
**PENERAPAN TEKNIK PENGONDISIAN AVERSI DALAM KONSELING
BEHAVIORAL UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MALADAPTIF PADA
SISWA SMK PGRI 1 DENPASAR**

I Nyoman Rajeg Mulyawan
Prodi Bimbingan dan Konseling,
FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia
e-mail: rajegmulyawan@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the decrease in maladaptive behavior after applying aversion conditioning techniques to students at SMK PGRI 1 Denpasar. This research is focused on students who have high maladaptive behavior. The research subjects were students of class VII Automotive, totaling 25 people. To obtain data, a maladaptive behavior scale was used. The results of the initial study showed that there were 5 students with high maladaptive behavior. From the first cycle of action there was a decrease in students' maladaptive behavior on average from 77.4% to 69.6%. The decrease was still in the high category so the research was continued in cycle II. The results obtained in the second cycle by making improvements in terms of planning and counseling process obtained students' maladaptive scores decreased on average from 69.6% to 62%. There was 1 student whose maladaptive behavior decreased to the low category but overall was still in a position with a moderate category. Changes in behavior do take quite a long time as a person's personality develops. Thus, it can be concluded that the application of aversion conditioning counseling techniques in behavioral counseling can reduce the maladaptive behavior of SMK PGRI 1 Denpasar students in 2021. It is recommended for guidance and counseling teachers to use aversion conditioning counseling techniques when handling cases with maladaptive behavior.

Keywords: *Aversion Conditioning, Maladaptive Behavior*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan perilaku maladaptive setelah diterapkan teknik pengondisian aversi pada siswa SMK PGRI 1 Denpasar. Penelitian ini difokuskan kepada siswa yang berperilaku maladaptive tinggi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII Otomotif yang berjumlah 25 orang. Untuk memperoleh data digunakan skala perilaku maladaptive. Hasil dari penelitian awal menunjukkan ada 5 siswa yang perilaku maladaptifnya tinggi. Dari tindakan siklus I ada penurunan perilaku maladaptive siswa secara rata-rata dari 77,4% menurun menjadi 69,6%. Penurunan tersebut masih ada pada kategori tinggi sehingga penelitian dilanjutkan pada siklus II. Hasil yang diperoleh pada siklus II dengan melakukan perbaikan dari segi perencanaan dan proses konseling diperoleh skor maladaptive siswa menurun secara rata-rata dari 69,6% menjadi 62%. Ada 1 orang siswa yang menurun perilaku maladaptifnya sampai pada kategori rendah namun secara keseluruhan masih berada pada posisi dengan kategori sedang. Perubahan perilaku memang memerlukan waktu yang cukup panjang seiring perkembangan kepribadian seseorang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik konseling pengondisian aversi dalam konseling behavioral dapat menurunkan perilaku maladaptive siswa SMK PGRI 1 Denpasar tahun 2021. Disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk menggunakan teknik konseling pengondisian aversi ketika menangani kasus yang berperilaku maladaptive.

Kata kunci: Pengondisian Aversi, Perilaku Maladaptive

PENDAHULUAN

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. Dipertegas dalam Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya pada pasal 3 bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut peran guru sangat strategis untuk bisa mencetak SDM yang unggul. Guru memiliki peran ganda yang tidak hanya bertanggung jawab pada perkembangan intelegensi, tetapi juga pada perkembangan moral. Abin Syamsudin (2003) mengelompokkan peran guru pada proses pembelajaran yakni sebagai *planer, organizer, evaluator dan teacher counsel*.

Pada sisi membantu perkembangan kepribadian siswa tugas konseling dilaksanakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling. Secara preventif tugas guru bimbingan dan konseling adalah memberikan bimbingan secara klasikal kepada seluruh siswa dengan materi bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir. Bimbingan yang diberikan secara kuratif adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam bentuk konseling atau layanan lain yang bertujuan mengentaskan permasalahan yang dialami oleh konseli (klien). Ada berbagai permasalahan yang dapat dialami oleh siswa di sekolah yakni permasalahan pada tataran kognitif, emosional dan permasalahan pada tataran perilaku. Berbagai jenis latar belakang masalah tersebut membutuhkan teknik konseling yang berbeda pula.

