

Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perilaku Mencontek Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kepohbaru Bojonegoro

Muasih

SMA Negeri 1 Kepohbaru Bojonegoro

Email : muasih4@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui reduksi perilaku mencontek siswa kelas XI jurusan IPA menggunakan teknik self-management. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas dengan objek penelitian adalah siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Kepohbaru Bojonegoro yang berjumlah 7 siswa. Setiap siklusnya mengacu pada perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Proses pengambilan data dalam penelitian ini melalui observasi, wawancara, dan skala perilaku mencontek. Teknik analisis data menggunakan teknik kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling behavioral dengan teknik self-management dapat mereduksi perilaku mencontek siswa. Teknik self-management sendiri terdiri dari pemahaman mengenai perilaku mencontek, dampak dari perilaku mencontek, perilaku mencontek yang pernah dilakukan siswa, konseling kelompok, strategi mengendalikan perilaku mencontek, memilih salah satu strategi yang tepat dan mengemukakan strategi tersebut dalam kelompok. Keberhasilan reduksi perilaku mencontek ini dapat dilihat dari hasil skala perilaku mencontek siswa dimana pada pasca nilai rata-rata siswa 79,86 yang termasuk dalam kategori sedang, setelah dilaksanakannya siklus 1 nilai rata-rata siswa masih sedang, akan tetapi mengalami reduksi yaitu 68,29 dengan rata-rata persentase 14,25%, siklus 2 rata-rata sebesar 50,71 yang termasuk kedalam kategori rendah namun masih ada 3 siswa yang masih yang belum mengalami reduksi, dengan persentase reduksi sebesar 10,59%, dan siklus 3 rata-rata sebesar 49,57 dengan rata-rata sebesar 2,94% yang termasuk kedalam kategori rendah. Penelitian dihentikan sampai siklus 3 karena sudah mencapai batas indikator, dimana sudah 75% siswa yang mengalami reduksi kedalam kategori rendah, dimana skor berada dibawah 60 dan semua siswa sudah mengalami reduksi. Dengan demikian upaya mereduksi perilaku mencontek melalui layanan konseling behavioral dengan teknik self-management pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kepohbaru Bojonegoro tahun ajaran 2020/2021 telah berhasil dilaksanakan.

Kata kunci: *Reduksi, perilaku mencontek, layanan konseling behavioral, teknik self-management.*

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting karena pendidikan mempunyai tugas untuk menyiapkan SDM bagi pembangunan bangsa dan negara. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) mengakibatkan perubahan dan pertumbuhan kearah yang lebih kompleks. Hal ini menimbulkan masalah-masalah sosial dan tuntutan-tuntutan baru yang tidak dapat diramalkan sebelumnya, sehingga pendidikan selalu menghadapi masalah karena adanya kesenjangan antara yang diharapkan dengan hasil yang dapat dicapai dari proses pendidikan (Syah, 2004).

Menurut UU No. 20 Pasal 1 ayat 1 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, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Siswa tidak boleh mencontek dikarenakan sistem pendidikan Indonesia menggunakan tes atau evaluasi belajar terhadap materi yang diberikan sebelumnya untuk menunjukkan kemajuan dan penguasaan ilmu anak didik menyebabkan masyarakat memandang prestasi belajar hanya dari pencapaian nilai yang tinggi, bukan pada prosesnya. Perilaku mencontek memang harus dihilangkan karena perilaku mencontek merupakan salah satu tindakan merugikan, yaitu menyalin jawaban yang menjadi hak milik orang lain. Kenyataan yang ada berkata lain, perilaku mencontek semakin mengalami peningkatan.

