

**EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING SERVICE WITH
EXTINCTION TECHNIQUE TO REDUCE MALADAPTIVE BEHAVIORS
IN CLASS IX STUDENTS OF SMP NEGERI 10 BANJARMASIN**

Khalisatun Ni'mah, Nina Permata Sari, Muhammad Arsyad

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

khalisatunimah@gmail.com

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the description of maladaptive behavior in the ninth grade students at SMP Negeri 10 Banjarmasin before and after the extinction technique was given through counseling group services. This research is also intended to find the effectiveness of extinction technique to reduce maladaptive behavior in the ninth grade students at SMP Negeri 10 Banjarmasin. This research is a quantitative study using an experimental method with the form of intact group comparison. This research was carried out at SMP Negeri 10 Banjarmasin. The population in this study amounted to 173 people. The sample in this study was obtained by using a questionnaire and inclusion criteria using purposive sampling techniques, with total 8 people. Based on the t-test result, it shows that $t_{hit} > t_{tab}$ ($3,988 > 2,446$ with a probability of error of 0.05 or 5%) with the conclusion that there are differences in the level of maladaptive behavior of students who were given extinction techniques through group counseling services included in the high category and after being given extinction techniques through group counseling services included in the moderate category. Thus, the extinction technique through counseling group service is effective to reduce maladaptive behavior in the ninth grade students at SMP Negeri 10 Banjarmasin.

Keywords: *extinction technique, group counseling, maladaptive behaviors*

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *EXTINCTION* UNTUK MENGURANGI PERILAKU
MALADAPTIF PADA PESERTA DIDIK KELAS IX DI
SMP NEGERI 10 BANJARMASIN**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku *maladaptif* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 10 Banjarmasin sebelum dan sesudah diberikannya teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok. Penelitian ini juga untuk mengetahui efektivitas teknik *extinction* dalam mengurangi perilaku *maladaptif* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 10 Banjarmasin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan bentuk *intac group comparison*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 10 Banjarmasin. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 173 orang. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dari angket dan kriteria inklusi dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 8 orang. Berdasarkan hasil t-test, menunjukkan bahwa $t_{hit} > t_{tab}$ ($3,988 > 2,446$ dengan probabilitas kesalahan 0.05 atau 5%) dengan hasil kesimpulan yaitu bahwa adanya perbedaan tingkat perilaku *maladaptif* peserta didik yang sebelum diberikan teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok termasuk ke dalam kategori tinggi dan sesudah diberikan teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok termasuk ke dalam kategori sedang. Maka, teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku *maladaptif* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 10 Banjarmasin.

Kata Kunci: *teknik extinction, konseling kelompok, perilaku maladaptif*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, pendidikan merupakan hak setiap warga negara seperti yang tertera dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 5 ayat 1 yang berbunyi “Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu”, dan arti pendidikan sendiri dijelaskan pada Pasal 1 ayat 1 yang berbunyi “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, pengenalan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan yang bermutu di lingkungan pendidikan haruslah merupakan pendidikan yang seimbang, tidak hanya mampu menghantarkan

peserta didik pada pencapaian standar kemampuan profesional dan akademis, tetapi juga mampu membuat perkembangan diri yang sehat dan produktif (Nurihsan, 2014: 3).

Untuk mencapai perkembangan diri yang sehat dan produktif di atas diperlukan pelaksanaan usaha pendidikan terutama pada lembaga pendidikan formal yang dimana tidak dapat terlepas dari proses belajar mengajar. Keberhasilan proses belajar mengajar ini tidaklah instan banyak hal yang turut memberikan pengaruh didalamnya karena dalam belajar menguasai pengetahuan saja tidaklah cukup bagi peserta didik namun harus dibarengi dengan pengentasan masalah didalam diri peserta didik, salah satunya masalah perilaku maladaptif berupa mengantuk, suka menyendiri, terlambat datang, menyontek, tidak berpakaian rapi, dan membuat keributan di kelas.