Permasalahan yang muncul di kalangan siswa SMK PGRI 1 Denpasar berkaitan dengan perilaku maladaptif. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, perilaku maladaptive dapat diartikan sebagai perilaku, tanggapan atau reaksi individu yang terwujud dalam gerakan, tidak saja badan atau ucapan; Mal berarti buruk dan Adaptif berarti mudah

menyesuaikan diri dengan lingkungan. Jadi perilaku maladaptive dapat diartikan sebagai tanggapan atau reaksi seseorang yang tidak sesuai dengan tuntutan/harapan lingkungan baik dalam bentuk norma atau aturan tertulis pada sebuah organisasi tertentu. Sementara J Fischer dan Harvey L Gochros (1979), Ajat Sudrajat dan Nono sutisna (1999) menyatakan perilaku maladaptive merupakan perilaku yang mempunyai konsekuensi membahayakan bagi individu yang bersangkutan dan atau lingkungan sosialnya yang dikarenakan ketidaktahuan, ketidakmampuan, menanggapi atau merespon stimulus pada saat dan tempat yang tepat atau disfungsi.

Ciri-ciri perilaku maladaptive dapat ditandai dengan adanya respon yang tidak menyenangkan dari lingkungan social atau bahkan merugikan dirinya sendiri seperti; perokok, alkoholik, ceroboh, marah-marah. Individu dikatakan berperilaku maladaptive jika yang bersangkutan tidak mampu memenuhi harapan yang terkandung di dalam tugas-tugas yang harus dilakukannya secara teratur atau dengan kata lain yang bersangkutan tidak mampu melaksanakan fungsi dan peranannya secara wajar, suatu missal

seorang siswa tidak dapat memenuhi kewajibannya datang secara teratur ke sekolah atau tidak melakukan kewajibannya secara teratur dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Ciri lain dari perilaku maladaptive seperti perilaku yang memberikan tanggapan terhadap rangsangan secara salah, baik waktu maupun tempat, suatu missal seorang siswa disarankan untuk menggunakan pakaian adat pada hari tertentu seperti saat Purnama, hari Tilem dan hari-hari tertentu yang merupakan kegiatan ke agamaan tetapi siswa sering mengabaikan dengan alasan yang tidak masuk akal. Ketidakmampuan seseorang dalam memberikan tanggapan terhadap rangsangan yang ada di lingkungannya atau memberikan tanggapan secara tidak tepat suatu misal merespon dengan nada marah ketika ditanya mengenai hal tertentu berkaitan dengan informasi tentang dirinya, atau ketidakmampuan memahami stimulus sehing respon yang ditunjukkannya salah.

Ada berbagai bentuk dari perilaku maladaptive, Fischer dan Gochros L.H (1979) mengaktegorikan menjadi beberapa bentuk seperti: (1) perilaku anti social yang berbentuk perilaku kejahatan seperti

pencurian, pembunuhan, penipuan dan sebagainya, perilaku yang berbentuk merusak diri seperti memakai obat terlarang, bunuh diri, pelacuran dan sebagainya; (2) perilaku depresi misalnya tekanan, ketidakberdayaan, kegagalan berhubungan dengan orang lain; (3) perilaku penyalahgunaan obat terlarang misalnya kecanduan, ketergantungan obat atau zat adiktif; (4) perilaku emosional misalnya kekecewaan, frustrasi, marah, rendah diri dan sebagainya; (5) perilaku hubungan biologis seperti memperkosa, selingkuh dan sebagainya; (6) perilaku orang tua – anak , seperti hubungan yang tidak harmonis, dimana anak tidak menurut kepada orang tua; (7) perilaku sekolah, dimana para siswa sering bolos, phobia (takut) sekolah, merusak barang di kelas, sering mondar madir di kelas, berkelahi, melanggar tata tertib yang berlaku di sekolah, corat-coret dan merusak barang di kelas dan sebagainya; (8) perilaku kepedulian diri seperti berpakaian, menyisir rambut, mandi dan sebagainya berkaitan dengan pemeliharaan fisik; (9) perilaku seksual seperti pelecehan kepada lawan jenis, masturbasi, homoseks, pedophilia dan sebagainya;

(10) perilaku penarikan diri dari lingkungan social.

