

**MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT BERSIH DENGAN TEKNIK  
POSITIVE REINFORCEMENT MELALUI LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII SMP SWASTA IMEDLA  
MEDAN TAHUN PEMBELAJARAN 2017/2018.**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Melengkap iTugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling*

**OLEH**

**CHAIRUL RAMADHAN**  
**1402080200**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2018**



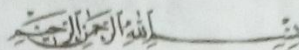
MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**BERITA ACARA**

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I  
Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Rabu, 04 April 2018, pada pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa :

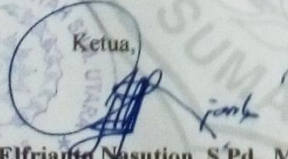
Nama Lengkap : Chairul Ramadhan  
NPM : 1402080200  
Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Dengan Teknik Positive Reinforcement Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

Ditetapkan : ( ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

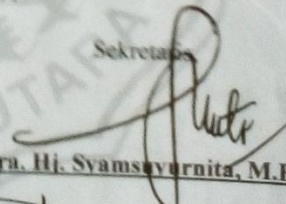
Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

PANTIA PELAKSANA

Ketua,

  
Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris

  
Dra. Hj. Syamsyarnita, M.Pd.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Jamila, M.Pd.
2. Dra. Hj. Latifah Hanum, M.Psi
3. Dra. Hj. Hasrita Lubis, M.Pd., P.hD.

1.

2.

3.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Skripsi ini yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Chairul Ramadhan

N.P.M : 1402080200

Prog. Studi : Pendidikan Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Dengan teknik *Positive Reinforcement* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan Tahun Pembelajaran 2017-2018

sudah layak disidangkan.

Medan, Maret 2018

Disetujui oleh :  
Dosen Pembimbing

Hj. Hasrita Lubis, M.Pd, Ph.D

Diketahui oleh :

Dekan

Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Ketua Program Studi

Dra. Jamila, M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Nama Lengkap : Chairul Ramadhan  
N.P.M : 1402080200  
Prog. Studi : Pendidikan Bimbingan Konseling  
Judul Skripsi : Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Dengan teknik *Positive Reinforcement* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan Tahun Pembelajaran 2017-2018

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
05/02 - 10	Persepsi program bimbingan konseling	[Signature]	[Checkmark]
13/02 - 18	Pembahasan program bimbingan konseling	[Signature]	[Checkmark]
26/02 - 18	Penelitian pada BAB II	[Signature]	[Checkmark]
01/03 - 18	Pembahasan data penelitian	[Signature]	[Checkmark]
08/03 - 18	Pembahasan - lampiran	[Signature]	[Checkmark]
10/03 - 18	Penelitian	[Signature]	[Checkmark]
13/03 - 18	Pembahasan BAB III hasil	[Signature]	[Checkmark]
16/03 - 18	Penelitian	[Signature]	[Checkmark]
19/03 - 18	Aspek lain tidak ada	[Signature]	[Checkmark]

Medan, Maret 2018

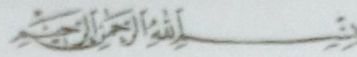
Diketahui oleh :  
Ketua Program Studi

[Signature]  
Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

[Signature]  
Hj. Hasrita Lubis, M.Pd, Ph.D

## SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Chairul Ramadhan  
NPM : 1402080200  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih dengan Teknik Positif Reinforcement melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Januari 2018

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,



Chairul Ramadhan

Diketahui oleh Ketua Program Studi  
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

## **ABSTRAK**

### **Chairul Ramadhaan, 1402080200, Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Dengan Teknik Positive Reinforcement Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan Tahun Pembelajaran 2017-2018**

Bimbingan kelompok meyakini manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Dan bertanggung jawab bukan hanya pada apa yang dilakukannya melainkan apa yang difikirkannya. Pernyataan tersebut mengandung makna bahwa individu itu, apabila menginginkan apa yang diinginkan dan mencapai identitas keberhasilan, ia harus bertanggung jawab menjalin hubungan yang bermakna dengan lingkungannya. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Imelda Medan yang beralamatkan di Jl. Bilal No. 52 Medan Timur, Kota Madya Medan, Sumatera Utara, Indonesia. Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan pola hidup sehat bersih dengan teknik positive reinforcement melalui layanan bimbingan kelompok di kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penempatan layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi pola hidup sehat bersih siswa yang bermasalah pada siswa SMP Swasta Imelda Medan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswa kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan. Sedangkan objek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan yang berjumlah 10 orang. Dalam penelitian ini menggunakan Kualitatif deskriptif. Berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi data yang peneliti lakukan dapat disimpulkan : Layanan bimbingan kelompok pola hidup sehat bersih menggunakan teknik positive reinforcement adalah solusi yang paling tepat dalam mengatasi pola hidup sehat bersih siswa yang kurang baik, karena mengingat masalah tersebut memang harus dilakukan dengan memperbaiki perilaku yang menyimpang dengan membuat perencanaan perilaku yang harus dilakukan oleh siswa itu sendiri, guru bimbingan dan konseling memberikan penjelasan cara bagaimana mengatasi pola hidup sehat bersih siswa yang kurang baik dan untuk melakukan itu harus dilakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan positive reinforcement.

**Kata kunci : Bimbingan Kelompok Positive Reinforcement, Pola Hidup Sehat Bersih**

## KATA PENGANTAR

Sega puji hanya milik ALLAH, dan rasa syukur yang telah diberikan oleh ALLAH Swt, tuhan yang maha sempurna yang telah menciptakan manusia dengan penciptaan yang paling sempurna di antara makhluk-Nyayang lain, Shalawat dan salam semoga tercurah limpahkan kepada junjungan alam, duta khaliq dan makhluknya, orang yang paling mencintai dan makhluknya, orang yang paling didengar syafaat'nya, serta orang yang paling sempurna dari seluruh makhluknya, yakni Rasulullah Muhammad SAW. Semoga shalawat dan salam ini juga disampaikan kepada keluarga, sahabat dan seluruh pengikutnya sampai akhir Zaman.

Seiring dari pengakuan dari lubuk hali yang paling dalam sebagai makhluk yang tidak mempunyai daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan sang khaliq, penulis ucapkan Alhamdulillahilahi robbil'alamin atas tersusunya skripsi yang berjudul **MENINGKATKAN POLA HJDUP SEHAT BERSIH DENGAN TEKNIN POSITIVE REINFORCEMENT MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII SMP SWASTAIMIELDA NIEDAN TAI-IUN PEMBELAJARAN 2017/2018**. Ini semua adalah anungrah terindah yang diberik-an oleh-Nya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali pihak yang telah berjasa membantu penulis, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Ayah saya **Drs.ANSHARI ABDULLAH** dan Ibu saya **IRAWATI S.pd.I** yang telah melahirkan saya dan membesarkan saya serta memberikan banyak motivasi dan semangat untuk menyelesaikan skripsi

Dan terimakasih kepada Abang saya **ALWIYANDIKA SYAHRA, ST** dan adik saya **DEVI TRIANI, ANDRIANA MAH BENGI, RIFKI WIYANDA.** yang selama ini banyak memberik-an dukungan dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih kepada orangtua saya **HUMALA PANE** dan **ANYFARIDA DALIMUNTHE** telah memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan kendala- kendala yang dihadapi, namun berkat motivasi, nasehal dan bantuan dari banyak pihak maka tugas akhir ini dapat diselesaikan. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

- Bapak **Dr. Agussani, M.AP.** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Bapak **Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Ibunda **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.** selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Ibunda **Dra. Jamila M.P'd.** sebagai Ketua Prodi Studi Pendidikan



Bimbingan dan Konseling Universitas Muliammadiyah Sumatera Utara.

- Bapak **Drs. Zaharuddin Nur, MM.** sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammdiyah Sumatera Utara
- Ibunda **HJ.HASRITA LUBIS,M.Pd,Ph.D** selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
- Seluruh Staff pengajar Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhamrnadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan pembelajaran dan pengarahan kepada penulis.
- Seluruh Staff biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu kelancaran administrasi di Universitas Muhamrnadiyah Sumatera Utara.
- Bapak **Try Susetyo, SH.** selaku Kepala Sekolah SMP Swasta Imelda Medan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang Bapak pimpin. Serta para de-wan Guru dan Staff Sekolah SMP Swasta Imelda Medan.
- Ibunda **Rizky Zulpiany Hsb, S.Pd** selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMP Swasta Imelda Medan. Serta Ibunda Rizky Zulpiany Hsb, S.Pd. yang sudah membantu saya dalam pengambilan sampel.

- Seluruh Siswa- siswi SMP Swasta Imelda Medan yang khususnya kelas VIII yang telah niembantu penulis dalm penelitian skripsi.
- Kepada teman-teman saya terbaik sejahwa seluruh mahasiswa kelas VIII A Malarn Program Studi Bimbingan dan Konseling, khususnya teman saya yang sama-sama betjuang menyelesaikan skripsi ini penulis ucapkan terimakasih atas dukungan kebersamaan kita.

Akhir kata jpenulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tugas mancliri ini, semoga segala kebaikan, bantuan dan dorongan. setnangat yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal kebaikan disisi Allah SWT. Besar harapan penulis kiranya tugas akhir ini dapat bermanfaat dan rnenambah wawasan yang berguna bagi pembaca.

Akhiran kata penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini jauh dari kata sempurna, olel1 Karena itu penulis mengharapkan kritik dan Saran yang bcrsifat membangun dari semua pihak. Semoga penulisan proposal ini dapat bermanfaat bagi kita dan kemajuan pendidikan.

**Medan,21, Maret, 2018**

**Penulis**

**Chairul Ramadhan**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah .....	6
C. Batasan masalah.....	7
D. Tujuan penelitian .....	7
E. Manfaat penelitian.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>9</b>
A. KERANGKA TEORITIS .....	9
1. Empati .....	9
1.1 Pengertian Empati .....	9
1.2 Faktor-faktor Empati .....	13
1.3 Ciri-ciri Empati .....	19
2. Psikoanalisa.....	22
2.1 Pengertian Psikoanalisa.....	22
2.2 Tujuan Psikoanalisa.....	23
2.3 Proses Konseling Psikoanalisa .....	26
2.4 Langkah Konseling Psikoanalisa .....	26
2.5 Prinsip Kerja Psikoanalisa.....	28
2.6 Tujuan Psikoanalisa.....	31

3. Layanan Konseling Individual .....	32
3.1 Pengertian Konseling Individual .....	32
3.2 Proses Konseling Individual.....	35
3.3 Pelaksanaan Konseling Individual .....	41
B. KERANGKA KONSEPTUAL .....	49
C. HIPOTESIS PENELITIAN .....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	51
B. Subjek dan Objek Penelitian .....	52
C. Jenis Penelitian Kualitatif .....	53
D. Metode Pengambilan Data .....	55
E. Karakteristik Responden Penelitian .....	61
F. Jumlah Responden Penelitian .....	61
G. Prosedur Pengambilan Responden Penelitian .....	62
H. Alat Pengumpulan Data .....	62
I. Alat Bantu Pengumpulan Data.....	63
J. Proses Penelitian .....	64
K. Metode Analisis Data .....	68
<b>BAB IV .....</b>	<b>84</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	84
1. Identitas Sekolah .....	84
2. Visi dan Misi Sekolah.....	85
3. Sarana dan Prasana Sekolah .....	85

4. Struktur Organisasi Sekolah .....	86
5. Keadaan Guru Disekolah .....	87
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	88
1. Penetapan Kelas Dan Waktu Penelitian.....	88
2. Pelaksanaan Penelitian.....	90
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	295
D. Diskusi Hasil Penelitian .....	297
E. Keterbatasan Penelitian.....	298
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>300</b>
A. KESIMPULAN.....	300
B. SARAN .....	302

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel Rjncian Waktu Penelitian.....	62
Tabel 3.2	Tabel Distribusi Subjek Penelitian .....	63
Tabel 3.3	Tabel Distribusi Obj ek Penelitian .....	64
Tabel 3.4	Tabel Pedoman Observasi.....	70
Tabel 3.5	Tabel Wawancara Guru .....	72
Tabel 3.6	Tabel Wawancara Wali .....	73
Tabel 3.7	Tabel Wawancara Objek Penelitian.....	74
Tabel 4.1	Tabel Sarana dan Prasarana Sekolah.....	86
Tabel 4.2	Tabel Daftar Nama Guru .....	87
Tabel 4.3	Tabel Jadwal Kegiatan Layanan .....	89
Tabel 4.4	Tabel Hasil Observasi Siklus I .....	194
Tabel 4.5	Tabel Hasil Observasi Siklus II .....	246
Tabel 4.6	Tabel Hasil Observasi Siklus III .....	285

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Siklus Penelitian .....	67
Gambar 4.2	Struktur Organisasi .....	86

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- lamapiran 1 : Daftar Riwayat Hidup
- lamapiran 2 : Hasil Observasi Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih  
Siswa SMP Swasta Imelda Medan
- lamapiran 3 : Hasil Wawancara Dengan Guru BK
- lamapiran 4 : Hasil Wawancara Dengan Wall Kelas VIII B
- lamapiran 5 : Hasil Wawancara Dengan Wali kelas VIII c
- lamapiran 6 : Hasil wawancara Dengan Siswa
- lamapiran 7 : RPL
- lamapiran 8 : Penilaian I-Iasil layanan Segera
- lamapiran 9 : Penilaian I-lasil Layanan J angka Penclek
- lamapiran 10 : Dokumentasi
- lamapiran 11 : K1
- lamapiran 12 : K2
- lamapiran 13 : K3
- lamapiran 14 : Surat Keterangan Telah Melakukan Seminar Proposal
- lamapiran 15 : Lembaran Pengesahan Hasil Seminar Proposal
- lamapiran 16 : Surat Pemyataan
- lamapiran 17 : Surat Mohon Izin Riset
- lamapiran 18 : Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian
- lamapiran 19 : Berita Acara Seminar Proposal Skripsi
- lamapiran 20 : Berita Acara Bimbingan Skripsi



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional adalah usaha 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.

Instansi pendidikan merupakan suatu lembaga yang dirancang dan dibentuk dengan tujuan menyelenggarakan kegiatan pengajaran pendidikan dan pelatihan siswa maupun mahasiswa di bawah pengawasan tenaga pendidik. Tujuan dari instansi pendidikan seperti sekolah adalah mengajar dan mengajarkan peserta didik untuk menjadi seorang yang mampu memajukan bangsa dan tidak jauh berbeda dari kegiatan yang dilakukan dalam operasional perguruan tinggi. Menurut pasal 1 ayat 4 UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional : "Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu". Dalam pasal ini sangat jelas bahwa setiap individu ataupun peserta didik memerlukan usaha, bantuan, serta bimbingan dari seseorang untuk mencapai tingkat kedewasaannya dalam proses belajar yang dilaksanakan.

Berbicara tentang sekolah pastilah identik dengan yang namanya para siswa,

dimana para siswa inilah yang melengkapinya terjadinya proses pembelajaran dan para siswa inilah yang nantinya akan menjadi penerus bangsa ini. Tentu saja dalam sebuah sekolah pasti banyak melibatkan interaksi sosial, baik antara guru dengan guru, guru dengan siswa, dan siswa dengan siswa.

Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat mempengaruhi kehidupan suatu masyarakat bangsa dan negara. Dari lahir individu sudah dilatih dan diajarkan suatu pendidikan yang cukup banyak guna memberilkan modal sikap untuk terjun ke dalam kehidupan masyarakat. Kegiatan ini bukan hanya menyampaikan keterampilan yang sudah dikenal, tetapi harus dapat meramalkan berbagai jenis keterampilan dan

kemahiran yang akan datang dan selaligus menemukan cara yang tepat dan cepat supaya dapat dikuasai oleh anak didik untuk dikembangkan sebagai potensi dirinya. pendidikan memperoleh usaha yang secara sadar dan terencana secara sistematis untuk membantu meningkatkan perkembangan potensi dan kemampuan anak agar potensi itu bermanfaat bagi kepentingan hidupnya.

Untuk memperoleh hasil dari pendidikan yang diikuti, peserta didik akan dihadapkan pada berbagai masalah dalam bidang belajarnya maupun bidang pribadinya sehingga dituntut pada dirinya untuk memiliki keterampilan dalam meningkatkan pola hidup sehat bersih pada dirinya sebagai penunjang proses pembelajaran yang baik akan diterimanya.

Manusia diciptakan sebagai makhluk individu dan makhluk sosial yang

terdiri atas jasmani dan rohani yang keduanya merupakan satu kesatuan yang uluh, mungkin keduanya dapat dipisahkan secara teoritik, tetapi dalam praktek kehidupan sulit dipisahkan. Manusia dituntut untuk dapat mencari, menjaga, dan mempertahankan jasmani dan rohani secara selaras dan seimbang.

Pola hidup yang tidak sehat dikarenakan oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya pendidikan kesehatan bagi yang didapatkan. Sehingga pendidikan kesehatan harus ditanamkan dengan benar di usia dini. Usaha untuk menanamkan pendidikan kesehatan harus dimulai dari guru yang berperan sebagai pengajar di sekolah, guru sebagai pengajar di sekolah tidak saja dituntut untuk menciptakan anak didiknya mampu mencerna pelajaran yang diberikan, namun guru juga diharapkan mampu memberi contoh tentang pola hidup yang benar kepada siswa-siswinya agar mendapatkan hidup yang berkualitas.

Elliot dan Sanders (dalam M. Hamid Anwar, 2005: 1) Sekarang banyak anak-anak yang kurang sadar tentang pola hidup sehat, terbukti dengan aktivitas anak-anak yang banyak bermalasan-malasan seperti pergi ke sekolah dengan naik kendaraan terlalu banyak menonton TV, banyak bermain di depan komputer, dan tidak mempunyai banyak kesempatan untuk bermain di luar, hanya mengalami sedikit pendidikan jasmani kurang berolahraga. Akibatnya anak menjadi kurang aktif secara jasmani, cenderung kelebihan berat badan (kegemukan/obesitas) dan akibatnya tingkat kesehatannya buruk.

Masa anak-anak: merupakan masa yang sangat penting dalam pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, karena merupakan pondasi dalam

pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak yang sedang dalam proses perkembangan dan pertumbuhan sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitasnya. Makanan yang lengkap tidak harus mahal, tetapi memenuhi kualifikasi sebagai makanan yang mengandung berbagai macam zat gizi dan berguna bagi tubuh.

Tercapainya pola hidup sehat yang baik dapat terwujud apabila seseorang mempunyai pengetahuan yang baik pula dalam bidang kesehatan oleh karena itu pengetahuan dalam kesehatan perlu diajarkan untuk mendukung pola hidup yang sehat. Dari hal tersebut dapat diindikasikan bahwa pengetahuan tentang kesehatan mempunyai peranan dalam menjaga pola hidup sehat seseorang, dikarenakan siswa akan paham mengenai pola hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Selama ini anak-anak sekolah dasar cenderung lebih suka makan—makan yang di buat secara instan, karena di anggap lebih praktis. Anak-anak lebih suka membeli makanan dan minuman ringan, karena lebih murah harganya Selain itu anak-anak lebih suka jajan sembarangan, dikarenakan lebih mudah di dapat. Beberapa jenis makanan yang berbahaya makanan gorengan, makanan kalengan, makanan asinan, makanan berlemak (jeroan) mie instan, makanan yang dipanggang dan manisan kering (Kcmendikkes 2013 11)

Melihat fakta di atas dapat dilihat makanan yang dikonsumsi jelas tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh bahkan tidak ada unsur gizi sama sekali, seringkali mengandung berbagai bibit penyakit maupun bahan pengawet yang

membahayakan bagi tubuh apabila dikonsumsi oleh anak tersebut secara terus menerus. Sekolah dan keluarga yang baik dituntut untuk selalu membimbing, melatih dan mengontrol pola anak dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam asupan gizi anak. Hal ini dipandang perlu karena dalam proses pembentukan pola, anak membutuhkan situasi lingkungan yang mendukung terutama di lingkungan keluarga dan sekolah. Melihat bahwa kebiasaan hidup sehat yang kurang hal tersebut mengindikasikan bahwa selama ini pemahaman dari keluarga dan sekolah masih kurang mengenai masalah kesehatan tubuh.

Orang tua cenderung memberikan uang jajan berlebih, sehingga anak dibiarkan jajan sembarangan, padahal hal tersebut bisa diantisipasi dengan memberi bekal. Pihak sekolah cenderung membiarkan anak jajan saat jam istirahat, dan sekolah kurang menanamkan pemahaman tentang pengetahuan kesehatan bagi anak. Penanaman pengetahuan kesehatan tersebut harus dilakukan setiap hari, misalnya guru mengingatkan anak untuk tidak jajan sembarangan, membiasakan hidup sehat dan menyampaikan kepada anak bahaya penyakit yang dapat ditimbulkan jika kebiasaan hidup tidak sehat. Dengan pemahaman pengetahuan kesehatan sejak usia dini itulah maka diharapkan tercipta lingkungan yang sehat dan masyarakat yang sehat pula.