Purwanta (2015: 3) mengatakan bahwa perilaku *maladaptif* adalah perilaku yang cenderung tidak diterima oleh lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan cenderung merugikan perkembangan individu/anak itu sendiri. Perilaku *maladaptif* merupakan perilaku yang menyimpang atau perilaku yang tidak sesuai dengan harapan dari tujuan pendidikan dan juga merupakan masalah serius yang menimbulkan konsekuensi bagi pelaku. Kebiasaan mengantuk, suka menyendiri, terlambat datang, menyontek, tidak berpakaian rapi, dan membuat keributan di kelas akan

membuat pelaku melanggar peraturan yang berlaku di sekolah hingga menjadi kebiasaan buruk, karena walaupun perilaku tersebut jika sekali dua kali dilakukan masih akan diberi peringatan, akan tetapi kita tetap tidak bisa memprediksi apa yang akan terjadi di masa mendatang.

Dari berita yang peneliti dapatkan dari kompasiana.com yang ditulis oleh Faoziah pada 28 Maret 2016 mengenai melemahnya kedisiplinan peserta didik SMPN 2 Batulayar, dari hasil wawancara dengan wakil kepala sekolah SMPN 2 Batulayar H. Ahyar Munir S.Pd, Senin (28/03/2016) beliau mengatakan bahwa “kedisiplina peserta didik di SMPN 2 Batulayar sudah mulai melemah dilihat dari peserta didik yang sering terlambat datang ke sekolah, tidak menaati peraturan sekolah dan tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, dll. Hal tersebut sejalan dengan apa yang peneliti temui di SMPN 10 Banjarmasin ketika melakukan studi pendahuluan, dimana berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK, beliau mengatakan bahwa terdapat beberapa peserta didik yang masih sering mengantuk, suka menyendiri, terlambat datang, menyontek, tidak berpakaian rapi, dan membuat keributan di kelas.

Adapun alasan peserta didik berperilaku seperti yang telah disebutkan di atas menurut guru BK SMPN 10 Banjarmasin itu sendiri adalah dikarenakan faktor lingkungan keluarga. Mayoritas peserta didik adalah orang perantauan yang orang

tuanya sibuk bekerja sehingga tidak lagi memperhatikan anaknya, dalam artian anak dibiarkan seenaknya saja, baik dalam berperilaku di lingkungan rumah maupun sekolah. Ketika peneliti menanyakan solusi yang diberikan sekolah untuk menangani permasalahan tersebut, guru BK hanya menjelaskan bahwa sekolah memberlakukan sistem poin, dimana pada setiap pelanggaran yang dilakukan oleh peserta didik diberikan point yang jika hal tersebut dilakukan berulang maka tidak menutup kemungkinan poin tersebut menjadi dasar pertimbangan untuk mengeluarkan peserta didik tersebut dari sekolah. Ketika peneliti menanyakan apakah pemberlakuan sistem poin tersebut dapat mengatasi permasalahan perilaku *maladaptif* peserta didik, beliau mengatakan bahwa pemberlakuan sistem poin tersebut hanya dapat meminimalisir namun belum begitu efektif mengingat masih adanya beberapa peserta didik yang mengulangi perilaku tersebut.

Peneliti juga mewawancarai beberapa peserta didik mengenai alasan mengapa mereka sering mengantuk, karena ketika malam hari mereka terlalu asik bermain *game* hingga larut malam. Sering datang terlambat, karena tidak adanya yang membangunkan mereka pada pagi hari. Adapun alasan mereka sering sembarangan dalam berpakaian adalah karena menganggap hal tersebut tidaklah penting. Peneliti juga melakukan observasi ke kelas IX SMPN 10 Banjarmasin secara umum.

Peneliti menemukan ada beberapa peserta didik yang masih tidak berpakaian sesuai dengan tata tertib sekolah. Serta ada beberapa peserta didik yang terlihat mengantuk pada saat jam pelajaran sedang berlangsung.