Uraian mengenai konsep perilaku maladaptive di atas menunjuk pada perilaku individu yang arahnya tertuju pada individu itu sendiri artinya dapat merusak diri sendiri dan arahnya tertuju pada orang lain di sekitarnya serta dapat dapat merugikan orang lain. Berkenaan dengan hal tersebut penting diupayakan penanganan secara intensif terhadap individu atau siswa yang menunjukkan gejala perilaku maladaptive. Beberapa siswa pada SMK PGRI 1 Denpasar menunjukkan gejala perilaku maladaptive ditandai dengan ketidakteraturan dalam menaati peraturan sekolah seperti sering bolos, melalaikan kewajiban sebagai siswa dalam hal menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru, sering tidak patuh dalam menggunakan atribut sekolah seperti penggunaan seragam sesuai waktu/ hari yang ditentukan sekolah, tidak serius dalam melaksanakan tugas praktik dan beberapa perilaku terkait seperti mudah marah, mengganggu teman pada saat menyelesaikan tugas, dan perilaku kecanduan seperti perokok dan peminum. Beberapa siswa yang ditandai berperilaku maladaptive penting untuk diberikan

layanan bimbingan dalam bentuk layanan konseling.

Ada beberapa pendekatan, metode dan teknik konseling yang dapat diberikan kepada siswa yang bermasalah. Pemilihan pendekatan metode dan teknik konseling didasarkan pada kemunculan masalah, jenis masalah dan tujuan konseling. Oleh karena permasalahan siswa di SMK PGRI 1 Denpasar dapat dikategorikan sebagai perilaku maladaptive maka metode dan teknik konseling yang dipilih adalah Konseling Behavioral dengan teknik pengondisian aversi. Konseling behavioral menekankan pada kognisi individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Konseling behavioral juga memandang manusia sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur dan dapat mengontrol perilakunya dan dapat

belajar tingkah laku baru (Walker & Shea, 1988)

Pendekatan konseling behavioral memiliki beberapa teknik seperti; penguatan positif, token ekonomi, *shaping*, *contingency contracting*, *modeling*, *self management*, *extinction*, *flooding*, *satiation*, *punishment*, aversi, disensitisasi sistematis (Gantina Komalasari, 2011). Teknik aversi yang dipilih dalam penelitian ini merupakan teknik konseling yang bertujuan untuk meredakan gangguan-gangguan behavioral yang spesifik, melibatkan pengasosiasian tingkah laku simtomatik dengan stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Ranah penggunaan aversi adalah untuk tingkah laku maladaftif seperti ketergantungan alcohol, merokok, perjudi, homoseksual, ketergantungan obat-obatan dan penyimpangan perilaku yang melanggar norma yang berlaku. Gantina (2011) menegaskan bahwa prosedur penerapan teknik aversi mengajak konseli untuk menahan respon maladaftif pada satu periode, sehingga ada kesempatan untuk memperoleh tingkah laku alternative yang adaftif.

Dalam pelaksanaannya konseling aversi dapat menggunakan berbagai media seperti aversi kimia, yaitu dengan memasukan bahan kimia ke dalam alkohol yang menimbulkan mual; media kejutan listrik dengan menggunakan 2 elektroda yang dipasang di lengan, betis atau jari; sementara konseling aversi jenis *covert sensitization* dilakukan dengan meminta konseli membayangkan perilaku maladaptive yang biasa dilakukan dan akibat negative yang ditimbulkan dari perilaku tersebut. Tujuan dari *covert sensitization* agar konseli dapat menyadari bahwa perilaku maladaptive merugikan diri dan orang lain, sehingga dapat menyadari pula bahwa tingkah lakunya salah, timbul perasaan menyesal, sehingga ada kecenderungan mengubah tingkah laku maladaptive menjadi adaptif. Tahapan pelaksanaan konseling dengan teknik aversi mengikuti langkah konseling dari pendekatan behavioral yakni melakukan asesmen, menentukan tujuan konseling, penerapan teknik konseling, terakhir evaluasi dan mengakhiri konseling. Melalui asesmen dilakukan analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini, termasuk juga mengidentifikasi peristiwa yang

