

Mengatasi Permasalahan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas IX Melalui Teknik Konseling Kontrak SMPN 1 Bangkinang Kota Tahun 2017

Fatmawati

SMP Negeri 1 Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar Provinsi Riau
Email : dra.fatmawati66@gmail.com

Abstrak

Penelitian Tindakan Layanan Bimbingan dan Konseling ini bertujuan untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang dihadapi khususnya tentang kebiasaan belajar. Belajar secara teratur/terjadwal setiap hari, dengan kesadaran sendiri tidak menunggu disuruh atau akan ujian/ulangan yang mutlak harus dimiliki siswa/klien kelas IX SMPN 1 Bangkinang Kota. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Layanan Bimbingan dan Konseling (PTLBK). PTLBK ini menggunakan Teknik Konseling Kontrak, terdiri atas empat tahapan yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Dengan menggunakan Teknik Konseling Kontrak dalam pelayanan Bimbingan dan Konseling terbukti sangat efektif, dimana pada awal siklus pertama kebiasaan belajar dari yang tidak terukur 0 % menjadi 70,85%, dan pada siklus kedua dari 77,15 % menjadi 89,15 %.

Kata Kunci: Konseling Kontrak, Kebiasaan Belajar.

Abstract

This Guidance and Counseling Service Action Research aims to help students solve the problems they face, especially regarding study habits. Study regularly/scheduled every day, with self-awareness not waiting for orders or for exams/retests that absolutely must be owned by class IX students/clients of SMPN 1 Bangkinang Kota. The method used in this research is the Guidance and Counseling Service Action Research (PTLBK). This PTLBK uses the Contract Counseling Technique, consisting of four stages: planning, action, observation and reflection. By using the Contract Counseling Technique in Guidance and Counseling services, it is proven to be very effective, where at the beginning of the first cycle the learning habits are not measured from 0% to 70.85%, and in the second cycle from 77.15% to 89.15%.

Keywords: Contract Counseling, Study Habits.

PENDAHULUAN

Sebagian besar orang pasti tahu, setuju dan sependapat bahwa pendidikan adalah investasi hidup yang paling berharga, akarnya pahit buahnya manis. Melalui pendidikanlah upaya menghasilkan Sumber Daya Manusia berkualitas, beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur dan berkemampuan tinggi akan dapat dicapai.

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Permendiknas Nomor 27 tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor (SKAKK), menjadi dasar hukum legal keberadaan profesi konseling di Indonesia dan memperkuat kedudukan konseling menuju arah profesionalitas. Secara hukum Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor (SKAKK) mengisyaratkan bahwa, penyandang profesi konselor mempunyai tanggung jawab dan konsekuensi yuridis di dalam menjalankan praktiknya.

Bimbingan dan Konseling merupakan komponen integral system pendidikan, yang berupaya memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli. Bimbingan dan Konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan

oleh guru BK/konselor untuk memfasilitasi kemandirian perkembangan peserta didik/konseli yang optimal.

Sebagai komponen yang terpadu dalam system pendidikan, Bimbingan dan Konseling memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam wujud kemampuan memahami diri dan lingkungan, menerima diri, mengarahkan diri, dan mengambil keputusan, serta merealisasikan diri secara bertanggung jawab, sehingga bahagiadan sejahtera dalam kehidupan (Kemendikbud, 2016: 6). Bimbingan dan Konseling diperuntukkan bagi semua peserta didik dan tidak diskriminatif. Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua peserta didik, baik yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah; baik pria maupun wanita; baik anak-anak, remaja maupun dewasa serta menekankan pada hal-hal yang positif (Kemendikbud, 2016:5)

Pengertian yang termaktub dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional dan dasar hukum keberadaan Bimbingan dan Konseling di atas, terlihat secara jelas dan tegas mengamanatkan bahwa dalam setiap proses pembelajaran yang dilakukan pendidik harus mengupayakan agar semua peserta didik dapat berperan secara aktif, "Pendidikan yang membelajarkan dan pembelajaran yang mengaktifkan (Prayitno: 2009-9), dan mampu mengembangkan semua potensi yang ada pada dirinya.

Ditinjau dari beberapa dasar hukum di atas, bahwa pelayanan bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dalam program pendidikan di sekolah, yang diarahkan pada upaya untuk memfasilitasi peserta didik mengenal dirinya sendiri serta lingkungannya secara positif dan dinamis, dan mampu mengambil keputusan yang bertanggung jawab, mewujudkan kehidupan efektif sehari-hari dan merehabilitasi kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu, prayitno (2009:20).

