Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 10 Nomor 03, September 2025

PERAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN BEHAVIORISTIK TEKNIK *OPERANT CONDITIONING* DALAM MENGURANGI PERILAKU *HIPERAKTIF*–IMPULSIF *(PREDOMINANTLY HIPERAKTIF–IMPLUSIF TYPE)* PADA PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP MUHAMMADIYAH 2 SURAKARTA TAHUN 2025

Siti Aminah[1], Eko Adi Putro[2], Ahmad Jawandi[3]
[1]BK FKIP Universitas Slamet Riyadi
[2]BK FKIP Universitas Slamet Riyadi
[3]BK FKIP Universitas Slamet Riyadi
E-mail : [1]siti260123@gmail.com, [2]icoboss16@gmail.com,
[3]ahmadjawandi@gmail.com
Nomor HP : [1]089523043356

ABSTRACT

Students are expected to fully engage in their subjects and be present in the learning process. It is crucial for students to maximize their concentration abilities to effectively absorb the learning material. Hyperactive-Impulsive behavior refers to an individual's difficulty in controlling their urge to move or speak very actively. If not addressed promptly, students may receive negative evaluations from their surroundings and be perceived as disruptive to the teaching and learning process in the classroom. The purpose of this study is to determine the role of individual counseling services using a behavioral approach with Operant Conditioning techniques in reducing hyperactive-impulsive behavior (predominantly Hyperactive-Impulsive type) among ninth-grade students at Muhammadiyah 2 Junior High School in Surakarta for the 2025 academic year. This research is a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) conducted in three cycles, each consisting of four stages: planning, action, observation, and reflection. The data analysis technique used is triangulation, which involves comparing behavioral changes at the initial condition, Cycle I, Cycle II, and Cycle III. Data collection techniques include interviews, observations, and documentation. Based on the results of Cycle I, a behavior reduction of 45.5% was achieved, with a decrease in behavior intensity of 7 out of 23 indicator points; Cycle II showed a behavior reduction of 24%, with a decrease in behavior intensity of 3 out of 23 indicator points; and Cycle III resulted in a behavior reduction of 0%, with no change in behavior intensity (0 out of 23 indicator points). From this research, it can be concluded that the role of Individual Counseling Services using a Behavioral Approach with Operant Conditioning techniques can reduce hyperactive-impulsive behavior (Predominantly Hyperactive-Impulsive Type) among ninth-grade students.

Keywords: Hiperaktif-Impulsif, Operant Conditioning, Indvidual Counseling.

ABSTRAK

Peserta didik diharapkan mampu memperhatikan mata pelajaran secara penuh dan hadir secara utuh dalam pembelajaran. Peserta didik sangat perlu memaksimalkan kemampuan konsentrasinya dalam penyerapan materi pembelajaran dengan baik. Hiperaktif-Impulsif di sini merujuk pada perilaku seorang individu yang kesulitan mengontrol keinginan tubuhnya dalam bergerak maupun berbicara secara sangat aktif. Apabila tidak segera ditangani dengan baik peserta didik akan mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitar dan dianggap mengganggu proses belajar mengajar di kelas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana peran layanan konseling individu dengan pendekatan behavioristik teknik *Operant Conditioning* mampu mengurangi perilaku *hiperaktif*–impulsif *(predominantly Hiperaktif–implusif type)* pada peserta didik kelas IX SMP Muhammadiyah 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2025. Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam 3 siklus, setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu, perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Teknik analisis data yang digunakan adalah triangulasi yaitu dengan membandingkan perubahan perilaku pada kondisi awal, siklus I, siklus II, dan siklus III. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil tindakan siklus I diperoleh pengurangan perilaku sebesar 45,5% dengan penurunan intensitas perilaku sebanyak 7/23 poin indikator; hasil tindakan siklus II diperoleh pengurangan perilaku sebesar 24% dengan penurunan intensitas perilaku sebanyak 3/23 poin indikator dan hasil tindakan siklus III diperolah pengurangan perilaku sebesar 0% dengan penurunan intensitas perilaku sebanyak 0/23 poin indikator. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa Peran Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioristik Teknik *Operant Conditioning* dapat mengurangi perilaku hiperaktif-impulsif (*Predominantly Hiperactive-Implusive Type*) pada peserta didik kelas IX.