Berdasarkan permasalahan di atas maka judul penelitian ini adalah Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Dengan Teknik Positiv Reinforcement Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa kurang nyaman dalam proses pembelajaran
2. Siswa sering mengkhayalkan karena kelas yang jorok yang mengganggu konsentrasinya
3. Siswa ketidakmauan untuk rnengarnbil sampah yang ada dikelasnya,
4. Kurangnya motivasi siswa untuk rnelakukan pekerjaan sendiri,
5. Siswa tidak mempunyai keterampilan dalam belajar karena lingkungan kelas yang kotor.
6. Pelaksanaan layanan informasi kurang di tingkatkan
7. pelaksanaan tindakan layanan Informasi perlu dilatih dan dikembangkan.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, terlihatbanyaknya kompetensi yang harus dikembangkan oleh guru khususnya pada gaya pemberian Iayanan informasi di sekolah. Setelah dikaji banyaknya variabel yang mempengaruhi prestasi belajarnya di sekolahn penulis membatasi penelitian pada aspek untuk menguji **“Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Dengan Teknik Pasitiv Reinforcement Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan Tahun Pembelajaran 2017-2018**

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan diatas, masalah pokok dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:  
Bagaimana Melakukan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Positiv Reinforcement Untuk Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Siswa Smp Swasta Imelda Medan Tahun Pelajaran **2017/2018?**.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut : rnelihat Pelayanan Bimbingan Kelompok Informasi Teknik Positiv Reinforcement Untuk Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Siswa Smp Swasta Imelda Medan Tahun Pelajaran 2017/2018

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan tercapainya tujuan penelitian maka diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Mernberikan sumbangan pernikiran bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, serta khususnya dalam penerapan layanan **Bimbingan Kelompok Layanan Informasi Teknik Positive Reinforcemnet** dalam upaya mereduksi pola hidup sehat siswa disekolah dan kehidupan masyarakat.

## **2. Manfaat Praktis**

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Bagi siswa mengetahui gambaran tentang kemadirian dalam meningkatkan pola hidup sehat dan dapat melatih diri dalam memperbaiki pola hidup yang telah mereka kenali sebelumnya secara kreatif dan strategis.
- b. Bagi Guru BK dapat me-ningkatkan dan mengembangkan kualitas pelayanan BK. di sekolah demi meningkatnya kemampuan siswa dalam meningkatkan pola hidup sehat pada diri sendiri.
- c. Bagi Kepala sekolah sebagai masukan dalam mendukung program BK dalam upaya meningkatnya pola hidup sehat pada siswa pada diri sendiri.
- d. Bagi sekolah tempat penelitian, sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok teknik positive reinforcement yang berkualitas dan mampu memberikan bantuan pada siswa yang bermasalah dalam meningkatkan pola hidup sehat.
- e. Program Studi BK mempersiapkan dan meningkatkan kualitas dan mutu calon guru BK/konselor dalam lingkungan pendidikan terutama dalam pelayanan BK.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Pola Hidup Sehat dan Bersih**

###### **1.1 Pengertian Pola Hidup Sehat dan Bersih**

Pola hidup sehat bila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari tentu sangat berguna dalam mendukung pencapaian yang optimal dalam belajar bagi para peserta didik. Menurut Putu Sudayasa (2010 : 24) :

Hal-hal yang mendasar dalam pembinaan hidup sehat bagi siswa sekolah dasar yaitu :

- a. Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi dengan Bersih
  - 1) memberitahu cara mencuci tangan, sebelum makan dan sesudah makan
  - 2) menyampaikan teknik menggosok gigi dengan baik dan benar, sebanyak dua kali sehari.
- b. Makan Makanan Yang Bergizi
  - 1) Mengajarkan agar berhati-hati dalam memilih jajanan, makan dan minuman.
  - 2) Menghimbau siswa untuk mengkonsumsi makanan seimbang.
- c. Menjaga Kebersihan Lingkungan Sekolah
  - 1) membuang sampah pada tempat yang tersedia.
  - 2) Mengadakan upaya kebersihan diruangan kelas dan sekitar

halaman sekolah.

d. Melakukan Olahraga Secara Teratur

- 1) Melalui pembinaan oleh guru UKS, para siswa melaksanakan senam kesegaran jasmani.
- 2) Mengatur Waktu Istirahat dengan Baik
- 3) Membiasakan diri untuk istirahat dan tidur malam secara teratur.

Pola hidup sehat merupakan suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola atau kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin.

Menurut Ariza Sofiana Pratiwi (2009: 18) bagian dari pola hidup sehat adalah gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan tentang kesehatan, dan pola hidup bersih dan sehat (PI-IBS) :

a. Pola makan

Untuk bertahan hidup manusia asupan makanan, karena tubuh manusia terdapat zat-zat yang berasal dari makanan. Zat-zat yang diperlukan tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat-zat makanan atau zat gizi. Zat makanan inilah diserap melalui peredaran darah.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 25) kriteria makanan sehat adalah .pola makan empat sehat lima sempurna. Pola tersebut perlu dilengkapi dengan kriteria makanan sehat berimbang meliputi

1) Cukup kuantitas

Banyaknya makanan bergantung kepada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas berat badan, jenis kelamin, dan usia.

2) Proporsional

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makanan sehat berimbang, yakni karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%, cukup vitamin, mineral, dan air yakni :

- i. Cukup kualitas Makanan tidak sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem—sistem dalam tubuh. Untuk itu, perlu dipertimbangkan kandungan zat gizi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.
- ii. Sehat atau higienis Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit, salah satu upaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.
- iii. Makanan segar alami Sayur dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik (makanan kemasan yang diawetkan) serta *fit's! food* dan *junk food*.
- iv. Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani. Kelebihan makanan nabati dibanding hewani adalah sedikit kandungan lemak, terutama lemak

jenuh. v. Cara memasak yang berlebihan. Sayuran yang terlalu lama direbus pada Suhu tinggi menyebabkan hilang sejumlah vitamin dan mineral. Sehingga seseorang yang memakan sayuran yang terlalu lama direbus tidak akan mendapatkan manfaat baik vitamin maupun mineral yang terkandung dalam sayuran tersebut.

vi. Teratur dalam penyajian. Untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh perlu pengaturan makanan secara teratur misalnya makan pagi jam 07.00, makan siang jam 13.00, makan malam jam 19.00, serta tidak membiasakan makan seingatnya dan sesempatnya karena dapat mengakibatkan gangguan pencernaan misalnya buang air besar tidak teratur, dan sakit maag.

vii. Frekuensi 5 kali sehari Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kapasitas lambung dengan mengatur frekuensi makan, yakni 3 kali makan utama (pagi, siang, dan malam) serta 2 kali makan penyalang. Makanan penyalang yang dimaksud adalah makanan yang tidak mengandung karbohidrat seperti; buah, dan sayur. Manfaat buah dan sayur sangat penting bagi tubuh manusia. Buah dan sayur banyak mengandung vitamin serta mineral yang sangat baik untuk membantu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

viii. Minum 6 gelas sehari Sehari rata-rata tubuh memerlukan 2500 ml air, banyaknya air tersebut diperoleh melalui makanan (100 ml), sisa metabolisme dan yang berasal dari minum sebanyak 1200 ml (6 gelas).

b. Pola kebersihan diri

Menjaga kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat. Kebersihan diri meliputi:

I. Kebersihan kulit

Kulit merupakan bagian terluar dari badan. Menurut Sayoga (2015: 3) kulit manusia selalu berkeringat, apalagi kalau suhu udara tinggi. Kulit juga mengeluarkan zat lemak, akibatnya jika lama tidak dibersihkan kulit akan berminyak. Debu dan kuman-kuman yang terdapat di dalam udara mudah melekat pada kulit yang basah oleh keringat, dan pada kulit yang berminyak. Untuk pemeliharaan kulit pada umumnya dengan mandi. Mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Menurut Kus Irianto (2010: 85) mandi yang baik: minimal 2 kali dalam sehari maka tidak akan mengalami bau badan.

II. Kebersihan pakaian.

Pakaian menurut Sayoga (2015: 10) untuk melindungi badan dari panas matahari, dan untuk melindungi badan dari angin dan suhu udara yang rendah. Baju atau pakaian akan menyerap keringat yang dikeluarkan dari badan. Debu dan kotoran dari luar pun akan menempel pada baju. Oleh karena itu setelah dipakai selama satu hari baju sudah menjadi kotor. Kuman-kuman dan jamur mudah menempel pada pakaian yang kotor. Oleh karena itu, baju-baju yang kotor

mempermudah terjadinya penyakit kulit. Membersihkan pakaian yang kotor dapat dengan cara mencucinya memakai air dan sabun, atau air dan serbuk deterjen. Setelah pakaian dikeringkan, kemudian pakaian disetrika. Selain pakaian menjadi rapi dan halus kuman kuman juga mati akibat panas dari seterika.

### III. Kebersihan mulut dan gigi

Menurut Sayoga (2015: 5) sehabis makan biasanya terdapat sisa makanan di dalam mulut. Sisa makanan tersebut menempel pada gigi dan gusi, terutama pada pangkal gigi yang berbatasan dengan gusi. Di dalam mulut terclapat jasad renik, tetapi tidak berbahaya dan tidak : menyebabkan penyakit. J sad renik tadi mencerna sisa-sisa makanan pada mulut kita. Akibatnya mulut akan menjadi berbau tidak sedap. Selain itu al-can iv. membentuk cairan masam yang dapat merusak gigi, sehingga gigi akan menjadi keropok. Cara untuk memelihara kebersihan mulut dan gigi adalah:

1. Menggosok gigi paling sedikit 2 kali sehari pagi segera setelah sarapan dan malam sebelum tidur.
2. Jangan rnakan dan minum yang terlalu panas dan menggigit makanan yang terlalu keras (es batu, tulang-tulang).
3. Selalu rnemeriksa gigi kepuskesmas secara teratur.

### IV. Kebersihan tangan dan kuku

Kebersihan tangan sangat penting, tangan dan kuku merupakan bagian tubuh yang sering berhubungan dengan benda lain, makanan,

ataupun kotoran. Dengan demikian seseorang harus sering membersihkan dengan mencuci tangan dan kuku guna terhindar dari bakteri— bakteri yang dapat menyebabkan penyakit. Menurut Atikah Proverawati dan Eny Rahmawati (2012:73) Cara yang tepat untuk mencuci tangan adalah sebagai berikut:

- a. Cuci tangan dengan air yang mengalir dan gunakan sabun. Tidak perlu sabun antibakteri, namun lebih disarankan sabun yang berbentuk cairan.
- b. Gosok tangan setidaknya selama 15-20 detik.
- c. Bersihkan bagian-pergelangan tangan, punggung tangan, sela-selajari, dan kuku.
- d. Basuh tangan sampai bersih dengan air yang mengalir.
- e. Keringkan dengan handuk bersih atau alat pengering lain.
- f. Gunakan tisu handuk sebagai handuk penghalang ketika mematikan air.

Tangan yang bersih akan mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera Disentri, Typhus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), dan Flu burung.

#### V. Kebersihan alat reproduksi

Sistem reproduksi yang sehat berkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan pola seseorang sendiri. Menurut Intan.K dan Iwan (2013: 1) kesehatan reproduksi didefinisikan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh (tidak semata-mata bebas dari penyakit

atau kecacatan).

Sedangkan Eny kusmiran (2012: 24) pemeliharaan untuk organ reproduksi untuk laki-laki dan perempuan sebagai berikut :

1. mengganti celana dalam minimal dua kali sehari
2. membersihkan kotoran yang keluar dari alat kelamin dan anus dengan air atau kertas pembersih (tisu) tidak menggunakan air yang kotor
3. dianjurkan untuk mencukur atau rnerapikan rambut kernaluan karena bisa diturnbui jamur atau kutu yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan gatal.

#### VI. Kebersihan telinga

Telinga merupakan indera pendengaran. Menurut Sayoga (2015: 7) di dalam saluran telinga mengeluarkan zat lemak yang lama kelamaan dalam rongga telinga akan terkumpul benda lunak atau benda padat yang berwarna kuning atau coklat yang dinamakan kotoran rongga telinga. Oleh karena itu kotoran telinga ini harus dibersihkan. Kalau kotoran telinga ini sudah menutupi rongga telinga apalagi yang telah menjadi keras, maka daya pendengaran akan terganggu. Apalagi rongga telinga -mengeluarkan nanah, atau darah, biasanya hal itu merupakan akibat dari kerusakan dan infeksi pada gendang telinga dan di bagian telinga sebelah dalam. Telinga yang me-ngeluarkan can-an nanah atau darah harus diobati ke. puskesmas atau rumah sakit. Kalau dibiarkan saja akan menyebabkan tuli.



## VII. Kebersihan rambut

Menurut Sayoga (2015: 5) Usaha untuk memelihara rambut adalah keramas. Agar benar—benar bersih, dapat dipakai sabun mandi atau shampo, lebih- lebih untuk rambut yang benninyak. Pada umumnya pencucian rambut dilalukan tiap kali mandi dan tergantung pada karakteristik rambut, macam pekerjaan seseorang, penyakit kulit yang diderita, pemakaian minyak-minyakan.

## VIII. Kebersihan kaki

Kaki merupakan anggota badan gerak yang paling bawah. Menurut Sayoga (2015: 8) Biasanya, anak-anak ben-nain-main di luar rumah tanpa memakai alas kaki ( sandal atau sepatu). Oleh karena itu apabila akan masuk ke dalam rumah yang berlantai bersih harus mencuci kaki dahulu. Kaki dan telapak kaki yang kurang terpelihara kebersihannya mudah terserang penyakit kulit yang disebabkan oleh jamur. Kulit telapak kaki menjacli pecah-pecah ini akan mudah dimasuki kuman-kuman, maka terj adilah infeksi oleh kuman-kurnan tersebut. c. Pola istirahat Tubuh harus dapat istirahat nntuk memperbaiki dirinya sendiri. Tanpa istirahat yang cukup orang sering kali mengalami keguupan tiap kali berbicara, depresi, dan mudah tersinggung, maka diperlukan istirahat yang cukup. cl. Pola gerak badan atau olahraga Semua orang sebaiknya melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Menurut Atilcah Proverawati clan Emi Rahmawati (2012: 93) Aktivitas fisik melakukan pergerakan anggota

tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan, atau berupa olahraga yaitu: lari ringan, pushup, berenang, bermain bola, senam, bermain tenis, yoga, fitness, angkat beban berat. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi—potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara Pancasila. Jadi olahraga sangat penting, selain untuk kesehatan tubuh olahraga dapat mendorong dan mengembangkan potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah melalui permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia. Manfaat gerak badan atau olahraga, antara lain:

- a. mengatur tonus dan menguatkan setiap organ tubuh serta sistem dalam tubuh.
- b. membantu menenangkan ketegangan, membuat tidur lebih nyenyak.

- c. menggunakan pengendalian diri, meningkatkan mutu kerja pikiran dan meninggalkan rasa segar.
  - d. mengurangi rasa terlekan dan cemas.
  - e. menurunkan stres emosional.
  - f. menurunkan lemak darah menghindari dari penyakit jantung dan stroke.
  - g. mengurangi resistensi insulin, membantu mengendalikan kadar gula darah, dan bermanfaat pada pengobatan diabetes.
  - h. membantu menghilangkan sembelit.
  - i. melindungi terhadap osteoporosis atau pengeroposan tulang.
  - j. meningkatkan daya tahan untuk berkerja dan bermain.
  - k. Memperpanjang usia harapan hidup (Djoko Pekik. 2007:27)
- e. Pola pencegahan dan penanganan penyakit

Perilaku hidup bersih dan sehat hendaknya dimiliki oleh setiap orang karena kesehatan tidak datang sendiri. Orang yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat akan terjauh dari berbagai penyakit. Menurut Indan Entjang (2000: 26) usaha pencegahan penyakit di bagi menjadi lima tingkat yang dapat dilakukan sebelum sakit dan pada masa sakit. usaha-usaha itu adalah:

- a) Mempertinggi nilai kesehatan.
- b) Memberi perlindungan khusus terhadap suatu penyakit.
- c) Mengenal dan mengetahui jenis penyakit pada awal, serta meniadakan pengobatan yang tepat dan segera.

- d) Pembatasan kecacatan dan berusia untuk menghilangkan gangguan kemampuan bekerja yang diakibatkan gangguan suatu penyakit.
- e) Rehabilitasi narkotika, menghindari rokok, minuman mengandung alkohol dan kafein.

## **1.2 Faktor—faktor Pola Hidup Sehat dan Bersih**

Menurut Lawrence Green faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku 3 faktor utama. (Notoatmodjo, 2007:16- 17), yakni :

### **a. Faktor-faktor Predisposing (Predisposing Faktor)**

Faktor-faktor predisposing adalah faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisikan terjadinya perilaku seseorang. Faktor-faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya.

### **b. Faktor-faktor pemungkin (Enabling Faktor)**

Faktor-faktor pemungkin adalah faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan. Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat. Fasilitas ini pada tingkatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan, maka faktor-faktor ini disebut juga faktor pendukung. Misalnya Puskesmas, Posyandu, Rumah Sakit, tempat pembuangan air, tempat pembuangan sampah, dan

sebagainya.

c. Faktor-faktor penguat(Reinforcing Faktor)

Faktor-faktor penguat adalah faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Kadang-kadang meskipun orang mengetahui untuk berperilaku sehat, tetapi tidak melakukannya. Faktor-faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan. Termasuk juga disini undang-undang, peraturan-peraturan baik dari pusat maupun dari pemerintah daerah terkait dengan kesehatan.

Menurut Joko Pekjk Irianto (2006: 7-10) menyatakan bahwa untuk mendapatkan memahami pola hidup sehat, yaitu:

1. Makan Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Menurut Kus Irianto (2004: 20) makanan adalah setiap substrat yang dapat dipergunakan untuk proses di dalam tubuh, terutama untuk membangun dan memperoleh tenaga bagi kesehatan dalam sel. Agar dapat digunakan dalam reaksi biologis makanan harus masuk ke dalam sel. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %.
2. Joko Pekjk Irianto (2005: 112-113) mengatakan bahwa kriteria makanan sehat adalah sebagai berikut:
  - a. Cukup kuantitas.

- b. Proporsional.
- c. Cukup kualitas.
- d. Sehat/higienes.
- e. Makanan segar alami (bukan suplemen)
- f. Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani.
- g. Cara masak jangan berlebihan (sayuran yang direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral).
- h. Teratur dalam penyajian
- i. Frekuensi 5 kali sehari (3 kali makan utama dan 2 kali makan penyalang).
- j. Minum 6 gelas air sehari.

### 3. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Untuk itu istirahat sangat diperlukan supaya tubuh memiliki waktu untuk melakukan recovery (penuhulan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

### 4. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai beberapa manfaat, yaitu fisik, psikis, dan sosial. Manfaat berolahraga sebenarnya sudah

semakin disadari oleh sebagian masyarakat. Hal tersebut terbukti dengan semakin banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga baik perorangan maupun kelompok. Sayangnya masih sering ditemukan Cara berolahraga yang salah. Mereka belum mengetahui cara melakukan olahraga yang benar, untuk itu perlu mengetahui bagaimana Cara berlatih olahraga yang benar, sehingga dapat secara efektif dan efisien dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani.

Memperhatikan uraian di atas, pola hidup sehat mempunyai peran yang sangat penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Pola hidup sehat yang terdiri atas makan, istirahat, dan olahraga, apabila dilaksanakan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan, maka tingkat kebugaran jasmani seseorang kemungkinan akan dalam keadaan baik.

Makan yang dimaksud adalah makanan yang memiliki kualitas dan kuantitas yang cukup serta higienis sangat diperlukan oleh tubuh. Di samping itu Cara dan kebiasaan makan pun harus diperhatikan, kebiasaan makan makanan yang bervariasi serta minum minuman yang cukup untuk kesehatan. Waktu untuk istirahat yang cukup sangat diperlukan untuk pemulihan tenaga. Dengan waktu istirahat yang cukup tubuh akan tetap sehat dan bugar. Di samping makan dan istirahat, olahraga (aktivitas fisik) juga diperlukan, karena olahraga yang teratur, terukur, dan terprogram dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Olahraga yang dilakukan sebaiknya olahraga yang sifatnya aerobik, misalnya berenang,

bersepeda, jogging, dll. Untuk lanjut usia (lansia) sebaiknya sebelum melakukan olahraga perlu berbicara dengan dokter terlebih dahulu.

Sesuai dengan survey Sosial Ekonomi Nasional tentang pengetahuan factor-faktor pola hidup sehat ( SUSENAS ) (2004 : 9)

#### 1. Pola Perilaku

Pola perilaku ( behavioral patterns) akan selalu berbeda dalam situasi dan lingkungan social yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap ( fixed ). Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberikan dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Dalam kesehatan. gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola prilakunya.

#### 2. Perubahan Gaya Hidup

Berjalan seiring pertumbuhan ekonomi, sosial budaya teknologi yang gejala negatifnya sudah banyak dirasakan saat sekarang ini, seperti kurang gerak secara fisik, perilaku merokok, narkoba, minuman keras, gizi lebih, kurang sayur, kurang istirahat dan lain-lain.

##### a. Kebiasaan Merokok

Sesuai dengan survey Sosial Ekonomi Nasional ( SUSENAS ) (2004 : 13), merokok dimulai pada remaja umur 10



tahun, dan pada umur 15 sampai 19 tahun menduduki pada angka 60 % sebagai perokok, 91 % para perokok mempunyai kebiasaan merokok dirumah. Pada saat ini terclapat sekurang-kuarangnya 43 juta kaum ibu dan anak—anak yang terpapar asap rokok sebagai peroko pasif yang dapat menjadi factor resiko penyakit tidak menular (PTM.) lainnya.

b. Kurang Gerak Fisik

Perilaku aktivitas fisik kurang gerak secara nasional untuk penduduk umur 15 tahun keatas hanya 9 % saja mereka yang melakukan olahraga untuk kesehatannya. Menurut WHO 43 % penyakit yang ada, ada kaitanya dengan unsurkuranggerak.

c. Pola Makan Tidak Seimbang

Pola makan yang tidak seimbang banyak diaixni oleh masyarakat kita dan yang paling buruk adanya data kurang serat, kurang sayur dan buah mencapai 99 %. Masalah kegemukan atau obesitas sudah dialami oleh anak-anak yang mencapai 11%.