Perilaku mencontek seolah-olah menjadi hal yang sulit untuk dihilangkan. Muncul pandangan pada masyarakat bahwa perilaku mencontek hanya dilakukan oleh anak yang bodoh, hal tersebut salah. Mencontek tidak hanya dilakukan siswa yang berprestasi rendah saja, siswa dan mahasiswa yang berprestasi tinggi pernah melakukannya (Hartanto, 2012). Pendapat ini diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada salah satu siswa SMA Negeri 1 Kepohbaru. AN salah satu siswa kelas XI IPA 2 mengatakan bahwa perilaku mencontek ini dilakukan saat ada ulangan harian maupun tugas pekerjaan rumah. AN juga mengatakan teman yang dianggap pintar dan memiliki jawaban ujian, selalu mengerjakan PR di rumah tidak pernah menolak jika teman-temannya meminta dan mencontek jawabannya. Wawancara juga dilakukan pada salah satu guru mata pelajaran, diperoleh data bahwa beberapa siswa memang sering mencontek ketika ujian, mengerjakan tugas rumah, maupun saat ulangan harian. Siswa mencontek karena siswa takut dihukum jika tidak mengerjakan PR, selain itu siswa juga takut nilainya akan dikurangi jika ia tidak mengerjakan PR.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap salah satu guru BK SMA Negeri 1 Kepohbaru dapat diketahui bahwa siswa kelas XI memang sering melakukan perilaku mencontek saat ulangan dengan cara melihat jawaban teman dan menyalinnya, memberikan kode untuk meminta jawaban. Guru BK di SMA Negeri 1 Kepohbaru memaparkan bahwasannya di kelas XI belum diberikan layanan konseling dengan materi mengurangi perilaku mencontek. Guru BK SMA Negeri 1 Kepohbaru sudah mengupayakan secara maksimal untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling, namun keterbatasan waktu menjadi salah satu kendala pemberian layanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada salah satu siswa kelas X IPA2, guru mata pelajaran dan Guru BK di SMA Negeri 1 Kepohbaru, peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian tindakan kelas di SMA Negeri 1 Kepohbaru. Hal ini didukung oleh observasi yang telah dilakukan peneliti. Berdasarkan observasi yang dilakukan didapat hasil bahwa siswa melakukan perilaku mencontek dilakukan dengan cara meminta jawaban pada teman, melihat jawaban teman, memberi jawaban pada teman, dan mengganti jawaban setelah melihat jawaban teman.

Berdasarkan Permendiknas No. 35 Tahun 2010, BK bertugas untuk mengoptimalkan potensi siswa agar siswa mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang layanan bimbingan pribadi, sosial belajar dan karir. Tugas ini dirasa peneliti belum sempurna jika guru BK masih membiarkan perilaku mencontek terjadi. Upaya yang dilakukan untuk mereduksi perilaku mencontek salah satunya menggunakan layanan konsling behavioral self-management.

Strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi mencontek salah satunya Strategi self-management adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. Berdasarkan fenomena tersebut, untuk melakukan penelitian mengenai perilaku mencontek maka dilakukanlah sebuah penelitian yang berjudul “Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Mencontek Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Kepohbaru Bojonegoro Tahun Pelajaran 2020/2021”.

2. Metode Penelitian

2.1 Jenis Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif dengan menggunakan analisis diskriptif yaitu dengan mendiskripsikan dan memaknai data dari masing-masing komponen yang dievaluasi. Dan desain penelitian tindakan kelas yang digunakan adalah desain PTK Model Kemmis & Mc Taggart. Dalam perencanaannya, Kemmis menggunakan sistem spiral refleksi diri yang dimulai dengan perencanaan, tindakan, pengamatan, refleksi dan perencanaan kembali. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam bentuk siklus, siklus yang dirancang dalam penelitian ini sebanyak 3 siklus. Masing-masing siklus memiliki 4 tahapan yaitu: melakukan perencanaan, menentukan tindakan, melakukan pengamatan, serta melakukan refleksi pada hasil. Setelah siklus 1 dilakukan selanjutnya mempersiapkan perencanaan ulang untuk siklus 2 yang didasarkan pada hasil pengamatan pada siklus 1, Setelah siklus 2 dilakukan selanjutnya mempersiapkan perencanaan ulang untuk siklus 3

yang didasarkan pada hasil pengamatan pada siklus 2, dan penelitian akan dihentikan jika memang sudah mencapai target yang diinginkan. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam layanan konseling behavioral dengan teknik self-management. Objek penelitian adalah peserta didik kelas XI IPA 2 sdi SMA Negeri 1 Kepohbaru yang berjumlah 7 yang terdiri dari 3 laki-laki dan 4 perempuan.