Kata Kunci: *Hiperaktif-Impulsif, Operant Conditioning, Konseling Individu.*

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu rencana atau usaha untuk melangsungkan kegiatan belajar peserta didik supaya dapat mengembangkan potensi intelektualnya dengan aktif, *mempunnyai control diri, personality, intelligence*, keterampilan, dan rasa hormat, agama serta moralitas, kebutuhannya pribadi, keluarga, masyarakat dan negara.. Faktor paling penting dalam mencapai keberhasilan akademik untuk dapat

belajar dengan serius ialah motivasi belajar (Arumsari, 2017 seperti dikutip dalam Lisa, Hera & Lydia, 2021:2). Tentunya dalam proses belajar mengajar peserta didik diharapkan mampu memperhatikan mata pelajaran secara penuh dan hadir secara utuh. Basuki & Faizah seperti dikutip dalam Hermawati, dkk (2023:454) salah satu faktor keberhasilan tujuan pembelajaran ialah kemampuan konsentrasi yang baik. Selain konsentrasi yang baik, menurut Mulyanti, Jawandi, & Eko, (2023:65) Disiplin adalah salah satu bagian penting dalam proses menjalani pendidikan. (Keller, 2009 seperti dikutip dalam Mulyanti, Jawandi, & Putro, 2023:65)

Dalam proses belajar mengajar di sekolah terdapat beberapa kendala bersadarkan dari faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal tersebut dapat berupa peserta didik yang berperilaku hiperaktif-impulsif yaitu cenderung terlalu banyak berbicara dan menyela ucapan guru dan orang lain. Hal tersebut dilakukan karena reflek diri yang belum dapat terkontrol dengan baik dalam memutuskan dan melakukan suatu hal. Hiperaktif-Impulsif di sini merujuk pada perilaku seorang individu yang kesulitan mengontrol keinginan tubuhnya dalam bergerak maupun berbicara secara sangat aktif (Mirnawati dan Amka, 2019:2).

Menurut Putro & Jawandi, (2021:28) Individu yang merawat sikap tidak acuh kepada orang lain akan menghambat individu dalam menjalin hubungan dengan individu atau sekelompok individu yang lain serta dapat membuat inividu menjadi manusia yang kesulitan menjalankan kehidupan sosialnya dengan baik. Oleh sebab itu, sifat kepedulian perlu dipupuk supaya individu memiliki sikap empati dan simpati terhadap keadaan orang-orang yang ada di sekitarnya.

Menurut (Antonius et al., 2006:268 seperti dikutip dalam Putro & Jawandi, 2021:28) Memiliki argumen bahwa sikap kepedulian pada orang lain merupakan hasil dari sudut pandang seseorang terhadap kondisi tertentu yang memunculkan kepekaan untuk berempati dan bersimpati terhadap kondisi seseorang. Motif afiliasi merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh tiap-tiap individu untuk menjalin hubungan dengan individu yang lain atau kebutuhan untuk memiliki sahabat

yang bisa memahami dan mengerti dirinya. Namun, tidak semua individu bisa meningkatkan kebutuhan itu sebab kebutuhan tersebut hanya bisa ditingkatkan dengan membangun hubungan persahabatan dengan individu yang lain beserta adanya rasa saling percaya dan saling berempati (Putro, et al, 2021).

Faktanya, anak yang berperilaku Hiperaktif-Impulsif *(Predominantly Hiperaktif-Implusif Type)* mengalami kesulitan belajar, prestasi di bidang akademik cenderung kurang, cenderung melakukan kegagalan di sekolah, bertingkah laku yang mengganggu, memiliki sikap yang sulit diterima oleh lingkungan sekitar, dan bahkan cenderung diremehkan oleh guru dan orang tua jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat.

Perilaku hiperaktif-Impulsif *(Predominantly Hiperactive-Implusif Type)* memberikan dampak negatif yang dapat berakibat buruk pada guru pengajar, peserta didik yang lain dan bahkan pada klien. Berdasarkan dampak negatif yang muncul akibat dari perilaku klien, pendekatan behavioristik dapat dijadikan solusi yang relevan terhadap persoalan tersebut. Klien memiliki permasalahan terhadap perilakunya yang tak jarang memberikan dampak negatif bagi lingkungan sekitarnya, sedangkan pendekatan behavioristik merupakan pendekatan yang menfokuskan pada pembentukan perilaku baru melalui pembiasaan. Keduanya memiliki fokus utama yang sama yaitu pada perilaku, oleh sebab itu pendekatan behavioristik merupakan pendekatan yang dapat dijadikan solusi dalam menangani persoalan tersebut.