Potensi-potensi yang sudah dianugrahi oleh Allah akan bisa berkembang apabila ada upaya-upaya yang dilakukan untuk mengembangkannya. Upaya-upaya tersebut dilaksanakan secara rutin/ terus menerus, tersusun, dan terencana sehingga akan berujung pada suatu kebiasaan (bisa karena biasa). Peserta didik/klien harus merasakan dan mengusahakan bahwa belajar itu merupakan suatu kebutuhan dalam kehidupannya.

Kebiasaan dimulai dari sebuah niat dan sebuah niat dimulai dari pergeseran cara berpikir. Menjalankan kebiasaan akan menghasilkan budaya. menjalankan budaya menghasilkan karakter dan karakter yang baik akan mengubah nasib seseorang (Joko Wahyono: 2012:98).

Kenyataan yang ditemui dilapangan, banyak diantara siswa memiliki sikap dan kebiasaan belajar di sekolah yang baik namun tidak demikian belajar di rumah. Mereka belajar ketika mau ujian/ulangan, belajarnya kadang-kadang, belajar hanya sebentar, belajar jika disuruh orang tua, belajar jika ada tugas/PR, dll.

Melihat fenomena di atas, peneliti sebagai guru BK/Konselor terpanggil untuk memperbaiki kebiasaan belajar peserta didik/siswa di rumah dengan memberikan pelayanan Bimbingan dan Konseling. Pelayanan Bimbingan dan Konseling dengan mengaktifkan peserta didik khususnya dalam menggali/mengembangkan/mengasah/melatih potensi- potensi yang dimilikinya untuk modal dan persiapan mengikuti ujian sekolah, ujian nasional berbasis komputer, melanjutkan pendidikan ke sekolah terbaik maupun untuk masa depan dan untuk lingkungan yang lebih luas.

Kebiasaan adalah suatu Tingkah laku yang diperoleh dan dimanifestasikan secara konsisten; tindakan yang telah dipelajari dan menjadi mapan serta relatif otomatis melalui pengulangan terus menerus (Kartini, 2000:198). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan, bahwa kebiasaan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang, menetap serta relative otomatis

Belajar adalah usaha sadar atau kegiatan untuk menguasai sesuatu yang baru (Prayitno, 2009:7). Skinner mengartikan belajar sebagai suatu proses adaptasi perilaku secara progresif. (Nana S, dan M. Surya, 1975 : 59). Sedangkan Prandsen (1957 : 43) memberikan batasan belajar sebagai berikut: "*a change in experience or behavior resulting from purposeful observation, over activity, or thinking, and accompairid by motivational-emosional reactions, which results in more adequate satisfaction of the motivating conditions.*

Belajar adalah suatu perubahan tingkah laku atau pengalaman sebagai akibat dari perhatian terhadap tujuan atas kegiatannya, atau hasil berpikir dan disertai dengan dorongan dan reaksi emosi, sebagai akibat dari kepuasan yang memadai dari kondisi dorongannya. Abin Syamsudin (2003 : 134) merangkumkan pengertian belajar dari beberapa ahli dalam satu pernyataan yakni suatu proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang.

Pengertian belajar di atas dapat disimpulkan Belajar adalah: a) menguasai sesuatu yang baru, b) hasil belajar ditandai dengan perubahan seluruh aspek tingkah laku, c) belajar merupakan suatu proses, d) proses belajar terjadi karena adanya dorongan dan tujuan yang akan dicapai, e) belajar merupakan suatu bentuk pengalaman.

Dimensi-dimensi belajar (Prayitno, 2009:7) terbagi lima:

- a. Dimensi tahu: dari tidak tahu menjadi tahu
- b. Dimensi bisa: dari tidak bisa menjadi bisa
- c. Dimensi mau; dari tidak mau menjadi mau
- d. Dimensi biasa; dari tidak biasa menjadi terbiasa
- e. Dimensi ikhlas: dari tidak ikhlas menjadi ikhlas.

Lima pilar belajar (Prayitno, 2009:7) adalah sebagai berikut:

- a. Belajar untuk tahu (to know)
- b. Belajar untuk melakukan (to do)
- c. Belajar untuk hidup bersama (to live together)
- d. Belajar untuk menjadi diri sendiri (to be)
- e. Belajar untuk beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang maha Esa (to believe in God).

Pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah/madrasah merupakan usaha membantu peserta didik dalam pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir. Pelayanan Bimbingan dan Konseling memfasilitasi pengembangan peserta didik, secara individual, kelompok dan atau klasikal, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, perkembangan, kondisi, serta peluang-peluang yang dimiliki. Pelayanan ini juga membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi peserta didik.

Bimbingan dan Konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Bidang Pelayanan Bimbingan dan Konseling

Pengembangan kehidupan pribadi, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat dan minat, serta kondisi sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya secara realistis. Pengembangan kehidupan sosial, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan warga lingkungan sosial yang lebih luas. Pengembangan kemampuan belajar, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik mengembangkan kemampuan belajar dalam rangka mengikuti pendidikan sekolah/madrasah dan belajar secara mandiri. Pengembangan karir, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai informasi, serta memilih dan mengambil keputusan karir..

Fungsi Bimbingan dan Konseling

- a. Pemahaman yaitu membantu konseli agar memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, budaya, dan norma agama).
- b. Fasilitasi yaitu memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang seluruh aspek pribadinya.
- c. Penyesuaian yaitu membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
- d. Penyaluran yaitu membantu konseli merencanakan pendidikan, pekerjaan dan karir Pemahaman, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memahami diri dan

- lingkungannya. masa depan, termasuk juga memilih program peminatan, yang sesuai dengan kemampuan, minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadiannya.
- e. Adaptasi yaitu membantu para pelaksana pendidikan termasuk kepala satuan pendidikan, staf administrasi, dan guru matapelajaran atau guru kelas untuk menyesuaikan program dan aktivitas pendidikan dengan latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan peserta didik/konseli.
 - f. Pencegahan yaitu membantu peserta didik/konseli dalam mengantisipasi berbagai kemungkinan timbulnya masalah dan berupaya untuk mencegahnya, supaya peserta didik/konseli tidak mengalami masalah dalam kehidupannya.
 - g. Perbaikan dan Penyembuhan yaitu membantupeserta didik/konseli yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan berfikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak. Konselor atau guru bimbingan dan konseling melakukan memberikan perlakuan terhadap konseli supaya memiliki pola fikir yang rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga konseli berkehendak merencanakan dan melaksanakan tindakan yang produktif dan normatif.
 - h. Pemeliharaan yaitu membantu peserta didik/konseli supaya dapat menjaga kondisi pribadi yang sehat-normal dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.
 - i. Pengembangan yaitu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli melalui pembangunan jejaring yang bersifat kolaboratif.
 - j. Advokasi yaitu membantu peserta didik/konseli berupa pembelaan terhadap hak-hak konseli yang mengalami perlakuan diskriminatif.

Menurut (Gantina, dkk : 2011;161) Teknik Konseling Behavioral terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku. Teknik untuk meningkatkan tingkah laku antara lain: penguatan positif , *token economy*, pembentukan tingkah laku (*shaping*), pembuatan kontrak (*contingency contracting*), sedangkan teknik konseling untuk menurunkan tingkah laku adalah: penghapusan (*extinction*), *time-out*, pembanjiran (*flooding*), penjenuhan (*satiation*), hukuman (*punishment*), terapi aversi (*aversive therapy*), dan desensitisasi sistematis.

Pembuatan kontrak (*contingency Contracting*) (Gantina, dkk:2011;172-173) adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor

a. Prinsip dasar kontrak

- 1) kontrak disertai penguatan
- 2) Reinforcement diberikan dengan segera.
- 3) Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor.
- 4) kontrak harus fair.
- 5) kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak).
- 6) Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.

b. Langkah-langkah pembuatan kontrak

- 1) Pilih tingkah laku yang akan diubah.
- 2) Tentukan data awal (*baseline data*) (tingkah laku yang akan diubah).
- 3) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan.
- 4) Berikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak.
- 5) Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian tindakan layanan ini dilakukan di ruangan Konseling BK SMP Negeri 1 Bangkinang Kota dengan subjeknya adalah siswa kelas IX (K.H A. Dahlan, T. Umar, Cut Nyak Dien, Patimura) yang berjumlah tiga belas (13) Orang dengan rincian sepuluh orang siswa perempuan dan tiga orang siswa laki-laki. Penelitian Tindakan Layanan