## **2. Positive Reinforcement**

### **2.1 Pengertian Positive Reinforcement**

Keterampilan dasar mengajar menjadi salah satu faktor penting yang harus dikuasai guru ataupun konselor. Salah satu keterampilan yang juga penting untuk ditinjau kembali yaitu keterampilan memberikan penguatan. Pembahasan penelitian ini difokuskan pada keterampilan pemberian

penguatan positif atau positive reinforcement. Positive reinforcement atau penguat positif dapat diartikan dengan ganjaran, hadiah atau penghargaan.

Menurut Asril (2012: 77) mengungkapkan bahwa pada umumnya penghargaan memberi pengaruh positif terhadap kehidupan manusia, karena dapat mendorong dan memperbaiki tingkah laku seseorang serta meningkatkan usahanya.

Sedangkan menurut Baharuddin (2008: 72) positive reinforcement adalah konsekuensi yang diberikan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang positif. Sehingga, untuk memperbaiki tingkah laku seseorang dan menguatkan perilaku tersebut maka perlu adanya penghargaan atau positive reinforcement.

Lebih lanjut Martin dan Pear dalam Purwanta (2005: 35) berpendapat bahwa kata "positive reinforcement" sering disamakan dengan kata "hadiah" (reward). Hal ini sejalan dengan pendapat Fahrozin, dkk (2004: 76) mendefinisikan positive reinforcement yaitu stimulus yang penerbitannya terhadap operan behavior menyebabkan perilaku tersebut akan semakin diperkuat atau diperserang kemunculannya.

Sejalan dengan beberapa pendapat di atas, Dalyono (2009: 33) menganalisis positive reinforcement sebagai sebuah penyajian stimulus yang meningkatkan probabilitas suatu respon. Sedangkan Pidarta (2007: 214) mendefinisikan positive reinforcement adalah setiap stimulus yang dapat memantapkan respon pada pengkondisian instrumental dan setiap hadiah yang dapat memantapkan respon pada pengkondisian perilaku.

Reinforcement adalah metode peningkatan atau kekerapan (berlangsungnya) suatu perilaku (Sriyanti, 2009: 83). Sejalan dengan pendapat tersebut, Baharuddin mendefinisikan sebagai sebuah konsekuen yang menguatkan tingkah laku atau frekuensi tingkah laku (Baharuddin, 2008: 71). Sedangkan positive reinforcement adalah konsekuen yang diberikan untuk me-nguatkan atau meningkatkan perilaku yang positif (Baharuddin, 2008: 72). Positive reinforcement atau penguat positif dapat diartikan dengan ganjaran, hadiah atau penghargaan.

Dalam pembahasan mengenai pengertian istilah ganjaran, Arnai Arief (2007 :37) mendefinisikannya sebagai berikut:

- a. Ganjaran adalah alat pendidikan preventif dan represif yang menyenangkan dan bisa menjadi pendorong atau motivator belajar bagi murid.
- b. Ganjaran adalah hadiah terhadap perilaku baik dari anak dalam proses pendidikan.

Dari berbagai pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwa positive reinforcement adalah suatu metode yang digunakan oleh seorang untuk menguatkan atau meningkatkan frekuensi tingkah laku siswa dalam proses pembelajaran. Guru atau pendidik yang menginginkan pelaksanaan metode reinforcement supaya berjalan efektif harus memperhatikan dengan seksama pelaksanaannya agar para siswa tidak hanya berharap mendapatkan pujian atau ganjaran tetapi lebih termotivasi dalam kegiatan belajar mengajar. Dalam memberikan ganjaran atau

penghargaan hendaklah bijaksana dengan tujuan tidak menimbulkan iri hati pada siswa lain yang merasa pandai atau lebih baik tetapi tidak mendapatkan penghargaan.

Reinforcement adalah konsekuensi yang memperkuat perilaku dan perilaku yang diikuti dengan reinforcement akan diulang pada waktu yang akan datang. pemberian reinforcement positif mengacu pada teori operant conditioning dari Skinner yang memandang hadiah (reward) atau penguatan (reinforcement) sebagai unsur yang penting dalam kegiatan pembelajaran, karena dengan pemberian penguatan positif memberikan bentuk salah satu bentuk perhatian tenaga pendidik pada peserta didik (Walgito, 20:04:72)

## **2.2 Bentuk-Bentuk Penguat Reinforcement**

Dalam buku Classroom Management, Mulyadi (2010:37) membagi penguat menjadi 2 -Inacam, yaitu :

- a. Penguat verbal, yaitu penguat berupa kata-kata pujian, pengakuan, dorongan yang dipergunakan untuk menguatkan tingkah laku dan penampilan siswa.
- b. Penguat non verbal, yaitu penguat berupa mimik dan gerakan badan, penguat dengan cara mendekati, penguat dengan sentuhan, penguat dengan kegiatan yang menyenangkan dan penguat dengan simbol atau benda.
- c. Penguat berupa mimik dan gerakan badan seperti acungan ibu jari, anggukan, senyuman, kadang-kadang dilaksanakan bersama-sama

dengan penguat verbal. Misalnya : ketika guru memberikan penguat verbal “bagus sekali” pada saat itu guru mengacungkan jempolnya ke arah siswa.

- d. Penguat dengan Cara mendekati ialah mendekatnya guru kepada siswa untuk menyatakan perhatian dan kesenangannya terhadap pekerjaan, ting} -{ah laku dan penampilan siswa. Misalnya : guru duduk di dekat siswa/ kelompok siswa, berdiri di samping siswa, berjalan di sisi siswa, dan seterusnya.
- e. Penguat dengan sentuhan, dapat dilakukan guru dengan menyatakan persetujuan atau penghargaan usaha atau penampilan siswa dengan menepuk bahu atau menjabat tangan siswa.
- f. Penguat dengan kegiatan menyenangkan, misalnya seorang siswa yang lebih dulu menyelesaikan pekerjaan dengan baik, dapat diminta melakukan tugas membantu teman lainnya dalam pelajaran tersebut.
- g. Penguat dengan simbol adalah penguat yang berbentuk simbol/ benda antara lain komentar tertulis pada buku siswa, benda-benda yang tidak terlalu mahal tetapi mempunyai arti simbolis.

Sedangkan menurut Armai Arief (2003:28) ganjaran yang diberikan kepada siswa dapat dilakukan dengan berbagai macam, antara lain:

- a. Pujian yang indah, diberikan dengan tujuan agar siswa lebih bersemangat dalam belajar.
- b. Imbalan materi hadiah, karena tidak sedikit siswa yang dapat termotivasi dengan pemberian hadiah

- c. Do'a, misalnya "semoga Allah S.W.T. menambah kebaikan padamu".
- d. Tanda penghargaan dapat digunakan sebagai kenang-kenangan bagi siswa atas prestasi yang telah diraihinya.
- e. Wasiat kepada orang tua, maksudnya melaporkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kebaikan siswa di sekolah kepada orang tuanya di rumah.

Pemberian penguatan perlu mempertimbangkan jenjang pendidikan, variasi siswa dalam kelas (kciamin, ras, dan agama), dan kelompok usia tertentu. Selama praktik dalam implementasi penguatan diperlukan penggunaan komponen keterampilan yang tepat. Menurut Djamarah (2005: 120-122) komponen tersebut yaitu penguatan verbal, penguatan gestural, penguatan kegiatan, penguatan sentuhan, penguatan mendekati dan penguatan tanda:

- a. Penguatan verbal Penguatan verbal dilakukan oleh guru berupa pujian dan dorongan yang diucapkan sebagai bentuk penghargaan atas respon atau tingkah laku siswa. Penguatan verbal dapat berupa kata-kata: wah, bagus, sip, baik, benar, tepat dan lain-lain, juga dapat berupa kalimat; misalnya hasil pekerjaanmu baik sekali atau sesuai tugas yang kau kerjakan.
- b. Penguatan gestural Penguatan gestural dapat diberikan berupa mimik wajah yang cerah, senyuman, anggukkan, acungan jempol, tepuk tangan dan lain-lain. Pemberian penguatan gestural sangat erat sekali dengan pemberian penguatan verbal, ketika guru memberikan

komentar atau penguatan verbal maka dapat didukung oleh penguatan gestural. Semua gerakan tubuh adalah merupakan bentuk pemberian penguatan gestural. Guru dapat mengembangkannya sendiri, sesuai dengan kebiasaan yang ada di lingkungan peserta didik.

- c. Penguatan kegiatan Penguatan dalam bentuk kegiatan banyak terjadi bila guru menggunakan suatu kegiatan atau tugas sebagai suatu hadiah atas respon ataupun pekerjaan siswa, dimana siswa dapat memilih sendiri bentuk kegiatan tersebut. Perlu diperhatikan bahwa dalam memilih kegiatan atau tugas hendaknya dipilih yang memiliki relevansi dengan tujuan pembelajaran yang dibuluhkan dan digunakan siswa. Contoh penguatan kegiatan: pulang lebih dulu, diberi waktu istirahat lebih, bermain, berolah raga, menjadi ketua, membantu siswa lain, mendengarkan musik atau radio, melihat TV, dan lain-lain yang menyenangkan.

- d. Penguatan mendekati

Penguatan mendekati diberikan pada siswa sebagai bentuk perhatian guru. Penguatan ini menunjukkan bahwa guru tertarik dan ingin membcikan perhatiannya terhadap siswa agar siswa lebih merasa dihargai. Penguatan mendekati dipergunakan untuk memperkuat penguatan verbal, penguatan tanda, dan penguatan sentuhan. Contoh penguatan mendekati: berdiri di samping siswa, berjalan dekat siswa, duduk dekat kelompok diskusi.

- e. Penguatan sentuhan

Penguatan sentuhan sangat berhubungan dengan penguatan mendekati. Penguatan sentuhan adalah penguatan yang terjadi bila guru secara fisik menyentuh siswa. misalnya menepuk bahu, berjabat tangan, merangkulnya, mengusap kepala, menaikan tangan siswa, yang semuanya ditujukan untuk penghargaan penampilan, tingkah laku atau kerja siswa.

f. Penguatan tanda

Penguatan dilakukan guru dengan Cara penggunaan simbol baik berupa benda atau tulisan yang diberikan kepada siswa sebagai bentuk penghargaan terhadap suatu penampilan, tingkah laku atau kerja siswa. Penguatan tanda yang berbentuk tulisan misalnya komentar tertulis berupa ijazah, sertifikat, tanda penghargaan dan lain-lain yang berupa tulisan. Penguatan dengan memberikan suatu benda misalnya: bintang, piala, medali, buku, stiker, gambar, coklat, dan lain-lain.

Positive reinforcement yang dapat diberikan oleh guru dapat bermacam-macam bentuknya antara lain, penguatan verbal, penguatan gestural, penguatan kegiatan, penguatan mendekati, penguatan sentuhan, dan penguatan tanda. Penguatan verbal dilakukan guru untuk merespon tingkah laku siswa dalam bentuk ucapan, misalnya saja memberikan pujian berupa bagus, benar, atau tepat kepada siswa yang rajin. Penguatan gestural berupa gerak tubuh guru sangat berkaitan erat dengan penguatan verbal, misalnya saja guru memberikan tepuk tangan, acungan jempol, senyuman atau mimik muka yang cerah. Guru juga dapat memberikan penguatan kegiatan berupa sebuah tugas yang memiliki keterkaitan



dengan tujuan pembelajaran yang dirancang menjadi suatu hadiah untuk siswa. Selain hal tersebut guru dapat mendekati tempat duduk siswa sebagai bentuk penguatan. Mendekati yang memperkuat penguatan verbal, penguatan tanda dan penguatan sentuhan. Penguatan sentuhan berkaitan dengan penguatan mendekati, guru dapat secara fisik menyentuh siswa dengan tujuan memberikan penghargaan atas penampilan siswa. Guru juga dapat memberikan penguatan berupa tulisan, simbol sebagai penghargaan atas penampilan siswa yang dapat disebut penguatan tanda.

Berbagai implementasi positive reinforcement yang diberikan kepada siswa merupakan suatu bentuk penghargaan serta sebagai penguat perilaku yang positif. Positive reinforcement diberikan kepada siswa sebagai bentuk balasan kebaikan hati maupun tanda penghargaan atas prestasi yang diperoleh dapat berupa respon baik seperti pujian, do'a maupun berupa benda. Berbagai bentuk positive reinforcement dapat diberikan seseorang kepada orang lain, namun, pada dasarnya implementasi positive reinforcement yang diberikan sebagai bentuk penghargaan atas nilai-nilai kebaikan seseorang.

### 2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Positive Reinforcement

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keefektifan reinforcement positif (Latif, 2007: 76), yaitu:

1. Memilih perilaku yang akan ditingkatkan

Perilaku yang akan dikukuhkan dalam identifikasi secara spesifik. Hal ini akan membantu untuk memastikan reliabilitas dari deteksi contoh dari

perilaku dan perubahan frekuensinya. Serta meningkatkan perilaku kemungkinan program pengukuh ini dilakukan secara konsisten.

## 2. Memilih pengukuh

Berbeda individu, kemungkinan pengukuhan yang digunakan juga berbeda. Ada juga pengukuh yang merupakan pengukuh bagi semua orang.

Lima macam pengukuh yaitu :

- Makanan sebagai pengukuh
- Benda sebagai pengukuh
- Benda yang dapat ditukar sebagai pengukuh
- Aktivitas atau acara yang dapat ditukar sebagai pengukuh
- Tindakan sosial sebagai pengukuh yaitu pujian, pelukan, senyum

Berdasarkan macam pengukuh diatas yang akan dipakai dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Benda sebagai pengukuh ( pulpen/ buku )
- Tindakan social sebagai pengukuh yaitu pujian, pelukan dan senyum

## 3. Membangun Pelaksanaan

Makin lama periode deprivasi, maka pengukuh akan makin efektif. Deprivasi adalah selang waktu percobaan sebelumnya, di mana individu tidak menerima pengukuh. Satiassi adalah konclisi di mana individu menerima pengukuhan terlalu banyak sehingga pengukuh tidak lagi efektifmenguktlhkan.

- Ukuran pengukuh

Ukuran atau jumlah pengukuh merupakan ukuran yang penting

dalam efektivitas penguah. Jumlah penguah cukup untuk menguatkan perilaku yang ingin ditingkatkan, namun jangan berlebihan untuk menghindari satiasi.

- Pemberian penguah

Penguah 'harus diberikan segera setelah perilaku muncul. Salah satu alasan utamanya adalah penyajian penguahan seketika dilakukan setelah tindakan atau perilaku berlangsung sebab perilaku belum disisipi oleh perilaku lain pada Saat mendapatkan penguahan.

- Penggunaan aturan

Instruksi dapat memfasilitasi perubahan perilaku dalam beberapa cara yaitu: instruksi akan mempercepat proses be-lajar individu yang mengerti, instruksi dapat mempengaruhi individu untuk berusaha bagi penguahan yang clitunda, dan dapat membantu mengajar individu (seperti anak kecil atau orang yang mengalami harnbatan perkembangan) untuk mengikuti instruksi.

#### 4. Penjadwalan Reinforcement Positif

Dalam pemberian penguatan, terdapat beberapa bentuk jadwal pemberian penguatan yang dibutuhkan sesuai dengan karakteristik konseli yaitu:

1. Jadwal rasio tetap : penguat diberikan hanya setelah sejumlah respon dimunculkan.
2. Jadwal rasio variable : penguat terjadi setelah sejumlah respon dalam jumlah yang berbeda, meskipun jumlah spesifik dari respon yang

diperlukan untuk mendapatkan penguatan bervariasi, jumlah respon biasanya bergerak pada nilai rata—rata tertentu.

3. Jadwal interval tetap : memberikan penguatan untuk respon jika periode yang pasti telah terlewati, keseluruhan tingkat respon yang dirunculkan relative rendah.
4. Jadwal interval variable : waktu antara penguat beragam disekitar beberapa rata-rata dan tidak bersifat tetap.

Berdasarkan keefektifan penguat positif yang telah dikemukakan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui penguat positif yang diberikan, akan diperoleh suatu tingkah laku yang baru dan terpelihara sehingga individu dapat termotivasi dalam meningkatkan perilaku yang sesuai dengan keinginan, tentunya dengan memperhatikan syarat- syarat dalam memilih penguat positif yang efektif, pemberian penguat positif menjadi tepat dan tidak menimbulkan kejenuhan atau bahkan kekecewaan sehingga perubahan perilaku dapat terwujud dan terpelihara

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keefektifan reinforcement positif (Latifi 2007: 76), yaitu

1. immediacy/Kesegeraan

Waktu antara munculnya perilaku dan konsekuensi yang menguatkan adalah faktor yang penting. Untuk konsekuensi yang lebih efektif, konsekuensi tersebut harus diberikan segera setelah munculnya tingkah laku. Contoh sederhana dalam kehidupan sehari-hari adalah bila kita

mengutarakan sebuah lelucon kepada teman kita dan dengan segera teman kita tertawa karenanya, maka kita cenderung akan kembali mengutarakan lelucon tersebut di kemudian hari. Namun jika setelah kita mengutarakan lelucon tersebut ternyata teman kita terlambat tertawa, maka kita akan cenderung untuk tidak mengulangi mengutarakan lelucon tersebut.

## 2. Contingency

Ketika respon secara konsisten diikuti oleh konsekuensi yang segera, konsekuensi tersebut akan lebih efektif untuk menguatkan (reinforce) respon tersebut. Saat respon tersebut menghasilkan konsekuensi dan konsekuensi tersebut tidak muncul kecuali respon tersebut hadir terlebih dahulu, kita katakan bahwa contingency hadir diantara respon dan konsekuensi. Contohnya saat kita menekan tombol starter pada motor kita dan dengan segera motor tersebut dapat nyala, maka kita akan cenderung menyalakan mesin motor kita hanya dengan menekan tombol starter tersebut. Namun jika ternyata suatu saat tanpa menekan tombol starter motor kita dapat menyala, maka perilaku menekan tombol starter ini akan melemah. Contoh lain adalah, ibu yang berjanji pada anaknya, bahwa setiap kali anaknya berhasil mendapatkan peringkat I di kelasnya maka ia akan memberikan anaknya hadiah berlibur ke pulau Bali, hal ini dapat membuat anak menjadi rajin belajar dan berusaha sekeras mungkin untuk mendapatkan peringkat I. Namun jika suatu saat ia diajak ibunya untuk berlibur ke pulau Bali meskipun ia tidak mendapatkan peringkat I, maka perilaku rajin belajar dan usaha keras anak bisa jadi melemah.

### 3. Eshtablishing

Eshtablishing Adalah kejadian yang mengubah nilai sebuah stimulenjadi sebuah penguat. Contoh: Saat kita dalam kondisi haus, air akan lebih banyak dibandingkan saat kita dalam kondisi normal.

### 4. Individual Differences / Perbedaan Individual

Reinforcer (penguat) akan berbeda pada setiap individu. Contoh: pennis mungkin akan menjadi penguat pada anak kecil, namun (mungkin) tidak pada orang dewasa.

### 5. Magnitude/Kwantitas

Dengan establishing operations yang sesuai, biasanya, effectiveness suatu stimulus sebagai reinforcer adalah lebih besar jika jumlah atau pantiing/besar suatu stimulus lebih besar. Contohnya: Kita akan lebih berusaha keras untuk keluar dari bangunan yang sedang terbakar dibandingkan dengan usaha kita untuk keluar dari suatu tempat yang panas terkena matahari

## 2.4 Tujuan Penguat (Reinforcement)

Pemberian positive reinforcement bukan hanya meningkatkan perilaku namun dalam penerapannya saat pembelajaran memiliki tujuan tertentu. Menurut Djamarah (2005: 1 18) penguatan memiliki tujuan sebagai berikut :

- a. Meningkatkan perhatian siswa dan membantu siswa belajar bila pemberian penguatan digunakan secara selektif.
- b. Memberi motivasi kepada siswa.

- c. Dipakai untuk mengontrol atau mengubah tingkah laku siswa yang mengganggu, dan meningkatkan cara belajar yang produktif.
- d. Mengembangkan kepercayaan diri siswa untuk mengatur diri sendiri dalam pengalaman belajar.
- e. Mengarahkan terhadap pengembangan berpikir yang divergen (berbeda) dan pengambilan inisiatif yang bebas.

Berdasarkan pendapat di atas, penerapan positive reinforcement yang diberikan guru baik berupa hadiah ataupun bentuk penghargaan yang lain dalam kegiatan pembelajaran di kelas bertujuan untuk memberikan motivasi pada siswa agar lebih memperhatikan pembelajaran yang sedang berlangsung. Penggunaan positive reinforcement yang selektif juga mampu memfokuskan perhatian dan dapat mengembangkan rasa percaya diri siswa karena ia merasa dihargai. Selain itu, penerapan positive reinforcement yang tepat dapat mengontrol dan mengubah perilaku siswa yang dianggap kurang sesuai, sehingga nantinya ia mampu mempertahankan bahkan meningkatkan tingkah laku yang sudah baik.

## **2.1 Prinsip Penggunaan Positive Reinforcement**

Intisari arti dari positive reinforcement adalah respons terhadap suatu tingkah laku positif yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku tersebut. Penguatan tidak boleh dianggap sepele dan sembarangan, tetapi harus mendapat perhatian serius. Menurut Djamarah (2005: 123-124) empat prinsip yang harus diperhatikan oleh guru dalam memberi penguatan kepada siswa yaitu:

- a. Hangat dan antusias Kehangatan dan keantusiasan guru dalam pemberian penguatan kepada siswa memiliki aspek penting terhadap tingkahlaku dan hasil belajar siswa.
- b. Hindari Penggunaan Penguatan Negatif Walaupun pemberian kritik atau hukuman adalah efektif untuk dapat mengubah Inotivasi, penamilan, dan tingkah lalru siswa, namun pemberian itu memiliki akibat yang sangat kompleks, dan secara psikologis agak kontraversial, karena itu sebaiknya dihindari.
- c. Penggunaan Bervariasi Pernberian penguatan seharusnya diberikan secara bervariasi baik kornponennya maupun caranya, dan diberikan secara hangat dan antusias.
- d. Bermakna Agar setiap pernberian penguatan menjadi efektif, maka harus dilaksanakan pada situasi dimana siswa mengetahui adanya hubungan antara pemberian penguatan terhadap tingkah lakunya dan melihat, bahwa itu sangat bermanfaat.