Menurut Hamruni, dkk (2021:1-2) Behavioristik merupakan teori pendekatan dalam ilmu psikologi yang menyatakan bahwa perilaku individu dikendalikan oleh lingkungan, hukuman, dan penguatan. Secara teoritik, behaviorisme melibatkan empat komponen utama meliputi: *drive, stimulus, response*, dan *reinforcement*. Pendekatan tersebut dapat memberikan perubahan perilaku manusia yang dapat dibentuk dan terbentuk oleh lingkungan, penguatan positif, dan hukuman. Penguatan positif dan hukuman yang sengaja dibuat sebagai bentuk konsekuensi dari perilaku individu secara berulang dapat membentuk kebiasaan baru yang diharapkan.

Dahar seperti dikutip dalam Hamruni, et al (2021:69) menjelaskan bahwa *Operant Conditioning* merupakan studi Skinner yang berpusat pada hubungan perilaku dengan konsekuensi. Dalam penelitian ini, pendekatan behavioristik berguna untuk menekan atau mengurangi perilaku negatif peserta didik dengan penguatan positif.

Menurut Fadhilah & Pranungsari (2023: 10700-10702) dan Dewi (2020:1-48) Pendekatan behavioristik mealui konseling individu mampu menangani perilaku *Hiperaktif*-Impulsif pada anak. Peneliti memilih menggunakan layanan konseling individu dikarenakan konseling individu lebih relevan dalam menangani permasalahan *hiperaktif*-impulsif *(Predominantly Hiperactive-Implusif Type)* yang bersifat pengentasan permasalahan konseli (klien) secara individu dan mandiri.

Dalam penelitian ini, terdapat peserta didik kelas IX di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta yang mengalami gejala-gejala perilaku berupa terlalu banyak berbicara, memotong pembicaraan, kurang menghargai guru, terkadang suka mengganggu pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), kurangnya tanggungjawab dalam menyiapkan jadwal pelajaran, mengerjakan tugas, dan berpotensi menjadi provokator karena memiliki kemampuan mempengaruhi orang lain jika tidak segera dilakukan tindakan untuk mengontrol perilaku-perilaku yang menunjukkan gejala tersebut.

Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi pada bagaimana Peran Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioristik Teknik *Operant Conditioning* dalam Mengurangi Perilaku *Hiperaktif*–Impulsif *(Predominantly Hiperaktif–Implusif Type)* Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta Tahun 2025. Tujuannya untuk mengetahui bagaimana peran layanan konseling individu dengan pendekatan behavioristik teknik *Operant Conditioning* mampu mengurangi perilaku *hiperaktif*–impulsif *(predominantly Hiperaktif–implusif type).*

Manfaat penelitian ini secara teoritis dapat Menambah wawasan dan dapat dijadikan referensi pada penelitian akademik Bimbingan dan Konseling dalam menangani perilaku

hiperaktif-impulsif pada peserta didik di sekolah, dapat dijadikan sumber kajian untuk penulisan karya ilmiah dengan pembahasan penanganan perilaku hiperaktif-impulsif pada peserta didik di sekolah, dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya dengan pembahasan yang serupa secara mendalam. Secara praktis dapat membantu peserta didik mengetahui bagaimana langkah-langkah menguraikan dan mengatasi permasalahan yang ada di dalam dirinya secara mandiri, dapat dijadikan pedoman untuk menangani perilaku hiperaktif-impulsif anak di sekolah oleh guru, untuk sekolah dapat dijadikan perhatian untuk mengetahui jenis layanan yang relevan untuk mengatasi anak yang menunjukkan gejala-gejala perilaku hiperaktif-impulsif, dan bagi orang tua dapat menambah dalam menangani perilaku hiperaktif-impulsif anak.