Berdasarkan hal di atas, perilaku yang ditunjukkan oleh peserta didik mengarah kepada adanya perilaku maladaptif dalam diri peserta didik tersebut sesuai dengan penjelasan Mustaqim (1991: 138) yang menyatakan “seorang peserta didik terkategori bermasalah apabila ia menunjukkan gejala – gejala penyimpangan atau perilaku yang tidak lazim dilakukan oleh anak – anak pada umumnya. Adapun bentuk penyimpangan perilaku dimana bentuk sederhananya seperti; mengantuk, suka menyendiri, terlambat datang, menyontek, tidak berpakaian rapi, dan membuat keributan di kelas.

Bimbingan dan konseling di sekolah diselenggarakan untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik agar mampu mengaktualisasikan potensi dirinya dalam rangka mencapai perkembangan secara optimal. Fasilitasi dimaksudkan sebagai upaya memperlancar proses, karena secara kodrati setiap manusia berpotensi untuk berkembang. Peserta didik SMP adalah individu yang sedang berkembang. Untuk mencapai perkembangan optimal, potensi – potensi peserta didik perlu difasilitasi melalui berbagai komponen pendidikan, yang salah satu di antaranya adalah layanan bimbingan dan konseling.

Adapun teknik yang digunakan yakni teknik *extinction* menurut Erford (2017: 423) adalah sebuah teknik perilaku klasik yang didasarkan pada hukuman yang melibatkan menahan pemberian *reinforcement* guna mengurangi frekuensi perilaku tertentu. Dari beberapa teknik konseling yang ada, alasan peneliti menggunakan teknik *extinction* adalah karena teknik ini bertujuan mengurangi suatu tingkah laku yang kurang baik, maka dari itu peneliti berasumsi bahwa perilaku maladaptif dapat berkurang dengan adanya penggunaan teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok.

Adapun wadah layanan yang digunakan adalah layanan konseling kelompok, dimana menurut Pauline Harrison dalam Kurnanto (2014: 7) adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan – keterampilan dalam mengatasi masalah.

Oleh karena itu, teknik *extinction* yang diberikan guru bimbingan dan konseling melalui layanan konseling kelompok diharapkan mampu menjadi sarana yang baik untuk mengurangi perilaku maladaptif peserta didik. Karena dalam teknik ini kita akan berfokus pada mengurangi frekuensi perilaku maladaptif peserta didik dengan menahan pemberian *reinforcement*. Karena itulah dengan

pemberian teknik tersebut diharapkan peserta didik dapat mengurangi perilaku maladaptif dalam dirinya.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul: “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Extinction* Untuk Mengurangi Perilaku Maladaptif Pada Peserta Didik Kelas IX di SMPN 10 Banjarmasin”.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran perilaku maladaptif pada peserta didik sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *extinction*. Penelitian ini juga untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *extinction* dalam mengurangi perilaku maladaptif pada peserta didik kelas IX di SMPN 10 Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pre-eksperimen design dengan menggunakan bentuk *intact-group comparison*, yaitu pada desain ini terdapat satu kelompok yang digunakan untuk penelitian, tetapi dibagi dua, yaitu setengah kelompok untuk eksperimen (yang diberi perlakuan) dan setengah untuk kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan).

Subjek dalam penelitian yang dilaksanakan adalah siswa kelas IX di

SMPN 10 Banjarmasin yang yang berjumlah 8 orang yang diperoleh dari angket dan kriteria inklusi dengan karakteristik peserta didik memiliki tingkat perilaku maladaptif dengan kategori tinggi menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data menggunakan skala perilaku maladaptif sebagai pengumpul data utama. Teknik analisis data yaitu melalui uji t-test secara manual digunakan untuk menguji efektivitas teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku maladaptif pada peserta didik.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian meliputi hasil temuan dari pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *extinction* untuk mengurangi perilaku maladaptif pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 10 Banjarmasin. Gambaran perilaku maladaptif pada peserta didik yaitu menurut informasi yang didapat peneliti melalui guru BK kelas IX di SMPN 3 Banjarmasin pada studi pendahuluan mengenai masalah perilaku maladaptif, masih sering ditemukan peserta didik berperilaku maladaptif seperti mengantuk saat jam pelajaran berlangsung, lebih suka menyendiri, sering terlambat datang ke sekolah, sering menyontek saat ulangan/ujian, tidak berpakaian rapi saat di sekolah, dan membuat keributan di kelas. Masalah – masalah tersebut kadangkala membuat performa peserta didik menjadi kurang karena belum

mampu dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut.