Guru sebagai pemcran utama dalam pemberi positive reinforcement harus mengerti prinsip-prinsip penggunaannya. Kehangatan dan penyampaian guru yang antusias dalam memnberikan positive reinforcement akan lebih berdampak pada siswa, terlebih lagi jika guru nlenerapkannya dengan lebih lbervariasi. Guru harus menghindari penguatan yang negatif karena akan memengaruhi psikologis siswa dalam penerimaannya. Penggunaan penguatan yang negatif nantinya akan be-reclampak kurang baik bagi siswa, seperti



mereka menjadi frustrasi, menjadi pemberani, dan merasa hukuman dianggap sebagai kebanggaan. Selain itu, dengan pemberian hukuman, akan membuat siswa mencari cara agar ia terbebas dari hukuman, siswa akan memikirkan cara apapun meskipun salah dan buruk untuk terbebas. Hal ini tentunya kurang baik bagi perkembangan psikologi siswa terutama siswa sekolah dasar karena di sekolah dasar siswa mengembangkan sikapnya. Pendapat ini diperkuat oleh pernyataan Skinner dalam Budiningsih (2005: 26):

1. Pengaruh hukuman terhadap perubahan tingkah laku sangat bersifat sementara.
2. Dampak psikologis yang buruk mungkin akan terkondisi (menjadi bagian dari jiwa si terhukum) bila hukuman berlangsung lama.
3. Hukuman mendorong si terhukum mencari cara lain (meskipun salah dan buruk) agar ia terbebas dari hukuman. Dengan kata lain, hukuman dapat mendorong si terhukum melakukan hal-hal lain yang kadangkala lebih buruk dari kesalahan yang diperbuatnya.

## **2.6 Manfaat Positive Reinforcement**

Adapun manfaat dari adanya positive reinforcement Arief (2002: 128), adalah :

- a. Memherikan pengaruh yang cukup besar terhadap jiwa anak didik untuk melakukan perbuatan positif dan bersikap progresif
- b. Menjadi pendorong bagi anak didik lainnya untuk mengikuti anak yang telah memperoleh penghargaan baik dalam tingkah laku sopan

santun ataupun semangat dan motivasinya dalam berbuat yang lebih baik ( Armai Arief, 2002: 128) Seseorang yang menerima ganjaran akan rnernehmensinya sebagai penerimaan terhadap pribadinya yang menyebabkan merasa tenteram dimana ketentraman adalah salah satu kebutuhan dari segi psikologi (Langgulung, 1986b: 4) Seseorang yang mendapat penghargaan atau hadiah akan merasa senang dan membuat dirinya merasa diterima dan dihargai oleh orang lain. Sehingga seseorang akan termotivasi unmk menjadi lebih baik lagi.

### **3. Layanan Bimbing-an Kelompok**

#### **3.1 Pengcrtian Layanan Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok merupakan pemberi bantuan kepada kelompok siswa baik yang sudah ditentukan jumlahnya maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Bimbingan keiompok di sekolah merupakan suatu kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membentuk mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Jadi pada dasarnya bimbingan kelompok diselenggarakan untuk mernberikan informasi yang bersifat personal dan sosial.

Luddin (2002 A: 78) menyebutkan bahwa “Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis Iayanan bimbingan dan konseling yang memberikan kepada sekelompok orang (klien) dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk pengentasan masalah pribadi yang dirasakan oleh masing-masing anggota kelompok”.

Menurut Tohirin (2013 : 164) menjelaskan bahwa “Layanan

bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok”.

Wibowo (2005 : 17) menyatakan “Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama”.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa melalui proses bimbingan kelompok siswa dapat memadukan segenap kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

### 3.2 Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2009 :135) menyebutkan bahwa dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling terdapat 4 fungsi utama, yaitu :

#### 1. Fungsi Pemahaman

Yaitu bimbingan dan konseling membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya potensinya dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.

#### 2. Fungsi preventif

Yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya

untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya. Adapun teknik yang digunakan adalah pelayanan orientasi, informasi, dan bimbingan kelompok.

### 3. Fungsi pengembangan

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitas perkembangan konseli. Teknik bimbingan yang dapat digunakan disini adalah pelayanan informasi, tutorial, diskusi kelompok atau curhat pendapat (brain storming) hom room, dan karyawisata.

### 4. Fungsi Fasilitas

Memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli.

### 3.3 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Thompson dan Rudolph (dalam Prayitno, 2009 : 112) menjelaskan bahwa “tujuan bimbingan kelompok dapat terentang dari sekedar 1- (lien mengikuti kemauan- kemauan konselor sampai pada masalah pengambilan keputusan, pengembangan kesadaran, pengembangan pribadi, penyembuhan dan penerimaan diri sendiri”.

Luddin (2012 :80) menjelaskan bahwa “Layanan bimbingan

kelompok dimaksud agar para kelompok atau siswa memperoleh kesempatan dalam pembahasan dan penegasan masalah yang dialami dengan melalui dinamika kelompok. Anggota kelompok secara bersama-sama memperoleh informasi atau bahan dari narasumber (guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik secara individu maupun sebagai anggota keluarga dan anggota masyarakat. Informasi atau bahan yang dimaksud juga dapat dipergunakan sebagai acuan untuk pengambilan keputusan. Para anggota dapat diajak bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dalam membahas masalah pribadi dari masing-masing anggota kelompok untuk memperoleh pemahaman dan penegasan masalah-masalah yang muncul dalam kelompok.

Tujuan yang ingin dicapai dalam bimbingan yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar terhindar dari masalah melalui bantuan anggota kelompok yang lain. Peranan anggota tersebut aktif membahas masalah tertentu (masalah pribadi).

Tujuan bimbingan dan konseling menurut Dewa Ketut (2008 : 28-29) dapat dibagi menjadi dua yaitu :

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum bimbingan dan konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan, sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Tahun 2003 (UU No. 20/ 2003), yaitu menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan

kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar rnenjadi manusia yang beriman dan bcrtaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, herilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

## 2. TujuanKhusus

Secara khusus Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa agar dapat rnencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karir.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi bimbingan dan konseling dapat ditunjukkan kepada peserta didik yang mengalami persoalan yang serius, maka dapat dikatakan bahwa bimbingan dan konseling sangat menunjang perkembangan peserta didik secara optimal, terutama dalam proses belajar nengajar. Bimbingan dan konseling tidak : hanya sbgai pengirim dalam proses pendidikan dan pengejaran, tetapi merupakan bagian integral dari pendidikan dalam lingkup sekolah.

## 3.4 Teknik-teknik Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdapat dua teknik yalmi umum, teknik permainan kelompok, seperti yang dijelaskan oleh Tohirin (2007 : 187) sebagai berikut :

- (1) Teknik umum, yaitu teknik-teknik yang digunal-can dalam penyelenggaraan layanan bimbingan kelornpok mengacu pada

berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai ljuan layanan ataupun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi :

- a. Komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka.
  - b. Pemberian rangsangan untuk menimbulkan insiatif dalam pembahasan diskusi, analisis dan pengembangan argumentasi.
  - c. Dorongan minimal untuk menatap respon aklivitas kelompok.
  - d. Penjelasan, pendalaman pemberian contoh untuk memantapl-can analisis, argumentasi dan pembahasan.
  - e. Pelatihan untuk me-mbentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.
- (2) Telmik permainan kelompok, yaitu dalam pelayanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang rnemuat mate-ri pembinaan tertentu. Permainan kelornpok yang efektif harus memenuhi ciri-cm sebagai berikut :

- a. Sederhana
- b. Menggembirakan
- c. Menimbulkan rasa santai
- d. Meningkatkan keakraban

Diakui oleh semua anggota kelompok Olehnya konselo atau pembimbing harus lnemilij jenis- jenis permaiann yang relevan dengan materi pembahasan dalam kegiaian layanan (sesi konseli).

## **B. Kerangka Konseptual**

Layanan Informasi merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang diberikan kepada sejumlah individu dalam bentuk perkelas dengan memanfaatkan jenis pemberian layanan klasikal untuk membahas atau memberikan informasi yang diberikan kepada siswa yang bersangkutan pada diri siswa layanan informasi diberikan oleh guru atau konselor dengan materi yang dibuat oleh guru atau konselor sebelum memberikan layanan informasi guru atau konselor bertujuan menunjang pemahaman, pengembangan dan penempatan individu dan menitikberatkan pada keanekaragaman tingkah laku individu yang mengikuti layanan untuk penyesuaian terhadap tujuan layanan itu dilakukan untuk meninggalkan pola berfikir individu memfokuskan materi layanan yang diberikan untuk kemucilan dijalankan oleh siswa yang diberikan layanan informasi oleh guru atau konselor. Adapun pelaksanaan layanan informasi dengan teknik Reinforcement diberikan kepada siswa serta penguatan pada pelatihan diri siswa untuk dapat secara mandiri menjalankan materi yang diberikan agar dapat menjalankannya di segala kondisi.

Untuk masalah yang akan mendapatkan layanan yaitu masalah meningkatkan pola hidup sehat pada siswa yang dikategorikan tinggi yang diidentifikasi dari pengamatan pola hidup sehat pada siswa yang berada pada kategori yang kurang baik atau rendah serta timbulnya rasa malas pada siswa dikarenakan pola hidup sehat siswa yang sangat kurang. Pola hidup sehat yang diperoleh siswa masih sangatlah minim dikarenakan siswa belum memahami pola hidup sehat yang baik untuk siswa. Peneliti bertujuan untuk mengolah pemikiran

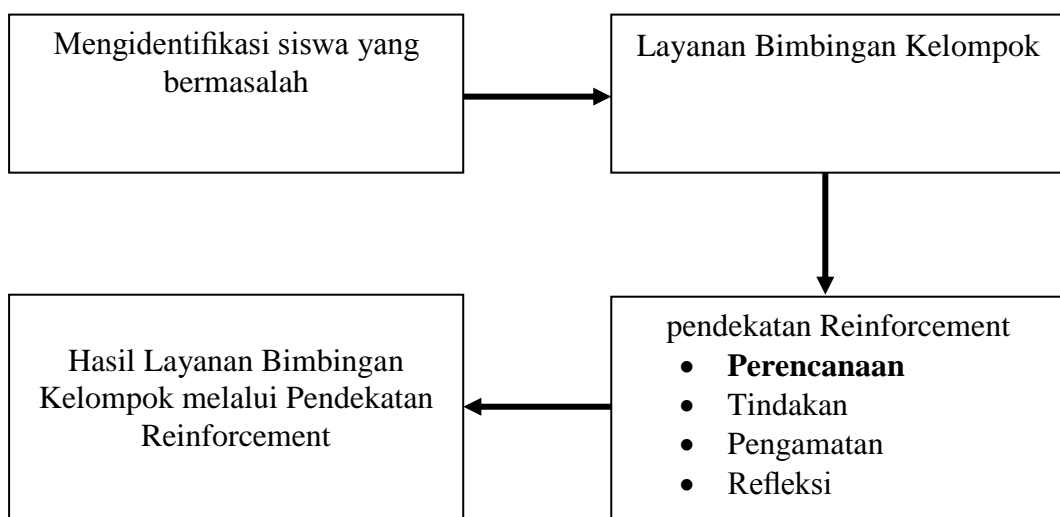


individu untuk menangani dan menghadapi permasalahan pola hidup sehat yang terjadi dalam kehidupan melalui pemanfaatan pelaksanaan teknik Reinforcemem yang Inemfokuskan pelaksanaan pada penguatan dalam memecahkan masalah rneningkatkan pola hidup sehat pada siswa.

Dalam upaya mereduksi permasalahan pola hidup sehat yang kurang, layanan infonnasi yang dilakul-:an ierfokus pada peningkatan ketiga inclikator keadaan dirinya untuk sama-sama dikembangkan potensi dirinya khususnya pada keadaan pola hidup sehat yang dapat diidentifikasi tingkat pola hidup sehalnya dengan melihat bcberapa aspek penting yaitu; (a) learning disorder; (b) Zeaming disfzmcron; (C) underachiever; (d) slow leamer, dan (6) learning disabilities.

### C. Hipotesis Penelitian

Adapun hjpotesis dari penelitian ini adalah "Dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Reinforcement Diprediksi Pola Hidup Sehat Bersih Siswa SMP Swasta Imelda Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018 Meningkatkan".



### BAB III

#### METODE PENELITIAN

#### A. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Smp Swasta Imelda Medan, beralamatkan di Jl. Bilal No. 52 Medan Timur, Kota Madya Medan, Sumatera Utara, Indonesia. Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti memilih lokasi ini adalah karena lokasi tersebut belum pernah dilakukan penelitian pada masalah yang sama. Waktu Penelitian Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2017 sampai dengan maret 2018.

Untuk lebih jelasnya, rencana waktu penelitian ini dapat dilihat pada label berikut.

**Tabel 3.1**

**Jadwal Waktu Penelitian**

No	Jenis Kegiatan	Bulan Minggu																			
		Desember				Januari				Februari				Maret				April			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Seminar Proposal																				
2	Perbaikan Proposal																				
3	Permohonan Surat Izin Penelitian																				
4	Penelitian																				
5	Analisis Data																				
6	Bimbingan Skripsi																				
7	Acc Skripsi																				
8	Sidang Meja Hijau																				

## **B. Subjek dan Objek**

### **1. Subjek**

Subjek dalam penelitian kualitatif sama dengan populasi dalam penelitian kuantitatif. Populasi adalah jumlah keseluruhan objek penelitian yang menjadi sumber data. Dalam hal ini Arikunto (2006:102) mengatakan bahwa “populasi adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian”. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah peneliti, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Subjek penelitian kualitatif adalah mereka para responden atau informan yang dijadikan sebagai narasumber untuk menggali yang dibutuhkan peneliti. Maka dalam penelitian ini ditentukan subjek penelitian yang kiranya peneliti dapat dalam menggali informasi dari mereka yakni wali kelas, Guru bimbingan konseling siswa kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan yang berjumlah 69 orang yang terdiri dari 2 kelas seperti tabel di bawah ini

**Tabel 3.2 : Distribusi Subjek Penelitian**

<b>No</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
<b>1.</b>	<b>VIII-b</b>	<b>35</b>
<b>2.</b>	<b>VIII-c</b>	<b>34</b>
<b>Jumlah</b>	<b>2</b>	<b>69</b>

### **2. Objek**

Menurut Arikunto (2006:104) “Objek adalah sebagian atau wakil Subjek yang diteliti”. Peneliti mengambil siswa dari keseluruhan Subjek

untuk dijadikan objek. Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan yang berjumlah 10 orang yang memiliki permasalahan meningkatkan pola hidup sehat dan bersih dengan kriteria seperti membuang sampah sembarangan, tidak mau mengambil sampah yang ada di hadapannya dan tidak mau menjaga kebersihan diri serta kerapian diri. Serta berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling dan wali kelas objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan.

**Tabel 3.3 : Distribusi Objek Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa (objek)
1.	VIII-b	5
2.	VIII-c	5
<b>Jumlah</b>	<b>2 Kelas</b>	<b>10</b>

Karena peneliti ini memakai penelitian kualitatif, yaitu peneliti yang tujuannya untuk menganalisis fenomena atau kejadian. Oleh sebab itu dari 2 lokal siswa kelas VIII, peneliti mengambil 10 siswa dari kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan dengan teknik Purposive sampling. Menurut Sugiyono (2013:124) "Purposive sampling (sampling purposive) adalah teknik penentuan objek dengan pertimbangan tertentu, metode inilah yang sengaja dipilih peneliti karena dianggap memiliki karakteristik dan kriteria tertentu yang dapat memperkaya data peneliti.

Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Swasta Imelda Medan yang berjumlah 10 orang yang memiliki permasalahan kurangnya pola

hidup sehat dan bersih dengan kriteria kurangnya kebersihan pada diri sendiri, kerapian pada diri sendiri serta kurangnya daya tahan tubuh sehingga sering absen sekolah dikarenakan sakit. Serta berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling serta wali kelas.

### **C. Defmisi Oprasional Variabel**

Variabel yang akan diteliti diuraikan secara terperinci, adapun defenisi dari variabel penelitian ini adalah meningkatkan pola hidup sehat bersih dengan telmik positive reinforcement melalui layanan infonnasi.

- **Pola Hidup Sehat Bersih**

Pola hidup sehat bila diterapkan dalam kehidupan seharian-hari tentu sangat berguna dalam mendukung pencapaian yang optimal dalam belajar bagi para peserta didik. Sehingga dengan pola hidup sehat dan bersih adalah kunci awal dari segala kegiatan yang menunjang siswa dalam segala kegiatan yang dilakukannya dalam kehidupannya sehari-hari

- **Positive Reinforcement**

positive reinforcement adalah konsekuensi yang diberikan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang positif. Sehingga, untuk memperbaiki tingkah laku seseorang dan menguatkan perilaku tersebut maka perlu adanya penghargaan atau positive reinforcement. Sehingga dengan positive reinforcement manusia akan menjadi lebih konsekuensi dengan kewajiban yang harus ia jalani untuk dirinya.

- **Layanan Bimbingan Kelompok**

layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang diberikan

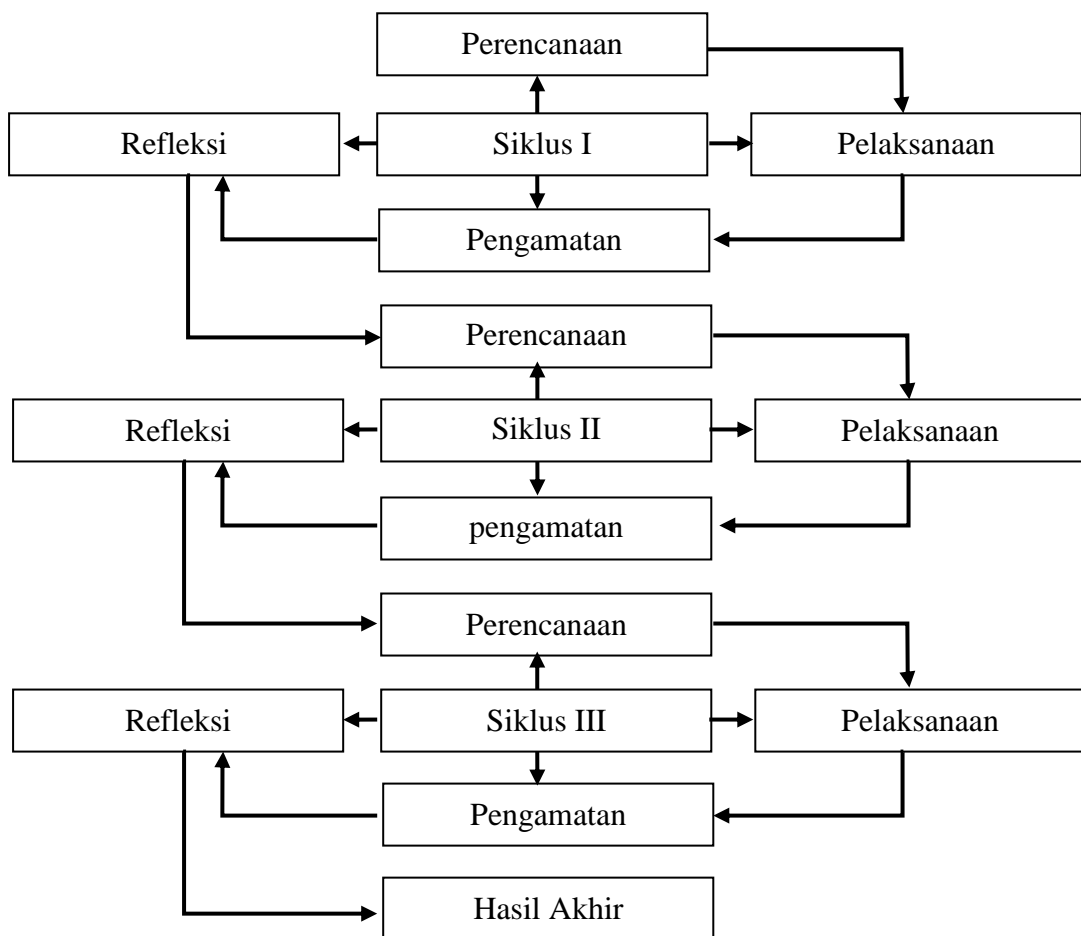
kepada sekumpulan siswa atau sekelompok siswa yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk pengentasan masalah pribadi yang dirasakan oleh masing-masing anggota kelompok.

#### D. Desain penelitian

Kernnis dan taggart (Arikunto, 2010 : 137) telah mengembangkan sebuah model sederhana dari siklus alami dari proses penelitian. Setiap siklus memiliki empat tahap yaitu perencanaan,tindkan, pengamatan, dan refleksi.