B. Metode Penelitian

Menurut (Rahmat&Badrujaman, 2012 seperti dikutip dalam Jawandi, et al, 2024) PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling) merupakan bentuk strategi penelitian dengan menerapkan proses dan tindakan nyata dalam mendeteksi dan mengurai dan menyelesaikan masalah. Pelaksanaanya dilakukan selama beberapa siklus. Layanan BK merupakan layanan yang berfokus untuk membantu seseorang atau sekelompok orang dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami. (Ardian, Lydia & Putro, 2021:7). Menurut Dede dan Aip (2012:25) Penelitian Tindakan mempuanyai empat langkah besar, yaitu *plan*, *act*, *observe*, *reflect*. Keempat langkah tersebut tidak dapat dipisahkan karena merupakan satu kesatuan yang dilaksanakan secara sistematis.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Konseling Individu dengan pendekatan behavioristik teknik *operant conditioning* pada peserta didik kelas IX di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta, dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan atau 3 kali siklus konseling individu. Berikut hasil pertemuan tersebut:

1. Pertemuan Ke-1 (Pra-Siklus)

Dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta pada tanggal 17 April 2025 pukul 12.30-13.00 WIB.

a. Hasil Wawancara

Peneliti melakukan wawancara kepada peserta didik yang bermasalah, wali kelas, dan wakil kepala sekolah bidang kurikulum. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan gejala-gejala perilaku

hiperaktif-impulsif (*predominantly hyperactive-impulsive type*).

b. Hasil Observasi

Observasi gejala perilaku hiperaktif-impulsif (*predominantly hiperaktif-implusive type)* memiliki 5 aspek yang diamati yaitu sering terlalu banyak berbicara, sering menyela atau memotong pemmbicaraan, sering kesulitan melakukan kegiatan pembelajaran dengan tenang, belum bertanggungjawab dengan tugas yang diberikan, dan sering meningterupsi atau mengganggu orang lain. Pada indikator sering terlalu banyak berbicara terlihat intensitas setinggi 63%, sering menyela atau memotong pembicaraan memiliki intensitas setinggi 60%, sering kesulitan melakukan kegiatan pembelajaran dengan tenang setinggi 50%, belum bertanggungjawab dengan tugas yang diberikan setinggi 87.5%, dan sering menginterupsi atau mengganggu orang lain setinggi 70%.

c. Target

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, perlu dilaksanakan tindakan berupa pemberian layananan konseling individu dengan pendekatan 286ehavioristic dengan teknik *operant conditioning* supaya dapat berkurang indikasi perilaku hiperaktif-impulsif hingga 10-0% dari dengan kriteria sebagai berikut: Berkurang hingga menghilangnya perilaku terlalu banyak berbicara, berkurang hingga mengilangnya perilaku terlalu sering memotong pembicaraan, berkurang hingga menghilangnya perilaku kesulitan mengikuti pembelajaran dengan tenang, berkurang hingga menghilangnya perilaku belum bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan, dan berkurang hingga menghilangnya perilaku sering menginterupsi atau mengganggu orang lain.

2. Pertemuan Ke-2 (Siklus I)

Dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta pada tanggal 24 April 2025 pukul 12.30-13.00 WIB.

a. Tahap Awal

Peneliti memimpin jalannya kegiatan konseling individu dengan berdoa, mengenalkan asas-asas konseling, membuat kesepakata waktu, menerima kehadiran subjek penelitian, mempersilahkan duduk di tempat yang nyaman, bersikap ramah seperti menyambut dengan senyuman dan memastikan subjek penelitian merasa aman dan nyaman.

b. Tahap Inti

Peneliti menggali permasalahan subjek penelitian dan menggali cara berpikir impulsif subjek penelitian. Kemudian peneliti dan peserta didik (subjek penelitian) bersama-sama melaksanakan tahap inti konseling 286ehavioristic untuk mengurangi perilaku hiperaktif-impulsif *(Predominantly Hiperaktif-Impulsive Type)* dengan teknik *positive*

reinforcement, time-out, dan *operant conditioning*. Teknik tersebut dapat membantu peserta didik untuk mampu berpikir lebih jernih dan lebih tenang sehingga mampu melihat sesuatu dari sudut pandang yang lain serta berpikir panjang terhadap tindakan yang ingin dan akan dilakukan.