Bimbingan dan Konseling ini dilaksanakan mulai 17 Juli sampai dengan 08 September 2017 (jadwal terlampir). Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan sebanyak dua siklus. Setiap siklus melalui tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Pengumpulan data dilakukan melalui : wawancara untuk sumber data responden, dan analisis dokumen untuk sumber data dokumen. Informasi tersebut digali dari empat sumber yaitu : peristiwa/kegiatan, pelaku peristiwa, tempat, dokumen/artifak (Sutopo, 1996: 49-51). Wawancara dilakukan oleh peneliti kepada guru dan siswa. Tujuannya adalah memperoleh data dan informasi untuk mendapatkan pemahaman, penerapan dan pentingnya konseling individu dengan pendekatan konseling kontrak guna mengatasi kebiasaan belajar. Indikator Keberhasilan pada penelitian tindakan layanan Bimbingan dan Konseling ini adalah, adanya /terjadinya perubahan kebiasaan belajar siswa/klien dalam melaksanakan jadwal kegiatan belajar yang sudah direncanakan mencapai 80 %.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai perencanaan yang telah dibuat tindakan pelayanan dikembangkan dalam dua siklus tindakan. Perencanaan yang dibuat, disesuaikan dengan satuan program semester yang telah disusun oleh guru BK, sehingga pelaksanaan penelitian ini tetap berjalan sesuai alur program pelayanan BK sebagaimana mestinya. kegiatan pembiasaan belajar di rumah secara teratur, terencana dan terprogram dalam penelitian ini menjadi kegiatan suplemen yang terintegrasi dalam pelayanan pokok.

Setiap siklus terdiri atas dua tindakan pokok. Adapun kedua tindakan pokok tersebut adalah (1) Pelaksanaan dan pembiasaan belajar selama tiga jam sehari di rumah. (2) Pelaksanaan dan pembiasaan belajar menggunakan jadwal belajar (membaca, membuat tugas/PR, membuat ringkasan pelajaran dan menghafal). Dalam siklus pertama, tindakan dilaksanakan dengan alokasi waktu tiga minggu dan siklus ke dua selama dua minggu.

Hasil Rekapitulasi Kebiasaan Belajar Siswa/klien Pada Konseling Siklus Pertama dapat dilihat pada table 1 di bawah ini;

Table 1. Rekapitulasi Hasil Kebiasaan Belajar Siswa/klien Pada Konseling Siklus Pertama

NO	NAMA	J/ K	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	RATA- RATA	KET
1	T M	P	69 %	75 %	78 %	74 %	
2	H R	P	69 %	83 %	77 %	76, 33%	
3	A Z	L	67 %	72 %	75 %	71, 33%	
4	F J	P	72 %	78 %	89 %	79,67 %	
5	N A	P	75 %	78 %	81 %	78 %	
6	P D	P	67 %	75 %	83 %	75 %	
7	M Q	P	83 %	94 %	97 %	91, 33 %	
8	Q T	P	69 %	72 %	83 %	74, 67 %	
9	A D	L	56 %	69 %	72 %	65, 67 %	
10	Y N	P	75 %	78 %	81 %	78 %	
11	A R	L	78 %	83 %	89 %	83, 33%	
12	D F	P	69 %	78 %	92 %	79, 67%	
13	A L	P	72 %	78 %	78 %	76 %	
	Rata-rata		70,85%	77,92%	82,69%		

Berdasarkan hasil rekapitulasi kebiasaan belajar siswa/klien di atas, dapat dijelaskan bahwa: secara kelompok terjadi peningkatan pencapaian persentase dari minggu 1, 2, 3 yaitu 70,85%, 77,92%, dan 82,69%, namun secara individu sebanyak 11 orang siswa/klien pencapaiannya sebesar (65, 67 % s/d 79, 67%) dan dua orang sebesar (83,

33% s/d 91, 33 %). Data tersebut menunjukkan bahwa secara umum target yang sudah disepakati, belum mencapai dan untuk itu perlu ditindaklanjuti pada siklus ke dua.

Hasil Rekapitulasi Kebiasaan Belajar Siswa/klien Pada Konseling Siklus ke dua dapat dilihat pada table 1 di bawah ini;

Table 2. Rekapitulasi Hasil Kegiatan Belajar Siswa Pada Konseling Siklus Ke dua

NO	NAMA	J/ K	Minggu 1	Minggu 2	RATA-RATA	KET
1	T M	P	81 %	86 %	83,5 %	
2	H R	P	83 %	86 %	84,5 %	
3	A Z	L	78 %	86 %	82 %	
4	F J	P	83 %	94 %	88,5 %	
5	N A	P	83 %	86 %	84,5 %	
6	P D	P	92 %	92 %	92 %	
7	M Q	P	100%	100%	100%	
8	Q T	P	100 %	100 %	100 %	
9	A D	L	81 %	89 %	85 %	
10	Y N	P	81 %	83 %	82 %	
11	A R	L	94 %	94 %	94 %	
12	D F	P	94 %	100%	97 %	
13	A L	P	83 %	89 %	86 %	
Rata-rata			87,15%	91,15%		