mengawali tingkah laku sehubungan dengan masalah konseli, analisis motivasional, hubungan social konseli, serta *self control* konseli terhadap tingkah laku bermasalah. Kegiatan lanjutan dalam proses konseling adalah menetapkan tujuan konseling yang dilakukan bersama-sama antara konselor dengan konseli. Langkah yang ditempuh dalam menyusun tujuan konseling (Burks dan Engelkers, 1978) yaitu membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan yang diinginkan; memperhatikan tujuan konseli berdasarkan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diukur; memecahkan tujuan ke dalam sub tujuan menjadi susunan yang berurutan. Penetapan tujuan konseling sangat penting untuk memandu jalannya pelaksanaan konseling. Pada tahapan implementasi teknik aversi khusus pada *covert sensitization* konselor meminta konseli membayangkan perilaku maladaptive yang biasa dilakukan dan akibat negatif yang ditimbulkan. Dalam implementasi teknik aversi, konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara baseline data dengan data intervensi. Perilaku total konseli perlu diidentifikasi untuk mengetahui keberhasilan konseling.

Perilaku total merupakan integrasi antara kesadaran, emosi, kecenderungan serta perilaku konseli. Pada tataran evaluasi dilakukan secara berkesinambungan baik pada saat konseling pertama, observasi perilaku serta evaluasi pada pelaksanaan konseling berikutnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik aversi covert sensitization pada subjek yang mengalami masalah perilaku maladaptive pada SMK PGRI 1 Denpasar. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII Otomotif 2 tahun 2021 yang berjumlah 25 orang. Berdasarkan hasil penyebaran skala perilaku maladaptive diperoleh 5 siswa yang bermasalah yaitu siswa yang perilaku maladaptifnya tergolong tinggi sehingga layak diberikan layanan konseling. Penelitian ini dilaksanakan bertahap (bersiklus) dengan tahapan: identifikasi permasalahan, tahap diagnosis, prognosis, tahap konseling, evaluasi dan refleksi. Identifikasi dimaknai sebagai upaya menemukan siswa yang betul-betul layak dan mendapat prioritas dalam mendapatkan layanan

konseling. Penyebaran instrument penelitian, analisis dan sintesis dari permasalahan siswa merupakan kegiatan pokok dari tahapan identifikasi. Kegiatan identifikasi awal ini dijadikan landasan menetapkan subjek penelitian. Sementara tahapan diagnosis dan prognosis dipadukan dengan langkah konseling behavioral khususnya pada langkah asesmen. Diagnosis adalah penetapan penyebab atau akar dari masalah konseli sementara prognosis adalah penetapan jenis layanan yang akan diberikan. Penetapan layanan konseling behavioral dengan teknik aversi dipandang layak untuk mengatasi perilaku maladaptive siswa. Konseling yang merupakan pelayanan inti untuk mengatasi masalah siswa dilakukan secara individu, bertahap dan diberikan secara bergantian kepada ke 5 klien.

Data tentang perilaku maladaptive siswa dikumpulkan dengan skala perilaku maladaptive dan pedoman observasi. Skala (Azwar, 2011) merupakan serangkaian pernyataan disertai dengan pilihan jawaban yang diberikan kepada responden untuk dipilih sesuai keadaan dirinya berdasarkan stimulus pada setiap butir. Skala pada penelitian ini

menggunakan pola Likert. Pilihan jawaban dengan rentangan respon dari perilaku maladaptif yang rendah sampai perilaku maladaptive yang sangat tinggi. Responden dapat memilih jawaban sesuai stimulus sesuai keadaan dirinya dengan rentangan angka 1, 2, 3, 4, 5. Instrumen dikembangkan melalui tahapan (1) menyusun blue print (kisi-kisi), (2) menyusun butir-butir pernyataan, (3) uji validasi isi (uji pakar), (4) uji validitas butir dan reliabilitas.

Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif. Persentase perilaku maladaptive sebelum dan sesudah tindakan dibandingkan. Pertama menentukan persentase, menentukan kategori perilaku maladaptive dan langkah berikutnya adalah menentukan penurunan perilaku maladaptive siswa. Persentase dihitung dengan menjumlahkan skor perilaku maladaptive yang muncul, dibagi dengan skor yang seharusnya sesuai butir pernyataan (stimulus) dikalikan 100%. Adapun kriteria perilaku maladaptive berdasarkan persentase:

85 % - 100 % sangat tinggi

70 % - 84% tinggi

55 % - 69 % sedang

40 % - 54 % rendah

0 % - 39% sangat rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan layanan konseling terhadap siswa yang bermasalah dilaksanakan secara individual dengan teknik aversi. Data yang diperoleh disajikan secara deskriptif baik data awal sebelum tindakan konseling, data dalam proses konseling maupun hasil dari pelaksanaan konseling tersebut. Data awal yang diperoleh ada 5 orang siswa yang menunjukkan perilaku maladaptive tinggi ada 4 orang yakni AD (75%), BE (80%), DA (81%) dan SY (82%), sementara 1 orang yakni GG (69%) yang tergolong sedang di ambang batas tinggi.

Dalam proses konseling 1 siswa yakni BE dan AD sangat pasif dan menutup diri dalam proses konseling. Peneliti mengupayakan memberikan motivasi, penyadaran tentang hakekat konseling, manfaat klien dan lingkungan serta menyampaikan kode etik layanan konseling. Konseli mulai tumbuh kesadarannya sehingga mau berpartisipasi aktif dalam konseling.

Berdasarkan hasil observasi dalam pelaksanaan konseling, tingkat kesadaran konseli bahwa perilaku maladaptive dapat

merugikan diri dan orang lain, kesadaran ini baru mencapai 65% dari keseluruhan Konseli. Sementara skor perolehan dari skala perilaku maladaptive, penunjukkan perilaku maladaptive konseli: AD memperoleh skor 70% (tinggi), BE memperoleh skor 71% (tinggi), DA skornya 70% (tinggi), SY mendapatkan skor 72% (tinggi), dan GG skor perilaku maladaptive yang diperoleh 65% (sedang). Dari keseluruhan konseli skor perilaku maladaptive yang dilakukan tergolong tinggi dengan skor rata-rata 69,6%. Refleksi dari proses dan hasil pelaksanaan konseling siklus 1 dapat dideskripsikan sebagai berikut: (1) pada saat proses pelaksanaan konseling, partisipasi masing-masing klien tergolong rendah, keterbukaan konseli masih rendah terbukti masih ada masalah yang ditutupi. Segala kekurangan yang terjadi pada proses konseling siklus pertama diupayakan perbaikannya pada konseling ke 2 dengan memperbaiki berbagai teknik wawancara seperti *rapport*, *attending*, *acceptance* dan menghilangkan resistensi konseli.

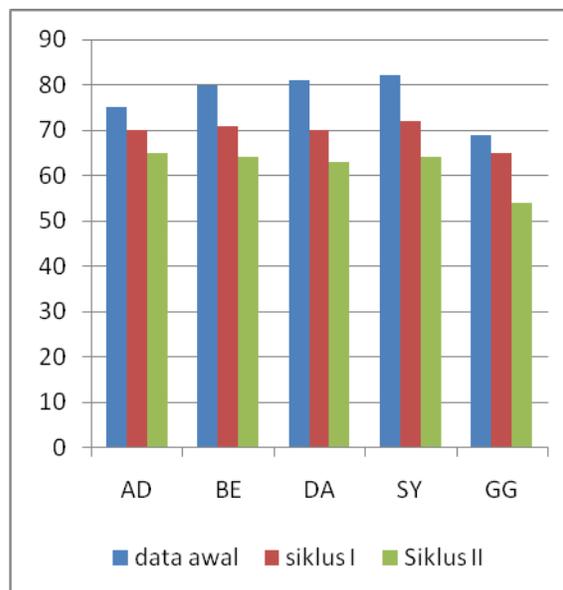
Pelaksanaan konseling pada siklus ke 2 beberapa hal perbaikan yang dilakukan adalah berkaitan dengan penerimaan konseli, membangun keakraban dengan