c. Tahap Akhir

Tahap akhir konseling, peneliti dengan peserta didik (subjek penelitian) bersama-sama menarik kesimpulan dari pertemuan konseling sesi pertama ini terkait dengan masalah perilaku hiperaktf-impulsif (Predominantly Hiperaktif-Impulsive Type). Setelah menarik kesimpulan, peneliti dan peserta didik bersama-sama membuat rencana tindakan yang akan dilakukan oleh peserta didik sebagai bentuk komitmen perbaikan sesuai dengan hasil konseling teknik *positive reinforcement*, *time-out,* dan *operant conditioning* yang telah dilakukan sebelumnya. Kemudian peserta didik melakukan evaluasi proses dan hasil konseling, membuat perjanjaian konseling untuk sesi kedua dan berdoa untuk mengakhiri sesi konseling pada pertemuan pertama.

d. Refleksi

Hasil tindakan pada siklus I belum maksimal dan masih terdapat beberapa hambatan. Berikut beberapa hambatan yang terjadi: Peserta didik kurang terbuka dalam menyampaikan perasaan dan masalahnya; Peserta didik kadang-kadang kesulitan mengontrol perilaku hiperaktif-impulsifnya.

Meskipun demikian, berdasarkan hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa pendekatan 287ehavioristic teknik *time-out* dan *positive reinforcement* telah membantu peserta didik untuk dapat berpikir lebih jernih dan lebih tenang sehingga mampu melihat sesuatu dari sudut pandang yang lain serta berpikir panjang terhadap tindakan yang ingin dan akan dilakukan dan mampu mengurangi gejala perilaku hiperaktif–impulsif pada peserta didik dengan presentase yang awalnya 65,5% menjadi 45.5% dengan penurunan sebesar 20%. Hasil yang diperoleh saat tindakan yaitu peserta didik berkomitmen untuk mengontrol perilaku terlalu aktif dan berusaha untuk bertindak setelah berpikir panjang dalam situasi apapun.

3. Pertemuan Ke-3 (Siklus II)

Dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta pada tanggal 01 Mei 2025 pukul 12.30-13.00 WIB.

a. Tahap Awal

Peneliti memimpin jalannya kegiatan konseling individu dengan berdoa, mengenalkan asas-asas

konseling, membuat kesepakata waktu, menerima kehadiran subjek penelitian, mempersilahkan duduk di tempat yang nyaman, bersikap ramah seperti menyambut dengan senyuman dan memastikan subjek penelitian merasa aman dan nyaman.

b. Tahap Inti

Peneliti menggali permasalahan subjek penelitian dan menggali cara berpikir impulsif subjek penelitian. Kemudian peneliti dan peserta didik (subjek penelitian) bersama-sama melaksanakan tahap inti konseling 288ehavioristic untuk mengurangi perilaku hiperaktif-impulsif *(Predominantly Hiperaktif-Impulsive Type)* dengan teknik *positive reinforcement* dan *modeling* berupa menempatkan peserta didik di posisi guru yang harus menentukan hukuman yang tepat untuk peserta didik yang berperilaku menginterupsi orang lain untuk tidak fokus dengan pembelajaran di kelas dan memberikan penguatan positif saat peserta didik mampu berpikir panjang dengan kata-kata apresiasi yang positif. Teknik tersebut dapat membantu peserta didik untuk mampu berpikir lebih jernih dan lebih tenang sehingga mampu melihat sesuatu dari sudut pandang yang lain serta berpikir panjang terhadap tindakan yang ingin dan akan dilakukan.

Teknik modeling merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavioral yang berasal dari teori Albert Bandura dalam teori belajar sosial, yaitu teknik yang berguna untuk mengurangi, menambah maupun mengubah perilaku individu dengan belajar observasi secara langsung dengan tujuan untuk mencontoh perilaku seseorang maupun tokoh yang ingin ditiru (model) sehingga individu mencapai perilaku baru yang sedang diusahakan (shaleh, 2004 seperti dikutip dalam Jawandi & Putro, 2021:11). *Behavior Rehearsal*, merupakan latihan perilaku yang berbentuk gladi dengan mempraktekkan atu menunjukkan perilaku yang mirip berdasarkan kondisi yang sebenarnya. (Nursalim, 2014 seperti dikutip dalam Jawandi, Putro & Wuri, 2021:27)