Berdasarkan hasil rekapitulasi kebiasaan belajar siswa/klien di atas, dapat dijelaskan bahwa: secara kelompok terjadi peningkatan persentase dari minggu 1, 2, yaitu 87,15%, menjadi 91,15% (meningkat 4%). Secara individu dari rata-rata 82% (terendah) sampai dengan 100% (tertinggi) meningkat sebesar 18%. Dengan demikian pencapaian target (80%) yang sudah disepakati (kontrak), sudah tercapai bahkan terlampaui.

Berdasarkan pengumpulan data selama dua kali pertemuan/siklus diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3. Rekapitulasi Data Hasil Pelaksanaan Penelitian

NO	NAMA	J/ K	Minggu 1 Siklus 1	Rata-Rata Siklus 1	Rata-Rata Siklus 2	KET
1	T M	P	69 %	74 %	83,5 %	
2	H R	P	69 %	76,33%	84,5 %	
3	A Z	L	67 %	71,33%	82 %	
4	F J	P	72 %	79,67 %	88,5 %	
5	N A	P	75 %	78 %	84,5 %	
6	P D	P	67 %	75 %	92 %	
7	M Q	P	83 %	91,33 %	100%	
8	Q T	P	69 %	74,67 %	100 %	
9	A D	L	56 %	65,67 %	85 %	
10	Y N	P	75 %	78 %	82 %	
11	A R	L	78 %	83,33%	94 %	
12	D F	P	69 %	79,67%	97 %	
13	A L	P	72 %	76 %	86 %	
Rata-rata			70,85%	77,15 %	89,15 %	18,3 %

Dari tabel di atas terlihat terjadi peningkatan aktivitas siswa selama pelaksanaan tindakan. Pada siklus I minggu pertama masih banyak siswa yang belum atau kurang aktif untuk belajar mengikuti jadwal yang dibuat/direncanakan. Namun, pada siklus ke-1 minggu kedua, ketiga dilanjutkan pada siklus ke-2 baik minggu pertama maupun kedua jumlah siswa yang aktif dan sangat aktif belajar mengikuti jadwal terus meningkat. Bahkan, tidak terlihat siswa yang pasif. Peningkatan tersebut dapat tercapai karena bimbingan Guru BK setiap minggu yang diberikan secara dinamis dan tidak prosedural, bimbingan tetap diberikan sehingga dapat menggali potensi-potensi yang dimilikinya sehingga dapat merefleksikan perkembangan hasil belajar dan perkembangan pribadi siswa. Selain itu, respon tidak tertulis yang diberikan siswa/klien ternyata mampu meningkatkan motivasi untuk belajar. Motivasi itu tumbuh karena siswa merasa enak, nyaman dalam mengikuti pembelajaran di sekolah/kelas, siap menghadapi ujian/ulangan, menjawab pertanyaan yang diberikan guru, PR/tugas tidak ada yang terlambat/tertunda.

Pada awal pembiasaan belajar secara teratur/terjadwal, sebagian siswa banyak menemui kendala-kendala, tetapi setelah beberapa hari/minggu siswa menjadi semakin nyaman/terampil. Dampaknya, waktu belajar selama tiga jam sehari awalnya terkesan melelahkan/berat seiring waktu berjalan hal tersebut berubah menjadi membahagiakan/menyenangkan menjadi kebutuhan merasa rugi/ada yang kurang jika tidak dapat belajar meskipun karena beberapa alasan yang tidak dapat dihindari (menemani orang tua ke dokter).

Dampak positif lain yang ditemukan dari pembiasaan belajar adalah tumbuhnya kemauan siswa untuk belajar setiap hari, tanpa disuruh orang tua dan belajar tidak sewaktu akan ulangan/ujian saja. Ada tiga indikator peningkatan keterampilan yang tampak sebagai dampak dari tindakan ini, antara lain; (1) meningkatnya kemampuan mengatur dan menggunakan waktu secara efektif dan efisien untuk kegiatan belajar (2) meningkatnya kemampuan membuat ringkasan materi pelajaran, dan (3) meningkatnya kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas/PR.