Sampel dalam penelitian ini didapatkan melalui pelaksanaan pre-test yang dilakukan peneliti melalui angket pengukuran perilaku maladaptif yang dibagikan peneliti kepada 173 peserta didik kelas IX terbagi ke dalam 7 kelas, menurut hasil pengukuran angket perilaku maladaptif dengan indikator; mengantuk saat jam pelajaran berlangsung, lebih suka menyendiri, sering terlambat datang ke sekolah, sering menyontek saat ulangan/ujian, tidak berpakaian rapi saat di sekolah, dan membuat keributan di kelas, diperoleh sebanyak 8 orang peserta didik yang termasuk kategori tinggi, 54 orang peserta didik yang termasuk kategori sedang, 104 orang peserta didik yang termasuk kategori rendah dan sisanya sebanyak 7 orang lainnya berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan teknik penarikan sampel yang dipilih peneliti ialah penarikan sampel *purposive* yang mengacu pada dua kriteria yang meliputi; peserta didik yang menunjukkan hasil angket dengan kategori tinggi dan peserta didik yang bersedia menjalani program layanan konseling kelompok, maka disaringlah 8 orang peserta didik yang hasil pengukuran angket yang berada dalam kategori tinggi, dengan kode siswa; C-1, C-2, C-9, C-15, C-5, C-10, C-11, dan C-17. Seluruh sampel tersebut kemudian terbagi menjadi kelompok treatment dan kelompok kontrol.

Proses konseling kelompok dilakukan dalam 4 (empat) kali pertemuan, dalam setiap pertemuan terdiri dari 4 (empat tahap), yakni tahap awal, tahap transisi, tahap kerja dan tahap pengakhiran. Pada tahap awal terdiri dari kegiatan membina rapport antara konselor (peneliti) dan konseli, menjelaskan tujuan pelaksanaan konseling kelompok dan menegosiasi kontrak. Tahap transisi terdiri dari kegiatan mempersiapkan konseli masuk ke tahap berikutnya dengan *ice breaking*. Tahap kerja terdiri dari kegiatan mengeksplorasi permasalahan peserta didik. Tahap pengakhiran terdiri dari kegiatan membuat kesimpulan, kesan pada proses kegiatan, menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling dan membuat perjanjian pertemuan berikutnya.

Sari (2018: 6) menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan kepada anggota kelompok yang sudah ditentukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam menyelesaikan masalah yang ada di dalam pribadi masing – masing anggota kelompok dengan tatap muka antara konselor dan konseli.

Setelah dilakukan proses layanan konseling kelompok dengan teknik *extinction*, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif pada

peserta didik. Hal tersebut ditandai dengan menurunnya skor pengukuran perilaku maladaptif melalui perbandingan hasil angket *pre-test* dan *post-test*. Total skor anggota kelompok *treatment* sebelum diberikan *treatment* atau dilakukannya *pre-test* termasuk dalam kategori yang tinggi, kemudian setelah mengikuti serangkaian kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *extinction* atau dilakukannya *post-test*, total skor peserta didik menurun termasuk dalam kategori sedang.

Sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan setelah diberikan *post-test*, peningkatan skor terjadi karena tidak ada pemberian perlakuan kepada peserta didik sehingga tidak ada perubahan yang mengarah pada pengurangan perilaku maladaptif, sehingga mereka tidak terlibat langsung dalam pemberian konseling dari konselor (peneliti).

Disamping itu, selama melakukan konseling kelompok dengan teknik *extinction* bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* untuk kelompok *treatment* tidak mengalami penurunan yang signifikan (tidak mengalami penurunan yang jauh seperti dari kategori tinggi ke kategori rendah tetapi mengalami penurunan dari kategori tinggi ke kategori sedang) sebab selama proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *extinction* peneliti mengalami beberapa kendala seperti pada awal pertemuan peneliti mengalami kesulitan dalam membangun keakraban peserta didik.