c. Tahap Akhir

Tahap akhir konseling, peneliti dengan subjek penelitian bersama-sama menarik kesimpulan dari pertemuan konseling sesi kedua ini terkait dengan masalah perilaku hiperaktf-impulsif. Setelah menarik kesimpulan, peneliti dan

peserta didik bersama-sama membuat rencana tindakan yang akan dilakukan oleh peserta didik sebagai bentuk komitmen perbaikan sesuai dengan hasil konseling teknik *positive reinforcement, modeling* dan *operant conditioning* yang telah dilakukan sebelumnya. Kemudian peserta didik melakukan evaluasi proses dan hasil konseling, membuat perjanjaian konseling untuk sesi kedua dan berdoa untuk mengakhiri sesi konseling pada pertemuan kedua.

d. Refleksi

Hasil tindakan pada siklus II, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan 289ehavioristic dengan teknik *positive reinforcement, modeling dan operant conditioning* belum cukup maksimal untuk mengatasi atau menghentikan perilaku tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa pendekatan 289ehavioristic teknik *modeling* dan *positive reinforcement* mampu membuat peserta didik memahami bagaimana melihat *study case* yang sama dengan sudut pandang yang berbeda yaitu tentang posisi guru yang harus menentukan hukuman yang tepat untuk peserta didik yang berperilaku menginterupsi orang lain untuk tidak fokus dengan pembelajaran di kelas sehingga peserta didik mampu berpikir panjang dengan apa-apa yang akan dilakukannya beserta konsekuensi dari sudut pandang yang lebih luas serta mampu mengurangi gejala perilaku hiperaktif–impulsif pada peserta didik dengan presentase yang awalnya 45,5% menjadi 24% dengan penurunan sebesar 21,5%. Hasil yang diperoleh saat tindakan yaitu peserta didik berkomitmen untuk mengontrol perilaku terlalu aktif dan berusaha untuk bertindak setelah berpikir panjang dalam situasi apapun.

4. Pertemuan Ke-4 (Siklus III)

Dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta pada tanggal 08 Mei 2025 pukul 12.30-13.00 WIB.

a. Tahap Awal

Peneliti memimpin jalannya kegiatan konseling individu dengan berdoa, mengenalkan asas-asas konseling, membuat kesepakata waktu, menerima kehadiran subjek penelitian, mempersilahkan duduk di tempat yang nyaman, bersikap ramah seperti menyambut dengan senyuman dan memastikan subjek penelitian merasa aman dan nyaman.

b. Tahap Inti

Peneliti melakukan evaluasi progres subjek penelitian selama satu minggu kebelakang berupa menggali informasi tentang

perilaku-perilaku apa saja yang telah mampu dikontrol dan yang belum mampu dikontrol beserta alasannya. Kemudian peneliti dan peserta didik bersama-sama melaksanakan tahap inti konseling 290ehavioristic untuk mengurangi perilaku hiperaktif-impulsif dengan teknik *positive reinforcement*, *challenge* dan *operant conditioning*.

Setelah itu, peneliti memberikan penguatan positif berupa kalimat apresiasi atas perilaku-perilaku hiperaktif-impulsif yang berhasil dikontrol atau dikurangi dan memberikan penguatan 290ehavior berupa kalimat teguran atas perilaku-perilaku hiperaktif-impulsif yang belum berhasil dikurangi. Peneliti menerapkan teknik operant conditioning dengan pembawaan yang dapat memacu semangat subjek penelitian yaitu dengan memberikan *challenge* berupa pemberian *gift* di pertemuan selanjutnya apabila subjek penelitian mampu mengurangi dan mengontrol perilaku hiperaktif-impulsif *(Predominantly Hiperactive-Implusif Type)* dengan lebih bersungguh-sungguh.