**Gambar 3.1**

#### **Siklus Penelitian Tindakan**



Berdasarkan desain diatas, rancangan penelitian dalam peneitiian ini dijelaskan sebagai brikut :

**Tabel 3.4**

**Rancangan pnelitian**

No	Tahap	Kegiatan	Keterangan
1.	Perencanaan ( <i>Planing</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatur waktu pertemuan</li> <li>2. Mempersiapkan tempat dan teknis penyelenggaraan</li> <li>3. Menyiapkan kelengkapan administrasi</li> </ol>	Menyiapkan tempat kegiatan, alat, pengumpulan data berupa pedoman wawancara, observasi, dan alat tulis.
2.	Tindakan ( <i>action</i> )	Treatmen (penyembuhan)	<p>Melaksanakan rencana tindakan layanan bimbingan kelompok pendekatan positive reinforcement dengan mengembangkan system WDEP yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Didahului dengan tahap <i>invlopmnt</i> (keterlibatan)</li> <li>2. Wants and neds (keinginan dan kebutuhan)</li> <li>3. Direction (arah)</li> <li>4. Selft evaluation (penilaian)</li> <li>5. Planning rencana</li> </ol>
3.	Pengamatan ( <i>observation</i> )	Observasi proses dan follow up hasil layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan pengamatan bersama konselor terhadap proses dan hasil dari pemberian layanan</li> <li>b. Memberikan tindak lanjut</li> </ol>
4.	Refleksi ( <i>reflection</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok</li> <li>2. Melakukan pertemuan untuk</li> </ol>	Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi bersama konseli dan konselor mengadakan diskusi untuk melakukan siklus selanjutnya.



		membahas hasil evaluasi tentang layanan bimbingan kelompok 3. Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya.	
5.	Relanning	Merencanakan siklus berikutnya	
6.	Hasil Akhir		

Sumber : kemmis dan taggart (arikunto, 2010 : 137)

(<http://zf/lib.unnes.ac.id/10645/1/6554.pdf>)

## E. Jenis Penelitian Kualitatif

Penelitian kualitatif didefinisikan sebagai suatu proses yang mencoba untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai kompleksitas yang ada dalam interaksi manusia (Catherine Marshal, 1995). Poerwandari (2007) mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif, seperti transkrip wawancara, catatan lapangan, gambar, foto, rekaman video, dan lain sebagainya.

Definisi di atas menunjukkan beberapa kata kunci dalam penelitian kualitatif, yaitu: proses, pemahaman, kompleksitas, interaksi, dan manusia. Proses dalam melakukan penelitian merupakan penekanan dalam penelitian kualitatif oleh karena itu dalam melaksanakan penelitian, peneliti lebih berfokus pada proses daripada hasil akhir.

Proses yang dilakukan dalam penelitian ini memerlukan waktu dan kondisi yang berubah-ubah maka definisi penelitian ini akan berdampak pada desain penelitian dan cara-cara dalam melaksanakannya yang juga berubah-ubah atau bersifat fleksibel. Sasaran penelitian kualitatif utama ialah manusia karena manusia adalah sumber masalah, artefak, peninggalan-peninggalan peradaban kuno dan lain sebagainya. Intinya sasaran penelitian kualitatif ialah manusia dengan segala kebudayaan dan kegiatannya.

Penelitian kualitatif dipandang lebih sesuai untuk mengetahui dinamika gambaran kecemasan ayah dalam menghadapi anak penderita thalassaemia. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Poerwandari (2007) bahwa pendekatan yang sesuai untuk penelitian yang tertarik dalam memahami manusia dengan segala kekompleksitasannya sebagai makhluk subjektif adalah pendekatan kualitatif. Kecemasan adalah hal yang bersifat subjektif yang dapat dirasakan setiap individu, dengan hal tersebutlah diharapkan dapat memberikan gambaran yang luas mengenai gambaran kecemasan ayah dalam menghadapi anak penderita thalassaemia. Oleh karena itu peneliti menggunakan pendekatan kualitatif sebagai metode dalam meneliti kecemasan ayah dalam menghadapi anak penderita thalassaemia, sehingga hasil yang didapat dari peneliti ini dapat memberikan gambaran yang luas tentang kecemasan ayah yang menghadapi anak sebagai penderita thalassaemia. Jenis penelitian kualitatif yang digunakan adalah penelitian deskriptif.

## **F. Metode Pengambilan Data**

Metode pengambilan data dalam penelitian kualitatif sangat beragam, hal ini disebabkan karena sifat dari penelitian kualitatif terbuka dan luwes. tipe dan metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif sangat beragam, disesuaikan dengan masalah, tujuan penelitian, serta sifat objek yang diteliti.

Jika diperhatikan, metode yang paling banyak digunakan dalam penelitian kualitatif adalah metode wawancara dan observasi. Maka dengan itu, penelitian yang akan dilakukan ini pun menggunakan metode yang sama yaitu metode wawancara. Alasan dipilihnya metode wawancara dalam penelitian ini adalah karena didalam penelitian ini, informasi yang diperlukan adalah berupa kata-kata yang diungkapkan subjek secara langsung, sehingga dapat dengan jelas menggambarkan perasaan subjek penelitian dan mewakili kebutuhan informasi dalam penelitian.

- **Observasi**

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dimana peneliti mengamati dan mencatat informasi sebagaimana yang telah dilihat atau disaksikan selama penelitian- Observasi hakikatnya merupakan kegiatan dengan menggunakan panca indera, bisa penglihatan, pendengaran, dan merasakan apa yang disarankan objek yang kita amati.

Menurut Arikunto (2006:128), mengemukakan bahwa “observasi adalah kegiatan atau aktivitas yang memperhatikan sesuatu dengan menggunakan mata, dengan pengamatan meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera

seperti penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan pengecapian serta mengumpulkan data sebagai bukti-bukti yang diperlukan mengenai situasi dan keadaan yang sebenarnya atau pengamatan langsung”.

Menurut Sugiono (2013 : 203), mengidentifikasikan “observasi adalah sebagai teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuisioner atau sejumlah pertanyaan secara tertulis”.

Teknik dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi partisipasi pasif. Menurut Sugiyono (2013:312) mengatakan bahwa observasi partisipasi pasif adalah peneliti datang ditempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut. Observasi ini dilakukan oleh peneliti atau pengamatan dengan menggunakan pedoman observasi sebagai instrumen pengamatan. Dalam penelitian ini yang akan diobservasi oleh peneliti adalah siswa kelas VIII Smp Negeri 8 Medan dengan sampel 5 siswa yang akan diobservasi. Adapun Pedoman observasi yang digunakan sebagai berikut :

**Tabel 3.4**

**Pedoman Observasi**

**Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Siswa**

**Di Smp Swasta Imelda Medan**

Observer : Chairul Ramadhan

Tempat : Smp Swasta Imelda Medan

Hal yang di observasi : Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Siswa

No	Indikator Observer	Pernyataan Yang Muncul
1.	Bagai mana cara siswa menjaga kesehatan agar tubuh tetap sehat, saat di sekolah	
2.	Bagai mana cara siswa menjaga kebersihan lingkungan sekolah	
3.	Bagai mana cara siswa memeriksa kesehatan ke UKS	
4.	Bagaimana kesadaran siswa akan sarapan pergi sekolah	
5.	Bagaimana kesadaran siswa akan sarapan pergi sekolah	
6.	Bagaimana kesadaran siswa untuk mandi pagi sebelum berangkat sekolah	
7.	Bagaimana perilaku siswa menghadapi menghadapi kondisi di saat sakit di sekolah	
8.	Bagaimana kesediaan P3K dalam penanggulangan siswa yang sakit.	

- **Wawancara**

Banister, dkk (dalam Poerwandari, 2007) mengungkapkan wawancara adalah percakapan dan proses tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara kualitatif dilakukan bila peneliti bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti, dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut. suatu hal yang tidak dapat dilakukan melalui pendekatan lain.

Menurut Stewan dan Cash (2000), wawancara adalah suatu proses komunikasi interaksional antara dua orang, setidaknya satu diantaranya memiliki tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya, dan biasanya melibatkan pemberian dan menjawab pertanyaan.

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara mendasar yaitu wawancara yang tetap menggunakan pedoman wawancara, namun penggunaannya tidak seketat wawancara terstruktur. Penelitian ini menggunakan pedoman wawancara yang bersifat umum, yaitu pedoman wawancara yang hanya mencantumkan isu-isu yang harus diliput tanpa menentukan urutan pertanyaan. Pedoman wawancara digunakan untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang harus dibahas, sekaligus menjadi daftar pengecek (checklist) apakah aspek-aspek relevan tersebut telah dibahas atau dinyatakan (Purwandari, 2001). Adapun aspek yang ingin diungkap peneliti melalui wawancara dalam penelitian ini adalah hal-hal yang berhubungan dengan pola hidup sehat dan bersih siswa.

Meliputi, gambaran tentang pola hidup sehat dan bersih yang ada pada diri siswa, faktor yang mempengaruhi Pola hidup dehat dan bersih siswa.

**Tabel 3.5**

**Pecloman Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling**

**Smp Swasta Imelda Medan**

No	Indikator Observer	Pernyataan Yang Muncul
1.	Bagaimana respon ibu/bapak terhadap perilaku pola hidup sehat dan bersih di sekolah yang dilakukan siswa	
2.	Bagaimana praktik siswa dalam melaksanakan pola hidup sehat dan bersih di sekolah	
3.	Apa hambatan siswa dalam melaksanakan praktik pola hidup sehat dan bersih di sekolah	
4.	Bagaimana dukungan ibu kepada siswa dalam melaksanakan pola hidup sehat dan bersih yang dilakukan siswa	
5.	Apakah sekolah menjalankan program UKS untuk menunjang pola hidup sehat dan bersih siswa	
6.	Apakah di berikan obat jika siswa sakit saat jam sekolah	
7.	Obat apakah yang selalu di sediakan di sekolah jika siswa sakit	
8.	Sakit apa yang paling sering di derita siswa di saat 'am sekolah	
9.	Jika siswa sakit setelah di berikan obat langsung lanjut belajar atau istirahat dahulu di luar kelas	
10.	Bagaimana peran guru BK dalam menghadapi siswa yang mengalami sakit	
11.	Apakah siswa yang sakit di ijin untuk pulang ke rumah	
12.	Apakah siswa yang menderita sakit akan di antarkan ke rumah	



**Tabel 3.6**

**Pedoman Wawancara Dengan Walikelas Kelas VIII**

**Smp Swasta Imelda Medan**

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana respon ibu selaku walikelas terhadap perilaku pola hidup sehat dan bersih di sekolah yang dilakukan siswa	
2.	Bagaimana praktik siswa dalam melaksanakan pola hidup sehat dan bersih di sekolah dan di kelas	
3.	Apakah hambatan siswa dalam melaksanakan praktik pola hidup sehat dan bersih di sekolah dan di kelas	
4.	Bagaimana dukungan ibu selaku walikelas kepada siswa dalam melaksanakan pola hidup sehat dan dilakukan siswa	
5.	Apakah disaat penugasan kelas baru dan juga dengan walikelas baru siswa diberikan tentang pengarahan pola hidup sehat seperti, menjaga kelas agar tetap bersih	
6.	Apakah siswa menjalankan tentang menjaga kelas tetap bersih dan juga menjaga pola hidup sehat di ruangan	
7.	Adakah siswa yang tidak mau menjaga pola hidup sehat dan baik di kelas	
8.	Bagaimana ibu menyikapi jika ada siswa yang tidak menjaga pola hidup sehat dan baik di kelas	
9.	Jika siswa yang walikelasnya ibu, jika siswa itu mengalami sakit apa penanganan utama yang ibu berikan	
10.	Jika siswa asuh ibu yang mengalami sakit diizinkan pulang atau tidak	
11.	Jika siswa sakit apakah diberitahukan kepada orang tuanya atau walinya	
12.	Sakit apakah yang paling sering dialami oleh siswa asuh ibu	

**Tabel 3.7**

Pedoman Wawancara Dengan Siswa Kelas VIII

**Smp Swasta Imelda Medan**

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah yang kamu lakukan ketika bangun pagi	
2.	Apakah kamu berangkat sekolah dengan rapi	
3.	Sebelum kamu berangkat sekolah apakah kamu sarapan dengan makan nasi, sayur, dan ikan	
4.	Jajanan apa yang sering kamu beli di sekolah	
5.	Jam berapa kamu bangun pagi	
6.	Apakah kamu menjalankan pola hidup sehat bersih	
7.	Bagaimana peranmu di kelas dalam menjaga pola hidup sehat dan bersih	
8.	Apakah kamu peduli dengan kondisi kelas baik bersih maupun tidak bersih	
9.	Apakah jadwal piket kelas selalu dijalani	
10.	Apakah guru walikelas dan guru BK memberikan pengarahan tentang pola hidup sehat dan bersih	
11.	Jika setelah jam istirahat kelas masih tetap bersih atau sudah berserakan dengan sampah jajanan	
12.	Jika kamu melihat kelas yang kotor maka apa yang akan kamu lakukan	

## **G. Karakteristik Responden Penelitian**

Pemilihan responden penelitian didasarkan pada ciri-ciri tertentu. Dalam penelitian ini akan diambil tiga orang responden.

Alasan peneliti untuk mengikutsertakan responden dengan ciri di atas adalah ingin melihat adanya kemungkinan bagi orangtuanya, khususnya bagi ayah yang sangat khawatir dengan kondisi anaknya sampai menjadi kecemasan terhadap kondisi anak yang didiagnosa thalassaemia, oleh sebab itu peneliti mengikutsertakan responden penelitian dengan karakteristik seperti di atas.

## **H. Jumlah Responden Penelitian**

Menurut Patton (dalam Poerwandari, 2007), desain kualitatif memiliki sifat yang luwes, oleh sebab itu tidak ada aturan yang pasti dalam jumlah sampel yang harus diambil untuk penelitian kualitatif. Jumlah sampel sangat tergantung pada apa yang dianggap bermanfaat dan dapat dilakukan dengan waktu dan sumber daya yang tersedia.

Jumlah responden penelitian ini adalah 5 orang siswa yang memiliki masalah untuk meningkatkan pola hidup sehat dan bersih. Alasan utama pengambilan jumlah responden tersebut adalah adanya keterbatasan dari peneliti sendiri baik itu waktu, biaya, maupun kemampuan peneliti sendiri.

## **I. Prosedur Pengambilan Responden Penelitian**

Prosedur pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah pengambilan sampel berdasarkan teori, atau berdasarkan konstruk operasional (*theorybased/operational construct sampling*). Sampel dipilih dengan kriteria tertentu, berdasarkan teori atau konstruk operasional sesuai studi-studi sebelumnya atau sesuai dengan tujuan penelitian. Hal ini dilakukan agar sample sungguh-sungguh mewakili (bersifat representative terhadap) fenomena yang dipelajari.

## **J. Alat Pengumpulan Data**

Menurut Poerwandari (2001), dalam metode wawancara, alat yang terpenting adalah peneliti sendiri. Namun untuk memudahkan pengumpulan data, peneliti membutuhkan alat bantu.

### **1. Alat perekam**

Alat perekam digunakan sebagai alat bantu agar tidak ada informasi yang terlewatkan dan selama wawancara peneliti dapat berkonsentrasi pada apa yang ditanyakan tanpa harus mencatat. Alat perekam ini juga memudahkan peneliti mengulang kembali hasil wawancara agar dapat diperoleh data yang utuh, sesuai dengan apa yang disampaikan responden dalam wawancara. Hal ini berguna untuk meminimalkan bias yang sering terjadi karena keterbatasan dan subjektivitas peneliti. Alat perekam ini digunakan dengan seizin responden.

## **2. Pedoman Wawancara**

Pedoman wawancara digunakan untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang harus digali, serta apa yang sudah atau belum ditanyakan. Adanya pedoman wawancara juga akan memudahkan peneliti membuat kategorisasi dalam melakukan analisis data. Dalam penelitian tentang gambaran pola hidup sehat bersih siswa.

## **K. Prosedur Penelitian**

### **1. Tahap Persiapan Penelitian**

Pada tahap persiapan penelitian, peneliti akan melakukan sejumlah hal yang diperlukan dalam penelitian.

- a. Mengumpulkan data yang berhubungan dengan pola hidup sehat bersih siswa.
- b. Membangun Rapport pada responder: Menurut Moleong (2002), rapport adalah hubungan antara peneliti dengan subjek penelitian yang sudah melebur sehingga seolah-olah tidak ada lagi dinding pemisah diantara keduanya. Dengan demikian subjek dengan sukarela dapat menjawab pertanyaan peneliti atau memberi informasi kepada peneliti.
- c. Menyusun pedoman wawancara Peneliti menyusun pedoman wawancara yang didasari oleh kerangka teori yang ada, guna

menhindari penyimpangan dari tujuan penelitian. yang dilakukan.

- d. Persiapan untuk pengumpulan data Mengumpulkan informasi tentang responden penelitian. Setelah mendapatkan Informasi tersebut, peneliti menghubungi calon responden untuk menjelaskan mengenai penelitian yang akan dilakukan dan menanyakan kesediannya untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan.
- e. Menentukan jadwal wawancara Setelah mendapat persetujuan dari responden, peneliti meminta responden untuk bertemu mengambil data. Hal ini dilakukan setelah melakukan raport terlebih dahulu. Kemudian, peneliti dan responden mengatur dan menyepakati waktu untuk melakukan wawancara.

#### **L. Tahap Pelaksanaan Penelitian**

Setelah tahap persiapan penelitian dilakukan, maka peneliti memasuki tahap pelaksanaan penelitian.

1. Mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat wawancara sebelum wawancara dilakukan, peneliti mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden.
2. Melakukan wawancara sesuai dengan pedoman wawancara wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara, hal ini bertujuan agar peneliti tidak kehabisan pertanyaan.

3. Memindahkan rekaman hasil wawancara kedalam bentuk transkrip verbatim setelah hasil wawancara diperoleh, peneliti memindahkan hasil wawancara dan observasi kedalam verbatim tertulis. Pada tahap ini, peneliti melakukan coding, yaitu membubuhkan kode-kode pada materi yang diperoleh. Coding dimasukkan untuk dapat mengorganisasikan dan mensistematisasikan data secara lengkap dan mendetail sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang topik yang dipelajari (Poerwandari, 2001 ).
4. Melakukan analisis data bentuk transkrip yang telah selesai, dibuat dan diserahkan kepada kemudian salinannya pembimbing. Pembimbing mendapatkan verbatim untuk mendapatkan gambaran yang jelas.
5. Menarik kesimpulan, membuat diskusi dan Saran setelah analisis data selesai dilakukan, peneliti menarik kesimpulan untuk menjawab permasalahan. Kemudian peneliti meneruskan diskusi terhadap kesimpulan dan seluruh hasil penelitian, kesimpulan data dan diskusi yang telah dilakukan, peneliti mengajukan Saran bagi penelitian selanjutnya.

#### **M. Tahap Pencatatan Data**

Untuk memindahkan proses pencatatan data, peneliti menggunakan alat perekam sebagai alat bantu, agar data yang diperoleh dapat lebih akurat dan dapat dipertanggung jawabkan. Sebelum wawancara dimulai, peneliti meminta izin kepada responden untuk merekam wawancara yang akan dilakukan. Hasil wawancara yang dilakukan akan ditranskripsikan kedalam bentuk verbatim untuk

dianalisa.

## **N. Kredibilitas Penelitian**

Kredibilitas merupakan istilah yang digunakan dalam penelitian kualitatif untuk menggantikan konsep validitas (Poerwandari, 2007). Deskripsi mendalam yang menjelaskan kenajemukan (kompleksitas) aspek-aspek yang terkait (dalam bahasa kuantitatif: variabel) dan merupakan interaksi berbagai aspek menjadi salah satu ukuran kredibilitas penelitian kualitatif. Menurut Poerwandari (2007), kredibilitas penelitian kualitatif juga terletak pada keberhasilan mencapai maksud mengeksplorasi masalah dan mendeskripsikan setting, proses, kelompok sosial, atau pola interaksi yang kompleks.

Adapun upaya peneliti dalam menjaga kredibilitas dan objektivitas penelitian ini, yaitu dengan:

1. Melakukan pemilihan sampel yang sesuai dengan karakteristik penelitian.
2. Membuat pedoman wawancara berdasarkan faktor-faktor yang meliputi timbulnya rasa kurang peduli terhadap pola hidup sehat siswa yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.
3. Menggunakan pertanyaan terbuka dan wawancara mendalam untuk mendapatkan data yang akurat.
4. Memperpanjang keikutsertaan peneliti dalam pengumpulan data lapangan.

Hal ini memungkinkan peneliti mendapat informasi yang lebih banyak



tentang subjek penelitian.

5. Melibatkan teman sejawat, dosen pembimbing, dan dosen yang ahli dalam bidang kualitatif untuk berdiskusi, memberikan masukan dan kritik mulai awal kegiatan proses penelitian sampai tersusunnya hasil penelitian. Hal ini dilakukan mengingat keterbatasan kemampuan peneliti pada kompleksitas fenomena yang diteliti.
6. Melacak kesesuaian dan kelengkapan hasil analisis data dengan melihat hasil wawancara yang dilakukan pertama kali dengan hasil wawancara yang dilakukan setelahnya.

## **O. Metode Analisa Data**

Penelitian kualitatif tidak memiliki rumus atau aturan absolute untuk mengolah dan menganalisis data (Poerwandari, 2001). Beberapa tahapan dalam menganalisa data kualitatif menurut Poerwandari, 2001 yaitu:

### **1. Organisasi data**

Pengolahan dan analisis sesungguhnya dimulai dengan mengorganisasikan data. Dengan data kualitatif yang sangat beragam dan banyak, menjadi kewajiban peneliti untuk mengorganisasikan datanya dengan rapi, sistematis dan selengkap mungkin. Hal-hal yang penting untuk disimpan dan diorganisasikan adalah data mentah (catatan lapangan, kaset hasil rekaman), data yang sudah proses sebagainya (transkrip

wawancara), data yang sudah ditandai dibubuhi kode-kode dan dokumentasi umum yang kronologis mengenai pengumpulan data dan langkah analisis.