konseli pada setiap sesi konseling, menyadarkan konseli tentang betapa pentingnya perubahan perilaku dari maladaptive ke perilaku yang adaptif sehingga menguntungkan bagi semua pihak terutama pada diri konseli. Dilihat dari segi proses, keterlibatan konseli dalam wawancara sudah meningkat, konseli sudah terbuka dalam menyatakan masalahnya, konseli sudah aktif menemukan strategi penyelesaian masalah yang dihadapi, sehingga konseling dapat berjalan secara efisien. Beberapa strategi dan solusi sudah dibuatkan rancangan dalam bentuk skedul sehingga lebih mudah bagi konseli melaksanakan program yang telah disusun. Perubahan kesadaran konseli (5 konseli) dapat dideskripsikan: (1) cara pandang konseli terhadap dirinya meningkat sehingga lebih peduli terhadap kesehatannya, keamanan dan kenyamanannya; (2) cara pandang terhadap orang lain meningkat, sehingga timbul kesadarannya bersosial, berbagi, bekerjasama dan saling member manfaat. Perubahan kecenderungan berperilaku dari konseli dapat dideskripsikan: (1) member dan meminta saran kepada orang lain; (2) ada kesiapan untuk saling menolong antar sesama manusia baik di lingkungan

keluarga, sekolah dan masyarakat; (3) ada kesiapan untuk saling memaafkan atas kekeluran yang diperbuat; (4) ada kesediaan menerima perbedaan dan (5) mensyukuri atas segala yang ada pada dirinya. Setelah beberapa kecenderungan konseli dilaksanakan dalam kehidupan bersosial ada perubahan kesadaran, pengetahuan dan perilaku yang ditampilkan konseli dalam bersosialisasi. Setelah diukur perilakunya dengan skala perilaku maladaptive maka perolehan skornya menurun sampai batas tertentu, dimana perilakunya maladaptifnya menurun. Secara rekapitulasi perubahan skor dapat ditampilkan pada table berikut.

Tabel 1
Rekapitulasi Perubahan Skor Perilaku Maladaptive Konseli

Inisial konseli	Skor awal %	Skor siklus I %	Skor siklus II %	Kategori
AD	75	70	65	Sedang
BE	80	71	64	sedang
DA	81	70	63	Sedang
SY	82	72	64	Sedang
GG	69	65	54	Rendah
Rata-rata	77,4	69,6	62	Sedang



Gambar 1
Grafik tentang Penurunan Persentase Skor Perilaku Maladaptive Konseli

Mencermati data tersebut dilihat dari persentase skor perilaku maladaptive siswa setelah diberi layanan konseling pada siklus I dan siklus II ada penurunan baik secara individu maupun persentase rata-rata. Hal ini berarti bahwa perilaku total konseli (pengetahuan, kesadaran dan sikap) telah berubah sehingga kecenderungan berperilaku maladaptive konseli menurun. Namun demikian dilihat dari kategori perilaku maladaptive mereka masih tergolong sedang. Melalui penelitian ini yang dilakukan selama dua bulan belum dapat memodifikasi perilaku maladaptive konseli secara total dalam arti

mengubah perilaku maladaptive menjadi perilaku adaptif. Upaya untuk memodifikasi perilaku melalui tindakan konseling membutuhkan waktu yang relative lama. Tentang berapa lama dibutuhkan waktu untuk mengubah perilaku individu, Maxwell dalam bukunya *Psycho Cybernetics* (1960) menyebutkan bahwa perubahan perilaku para pasien yang ditangani membutuhkan waktu 21 hari (Kompas Com, 12 juni 2018). Hasil studi yang dilakukan tahun 2009 terhadap 96 orang menemukan bahwa membentuk kebiasaan baru tidak pasti membutuhkan waktu 21 hari. Para peneliti menemukan bahwa waktunya bervariasi antara 18 hingga 254 hari tergantung pada masing-masing individu, walaupun secara rata-rata memerlukan waktu 66 hari. Menurut psikolog klinis Liza M. Djaprie, untuk membentuk rutinitas baru menjadi kebiasaan maka seseorang harus konsisten melakukan selama 30 hari, alasannya karena otak membutuhkan pembiasaan. Ditegaskan lebih lanjut oleh Liza (Okezone, 2018) 80% orang membutuhkan waktu selama 30 hari untuk melakukan kebiasaan baru dan ini tergantung dari kapasitas otak dari setiap orang yang berbeda-beda. Skinner (Farozi,