Subjek penelitian diminta untuk dapat menuntaskan *challenge* berupa mengubah perilaku-perilaku hiperaktif-impulsif sesuai dengan catatan yang telah diberikan oleh konselor dalam waktu satu minggu dimulai sejak setelah pelaksanaan konseling individual sesi kedua dan ketika subjek peneliti mampu menjalankan *challenge* tersebut dengan utuh tanpa ada yang terlewat, maka subjek penelitian akan mendapatkan hadiah yang telah kita diskusikan bersama. Teknik tersebut dapat membantu peserta didik untuk mampu berpikir lebih jernih dan lebih tenang sehingga mampu melihat sebab akibat dari perilakunya dan dapat melihat sesuatu dari sudut pandang yang lain serta berpikir panjang terhadap tindakan yang ingin dan akan dilakukan.

c. Tahap Akhir

Peneliti dengan peserta didik bersama-sama menarik kesimpulan dari pertemuan konseling sesi ketiga ini terkait dengan masalah perilaku hiperaktf-impulsif. Setelah menarik kesimpulan, peneliti dan peserta didik bersama-sama membuat rencana tindakan yang akan dilakukan oleh peserta didik sebagai bentuk komitmen perbaikan sesuai dengan hasil konseling teknik *positive reinforcement, challenge,* dan *operant conditioning*

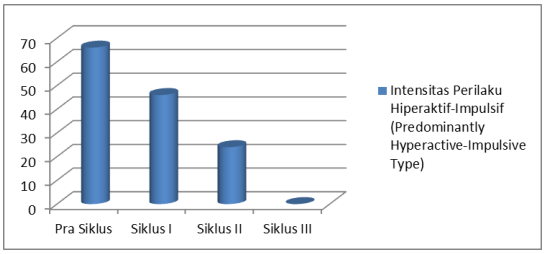
yang telah dilakukan sebelumnya. Kemudian peserta didik melakukan evaluasi proses dan hasil konseling dan menutup sesi konseling individual dengan berdoa.

d. Refleksi

Hasil tindakan pada siklus III, peneliti melakukan refleksi pada keseluruhan kegiatan siklus yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan 291ehavioristic dengan teknik *positive reinforcement*, *challenge,* dan *operant conditioning* telah terlaksana dengan maksimal.

e. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa pendekatan 291ehavioristic teknik *positive reinforcement*, *challenge*, dan *operant conditioning* mampu membantu peserta didik untuk dapat berpikir lebih jernih dan lebih tenang sehingga mampu melihat sebab akibat dari perilakunya dengan melihat sesuatu dari sudut pandang yang lain serta mampu mengurangi gejala perilaku hiperaktif–impulsif *(Predominantly Hiperaktif–Implusif Type)* pada peserta didik dengan presentase yang awalnya 24% menjadi 0% dengan penurunan sebesar 24%. Pada dokumentasi berupa grafik rata-rata masing-masing indikator mengalami penurunan intensitas perilaku sehingga pelaksanaan penelitian dihentikan karena telah mencapai target perilaku sebesar 0%.

5. Pembahasan



Grafik 1. Pembahasan Pra-Siklus – Siklus III

Frekuensi perilaku hiperaktif-impulsif (*Predominantly Hiperaktif-Impulsive Type*) sebelum siklus dilaksanakan sebesar 65,5%. Pada pelaksanaan siklus I dengan penerapan teknik *positive renforcement, Time-out* dan *Operant Conditioning* sehingga mampu membuat intensitas perilaku tersebut menurun menjadi 45.5%.

Kemudian pada siklus II dilakukan konseling individual dengan teknik *positive reinforcement, modeling,* dan *operant conditioning* berhasil untuk membantu peserta didik berpikir dan berperilaku lebih tenang dan bertindak setelah berpikir panjang dan mampu menurunkan intesitas perilaku tersebut menjadi 24%.

Pada siklus terakhir yaitu siklus III, penerapan teknik *positive reinforcement,*

challenge, dan *operant conditioning* dengan menanamkan keyakinan pada peserta didik bahwa perubahan baiknya dapat memberikan manfaat bagi sekitar dan membuat bangga orang-orang yang ada di sekitarnya sehingga mampu memotivasi peserta didik untuk berusaha lebih keras mengubah perilakunya dan mampu menurunkan intensitas perilaku tersebut menjadi 0%.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan behavioristic teknik *Positive Reinforcemet, Time-out, Modeing, Challange* dan *Operant Conditionig* berhasil mengurangi perilaku Hiperaktif-impulsif (*Predominantly Hyperactive-Impulsive Type*) pada peserta didik kelas IX sampai 0% atau 0 poin intensitas indikator gejala perilaku yang awalnya sebesar 65,5% atau 12/23 poin sebelum dilaksanakan siklus tindakan.