## 2. Coding dan analisis

Langkah penting pertama sebelum analisis dilakukan adalah membubuhkan kode-kode pada materi yang diperoleh. Coding dimaksudkan untuk dapat mengorganisasikan dan membuat sistematis data secara lengkap dan mendetail sehingga data dapat memunculkan dengan lengkap gambaran tentang topik yang dipelajari. Dengan demikian pada gilirannya peneliti dapat menemukan makna dari data yang dikumpulkannya. Semua peneliti kualitatif menganggap coding adalah tahap yang penting, meskipun peneliti yang satu dan yang lain memberikan usulan prosedur yang tidak sepenuhnya sama. Pada akhirnya penilitilah yang berhak dan bertanggung jawab memilih cara coding yang dianggapnya paling efektif bagi data yang diperolehnya.

## 3. Pengujian terhadap dugaan

Dugaan adalah kesimpulan wawancara. Dengan mempelajari data, kita mengembangkan dugaan-dugaan dan kesimpulan - kesimpulan sementara. Dugaan yang berkembang tersebut juga harus dipertajam dan diuji ketepatannya.

#### 4. Strategi analisis

Patton dan Poerwandari (2001) menjelaskan bahwa proses analisis dapat melibatkan konsep—konsep yang muncul dari jawaban— jawaban atau kata-kata responden sendiri (indigenous concept) maupun konsep-konsep yang dikembangkan atau dipilih peneliti untuk menjelaskan yang dianalisis (sensitizing concept). Kata-kata kunci dapat diambil dari istilah yang dipakai oleh responden sendiri, yang oleh peneliti dianggap benarbenar tepat dan dapat mewakili fenomena yang dijelaskan.

#### 5. Tahap interpretasi

Meskipun dalam penelitian kualitatif istilah ‘analisis’ dan ‘interpretasi’ sering digunakan bergantian, Kvale dalam Poerwandari (2001) menyatakan bahwa interpretasi mengacu pada upaya memahami data secara lebih elcstensif sekaligus mendalam. Peneliti memiliki pespektif mengenai apa yang sedang diteliti dan menginterpretasi data tnelalui perspektif tersebut.

**BAB IV**  
**PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN**

**A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

**1. Identifikasi Sekolah**

- 1) Nama Sekolah : SMP Swasta Imelda Medan
- 2) Alamat Sekolah : J 1. Bilal NO. 52 Medan Timur, Kota Madya  
Medan, Sumatera Utara, Indonesia.
- 3) Telepon : 06180089414
- 4) Kode Pos : 20239
- 5) No. Statistik Sekolah : 69895930
- 6) NPSN : 69895930
- 7) Jenjang : Sekolah Menengah Pertama
- 8) Status : Terakreditasi
- 9) Tahun Didirikan : 2015
- 10) Tahun Beroperasi : 2015
- 11) Kelurahan : Pulo Brayon Darat I
- 12) Kecamatan : Medan Timur
- 13) Kota : Kota Medan
- 14) Propinsi : Sumatera Utara

## **2. Visi dan Misi Sekolah**

- a. Visi Terwujud SMP sebagai pusat Pendidikan dan Pengembangan Kepribadian dan karakter peserta didik yang unggul cerdas dan berprestasi dalam beragama dan berbangsa, berbudi pekerti, dan berilmu pengetahuan
- b. Misi
  - Menanamkan nilai-nilai agamis dalam perilaku sehari-hari.
  - Menanamkan rasa cinta terhadap bangsa dan tanah air.
  - Membentuk pribadi berakhlak mulia dan berprestasi tinggi.
  - Mengembangkan kemampuan berkomunikasi dengan beragam bahasa.
  - Menciptakan generasi yang unggul dalam iptek sehingga mampu bersaing dalam Era Globalisasi

## **3. Sarana dan Prasarana Sekolah**

Salah satu yang mendukung keberhasilan sebuah lembaga pendidikan adalah memiliki fasilitas yang lengkap dan memadai. Setiap lembaga pendidikan harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung terselenggaranya proses pendidikan. Pada sekolah SMP Swasta Imelda Medan ini, sarana dan prasarana sudah cukup memadai. Sebagaimana terlihat tabel dibawah ini :

**Tabel 4.1**

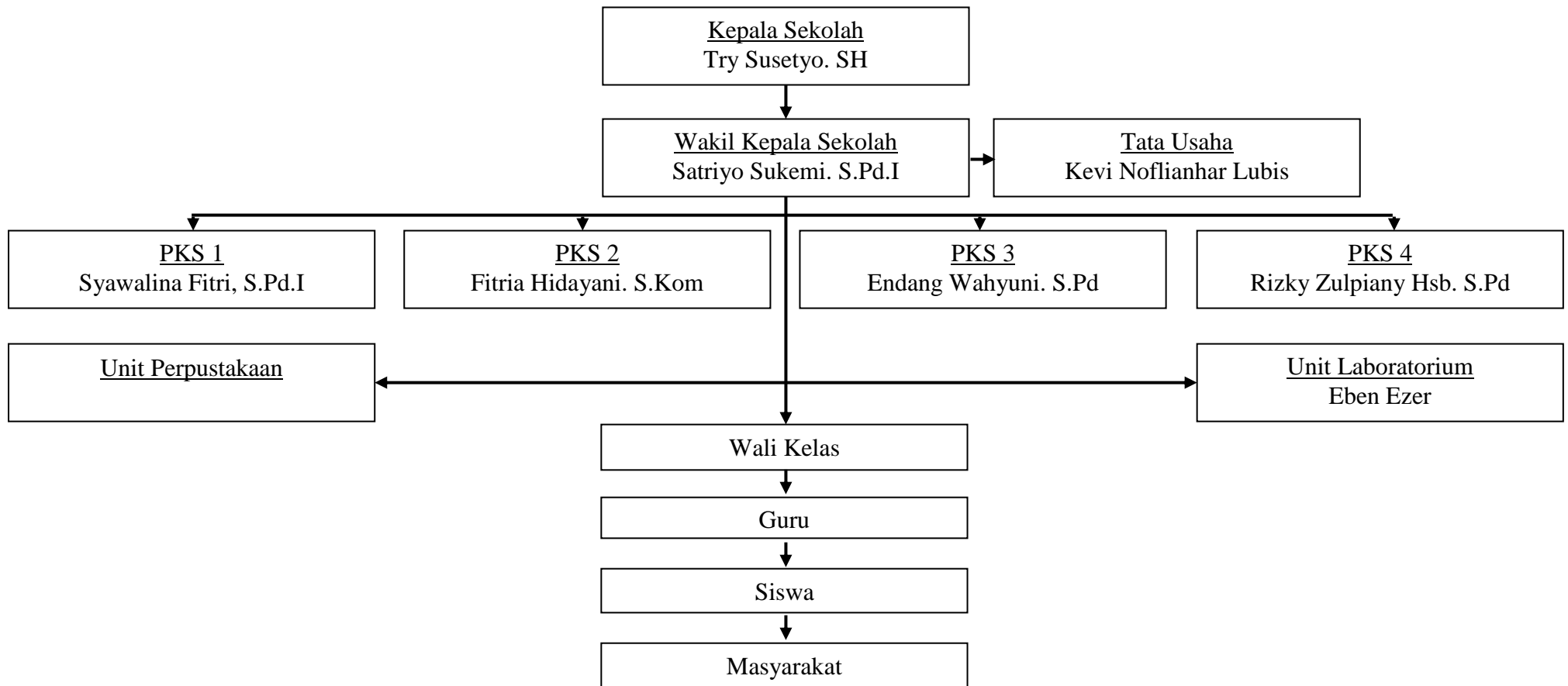
**Sarana dan Prasarana Sekolah**

<b>No.</b>	<b>Jenis Sarana/Prasarana</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Keterangan</b>
1.	Ruang Kepala Sekolah	1	Permanen
2.	Ruang Wakil Kepala Sekolah	1	Permanen
3.	Ruang Guru	1	Permanen
4.	Ruan Tata Usaha	1	Permanen
5.	Ruang Bimbingan Konseling	1	Permanen
6.	Ruang Kelas	14	Permanen
7.	Ruanan UKS	1	Permanen
8.	Perpustakaan	1	Permanen
9.	Labnratorium Ipa	1	Permanen
10.	Ruangan Osis	1	Permanen
11.	Mushola	1	Permanen
12.	Lapangan Uacara	1	Permanen
13.	Lapangan Olahraga	1	Permanen
14.	Kantin	1	Permanen
15.	Toilet	8	Permanen
16.	Pos Satpam	1	Permanen
17.	Lapangan Parkir	1	Permanen

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki SMP Swasta Imelda Medan telah lengkap dan memadai sesuai dengan kebutuhan belajar mengajar. Keberhasilan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung proses pendidikan yang berkualitas secara efektif dan efisien.

#### 4. Struktur Organisasi SMP Swasta Imelda Medan

**Gamabar 4.1**



## 5. Keadaan Guru Swasta Imelda Medan

Guru merupakan salah satu unsur pendidikan dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Efektivitas dan efisien belajar siswa di sekolah sangat bergantung kepada peran guru. Bukan hanya sebatas mengajar, guru juga harus bisa mendidik, melatih dan membimbing siswa kearah tujuan yang ditetapkan. Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar unmk mencapai tujuan pendidikan, memiliki tanggung jawab yang sangat strategis sejak dari merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan belajar mengajar di Smp Swasta Imelda Medan.

**Tabel 4.2**

### **Daftar Nama Guru Smp Swasta Imedla Medan**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>
<b>1.</b>	<b>Try Susetyo, SH</b>	<b>Kepsek</b>
<b>2.</b>	<b>Suyono, SH</b>	<b>PKS 4</b>
<b>3.</b>	<b>Yushanifa</b>	<b>GBS</b>
<b>4.</b>	<b>Ria Jelia Saragih, S.Pd</b>	<b>Wali kelas IX-B</b>
<b>5.</b>	<b>Lisa Sari Dewi, S.Pd</b>	<b>Wali Kelas VIII-B</b>
<b>6.</b>	<b>Ade Yula Hartanti, S.Pd</b>	<b>Bendahara</b>
<b>7.</b>	<b>Syawalina Fitriani, S.pd.I</b>	<b>PKS-1</b>
<b>8.</b>		
<b>9.</b>		
<b>10.</b>		
<b>11.</b>		
<b>12.</b>		
<b>13.</b>		
<b>14.</b>		
<b>15.</b>		
<b>16.</b>		
<b>17.</b>		
<b>18.</b>		
<b>19.</b>		



20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		
36.		

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian ini, berdasarkan dengan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian ini, berdasarkan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber dan data pengamatan langsung di lapangan. Dalam penelitian ini dilakukan di Smp Swasta Imelda Medan adalah Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Siswa Dengan Teknik Positive Reinforcement Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Smp Swasta Imelda Medan

### **1. Penetapan Kelas dan Waktu Penelitian**

Adapun yang menjadi objek penelitian atau sasaran penelitian ini adalah siswa kelas VIII Smp Swasta Imelda Medan yang berjumlah 10 orang siswa Penelitian ini dimulai dari bulan Februari sampai dengan Maret 2018. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan masing-masing siklus

terdiri dari dua pertemuan. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan (tindakan), observasi, dan refleksi.

**Tabel 4.3**  
**Jadwal Kegiatan Bimbing-an Kelompok Kelas VII Smp Swasta Imelda**  
**Medan**

<b>SIKLUS I</b>				
<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Pertemuan 1 (Hari/Tanggal)</b>	<b>Pertemuan II (Hari/Tanggal)</b>	<b>Waktu</b>
1.	DN	Senin, 5, Maret, 2018	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
2.	DB	Senin, 5, Maret, 2018	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
3.	NP	Senin, 5, Maret, 2018	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
4.	ANZ	Senin, 5, Maret, 2018	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
5.	AZ	Senin, 5, Maret, 2018	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
6.	R	Senin, 5, Maret, 2018	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
7.	NS	Senin, 5, Maret, 2018	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
8.	HP	Senin, 5, Maret, 2018	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
9.	MH	Senin, 5, Maret, 2018	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
10.	RS	Senin, 5, Maret, 2018	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB

<b>SIKLUS I</b>				
<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Pertemuan 1 (Hari/Tanggal)</b>	<b>Pertemuan 1 (Hari/Tanggal)</b>	<b>Waktu</b>
1.	DN	Jum'at, 9, Maret, 2018	Senin, 12, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
2.	DB	Jum'at, 9, Maret, 2018	Senin, 12, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
3.	NP	Jum'at, 9, Maret, 2018	Senin, 12, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
4.	ANZ	Jum'at, 9, Maret, 2018	Senin, 12, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
5.	AZ	Jum'at, 9, Maret, 2018	Senin, 12, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
6.	R	Jum'at, 9, Maret, 2018	Senin, 12, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
7.	NS	Jum'at, 9, Maret, 2018	Senin, 12, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
8.	HP	Jum'at, 9, Maret, 2018	Senin, 12, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
9.	MH	Jum'at, 9, Maret, 2018	Senin, 12, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
10.	RS	Jum'at, 9, Maret, 2018	Senin, 12, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB

<b>SIKLUS I</b>				
<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Pertemuan 1 (Hari/Tanggal)</b>	<b>Pertemuan 1 (Hari/Tanggal)</b>	<b>Waktu</b>
1.	DN	Rabu, 14, Maret, 2018	Jum'at, 16, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
2.	DB	Rabu, 14, Maret, 2018	Jum'at, 16, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
3.	NP	Rabu, 14, Maret, 2018	Jum'at, 16, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
4.	ANZ	Rabu, 14, Maret, 2018	Jum'at, 16, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
5.	AZ	Rabu, 14, Maret, 2018	Jum'at, 16, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
6.	R	Rabu, 14, Maret, 2018	Jum'at, 16, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
7.	NS	Rabu, 14, Maret, 2018	Jum'at, 16, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
8.	HP	Rabu, 14, Maret, 2018	Jum'at, 16, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
9.	MH	Rabu, 14, Maret, 2018	Jum'at, 16, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB
10.	RS	Rabu, 14, Maret, 2018	Jum'at, 16, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Hasil penelitian sebelum tindakan yaitu langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan penjajakan atau identifikasi terhadap masalah yang akan diteliti dengan melalui observasi dan wawancara dengan dua wali kelas, guru Bimbingan dan Konseling, serta 10 siswa. Untuk melihat pola hidup sehat bersih siswa. Adapun siswa yang mengikuti bimbingan kelompok ada 10 orang siswa dari kelas VIII yang memiliki permasalahan tentang pola hidup sehat bersih yang berinisial : DN, DB, NP, ANZ, AZ, R, NS, HP, MH, dan RS Adapun yang menjadi hasil observasi dan wawancara di Smp Swasta Imelda Medan :

### aa Deskripsi hasil Observasi

Berdasarkan observasi terlampir yang peneliti lakukan dengan para siswa Smp Swasta Imelda Medan yaitu meningkatkan pola hidup sehat bersih yang ada pada diri siswa, hal ini tampak telah dipaparkan pada tabel hasil observasi yaitu dapat disimpulkan bahwa terjadi permasalahan pola hidup sehat bersih siswa, hal ini telah tampak di paparkan pada tabel hasil observasi tersebut, yaitu dapat disimpulkan bahwa dari hasil observasi kepada siswa kelas VIII di Smp Swasta Imelda Medan yang dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan layanan bimbingan kelompok, dapat dipahami bahwa pola hidup sehat bersih siswa kelas VIII Smp Swasta Imelda Medan dapat dilakukan tidak baik dan dapat merugikan

orang lain serta dirinya sendiri. Seperti yang telah terlihat pada observasi yang dilakukan peneliti seperti kurangnya kerapian siswa, kurangnya kebersihan pada diri siswa, melas dalam mengikuti pembelajaran, dan lain sebagainya.

ab Deskripsi hasil wawancara guru BK

Berdasarkan wawaneara terlampir yang peneliti lakukan dengan guru BK yaitu tentang permasalahan pola hidup sehat bersih siswa dapat di paparkan pada tabel wawancara dengan guru bimbingan konseling Smp Swasta Imelda Medan yaitu dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat bersih di sekolah itu kurang baik. Hal ini dapat diketahui oleh pernyataan atau jawaban dari wawancara diatas seperti kurangnya kerapian siswa, kurangnya kebersihan pada diri siswa, melas dalam mengikuti pembelajaran, dan lain sebagainya. Siswa tersebut berinisial DN, DB, NP, ANZ, AZ, R, NS, HP, MH, dan RS selain itu pelaksanaan layanan bimbingan dan kenseling di Smp Swasta Imelda Medan belum optimal dikarenakan guru BK lebih sering rnelaksanakan konseling individual saja. Sehingga guru Bk belum pemah nlelaksanakan layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan Positive Reinforcement kepada siswa.

ac Deskripsi hasil wawancara wali kelas

Berdasarkan wawaneara terlampir yang peneliti lakukan dengan

dua wali-kelas VIII Smp Swasta Imelda Medan yaitu permasalahan pola hidup sehat bersih siswa ini telah dipaparkan pada tabel hasil wawancara tersebut, yaitu dapat disimpulkan permasalahan karakteristik pola hidup sehat bersih siswa di sekolah kurang baik hal ini dapat diketahui oleh pernyataan atau jawaban dari hasil wawancara diatas. Permasalahan pola hidup sehat bersih siswa seperti kurangnya kerapian siswa, kurangnya kebersihan pada diri siswa, malas dalam mengikuti pembelajaran, dan lain sebagainya. Dari hasil wawancara dengan dua wali kelas maka peneliti mendapatkan data bahwa inisial dari siswa yang memiliki permasalahan pola hidup sehat bersih ialah DN, DB, NP, ANZ, AZ, R, NS, HP, MI-I, dan RS. Selain itu pelaksanaan layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Positive Reinforcement di sekolah Smp Swasta Imelda Medan belum optimal dikarenakan guru bimbingan dan konseling Smp Swasta Imelda Medan masih memberikan layanan konseling individual dan dikatakan bahwa guru bimbingan dan konseling belum pernah melakukan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Positive Reinforcement. Dan kerjasama antara guru BK dan wali kelas juga baik.

#### ad Deskripsi hasil wawancara siswa kelas VIII

Bedasarkan wawancara terlampir yang peneliti lakukan dengan 10 orang siswa kelas VIII di Smp Swasta Imelda Medan yaitu tentang pola hidup sehat bersih siswa, hal ini telah dipaparkan pada tabel hasil

wawancara tersebut, yaitu dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah Smp Swasta Imelda Medan belum berjalan dengan optimal karena pelayanan bimbingan konseling yang diberikan kepada siswa hanya layanan konseling individual dan belum pernah melakukan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan positive reinforcement. Dan konseli juga belum mengerti tentang apa itu bimbingan dan konseling. Untuk karakteristik pola hidup sehat bersih siswa di kelas VIII dapat dikatakan kurang baik hal ini dapat diungkapkan oleh jawaban dari hasil wawancara terhadap 10 orang siswa seperti kurangnya kerapian siswa, kurangnya kebersihan pada diri siswa, melas dalam mengikuti pembelajaran, dan lain sebagainya. Dan mereka merasa sangat puas terhadap kebiasaan yang sering mereka lakukan. Dalam pelaksanaan layanan ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dengan model siklus yang terdiri dari empat tahap yaitu : 1) perencanaan 2) Tindakan 3) Pengamatan 4) Refleksi

#### **a. Pembahasan Siklus I**

##### **1. Perencanaan**

Sebelum memulai melakukan tindakan, peneliti terlebih dahulu membuat suatu perencanaan agar tindakan yang dilakukan peneliti dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut ini adalah perencanaan yang disusun peneliti.

1. Peneliti mengidentifikasi peserta didik yang menjadi peserta layanan. Identifikasi peserta didik yang mengalami permasalahan pola hidup sehat bersih melalui rekomendasi dari Guru Bk. Serta hasil wawancara dengan wali kelas dan 10 orang siswa.
2. Mengatur pertemuan dengan calon peserta bimbingan kelompok dengan jumlah klien 10 orang.
3. Menyiapkan rencana pelaksanaan layanan (RPL) Bimbingan Kelompok
4. Menyiapkan Lembaran penilaian segera (laiseng) dan lembar penilaian jangka pendek (Laijapen)
5. Durasi layanan bimbingan kelompok yakni 1 X 45 menit. Adapun siklus I akan diadakan dalam 1 kali pertemuan

## 2. Tindakan

Dalam melaksanakan tindakan ini, peneliti melakukan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan reinforcement dan peneliti memerlukan waktu untuk beberapa kali pertemuan. Pertemuan tersebut dilaksanakan selama dua kali. Dengan rincian sebagai berikut :

a. Pertemuan pertama

No.	Nama	Hari/Tanggal)	Waktu	Tempat
1.	DN	Senin, 5, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
2.	DB	Senin, 5, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
3.	NP	Senin, 5, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
4.	ANZ	Senin, 5, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
5.	AZ	Senin, 5, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
6.	R	Senin, 5, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
7.	NS	Senin, 5, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
8.	HP	Senin, 5, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
9.	MH	Senin, 5, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
10.	RS	Senin, 5, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas

1. **Konseli (DN)**

Pada pertemuan ini dilakukan tahap pembukaan, tahap untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseli. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi rasa saling percaya, dengan secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk melenakkan suasana. Setelah suasana mulai melenakkan, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas~asas dalam konseling, serta peran peneliti dan konseling dalam konseling yang akan dilakukan.

Setelah konseling memahami kegiatan konseling yang akan dilakukan, kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseling. Kemudian peneliti menanyakan



kembali kesiapan konseli, dan setelah konseli siap, konseli dapat mengungkapkan segala masalahnya, keluhan, dan keadaan diri konseli saat ini secara terbuka. Selain itu mengembangkan strategi BMB3 juga diterapkan. Peneliti juga menekankan pada konseli bahwa dalam penyelesaian masalah berhasil atau tidak tergantung cara konseli dalam melibatkan diri pada proses konseling. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan umumnya.