2.2 Pengumpulan Data dan Metode Analisis

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi berupa skala perilaku mencontek dan skala tersebut diberikan pada saat pre-test dan post-test, observasi berupa ceklist dan metode wawancara dengan pedoman wawancara yang telah disiapkan sebelumnya oleh peneliti.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan ini adalah analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis semua data yang diperoleh berkaitan dengan meningkatnya perilaku disiplin untuk kemudian didiskriptifkan. Analisis kuantitatif dipergunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari skala perilaku disiplin yang dilakukan setelah pemberian tindakan pada setiap siklusnya.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

a. Siklus 1

Hasil tindakan dari siklus 1 dalam penelitian ini dapat dilihat dari observasi, wawancara, dan pra tindakan. Pemberian pasca tindakan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya setelah selesai tindakan ke-3. Data perilaku mencontek setelah dilakukan pra tindakan dari 7 siswa, skor tertinggi adalah 81 dan skor terendah adalah 60. Berikut hasil pasca tindakan terhadap 7 siswa pasca tindakan berlangsung.

Tabel 1. Hasil Pasca Tindakan 1

No	Nama Subjek	Pasca Tindakan 1	
		Skor	Kategori
1	AD	66	Sedang
2	DC	62	Sedang
3	DN	76	Sedang
4	MR	60	Sedang
5	NL	73	Sedang
6	RS	60	Sedang
7	YS	81	Sedang
Rata-rata		68,29	Sedang

Berdasarkan hasil pra tindakan dan pasca tindakan pada siklus 1 dapat diperoleh hasil bahwa teknik self-management mampu mereduksi perilaku mencontek siswa dengan reduksi dengan hasil rata-rata yang awalnya 79,86 menjadi 68,29.

Refleksi dilakukan untuk mengetahui kekurangan yang ada pada pelaksanaan tindakan. Refleksi dilakukan dengan melakukan diskusi antara peneliti dan guru BK. Pada dasarnya penerapan teknik self-management pada tindakan ini sudah cukup baik, berjalan lancar dan sudah menunjukkan adanya reduksi pada siswa serta adanya perubahan perilaku di sekolah. Berdasarkan refleksi yang telah dilakukan, peneliti dan guru BK menyimpulkan untuk melanjutkan penelitian ke siklus 2, hal ini dikarenakan skor rata-rata belum mencapai target. Reduksi tersebut dapat dilihat dari hasil pra tindakan dan pasca tindakan 1, seperti pada tabel berikut.

Tabel 2. Skor Perbandingan Pra Tindakan dan Pasca Tindakan 1

No	Nama Subjek	Pra Tindakan		Pasca Tindakan 1		Reduksi	Persentase
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	AD	69	Sedang	66	Sedang	3	4,8%
2	DC	79	Sedang	62	Sedang	17	21,51%
3	DN	88	Sedang	76	Sedang	12	13,16%
4	MR	72	Sedang	60	Sedang	12	16,66%
5	NL	76	Sedang	73	Sedang	3	3,94%
6	RS	79	Sedang	60	Sedang	19	24,05%
7	YS	96	Tinggi	81	Sedang	15	15,62%
Rata-rata		79,86		68,29	Sedang		14,25%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa telah terjadi reduksi dengan rata-rata presentase 14,25%. Persentase reduksi terbesar adalah pada siswa yang berinisial RS dengan persentase 24.05% dan siswa yang mengalami reduksi terendah adalah AD dan NL dengan

persentase 3%. Artinya, skor terbesar dan terkecil dihitung berdasarkan jumlah skor reduksi skala perilaku mencontek yang dibandingkan dengan reduksi siswa lainnya.