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 siklus, siklus I dilaksanakan dengan menerapkan teknik *Positif Reinforcement, Time-out,* dan *Operant Conditioning* mampu menurunkan intensitas sampai 45,5% atau 7/23 poin indikator. Siklus II dilaksanakan dengan menerapkan teknik *Reinforcement, Modeling,* dan *Operant Conditioning* mampu menurunkan intensitas sampai 24% atau 3/23 poin indikator. Pada Siklus III, menjadi siklus terakhir pada penelitian ini dikarenakan pelaksanaan di siklus III mampu menurunkan intensitas sampai 0% atau 0 poin indikator dengan penerapan teknik Positif *Reinforcement, Challenge,* dan *Operant Conditioning.* Tidak adanya indikasi gejala perilaku Hiperaktif-Impulsif (*Predominantly Hyperactive-Impulsive Type*) pada pertemuan siklus III, maka penelitian ini dihentikan dan telah membuktikan bahwa konseling individu dengan Pendekatan Behavioristik Teknik *Operant Conditioning* mampu untuk mengatasi perilaku Hiperaktif-Impulsif (*Predominantly Hyperacative-Impulsif Type*) pada peserta didik kelas IX di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta tahun ajaran 2024/2025.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Dede Rahmat H & Aip Badrujaman. (2012). Penelitian Tindakan dalam *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Indeks.

Hamruni, dkk. (2021). *Teori Belajar Behaviorisme dalam Perspektif Pemikiran Tokoh-tokohnya*. Yogyakarta: Penerbit Pascasarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga.

Leon A. Abdillah, dkk. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Teori dan Penerapannya*. Indramayu: Penerbit Adab.

Mirnawati & Amka. (2019). *Pendidikan Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).* Yogyakarta: Penerbit Deepublish (Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA).

Jurnal :

Jawandi A & Putro E.A. (2020). Pelatihan Teknik Modeling untuk Membangun Komunikasi Interpersonal Orang Tua dengan Anak di Era Digital Pada KPM Program Keluarga Harapan Kecamatan Wonosegoro. Adi Widya Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1A), 7-18.

Jawandi A, et al. (2021). Peran Keluarga dalam Membentuk Karakter Anak Melalui Teknik Modeling Pada KPM Program Keluarga Harpan Kecamatan Wonosegoro. Adi Widya Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), 25-30.

Jawandi A, Linda D.S, dan Eko Sulistiyono. (2024). Konseling Kelompok Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Peserta Didik SMAN 1 Tangen Sragen. Indonesian Research Journal on Education, 4(2), 183-186.

Basuki, H. O., & Faizah, H. N. (2020). *The effect of brain gym on the learning concentration of student in* stikes nu tuban. Jurnal Keperawatan, 11(1), 38–44.

Putro E.A, Jawandi A & Alfirdus N. (2021) Pelatihan Motivasi Beerafiliasi Melalui Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Permainan pada Anak-Anak Panti Asuhan Karuna Putra. Adi Widya Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(1).

Putro E.A & Jawandi A (2021). Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Mengunakan Permainan untuk Meningkatkan Sikap Kepedulian Kepada Orang Lain (Penelitian Pada Anak-Anak Panti Asuhan Karuna Putra). Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo, 3(1), 27-34.

Fadillah O.A, Pranungsari D. (2023). Peran Token Ekonomi untuk Meningkatkan *Sustained Attention* pada Anak ADHD. Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(12), 10697-10703.

Lisa E.A.S, H.H Sri Suryanti, & Lydia EK. (2021) Strategi Orang Tua Asuh dalam Memberikan Motivasi Kepada Siswa yang Malas Belajar di Panti Asuhan Yatim

Putri Aisyiyah II Surakarta. Medi Kons : Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.7, No.2, 1-8.

Sri Mulyanti, Ahmad Jawandi, dan Putro, E.A. (2023).Penerapan Manajemen Waktu untuk Mengatasi Keterlmbatan dan Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMP Negeri 2 Sarang. JIPG : Jurnal Inovasi Pendidikan Guru, 1(2), 63-68.

Sumarginingsih A.R, Khulaimata Z, & Linda D.S. (2021) Efektivitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri. CERMIN: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2(1), 11-20.

Wiyanda V.N, et al. (2024). Triangulasi Data dalam Analisis Data Kualitatif. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10(17), 826-833.