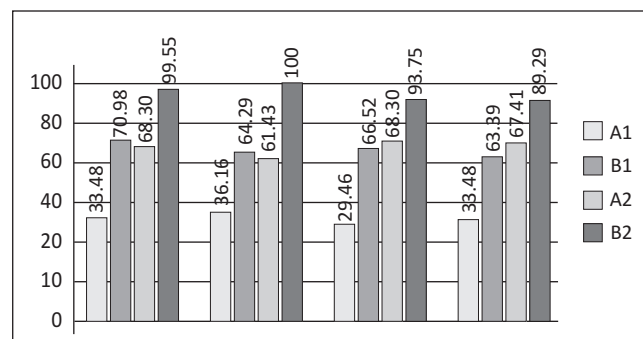
Gambar 5 Hasil observasi B2 (Intervensi 2)

### Analisis Indikator Hasil Observasi

Hasil Rata-rata Indikator Sebelum dan Sesudah *Treatment* (Perlakuan) dengan Teknik Token Ekonomi dan Pengaturan Diri. Perolehan rata-rata indikator 1 sampai 4 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6 Indikator Hasil Observasi

No	Indikator	Fase	Rata-rata
1	Kerajinan	A1 (Baseline 1)	33.48%
		B1 (Intervensi 1)	70.98%
		A2 (Baseline 2)	68.30%
		B2 (Intervensi 2)	99.55%
2	Kedisiplinan	A1 (Baseline 1)	36.16%
		B1 (Intervensi 1)	64.29%
		A2 (Baseline 2)	61.43%
		B2 (Intervensi 2)	100%
3	Kebiasaan Belajar	A1 (Baseline 1)	29.46%
		B1 (Intervensi 1)	66.52%
		A2 (Baseline 2)	68.30%
		B2 (Intervensi 2)	93.75%
4	Perilaku	A1 (Baseline 1)	33.48%
		B1 (Intervensi 1)	63.39%
		A2 (Baseline 2)	67.41%
		B2 (Intervensi 2)	89.29%



### Pembahasan Penelitian

Peneliti memberikan pemahaman dan bimbingan pada klien mengenai strategi penerapan teknik token ekonomi dan pengaturan diri, tahap pertahapannya. Klien mulai menerapkan prosedur teknik Token ekonomi dengan mengetahui perilaku yang harus diubah, memilih *back up reinforce* (menu hadiah) sebagai reward (hadiah) bagi klien apabila dapat mengubah perilaku yang negatif menjadi perilaku yang positif. Dalam pelaksanaan program pengaturan diri klien akan menjalani tahapan yang ada, antara lain

*self monitoring* (mengawasi diri), *stimulus control* (pengawasan rangsangan luar), *self reward* (penghargaan diri) dan *self contracting* (mengikat diri).

### Kesimpulan Dan Saran

Hasil penelitian penerapan konseling individual metode behavioral dengan teknik token ekonomi dan pengaturan diri, menunjukkan bahwa terdapat perubahan positif penyesuaian diri siswa terhadap akademis pada saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Skor nilai rata-rata Baseline 1 sampai intervensi 1 (B1) mengalami peningkatan dari 32.92% sebelum B1 menjadi 66.18% setelah B1. Dapat dilihat bahwa terdapat kenaikan sebesar 33.26%. Begitu juga hasil baseline 2 dan intervensi 2, hasil rata-rata baseline 2 (A2) sebesar 68,19%, setelah diberi intervensi menjadi 95.65%, yang berarti terdapat peningkatan sebesar 27,46%. Indikator 1 (kerajinan) meningkat dari A1 ke B1 yaitu sebesar 37,50%, sedangkan A2 ke B2 meningkat sebesar 31,25%. Indikator 2 (kedisiplinan) A1 ke B1 meningkat sebesar 28,13%, sedangkan A2 ke B2 meningkat

sebesar 38,57%. Indikator 3 (kebiasaan belajar) juga meningkat dari A1 ke B2 sebesar 37,06%, dan A2 ke B2 meningkat sebesar 25,45%. Indikator 4 (perilaku) pada A1 ke B1 meningkat sebesar 29,91%, sedangkan pada fase A2 ke B2 meningkat sebesar 21,88%. Hasil data tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa penggunaan konseling individual metode behavioral dengan teknik pengaturan diri dan token ekonomi memberikan pengaruh yang positif terhadap penyesuaian diri siswa terhadap akademisnya. Saran-saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian adalah bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengikuti kegiatan seminar, workshop tentang materi bimbingan konseling yang dapat menambah wawasan dan pengetahuan guru bimbingan konseling. Bagi pihak sekolah hendaknya memberikan perhatian dan dukungan terhadap pelayanan bimbingan konseling, dengan cara menambah personal bimbingan konseling dan memberikan jam mengajar kepada guru bimbingan konseling untuk memberikan layanannya.

**Daftar Pustaka**

- Abubakar Baraja, *Psikologi Konseling dan Teknik Konseling*, Jakarta: Studia Press, 1996
- Gantina Komalasari, et al. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks, 2011
- John J. Shaughnessy, *Metodologi Penelitian Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007
- Juang Sunanto, *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*, Universitas Tsukuba: Criced: 2005
- Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006