Wawancara dilakukan setelah kegiatan selesai, wawancara dilakukan pada siswa yang berinisial RS, DC dan YS mengatakan *selama kegiatan berlangsung siswa mengaku siswa memahami bahwa mencontek lebih banyak memberikan dampak negatif. Siswa juga mengatakan apabila siswa tidak yakin dengan jawaban yang dimiliki siswa juga tidak akan mudah menyalin jawaban yang diberikan oleh temannya karena belum tentu jawaban yang diberikan temannya benar. Pernyataan yang diberikan YS sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan RS, ia juga menyadari bahwa mencontek lebih banyak memberikan dampak negatif dan merugikan diri sendiri.*

Peningkatan pada siklus 1 sudah baik, yaitu mencapai rata-rata 68,29 namun masih belum sesuai target karena sebagian besar siswa masih berada dalam kategori sedang, berdasarkan wawancara pada siswa lain, masih ada beberapa siswa yang bersedia memberi jawaban pada teman, ada juga yang mengatakan bahwa ia ingin menolong temannya yang tidak bisa mengerjakan. Sekalipun sudah mengalami reduksi penelitian belum memenuhi target sehingga peneliti melanjutkan ke siklus 2.

Berdasarkan hasil wawancara, Peneliti mengatasi kekurangan pada siklus I dengan memberikan tindakan lanjutan dan melakukan perbaikan-perbaikan. Berdasarkan hasil pasca tindakan, wawancara, dan observasi yang dilakukan penelitian belum menunjukkan hasil yang optimal, AD dan NL mengisi skala perilaku mencontek dengan tidak sungguh-sungguh, ia terlihat tergesa-gesa saat mengisi skala perilaku mencontek yang dibagikan. Peneliti memutuskan untuk melakukan tindakan lanjutan yaitu siklus 2 sebagai upaya mengoptimalkan tindakan sehingga memperoleh hasil yang optimal.

b. Siklus 2

Hasil tindakan siklus 2 dalam penelitian ini dapat dilihat dari observasi, wawancara, dan pasca tindakan. Data perilaku mencontek setelah dilakukan pasca tindakan dari 7 siswa, skor tertinggi adalah 63 dan skor terendah adalah 43. Berikut hasil pasca tindakan terhadap 7 siswa pasca tindakan berlangsung.

Refleksi dilakukan untuk mengetahui kekurangan yang ada pada pelaksanaan tindakan. Refleksi dilakukan dengan melakukan diskusi antara peneliti dan guru BK. Pada dasarnya penerapan teknik self-management pada tindakan ini sudah baik dan berjalan lancar dan sudah menunjukkan adanya reduksi pada siswa serta adanya perubahan perilaku di sekolah.

Reduksi tersebut dapat dilihat dari hasil pre test dan post test, seperti pada tabel berikut.

Tabel 3. Skor Perbandingan Pra Tindakan dan Pasca Tindakan 2

No	Nama Subjek	Pra Tindakan 1		Pasca Tindakan 2		Reduksi	Persentase
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	AD	66	Sedang	60	Sedang	6	3,96%
2	DC	62	Sedang	54	Rendah	8	4,96%
3	DN	76	Sedang	63	Sedang	13	9,88%
4	MR	60	Sedang	43	Rendah	17	10,2%
5	NL	73	Sedang	55	Rendah	18	13,14%
6	RS	60	Sedang	48	Rendah	25	15%
7	YS	81	Tinggi	60	Sedang	21	17,01%
Rata-rata		68,29		68,29	Sedang		10,59%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa telah terjadi reduksi dengan dengan rata-rata presentase 10,59%. Persentase reduksi terbesar adalah pada siswa yang berinisial YS dengan presentase 17,01%. Reduksi terkecil dimiliki oleh DN dengan presentase 3,96%. Berdasarkan tindakan pada siklus 2 ini, ada tiga siswa yang belum mampu mereduksi perilaku mencontek mereka.

Hasil observasi juga telah menunjukkan adanya reduksi, siswa tidak mengganti jawaban setelah melihat jawaban teman, dalam mengisi skala perilaku mencontek siswa juga terlihat lebih tenang dan tidak menanyakan isi dari pernyataan teman mereka. Namun ada siswa yang masih melihat jawaban temannya pada saat diminta untuk menuliskan bentuk perilaku mencontek yang pernah dilakukan dan dampak negatif dari perilaku mencontek yang telah mereka lakukan.