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi masalah memulai BMB3 untuk mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan masalah konseli dan sikapnya dalam pola hidup sehat bersih oleh karena itu peneliti akan membantu merubah sikap dan kebiasaan konseli menjadi lebih baik lagi untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli merasa selama ini bahwa yang ia lakukan sudah menjadi hal yang biasa ia rasakan di rumah I-empat tinggalnya. Konseling juga mengatakan bahwa ia telah terbiasa dengan perilaku polahidup sehat bersih yang dialaminya sekarang, konseli juga mengatakan ia merasa bersih dengan pola hidup sehat yang ia rasakan saat ini, sehingga konseli juga sering di tegur oleh guru tentang penampilannya serta kebiasaan pola hidup sehat bersih yang ia rasakan, dari sejak SD sampai SMP kondisi pola hidup sehat bersih yang kurang dimilikinya namun ia merasa bahwa pola

hidup sehat bersih yang ia miliki sudah layak, konseli mengungkapkan bahwa orangtua konsli juga jarang memberitahu tentang pola hidup sehat bersih yang baik.

Pada pertemuan pertama ini konseli juga diarahkan untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan tentang pola hidup sehat bersih yang buruk yang dimiliki oleh konseli. Karena pada pertemuan ini selain mengembangkan kondisi fasilitatif hingga konseli terlibat secara aktif, pertemuan ini juga fase eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi. Peneliti mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, dan sekolah.

Konseli mengungkapkan bahwa ia ingin sekali menjadi orang yang memiliki pola hidup sehat dan bersih, bukan menjadi pribadi yang tidak memiliki pola hidup sehat dan bersih serta berpenampilan rapi, baik di lingkungan tempat tinggalnya dan di lingkungan sekolahnya. Konseli juga berkeinginan bahwa ada yang memperhatikan tentang pola hidup sehat dan bersih pada dirinya baik orang tua dan guru namun dengan cara yang lembut dan penuh kehangatan. Konseli juga ingin merasakan bagaimana bangganya dengan memiliki pola hidup sehat dan bersih serta berpenampilan rapi.

Kesimpulan hasil konseling pertemuan pertama I : konseling mampu mengungkapkan permasalahan yang ia sering alami. Konseling mengungkapkan tentang pola hidup sehat dan bersih yang ia alami serta

keinginan dan kebutuhan yang harus ia penuhi untuk kedepannya. Bahwa ia ingin dirinya menjadi lebih baik agar orang lain termasuk guru, dan teman-temannya menyukai dirinya.

## **2. Konseli (DB)**

Pada pertemuan ini dilakukan tahap pembukaan, tahap untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseli. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi rasa saling percaya, dengan secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, peran peneliti dan konseling dalam konseling yang akan dilakukan.

Setelah konseling memahami kegiatan konseling yang akan dilakukan, kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseling. Kemudian peneliti menanyakan kembali kesiapan konseli, dan setelah konseli siap, konseli dapat mengungkapkan segala masalahnya, keluhan, dan keadaan diri konseli saat ini secara terbuka. Selain itu mengembangkan strategi BMB3 juga diterapkan. Peneliti juga menekankan pada konseli bahwa dalam penyelesaian masalah berhasil atau tidak tergantung cara konseli dalam

melibatkan diri dalam proses konseling. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan umumnya.

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi masalah dimulai dengan BMB3 untuk mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan masalah konseling dan sikapnya dalam pola hidup sehat bersih oleh karena itu peneliti akan membantu merubah sikap dan kebiasaan konseling menjadi lebih baik lagi untuk mengetahui apa penyebab masalah konseling selama ini, maka peneliti mengarahkan konseling untuk mengungkapkan kondisi konseling saat ini dan semua yang konseling rasakan.

Konseling mengungkapkan bahwa ia sangat malas dengan hal yang berkaitan tentang sekolah dan belajar. Karena konseling merasakan tidak ada motivasi dalam dirinya, konseling juga tidak memperhatikan tentang keadaan dirinya yang bersih dan rapi, teman-temannya juga sering menjauh dari dirinya dikarenakan penampilan dan kebiasaan yang dimilikinya sangat kurang bersih. Konseling menceritakan bahwa pola hidup sehat bersih yang ia miliki itu sudah sangat baik, konseling juga menceritakan bahwa di lingkungan tempat tinggal konseling juga pola hidup sehat ia juga sudah baik yang terpenting makan dan tidur ungkap konseling, konseling juga mengatakan bahwa orangtua konseling juga memiliki penampilan yang seperti ia miliki ibu dan ayahnya konseling juga tidak terlalu peduli dengan pola hidup sehat dan bersih seperti ibu yang di rumah membiarkan rumah yang berserakan dan juga kain yang berantakan dimana-mana.

Jika masalah konseli tidak langsung dirubah maka sikap konsli tentang pola hidup sehat dan bersih maka akan menjadi semakin buruk dan juga berdampak burulebagi kesehatannya.

Pada pertemuan ini peneliti juga memulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan se-gala pennisalahan yang konseli rasakan tentang pola hidup sehat dan bersih, karena pada pertemuan ini selain rnengembangkan kondisi fasilitatif hingga konseli terlibat secara katif, perternuan ini juga fase eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi. Peneliti mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, dan sekolah. Peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginlian dan butuhkan dalam hidupnya. Bail: yang berkaitan dengan dirinya, orangtua, teman, sekolah. Konseli ingin merubah dirinya tentznig pola hidup sehat bersih yang masih belum baik yang ada pada dirinya dia akan berusaha merubah dirinya menjadi lebih baik lagi.

Dan akan meperbaiki penampilan serta kebiasaan pola hidup sehat bersih yang ia miliki, setelah konseli mencertiakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu pertemuan I sudah liabis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemua berikutnya yakni pertemuan kedua II Kesimpulan hasil konseling pertama l konseling mengungkapkan penyebab konseli lindak menjalankan pola sehat hidup bersih yang seharusnya ada pada dirinya, konseli juga mengungkapkan tentang

penyebab kebiasaan pola hidup sehat bersih yang masih kurang baik yang ia miliki, konseli juga berkeinginan untuk merubah pola hidup sehat bersih yang masili belum baik yang ada pada dirinya dan persepsi untuk kedepannya bahwa ia ingin rmemiliki pola hidup sehat bersih yang baik.

### **3. Konseli (NP)**

Pada pertemuan ini dilakukan tahap pembukaan, tahap untuk rmembina hubungan baik dengan konseli selarna kegiatan konseli. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbulca dan teijadi rasa saling pereaya, dengan secara hangat dan empatik. Kernudian peneliti memulai pembiearaan yang bersifat umum untulc mencairkan suasana. Setelah susasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneiti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam kenseling, serta peran peneliti dan konseling dalam konseling yang akan dilakukan.

Setelah konseling memahami kegiatan konseling yang akan dilakukan, kemudian peneliti rnelakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseling. Kemudian peneliti menanyakan kembali kesiapan konseli, dan setelah konseli siap, konseli dapat mengnngkapkan segala masalahnya, keluhan, dan keadaan diri konseli saat ini secara terbuka. Selain itu mengernbangkan strategi BMB3 juga diterapkan. Peneliti juga meneka11kan pada konseli bahwa dalam

penyelesaian masalah berhasil atau tidak tergantung cara konseli dalam melibatkan diri pada proses konseling. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan umumnya.

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi masalah memulai BMB3 untuk mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan masalah konseli dan sikapnya dalam pola hidup sehat bersih oleh karena itu peneliti akan membantu merubah sikap dan kebiasaan konseli menjadi lebih baik lagi untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa ia sangat senang dengan kebiasaan yang ia miliki karena itu telah menjadi hal biasa bagi dirinya dikarenakan dilindungi keluarganya juga ia telah terbiasa dengan pola hidup sehat yang dialaminya saat ini seperti kebiasaan setelah bangun tidur tidak mandi dan juga terbiasa dengan lingkungan yang kurang bersih. Di sekolah ia juga merasa sudah merasa biasa dengan perilaku pola hidup sehat yang kurang baik seperti membuang sampah jajanan yang ia lakukan di dalam laci meja belajarnya serta perilaku yang dikunyahnya diletakkan dibawah Inej yang ia duduki. Jika guru menegur ia juga merasa acuh tak acuh dengan teguran guru, kerapian yang ia miliki juga sangat kurang baik seperti seragam sekolah yang kotor. Orang tuanya juga tidak pernah memberikan teguran kepadanya jika ia berperilaku kotor, terkadang ia juga merasa sedih

dikarenakan teman-temannya juga menjauh darinya dikarenakan perilaku dan kebiasaannya yang jorok. Biasanya konseli menyimpan rasa sedihnya sendiri dengan mengurung diri dikamarnya.

Pada pertemuan ini juga peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan permasalahan yang konseli rasakan. Karena pada pertemuan ini selain mengembangkan kondisi fasilitatif hingga konseli terlibat secara aktif pertemuan ini juga fase eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants and needs). Peneliti mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, dan sekolah.

Konseli mengatakan bahwa ia sadar bahwa kebiasaan yang dilakukannya itu sangat buruk bagi dirinya. Tetapi ia mengatakan bahwa itulah telah menjadi kebiasaan bagi dirinya karena telah terbiasa dan juga ia merasa nyaman. Konseli ingin merubah dirinya menjadi anak yang memiliki pola hidup sehat dan bersih pada dirinya seperti teman temannya yang lain.

Konseli juga menginginkan orang tuanya juga sadar akan pola hidup sehat dan bersih, serta konseli menginginkan orangtuanya juga memperhatikan pola hidup sehat bersih yang baik yang seharusnya ada pada dirinya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan waktu pertemuan I sudah habis. Kemudian peneliti dan



konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan II).

Kesimpulan dari pertemuan I : konseli menceritakan tentang penyebab ia tidak memiliki pola hidup sehat bersih yang baik ia telah terbiasa dengan pola hidup sehat dan bersih yang kurang baik dikarenakan telah terbiasa dari lingkungan rumah, konseli juga menginginkan bahwa ia ingin ayah dan ibunya juga melakukan pola hidup sehat dan bersih dan juga konseli menginginkan kedua orangtuanya memperhatikan pola hidup sehat bersih yang ia miliki. Dan juga konseli mengungkapkan bahwa ia ingin berubah menjadi lebih baik lagi kedepannya dalam perilaku pola hidup sehat dan bersih yang ia miliki.

#### **4. Konseli (AS)**

Pada pertemuan ini dilakukan tahap pembukaan, tahap untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseli. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi rasa saling percaya, dengan secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, serta peran peneliti dan konseling dalam konseling yang akan dilakukan.

Setelah konseling memahami kegiatan konseling yang akan dilakukan, kemudian peneliti melalmlkan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseling. Kemudian peneliti menagnyakan kembali kesiapan konseli, dan setelah konseli siap, konseli dapat mengungkapkan segala masalahnya, keluhan, dan keadaan diri konseli saat ini secara terbuka. Selain itu mengembangkan strategi BMB3 juga diterapkan. Peneliti juga menekankan pada konseli bahwa dalam penyelesaian masalah berhasil atau tidak tergantung cara konseli dalam melibatkan diri pada proses konseling. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan umumnya.

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi masalah memulai BMB3 untuk mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan masalah konseli dan sikapnya dalam pola hidup sehat bersih oleh karena itu peneliti akan membantu merubah sikap dan kebiasaan konseli menjadi lebih baik lagi untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa ia selama ini Se-benarnya memiliki kebiasaan yang baik dalam pola hidup sehat dan bersih, baik di rumah dan di sekolah namun semenjak ayah dan ibunya dinas keluar kota dan ia tinggal dengan pengasuhnya ia merasa sedih dikarenakan pola hidup sehat dan bersih yang ia miliki tidak ada yang memperhatikan, yang biasanya seragam

sekolah yang disediakan oleh ibunya sekarang tidak, yang biasanya saat bangun pagi ia diberikan perhatian seperti, bangun lalu mandi, sarapan dan menggunakan seragam sekolahnya, dan juga di waktu siang dan malam ia mendapatkan perhatian, namun saat ini ia tidak mendapatkannya lagi karena orangtuanya yang dinas di luar kota dan hanya pulang satu bulan sekali. Oleh karena itu kebiasaan yang ia terbawa sampai ke lingkungan sekolah seperti ia tidak peduli akan lingkungan kelasnya dan kebersihannya.

Pada pertemuan ini juga peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan permasalahan yang konseli rasakan. Karena pada pertemuan ini selain mengembangkan kondisi fasilitatif hingga konseli terlibat secara aktif, pertemuan ini juga fase eksplorasi kefulginan, kebutuhan dan persepsi (wants and needs). Peneliti mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Orang tua konseli juga jarang memperhatikan pola hidup sehat bersihnya disaat jauh dari orangtuanya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, dan sekolah.

Konseli mengatakan bahwa ia sadar bahwa kebiasaan yang dilakukannya itu sangat buruk bagi dirinya. Tetapi ia mengatakan bahwa itulah telah menjadi kebiasaan bagi dirinya karena telah terbiasa dan juga ia merasa nyaman. Konseli ingin merubah dirinya menjadi anak yang memiliki pola hidup sehat dan bersih pada dirinya seperti teman temannya yang lain.

Konseli juga menginginkan orang tuanya memberikan perhatian akan

pola hidup sehat dan bersih walaupun mereka berhubungan jarak jauh. Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan waktu pertemuan I sudah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan II).

Kesimpulan dari pertemuan I : konseli menceritakan tentang penyebab ia tidak memiliki pola hidup sehat bersih yang baik ia telah terbiasa dengan pola hidup sehat dan bersih yang kurang baik dikarenakan ia menginginkan bahwa perhatian tentang pola hidup sehat dan bersih dari ayah dan ibunya walaupun mereka memiliki jarak yang sangat jauh. Dan juga konseli mengungkapkan bahwa ia ingin berubah menjadi lebih baik lagi kedepannya dalam perilaku pola hidup sehat dan bersih yang ia miliki.

## **5. Konseli (AZ)**

Pada pertemuan ini dilakukan tahap pembukaan, tahap untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseli. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi rasa saling percaya, dengan secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, serta peran peneliti dan konseling dalam konseling yang akan dilakukan.

Setelah konseling memahami kegiatan konseling yang akan dilakukan, kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseling. Kemudian peneliti menanyakan kembali kesiapan konseli, dan setelah konseli siap, konseli dapat mengungkapkan segala masalahnya, keluhan, dan keadaan diri konseli saat ini secara terbuka. Selain itu mengembangkan strategi BMB3 juga diterapkan. Peneliti juga menekankan pada konseli bahwa dalam penyelesaian masalah berhasil atau tidak tergantung cara konseli dalam melibatkan diri pada proses konseling. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan umumnya.

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi masalah memulai BMB3 untuk mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan masalah konseli dan sikapnya dalam pola hidup sehat bersih oleh karena itu peneliti akan membantu merubah sikap dan kebiasaan konseli menjadi lebih baik lagi untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengatakan bahwa selama ini dia merasakan hal yang sangat tidak di hargai oleh siapapun dengan perilaku pola hidup sehat yang sebenarnya baik yang ada pada dirinya karena, sebenarnya dulunya konseli memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya, dimana dulu ia memiliki penampilan yang rapi, kebiasaan menjaga kebersihan, dan

juga peduli akan segala hal tentang kebersihan. Konseli menceritakan bahwa ia orang yang ada di dekatnya tidak pernah menghargai perbuatan tentang pola hidup sehat yang bersih tentang dirinya, seperti ia memiliki penampilannya yang rapi namun guru masih menegurnya, karena penampilannya masih belum rapi, sehingga membuatnya tidak mau lagi menjaga kebersihan dan kerapiannya.

Konseli mengatakan bahwa ia sadar bahwa kebiasaan yang dilakukannya itu sangat buruk bagi dirinya. Tetapi ia mengatakan bahwa itulah telah menjadi kebiasaan bagi dirinya karena telah terbiasa dan juga ia merasa nyaman. Konseli ingin merubah dirinya menjadi anak yang memiliki pola hidup sehat dan bersih pada dirinya seperti teman temannya yang lain.

## **6. Konseli (R)**

Pada pertemuan ini dilakukan tahap pembukaan, tahap untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseli. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi rasa saling percaya, dengan secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas—asas dalam konseling,

serta peran peneliti dan konseling dalam konseling yang akan dilakukan.

Setelah konseling memahami kegiatan konseling yang akan dilakukan, kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseling. Kemudian peneliti menanyakan kembali kesiapan konseli, dan setelah konseli siap, konseli dapat mengungkapkan segala masalahnya, keluhan, dan keadaan diri konseli saat ini secara terbuka. Selain itu mengembangkan strategi BMB3 juga diterapkan. Peneliti juga menekankan pada konseli bahwa dalam penyelesaian masalah berhasil atau tidak tergantung cara konseli dalam melibatkan diri pada proses konseling. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan umumnya.

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi masalah memulai BMB3 untuk mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan masalah konseli dan sikapnya dalam pola hidup sehat bersih oleh karena itu peneliti akan membantu merubah sikap dan kebiasaan konseli menjadi lebih baik lagi untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa konseli selama ini merasa kesepian. Konseli juga mengatakan bahwa ia tidak pernah memperdulikan apa yang dikatakan oleh siapapun tentang pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Selain itu konseli juga mengatakan ia tidak pernah peduli dengan

lingkungannya. Sehingga ia sering dipanggil oleh guru bk karena ia tidak pernah mcmperdulikan dirinya sendiri dan lingkungannya seperti penampilannya yang tidak rapi dan tidak peduli tentang kebersihan diri serta lingkungannya. Seperti menyimpan sampah makanan di laci meja. Konseli mengatakan ia menjadi seperti ini sejak orang tua nya mulai bercerai di saat ia duduk di bangku SD. Dan sekarang konseli tinggal bersama neneknya. Setelah perceraian kedua orangtuanya tidak ada yang memperhatikan dirinya. Ia merasa bahwa penyebab terjadinya hal ini pada dirinya yakni diakibatkan oleh petceraian kedua orang tuanya. Konseli juga menginginkan mendapatkan perhatian dari kedua orang tuanya, konseli saat ini tinggal bersama nencknya, dan ibunya namun ibunya sibuk bekexja di sebuah hotel, konseli jarang sekali bertemu dengan ibunya, ayahnya juga sudah lama tidak menemuinya dikarenakan ayabnya telah pindah ke daerah lain. Pada pertemuan awal inikonseli dapat menceritakan sebab rnunculnya permasalahan secara mendalam.

Pada pertemuan ini peneiiti rnulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Karena pada pertcmuan selain mengembangkan kondisi fasilitatif hingga konseli teriibat secara aktif, pertemuan ini juga fase eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants dan needs). Peneliti mengtmgkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, dan sekolah.



Konseli ingin se-kali menjadi pribadi yang baik dan memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya, bukan seperti pribadi yang jorok, tidak rapi dan tidak peduli akan lingkungan. Konseli sadar bahwa selama ini hal baik tentang pola hidup sehat bersih tidak ada pada dirinya, sehingga konseli sering mendapat teguran dari teman-temannya dan guru nya bahkan ia sering di panggil ke ruangan BK karena permasalahan yang ada pada dirinya. Sebenarnya konseli ingin sekali mendapatkan perhatian penuh pada dirinya dan juga ingin menjadi pribadi yang baik yang memiliki pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya.

Konseli ingin sekali ia mendapatkan perhatian penuh dari ibu dan ayahnya namun di karenakan ayah dan ibunya telah bercerai konseli tidak mendapatkan hal itu, saat ini konseli tinggal dengan ibu nya, tetapi konseli juga menginginkan perhatian penuh dari ibunya, dan juga ia ingin ibunya tidak sibuk di pekerjaan namun juga ia ingin ibunya memperhatikan nya juga karena ia sadar bahwa jika ayahnya tidak dapat memberikan perhatian kepadanya dikarenakan ayahnya jauh dan juga telah bercerai dengan ibunya, setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti rnengatakan bahwa waktu pertemuan I telah habis, kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan ke II).

Kesimpulan hasil pertemuan I : konseli mampu mengungkapkan segala permasalahan yang sering ia alami. Konseli mengungkapkan tentang keinginan, kebutuhan, dan persepsinya untuk kedcpn. Bahwa ia ingin

dirinya Inenjadi lebih baik agar ia tidak mendapatkan teguran dari orang di sekitarnya.

## **7. Konseli (NS)**

Pada pertemuan ini dilakukan tahap pembukaan, tahap untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseli. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan teljadi rasa saling percaya, dengan secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk Inencairkan suasana. Setelah susasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjeiaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mnlai dari Inenjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas—asas dalam konseling, peran peneliti dan konseling dalam konseling yang akan dilakukan.

Setelah konseling memahami kegiatan konseling yang akan dilakukan, kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseling. Kemudian peneliti menanyakan kernbali kcsiapan konseli, dan setelah konseli siap, konseli dapat mengungkapkan segala masalahnya, keluhan, dan keadaan diri konseli saat ini secara terbuka. Selain mengembangkan strategi BMB3 juga diterapkan. Peneliti juga menekankan pada konseli bahwa dalam penyelesaian masalah berhasil atau tidak tergantung cara konseli dalam

melibatkan diri pada proses konseling. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan umumnya.