2003) mengungkapkan bahwa dalam mengubah perilaku maladaptive dapat dilakukan dengan memperkuat perilaku yang diharapsuratakan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku secara tetap.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan kepada subjek penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik pengondisian aversi dalam konseling behavioral dapat menurunkan perilaku maladaptive pada siswa SMK PGRI 1 Denpasar. Hal ini dapat dilihat berdasarkan analisis data pada setiap siklus, dimana perubahan persentase skor secara rata-rata pada siklus I dari skor 77,4 % turun menjadi 69,6%, dan pada siklus II skor perilaku maladaptive siswa menurun dari 69,6% menjadi 62%. Ada 1 subjek penelitian yang dapat diturunkan perilaku maladaptifnya samapai pada kategori rendah, sementara 4 orang siswa perilaku maladaptifnya masih tergolong sedang. Penurunan perilaku maladaptive perlu dipantau secara terus menerus seiring perkembangan kepribadian siswa. Dengan

keterbatasan waktu penelitian (dua bulan) dirasa belum cukup untuk memantau perkembangan siswa.

Diharapkan petugas bimbingan di sekolah dapat melanjutkan hasil penelitian ini dengan memberikan layanan konseling dengan teknik pengondisian aversi lanjutan dan memberikan respon positif setiap perubahan perilaku maladaptive siswa.

DAFTAR RUJUAN

- Azwar, Saifuddin. (2003). *Penyusunan Skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Bayu Aji Prasetyo (2021) The Habit Mastery: Ramuan 90 Hari Menciptakan Kebiasaan Baik, dan Menghentikan Kebiasaan Buruk,. <https://subsdaily.com/product/the-habit-mastery-ramuan-90-hari-menciptakan-kebiasaan-baik-dan-menghentikan-kebiasaan-buruk-dengan-mind-programming/> diakses 10 Februari 2022
- Dahlia Novarianing. (2021). *Modifikasi Perilaku: Teori dan Penerapannya*. Madiun : UNIPMA Press
- Farosin, H. Muh., Kartika Nur Fathiyah. (2004). *Pemahaman tingkah laku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gantina Komalasari. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Pika. (2010). Peraturan Sekolah Disiplin Pelanggaran dan Hukuman. Tersedia di: <http://br2608.wordpress.com/2010/05/20/peraturansekolahdisiplinketertibanpelanggaran-dan-hukuman/>
- Rene Descartes. 2008. Tanggungjawab seorang siswa. Tersedia di: <http://hlsrinkosgorobogor.wordpress.com/2008/10/24/tanggungjawab-seorang-siswa/>
- Shvoong. (2010). Pengertian perilaku menyimpang. Tersedia di: <http://id.shvoong.com/social-sciences/sociology/2109514-pengertian-perilaku-menyimpang/>
- Shierine Wangsa Wibawa |(2021).Berapa Lama Waktu yang Dibutuhkan untuk Mengubah Kebiasaan?" <https://sains.kompas.com/read/2018/06/12/203600823/berapa-lama-waktu-yang-dibutuhkan-untuk-mengubah-kebiasaan-diakses-15-Februari-2022>
- Sofyan S. Willis. (2007). *Konseling Individual*. Bandung: Alfabeta
- Stephen Palmer. (2011). *Konseling dan psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Walker,J. &Shea,T.M. (1988). *Behavior Management a practical approach for educators*. Columbus: Merrill Publishing
- Winkel. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Gramedia Widia Sarana Indonesia