Wawancara dilakukan kepada beberapa siswa, setelah kegiatan menemukan jawaban yang intinya selama kegiatan berlangsung siswa mengaku bahwa mereka memahami mencontek lebih banyak memberikan dampak negatif. Siswa juga *mengatakan apabila masih ada teman yang bertanya jawaban namun hal itu tidak menghiraukan teman yang menanyakan jawaban kepadanya tersebut dan memilih lebih fokus untuk mengerjakan sendiri.* Peningkatan pada siklus pertama sudah baik, yaitu mencapai rata-rata 50,71 namun masih belum sesuai target karena masih ada tiga siswa berada dalam kategori sedang, berdasarkan wawancara pada siswa lain, masih ada beberapa siswa yang bersedia memberi jawaban pada teman, ada juga yang mengatakan bahwa ia ingin menolong temannya yang tidak bisa

mengerjakan. Sekalipun sudah mengalami reduksi penelitian belum memenuhi target sehingga peneliti melanjutkan ke siklus 3.

Berdasarkan hasil wawancara, Peneliti mengatasi kekurangan pada siklus 2 dengan memberikan tindakan lanjutan dan melakukan perbaikan-perbaikan. Berdasarkan hasil pasca tindakan, wawancara, dan observasi yang dilakukan penelitian belum menunjukkan hasil yang optimal, AD, DN dan YS mengisi skala perilaku mencontek masih terlihat sesekali bertanya kepada teman dan tergesa-gesa saat mengisi skala perilaku mencontek yang dibagikan. Peneliti bersama dengan guru BK memutuskan untuk melakukan tindakan lanjutan yaitu siklus 3 sebagai upaya mengoptimalkan tindakan sehingga memperoleh hasil yang optimal.

c. Siklus 3

Tabel 4. Hasil Pasca Tindakan 3

No	Nama Subjek	Pasca Tindakan 3	
		Skor	Kategori
1	AD	54	Rendah
2	DC	50	Rendah
3	DN	55	Rendah
4	MR	41	Rendah
5	NL	49	Rendah
6	RS	45	Rendah
7	YS	53	Rendah
Rata-rata		49,57	Rendah

Refleksi dilakukan untuk mengetahui kekurangan yang ada pada pelaksanaan tindakan. Refleksi dilakukan dengan melakukan diskusi antara peneliti dan observer. Pada dasarnya penerapan *teknik self-management* pada tindakan ini sudah baik dan berjalan lancar dan sudah menunjukkan adanya reduksi pada siswa serta adanya perubahan perilaku di sekolah. Reduksi tersebut dapat dilihat dari hasil *pre test* dan *post test*, seperti pada tabel berikut.

Tabel 5. Skor Perbandingan PascaTindakan 1 dan Pasca Tindakan 3

No	Nama Subjek	Pra Tindakan 1		Pasca Tindakan 2		Reduksi	Persentase
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	AD	60	Sedang	54	Rendah	6	3,6%
2	DC	54	Rendah	50	Rendah	4	2,16%
3	DN	63	Sedang	55	Rendah	8	5,04%
4	MR	43	Rendah	41	Rendah	2	0,86%
5	NL	55	Rendah	49	Rendah	6	3,3%
6	RS	48	Rendah	45	Rendah	3	1,44%

7	YS	60	Sedang	53	Rendah	7	4,2%
Rata-rata		50,71		49,57	Sedang		2,94%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa telah terjadi reduksi dengan dengan rata-rata presentase 2,94%. Persentase reduksi terbesar adalah pada siswa yang berinisial DN dengan persentase 5,04%. Reduksi terkecil dimiliki oleh MR dengan presentase 0,86%. Berdasarkan tindakan pada siklus 3 ini, semua siswa mampu mereduksi perilaku mencontek mereka.