Kesimpulan

Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam menggali/mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya adalah kebiasaan belajar yang belum baik/semua/maksimal, hal itu terlihat dari rendahnya kesadaran siswa untuk belajar secara teratur, sedini mungkin, setiap hari, menjadikan belajar sebagai kebutuhan, belajar untuk mendapatkan ilmu bukan untuk nilai. Di sisi lain pemberian bantuan konseling pada siswa yang dikatakan tidak bermasalah juga belum dilakukan secara komprehensif dan berkesinambungan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut; salah satu alternatif tindakan yang dapat diterapkan adalah pemberian layanan konseling individu dengan teknik kontrak.

Pemberian layanan konseling individu dengan teknik kontrak ini dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengasah/menggali semua kemampuan yang dimilikinya. Terbiasa/terlatih mengerjakan semua tugas/PR dengan sesegera mungkin, hal ini memberi peluang untuk mencari, mempelajari dan memahami materi pelajaran tersebut secara lebih mendalam, sehingga tidak ada istilah terlambat mengumpulkan PR/tugas atau mengerjakan asal-asal atau seadanya saja sehingga dapat dipastikan ilmu dan nilai dari PR/tugas tersebut akan lebih baik.

Pemberian layanan konseling individu dengan teknik kontrak ini juga memberikan kesempatan kepada siswa terbiasa/terlatih untuk belajar setiap hari /tiada hari tanpa belajar mulai dari membaca buku, mengambil intisari, menulis pada buku khusus (ringkasan) kemudian menghafal, hal ini merupakan cara/prosedur/langkah-langkah yang baik/terampil dalam belajar.

Pemberian layanan konseling individu dengan teknik kontrak juga dapat memberi pengaruh yang besar terhadap peningkatan keterampilan siswa dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien, mereka lebih bisa menghargai waktu dan mengisi waktu-waktunya untuk kegiatan – kegiatan yang positif khususnya untuk belajar.

Pemberian layanan konseling individu dengan teknik kontrak juga dapat memberi kenyamanan dan ketenangan batin/jiwa siswa dalam menghadapi ujian/ulangan, mereka sudah terlatih mempersiapkan diri dari awal/tidak terburu-buru, lebih santai serta siap menghadapi sesuatu kapanpun. Di Sisi lain guru BK juga dapat memanfaatkan hasil konseling individu dengan teknik kontrak ini sebagai sumber informasi dalam menggali potensi siswa untuk mencapai perkembangan yang optimal yang dilakukan secara terpadu dan terintegrasi dengan kegiatan pokok pelayanan Bimbingan dan Konseling.

Saran :

1. Bagi guru -guru Bimbingan dan Konseling/konselor diharapkan dapat terus menerapkan dan mengintegrasikan konseling individu dengan teknik kontrak dalam pelayanan BK karena merupakan salah satu cara dan upaya dalam pengembangan potensi peserta didik/klien secara optimal.
2. Bagi peserta didik/klien selain membiasakan dan terampil dalam belajar, disiplin, menghargai waktu dan yang terpenting bertanggungjawab atas tugas/kewajibannya baik sebagai anak, siswa. maupun hamba Allah.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tindakan layanan serupa diharapkan untuk melakukannya dalam konteks tataran yang lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA.

- Abin Syamsudin : 2003, *Psikologi Peendidikan*, Bandung, PT Rosda Karya Remaja
- Gantina Komalasari, Dkk: 2001, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta, Indeks.
- Joko Nurkamto : 2003, *Problema Pengajaran*, Jakarta, Renika Cipta.
- Joko Wahyono: 2012, *Cara Ampuh Merebut Hati Murid*, PT Gelora Aksara Pratama, Samarinda.
- Kartini Kartono: 2000, *Kamus psikologi*, Bandung, Pionir Jaya.
- Kemendikbud: 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan BK SMP*, Dirjen GTK, Jakarta.
- Kemendikbud: 2016. *Pedoman BK Pada Pendidikan dasar dan Pendidikan Menengah*, Dirjen GTK, Jakarta.
- Mat Syuroh: 2015, *Panduan Praktis Karya Tulis Ilmiah*, Pustaka Pelicha, Yogyakarta.
- Mohamad. Surya: 1985, *Pengantar Psikologi*, Publikasi Jurusan Psikologi Pendidikan FIP UPI.
- Nana Sudjana : 1989, *Dasar- Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung : Sinar Baru
- Permendiknas Nomor 27 tahun 2008, Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor.
- Prayitno: 2009, *Wawasan Profesional Konseling*, UNP.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang, *Sistem Pendidikan Nasional*