Namun, hal itu dapat diatasi oleh peneliti, dengan cara memulai perkenalan dengan menggunakan permainan menyambung kata, melalui permainan tersebut peserta didik mulai merasa nyaman dengan proses konseling, dan selama proses pemberian layanan konseling peserta didik awalnya masih terlihat kaku dan ragu – ragu dalam mengungkapkan pendapatnya, meskipun mereka sudah mendapatkan penjelasan sebelumnya.

Selain faktor tersebut, dimungkinkan juga ada jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya dari peserta didik. Hal ini dikarenakan peserta didik dimungkinkan mencari aman dalam menjawab angket perilaku maladaptif. Sebelumnya peneliti sudah berusaha menjelaskan kepada peserta didik untuk jujur dalam menjawab butir – butir pernyataan angket perilaku maladaptif sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya.

Pada penelitian ini, langkah – langkah teknik *extinction* (Komalasari dkk, 2016: 183) yaitu: (1) Menentukan tingkah laku yang akan dihentikan dengan analisis ABC (*antecedent, behavior, consequence*), (2) Bila tingkah laku ditampilkan, guru/orangtua tidak memberikan indikasi bahwa melihat tingkah laku tersebut, dan (3) Akan lebih kuat bila dikombinasikan dengan teknik penguatan positif.

Pada saat sebelum pemberian treatment peserta didik menunjukkan perilaku terlambat ketika datang ke

sekolah, setelah diberikan treatment peserta didik menunjukkan perilaku jika tidak terlambat dapat membiasakan diri menjadi seorang yang disiplin waktu. Pada saat sebelum pemberian treatment peserta didik menunjukkan perilaku menyontek, setelah diberikan *treatment* peserta didik menunjukkan perilaku jika tidak menyontek dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan sikap jujur. Pada saat sebelum pemberian *treatment* peserta didik menunjukkan perilaku tidak berpakaian rapi, setelah diberikan treatment peserta didik menunjukkan perilaku berpakaian rapi lebih keren, gaul, dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan dapat menginspirasi orang lain supaya juga berpakaian rapi.

Untuk lebih mengetahui apa dan seberapa efektif teknik *extinction* dengan konseling kelompok dalam mengurangi perilaku *maladaptif* pada peserta didik, maka peneliti menggunakan pengujian hipotesis untuk mengetahui hipotesis alternatif diterima atau ditolak. Pada perhitungan yang dilakukan secara manual menggunakan rumus t-test didapat bahwa $t_{hit} > t_{tab}$ ($3,988 > 2,446$ dengan probabilitas kesalahan 0.05 atau 5%). Jadi, kesimpulannya adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *extinction* efektif dalam mengurangi perilaku *maladaptif* peserta didik yang ditandai dengan adanya penurunan perilaku maladaptif sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *extinction*.

KESIMPULAN

Sebelum diberikan teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok, perilaku *maladaptif* peserta didik kelas IX di SMP Negeri 10 Banjarmasin termasuk ke dalam kategori tinggi.

Setelah diberikan teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok, perilaku maladaptif peserta didik kelas IX di SMP Negeri 10 Banjarmasin termasuk ke dalam kategori sedang.

Teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku maladaptif pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 10 Banjarmasin.

DAFTAR RUJUKAN

- Erford, B.T. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Terjemahan oleh Helly Prajitno Soetijipto & Sri Mulyani Soejipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Komalasari, G., dkk. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kurnanto, E. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Mustaqim & Wahib, A. 1991. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanta, E. 2015. *Modifikasi Perilaku: Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sari, Nina Permata. Sulistiyana. 2018. *Pengembangan Modul Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Instruction Untuk Menerapkan Nilai Waja Sampai Kaputing Pada Mahasiswa FKIP ULM* (Penelitian), Cetakan. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.