Hasil observasi juga telah menunjukkan adanya reduksi, yaitu ditunjukkan dengan perilaku siswa yang mulai tidak melirik jawaban teman pada saat diminta untuk menuliskan beberapa strategi mengendalikan perilaku mencontek dan memilih salah satu strategi dari beberapa strategi yang telah di tulis, siswa juga tidak memberikan jawaban kepada teman, tidak hanya itu dalam mengisi skala perilaku mencontek siswa juga terlihat lebih tenang dan tidak menanyakan isi dari pernyataan teman mereka.

Wawancara dilakukan kepada beberapa siswa, setelah kegiatan menemukan jawaban yang intinya selama kegiatan berlangsung siswa mengaku bahwa mereka memahami mencontek lebih banyak memberikan dampak negatif. Siswa juga *mengatakan apabila siswa tidak yakin dengan jawaban yang dimiliki siswa juga tidak akan mudah menyalin jawaban yang diberikan oleh temannya karena belum tentu jawaban yang diberikan temannya benar. Siswa juga memahami dampak jangka panjang dari perilaku mencontek. siswa juga dapat mengetahui strategi yang tepat untuk mengendalikan perilaku mencontek sehingga bisa membiasakan diri tidak mencontek baik ketika mengerjakan tugas disekolah, PR, ulangan maupun ujian.*

Setelah pelaksanaan tindakan dapat diketahui bahwa siswa sudah menunjukkan adanya perubahan kearah positif. Siswa sudah mampu memahami apa itu mencontek dan dampaknya, selain itu layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* juga terbukti mampu mereduksi perilaku mencontek siswa.

Dapat disimpulkan bahwa tindakan pada siklus 3 ini sudah mencapai target/tujuan yang diinginkan yaitu dari ke tujuh siswa berdasarkan analisis skala perilaku mencontek mengalami reduksi yaitu berada pada kategori rendah. Dan dengan di dukung hasil observasi dan wawancara yang menunjukkan bahwa semua siswa sudah mampu memahami apa itu mencontek dan dampaknya. Sehingga peneliti memutuskan mengakhiri penelitian ini pada siklus ke-3.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan melalui 2 siklus, dan 3 tindakan pada tiap siklusnya. Pada siklus 1 layanan konseling behavioral dengan teknik self-management dilakukan belum ada perubahan yang cukup signifikan, oleh sebab itu hal dilakukan perbaikan pada perencanaan tindakan pada siklus 2 dan di siklus 2 juga belum ada hasil yang signifikan sehingga dilakukan penyempurnaan pada siklus 3 sehingga siswa tampak memiliki pemahaman mengenai materi. Pengaruh layanan konseling behavioral dengan teknik self-management siswa kelas XI IPA 2 terhadap perilaku mencontek dapat diketahui melalui skor rata-rata, yang tadinya 79,86 setelah dilakukan siklus 1 menjadi 68,29 setelah Siklus 2 menjadi 50,71 dan setelah tindakan Siklus 3 memberikan skor rata-rata 49,57. Hasil persentase reduksi perilaku mencontek juga meningkat rata-rata persentase reduksi perilaku mencontek pada siklus 1 berjumlah 14,25%, setelah dilakukan siklus ke-2 persentase reduksi perilaku mencontek menjadi 10,59%, setelah dilakukan siklus ke-3 persentase reduksi perilaku mencontek menjadi 2,94%. Dilihat pula dari hasil observasi diketahui ada perubahan yang cukup signifikan. Wawancara yang dilakukan kepada 7 siswa juga sudah menunjukkan hasil bahwa perilaku mencontek siswa sudah mengalami reduksi.

Mencontek merupakan perilaku yang dapat terjadi karena adanya pengaruh dari dalam diri maupun interaksi sosial dengan dunia luar, sebagai sebuah bentuk perilaku mencontek merupakan hasil bentuk akibat dari pengamatan atau hasil interaksi dengan lingkungan. Perilaku mencontek antara individu satu dengan individu yang lain berbeda-beda tergantung pengaruh yang disebabkan dari luar. Mencontek merupakan perbuatan tidak jujur yang dilakukan individu ketika sedang menghadapi tes ataupun sedang mengerjakan tugas-tugas yang diberikan kepada individu. Hartanto (2012: 3) menjelaskan bahwa “Perilaku plagiat merupakan bagian dari perilaku menyontek yang dimaknai sebagai mengambil kata atau ide dari pekerjaan orang lain. Menyontek ini tidak hanya dilakukan ketika ujian, menyontek ini juga dilakukan saat siswa menyalin tugas temannya, baik tugas rumah maupun tugas disekolah.”

Perilaku menyontek diawali dengan rendahnya keyakinan diri individu. Ketidakyakinan terhadap kemampuan diri menjadi penyebab utama terjadinya perilaku menyontek yang selama ini dilakukan oleh siswa. Penanganan perilaku menyontek dapat dilakukan dengan

mengubah mindset individu Hartanto (2012). Merubah mindset ini bermanfaat bagi siswa yang melakukan perilaku mencontek, baik siswa yang meminta contekan maupun siswa yang memberi contekan. Mengurangi kecemasan siswa adalah hal utama untuk mereduksi perilaku mencontek, timbulnya kecemasan bagi siswa dikarenakan siswa tidak percaya akan kemampuan yang dimilikioleh diri sendiri. Untuk mereduksi perilaku mencontek seluruh guru termasuk guru BK harus memberikan strategi untuk mereduksi perilaku mencontek yang dialami siswa.

Strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi mencontek salah satunya strategi self-management adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.

Dalam teknik pengelolaan diri (self-management) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk mrnghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka ‘ngemil’ mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk ‘ngemil’;
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli;
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu da tempat tertentu saja.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling yang mampu dijadikan alternatif untuk mereduksi perilaku mencontek siswa. Hasil rata-rata skor perilaku mencontek siswa mengalami reduksi, pada pra tindakan rata-rata sebesar 79,86 yang termasuk dalam kategori sedang, setelah dilakukan siklus 1 hasil skor rata-rata perilaku mencontek siswa menjadi 68,29 yang termasuk kedalam kategori sedang. Siklus 2 memberikan skor rata-rata 50,71 yang

termasuk kedalam kategori rendah namun masih ada 3 siswa yang belum mengalami reduksi. Siklus 3 memberikan skor rata-rata 49,57 dan semua siswa sudah mengalami reduksi karena sudah melampaui batas indikator keberhasilan, yaitu nilai rata-rata perilaku mencontek siswa kurang dari 60 atau berada kedalam kategori rendah dan semua siswa sudah mengalami reduksi, serta didukung hasil observasi dan wawancara yang mendukung, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dapat mereduksi perilaku mencontek siswa. Penelitian ini dilakukan dengan 3 siklus dan masing-masing siklus memiliki 4 tahapan yaitu: melakukan perencanaan, menentukan tindakan, melakukan pengamatan, serta melakukan refleksi pada hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewa, Ketut S. (2002). Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling. Jakarta; Rineka Cipta.
- Eddy, Wibowo Mungin. (2005). Konseling Kelompok Perkembangan. Semarang; Unnes Press.
- Gibson, Robert L., Marianne H. Mitchell. (2011). Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta; Pustaka Pelajar.
- Hartanto, Dody. (2012). Mencontek Mengungkap Akar Masalah dan Solusinya. Jakarta; Indeks.
- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni dan Karsih. (2014). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta; PT. Indeks.
- Makmun, Abin Syamsuddin. (2003). Psikologi Pendidikan. Bandung; PT Remaja Rosda Karya.
- Mugiarso, Heru., dkk. (2007). Bimbingan dan Konseling. Semarang; UPT UNNESPRESS.
- Suharsimi, Arikunto. (2002). *Penelitian Tindakan Kelas*. (Makalah pada Pendidikan dan Pelatihan Pengembangan Profesi bagi Jabatan Fungsional Guru, 11-20 Juli 2002 di Balai Penataran Guru Semarang).
- Suharsimi, Suhardjono dan Supardi. (2006). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta; PT. Bumi Aksara.
- Syah, Muhibbin. (2008). Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru. Bandung; Remaja Rosdakarya.