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi masalah dimulai BMB3 untuk mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan masalah konseli dan sikapnya dalam pola hidup sehat bersih oleh karena itu peneliti akan Inernbantu merubah sikap dan kebiasaan konseli menjadi lebih baik lagi untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti mengarahkan konseli untuk me-ngungkapkan kondisi konseli saat ini dan sernua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa ia rnerasa malas dalam memperhatikan dirinya sendiri tentang pola hidup sehat bersih dirinya. Dikarenakan konseli tidak ada motivasi pada dirinya dan juga dukungan dari orangtuanya, konseli juga tidak disiplin dalam Inenggunakan seragam sekolah, seperti tidak menggunakan atribut sekolah dan juga tidak memiliki penampilan yang rapi dalam berpalaaian sekolah. Hal tersebut adalah luapan kekesalan konseli dikarenakan yah konseli telah lama meninggal dan juga ia tidak mendapatkan perhatian lagi dari ayahnya, dikarenakan ayahnya telah tiada, ibunya menikah lagi dan ia kini rnemiiiki ayah tiri, ibunya juga tidak pernah memperdulikannya, dan juga rnernberil-can perhatian kepadanya apapun yang ia lakukan ibunya tidak pernah rnemperdulikannya. Setiap pagi ibu hanya memberikan uang jajan dan disaat pulang sekolah ibu juga belum pulang bekerja. Ayah tiri dan

ibunya tidak pernah juga mempermasalahkan apa yang ia lakukan dalam segala hal.

Jika konseli memiliki masalah dan ingin bercerita konseli hanya menyimpan dan menendang masalah dan ceritanya sendiri saja, konseli juga tidak peduli akan apapun, karena konseli merasa untuk apa dia peduli sedangkan orangtuanya tidak peduli terhadap dirinya.

Pada pertemuan ini peneliti mulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Karena pada pertemuan selain mengembangkan kondisi fasilitatif sehingga konseli terlibat secara aktif, pertemuan ini juga fase eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants dan needs). Peneliti mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, dan sekolah.

Peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala apa yang konseli butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan bagi dirinya, keluarganya dan Sekolahnya. Konseli ingin merubah dirinya untuk menjadi lebih baik lagi kedepannya. Konseli juga sangat rindu akan sosok ayah kandungnya yang telah tiada, walaupun itu tidak mungkin. Konseli juga menginginkan ayah tirinya akan peduli untuk memberikan perhatian terhadap dirinya seperti ayah kandungnya dan sebaliknya juga dengan ibunya yang memberikan perhatian penuh terhadap dirinya. Dia sangat membutuhkan semangat dan motivasi dari ibunya. Konseli mengatakan

bahwa tidak masalah apabila ayah tirinya tidak mempercayakannya asalkan ibunya mempercayakannya.

Disini konseli mengatakan dia akan berusaha merubah dirinya menjadi lebih baik lagi, dan juga merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Akan menjadi anak yang disiplin akan kerapian tentang pakaian seragam sekolah serta atribut sekolahnya. Dan juga dia ingin menunjukkan pada orangtuanya bahwa ia bisa mandiri dalam menjaga pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Konseli menginginkan jika ia berubah ia ingin sekali mendapatkan perhatian dari ibunya dan ayahnya. Setelah konseli menceritakan segala masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu pertemuan I telah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan II).

Kesimpulan hasil pertemuan I : konseli mampu mengungkapkan segala permasalahan yang sering ia alami- Konseli mengungkapkan tentang keinginan, kebutuhan, dan persepsinya untuk kedepan serta konseli ingin mendapatkan perhatian dari ibu dan ayah tirinya menganggap dirinya seperti anak kandungnya sendiri.

## **8. Konseli (H)**

Pada pertemuan ini dilakukan tahap pemtukaan, tahap untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseli. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar

konseli dapat terbuka dan terjadi rasa saling percaya, dengan secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, serta peran peneliti dan konseling dalam konseling yang akan dilakukan.

Setelah konseling memahami kegiatan konseling yang akan dilakukan, kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseling. Kemudian peneliti menanyakan kembali kesiapan konseli, dan setelah konseli siap, konseli dapat mengungkapkan segala masalahnya, keluhan, dan keadaan diri konseli saat ini secara terbuka. Selain itu mengembangkan strategi BMB3 juga dicrapkan.

Peneliti juga menekankan pada konseli bahwa dalam penyelesaian masalah berhasil atau tidak tergantung cara konseli dalam melibatkan diri pada proses konseling. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan utamanya.

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi masalah memulai BMB3 untuk mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan masalah konseli dan sikapnya dalam pola hidup sehat bersih oleh karena itu peneliti akan membantu merubah sikap dan kebiasaan konseli menjadi

lebih baik lagi untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa ia sangat merasa jenuh dan bosan sehingga ia tidak memperdulikan apapun apalagi tentang pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Sehingga konseli di dalam proses belajar mengajar juga tidak peduli dan juga merasa jenuh di dalam proses belajar, bahkan ia sering tertidur di saat jam pelajaran. Guru juga sering menegurnya namun konseli merasa cuek akan teguran dari gurunya itu, masalah itu mulai muncul dikarenakan kedua orangtuanya bekerja di luar kota, konseli tinggal bersama neneknya dan juga kakeknya, dan hanya pulang setahun sekali ayah dan ibunya bekerja di luar kota dikarenakan mencari uang, nenek dan kakeknya juga tidak pernah memberikan perhatian kepadanya di karenakan nenek dan kakeknya juga bekerja, konseli ingin sekali mendapatkan perhatian dari nenek dan kakeknya apalagi dari kedua orang tuanya. Konseli sering merasa kesepian di saat konseli ingin bercerita ia tidak tau ingin bercerita dengan siapa, karena konseli tidak memiliki teman untuk bercerita, sehingga konseli menyimpan cerita dan masalahnya sendiri.

Biasanya konseli menyimpan rasa sedihnya itu sendiri dengan cara mengurung diri di kamarnya sendiri. Dan rasa sedihnya terbawa dengan dirinya sehingga ia tidak peduli akan hal apapun termasuk tentang pola

hidup sehat bersih yang ada pada dirinya dan juga di saat kegiatan belajar mengajar ia tidak memiliki akan rasa kepedulian. Dan ia menginginkan bahwa nenek dan kakeknya juga tidak mberikan perhatian kepadanya.

Pada pertemuanawal ini konseli menceritakan sebab munculnya permasalahan yang ada pada dirinya. Pada pertemuan ini peneliti juga mulai mengarahkan konseli untuk rnengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Karena pada pertenman ini selain mengembangkan kondisi fasilitatif hingga konseli trlibat secara aktif, pertemuan ini juga fase eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants dan needs). Peneliti mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, dan sekolah.

Konseli mengatakan bahwa ia sadar apa yang ia lakukan adalah hal yang salah, tetapi konseli mengatakan bahwa hal itulah yang membnat dirinya bahagia dan rnerasa tidak kesepian. Konseli ingin sekali merubah dirinya apalagi prilaku pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya untuk rnenjadi lebih baik lagi kedepannya. Konseli ingin seklai agar ibunya tidak bekerja di luar kota agar ia bisa mendapatkan perhatian dari ibunya, konseli ingin juga merasakan punya ternan cii rumah untuk bercerita dan bermain sehingga konseli tidak merasa kesepian seperti ini.

Konseli membutuhkan keluarga di sampingnya terutama ibu dan ayahnya. Konseli juga menginginkan agar nencknya dan kakeknya



memberikan perhatian juga kepadanya dan juga nenek kakeknya mengerti akan kebutuhannya. Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu pertemuan I sudah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan II). Kesimpulan hasil pertemuan I : konseli mampu mengungkapkan segala permasalahan yang sering ia alami. Konseli merasa kesepian, ia ingin ibu dan juga ayahnya tinggal bersama dirinya. Disini terlihat bahwa konseli kurang mendapatkan perhatian dari orangtuanya dan juga keluarganya. Konseli mengungkapkan tentang keinginan, kebutuhan, dan persepsinya untuk kedepan.

## **9. Konseli (MH)**

Pada pertemuan ini dilakukan tahap perbul-zaana tahap untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseli. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi rasa saling percaya, dengan secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas—asas dalam konseling, serta peran peneliti dan konseling dalam konseling yang akan dilakukan.

Setelah konseling memahami kegiatan konseling yang akan dilakukan, kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseling. Kemudian peneliti menanyakan kembali kesiapan konseli, dan setelah konseli siap, konseli dapat mengungkapkan segala masalahnya, keluhan, dan keadaan diri konseli saat ini secara terbuka. Selain itu mengembangkan strategi BMB3 juga diterapkan. Peneliti juga menekankan pada konseli bahwa dalam penyelesaian masalah berhasil atau tidak tergantung cara konseli dalam melibatkan diri pada proses konseling. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan umumnya.

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi masalah memulai BMB3 untuk mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan masalah konseli dan sikapnya dalam pola hidup sehat bersih oleh karena itu peneliti akan membantu merubah sikap dan kebiasaan konseli menjadi lebih baik lagi untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli selama mengungkapkan bahwa selama ini ia sering tidak masuk sekolah dikarenakan sakit Iambung yang ia derita dari sejak ia duduk di kelas 6 SD, konseli mengatakan bahwa dalam satu bulan ia tidak masuk sekolah selama 9 bahkan sampai 10 hari. Konseli di sekolah jarang mau bergabung dengan temannya dan konseli sering menyendiri di kelas

dan juga di saat jam istirahat, dikarenakan teman temannya mernbulinya dikarenakan ia jarang masuk seknlah. Hal tersebut di karenakan orang tuanya scaring menyediakan makanan instan yang siap saji untuk makanannya dirrumah. Dan juga ibunya tidak memperhatikan pola makan dan pola hidup sehat bersihnya dikarenakan ibunya yang bekerja pegi pagi dan pulang rnalarn hari, ibunya mulai beketja disaat ayahnya telah meninggal dunia di saat ia duduk di banggu kelas 5 SD, konseli juga terrnasuk orang yang susah menyesuaikan]-can diri gmu BK dan Wali kelas juga sering mendekatinya namun tetapi ia tidak mau banyak bercerita.

Pada pertemuan ini peneliti rnulai mengarahkan. konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Karena pada pertemuan selain Inengernbangkan kondisi fasilitatif hingga konseli terlibat secara aktif, pertemuan ini juga fase eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants dan needs). Peneliti mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, dan sekolah.

Konseli menyadari bahwa tindakan yang telah ia lakukan adalah hal yang salah dan tidak layalk untuk di lakukan, konseli rnenginginkan ibu nya juga mernperhatikan tentang pola makannya, konseli juga menginginkan menjadi pelajar yang sehat yang rajin masuk sekolah dan tidak sering sakit Sehingga tidak masuk sekolah. Konseli sangat ingin bersama ibunya dan juga rnendapatkan perhatian ibunya terutama tentang

kesehatannya.

Jika saat ini kondisi konseli seperti yang ia inginkan, konseli sangat bersyukur dan menjaga agar kondisinya tetap seperti ini dan berusaha untuk lebih baik lagi. Keinginan konseli yang belum terpenuhi adalah konseli tidak merasakan perhatian penuh dari ibunya dan juga makanan yang sehat yang dikonsumsi dan juga konseli sering sakit dan juga tidak masuk sekolah. Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu pertemuan I sudah habis. Kemudian peneliti dan pertemuan berikutnya

Kesimpulan hasil pertemuan 1 : konseli lebih senang sendiri konseli hanya mau berbaur dengan orang-orang yang dekat pada dirinya saja. Dan disini ia juga mengungkapkan tentang keinginan, kebutuhan, dan persepsinya untuk ke depan.

#### **10. Konseli (RS)**

Pada pertemuan ini dilakukan tahap pembukaan, tahap untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseli. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi rasa saling percaya, dengan secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjelaskan struktur

pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, serta peran peneliti dan konseling dalam konseling yang akan dilakukan.

Setelah konseling memahami kegiatan konseling yang akan dilakukan, kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseling.

Kemudian peneliti menanyakan kembali kesiapan konseling, dan setelah konseling siap, konseling dapat mengungkapkan segala masalahnya, keluhan, dan keadaan diri konseling saat ini secara terbuka. Selain itu mengembangkan Strategi BMB3 juga diterapkan. Peneliti juga menekankan pada konseling bahwa dalam penyelesaian masalah berhasil atau tidak tergantung cara konseling dalam melibatkan diri pada proses konseling. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan umurnya.

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi masalah memulai BMB3 untuk mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan masalah konseling dan sikapnya dalam pola hidup sehat bersih oleh karena itu peneliti akan membantu merubah sikap dan kebiasaan konseling menjadi lebih baik lagi untuk mengetahui apa penyebab masalah konseling selama ini, maka peneliti mengarahkan konseling untuk mengungkapkan kondisi konseling saat ini dan semua yang konseling rasakan.

Konseli mengatakan bahwa selama ini dia sering terlambat ke sekolah, sering ketiduran di kelas. konseli sering datang ke sekolah setelah proses belajar mengajar sudah mulai berlangsung dikarenakan konseli sering bangun tidur jam 07.00 dan juga jam 07.30 konseli mengatakan ia sering tidur larut malam di karenakan nonton TV dan bermain game. Konseli mengatakan bahwa itu kebiasaannya sehari-hari, dan juga konseli sering tidur di dalam kelas disaat guru menerangkan pelajaran. Ketiga guru menanyakan apa yang di jelaskan oleh guru konseli tidak menjawab namun hanya diam saja dikarenakan konseli tidak mengerti. Maka dari itu konseli sering di panggil ke ruangan BK Inasalahnya itu.

Konseli menceritakan bahwa ayah dan ibu konseli baru saja bercerai. Dan sekarang ia tinggal bersama ayahnya dan juga kakak perempuannya. Ayah pulang ke rumah hanya seminggu sekali dikarenakan ayahnya bekerja sebagai sopir truk, dan kakanya juga kurang memperhatikannya, kaka konseli yang bekerja yang berangkatnya jam 06.00 pagi dikarenakan tempat bekerja nya yang sangat jauh dan kakaknya membagunkannya hanya sekedar saja. sehingga ia sering kesiangin bangun pagi dan terlambat berangkat sekolah.

Konseli sadar bahwa apa yang dilakukannya adalah hal yang tidak baik bagi dirinya dan bagi sekolahnya. Sampai sampai konseli sering dimarahi oleh gurunya dikarenakan masalahnya sering terlambat, tidur dikelas dan tidak mengerti jika ditanya oleh gurunya. Dan bahkan ia

pernah di suruh pulang oleh gurunya dikarenakan ia terlambat pergi sekolah ketika ia di suruh pulang bahkan ia sering pergi entah kemana sendirinya.

Pada pertemuan ini peneliti mulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Karena pada pertemuan selain mengembangkan kondisi fasilitatif hingga konseli terlibat secara aktif, pertemuan ini juga fase eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants dan needs). Peneliti mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, dan sekolah.

Konseli mengatakan bahwa ia sadar yang akan ia lakukan adalah salah. Konseli sadar bahwa hal yang ia lakukan sangat berdampak buruk bagi dirinya.

Konseli sangat menginginkan mendapatkan perhatian penuh dari kakaknya saja karena jika perhatian dari ayah sangatlah sulit dikarenakan ayah pulang hanya seminggu sekali dikarenakan pekerjaan ayahnya, namtm kakaknya juga tidak memherikan perhatian kepadanya dikarenakan kakanyajuga kurang peduli kepadanya.

Keinginan konseli yang belum terpenuhi adalah dimana ia mendapatkan perhatian dari kakanya dan juga ayahnya, serta ia juga belum bisa merubah dan bahkan menghilangkan kebiasaan bumknyaitu.

Setelah konseli menceritakan sernua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu pertemuan I sudah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan II).

Kesimpulan hasil perternuan I : konseli dapat memahami maksud dari tujuan proses kegiatan layanan yang dilakukan ini. Konsali bersedia mengikuti proses kegiatan ini dan berharap menyelesaikan masalahnya ini. Konseli mampu Inengungkapkan sernua masalahnya dan apa yang akan di inginkannya untuk rnerubah dan menghilangkan kebiasaan buruknya itu. Konseli mengungkapkan tentang keinginan, kebutuhan, dan persepsinya untuk kedepan. Konseli berbicara lebih santai namun konseli masih sering tidak melihat lawan bcrbicara dan hanya merunduk.

#### **b. Pertemuan kedua**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Waktu</b>	<b>Tempat</b>
<b>1.</b>	<b>DN</b>	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
<b>2.</b>	<b>DB</b>	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
<b>3.</b>	<b>NP</b>	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
<b>4.</b>	<b>ANZ</b>	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
<b>5.</b>	<b>AZ</b>	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
<b>6.</b>	<b>R</b>	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
<b>7.</b>	<b>NS</b>	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
<b>8.</b>	<b>HP</b>	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
<b>9.</b>	<b>MH</b>	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
<b>10.</b>	<b>RS</b>	Rabu, 7, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas



## 1. Knseli (DN)

Sebelum melanjutkan pertemuan ke II peneliti menyatakan kesiapan konseli. Peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari maksud dan tujuan konseling, asas dalam konseling serta, peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseli. Pada pertemuan kedua ini, peneliti melanjutkan pembahasan tentang *warm' and needs* (keinginan dan kebutuhan) tentang berbagai tahapan antara lain, analisis *wants' and needs*, *sharivg wants and perceptionfln gerling commitmem'*. Fase ini membahas tiga tahap yaitu :

### 1. Analisis *wants and needs* (keinginan dan kebutuhan)

Konseli merasa selama ini bahwa yang ia lakukan sudah menjadi hal yang biasa ia rasakan di rumah tempat tinggalnya. Konseling juga mengatakan bahwa ia telah terbiasa dengan perilaku polahidup sehat bersih yang dialaminya sekarang, konseli juga mengatakan ia merasa bersih dengan pola hidup sehat yang ia rasakan saat ini, sehingga konseli juga sering, di tegur oleh guru tentang penampilannya serta kebiasaan pola hidup sehat bersih yang ia rasakan, dari sejak SD sampai SMP kondisi pola hidup sehat bersih yang kurang dimilikinya namun ia merasa bahwa pola hidup sehat

bersih yang ia miliki sudah mengungkapkan bahwa layak. Konseli orangtua kansli juga jarang memberitahu tentang pola hidup sehat bersih yang baik.

Konseli mengungkapkan bahwa ia ingin sekali menjadi orang yang memiliki pola hidup sehat dan bersih, bukan menjadi pribadi yang tidak memiliki pola hidup sehat dan bersih serta berpenampilan rapi, baik di lingkungan tempat tinggalnya dan di lingkungan sekolahnya. Konseli juga berkeinginan bahwa ada yang memperhatikan tentang polahidup sehat dan. bersih pada dirinya baik orang tua dan guru namun dengan cara yang lembut dan penuh kehangatan. Konseli juga ingin merasakan bagaimana bangganya dengan Inemiliki pola hidup sehat dan bersih serta berpenampilan rapi. Konseli menginginkan orangtuanya juga memperhatikan tentang pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Konseli menginginkan orangtuanya memberikan dukungan tentang pola hidup sehat dan bersihnya untuk berubah dan konseli menginginkan kepedulian penuh terhadap dirinya oleh orangtuanya.

## 2. Sharing Wants and perception (berbagi keinginan dan persepsi)

Pembahasan selanjutnya adalah mengenai persepsi tentang diri dan keinginan kedepannya. Konseli pernah mengungkapkan bahwa ia telah terbiasa dengan prilkau polahidup sehat bersih yang dialaminya sekarang, konseli juga mengatakan iya merasa bersih dengan pola hidup sehat yang ia rasakan saat ini, sehingga konseli juga sering di tegur olah

guru tentang penampilannya serta kebiasaan pola hidup sehat bersih yang ia rasakan, dari sejak SD sampai SMP kondisi pola hidup sehat bersih yang kurang dimilikinya namun ia merasa bahwa pola hidup sehat bersih yang ia miliki sudah layak, konseli mengungkapkan bahwa orangtua konsli juga jarang memberitahu tentang pola hidup sehat bersih yang baik.

Kemudian peneliti mendiskusikan hal ini, bahwa konsli harus bisa merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya, jika ia terbiasa dengan pola hidup sehat bersih yang di alaminya saat ini maka akan berdampak buruk bagi dirinya. Konseli juga harus bisa tidak mengikuti lingkungan yang ia rasakan saat ini yang memiliki pola hidup sehat bersih yang tidak layak bagi dirinya, konseli harus bisa merubah dan menempah dari sekarang tentang perilaku pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Oleh karena itu konseli harus bisa menerima teguran yang di berikan oleh gurunya karena, karena konseli harus bisa merubah pola hidup sehat bersih yang dimilikinya, agar in bisa berubah. Konseli juga harus bersyukur karena guru masih menperdulikan dirinya agar ia bisa merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya.

Konseli menyadari bahwa hal tersebut adalah proses untuk mengubah dirinya. Konseli mulai memahami maksud dari guru dan orang tuanya adalah untuk merubah diriya dimna ia memiliki pola

hidup sehat bersih yang harus ada pada dirinya, konseli juga mulai melupakan semua kekecewaan yang ada pada dirinya dan kemarahannya dengan membuat dirinya menjadi seseorang yang tidak peduli akan pola hidup sehat bersih yang baik.

### 3. Getfing comnzifment (mendapatkan komitmen)

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya serta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan konlilmen yaitu:

- a. Saya tidak mau memiliki pola hidup sehat bersih yang buruk yang ada pada diri saya.
- b. Saya akan menerima teguran dari siapapun karena itu adalah motivasi terhadap saya dan mereka masih memperdulikan saya.
- c. Saya akan berusaha merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada diri saya agar menjadi lebih baik lagi.

Dari beberapa komitmen tersebut konseli memilih bagian c yaitu saya akan berusaha merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada diri saya agar menjadi lebih baik lagi. Konseli menyadari bahwa menerima kenyataan yang ada sekarang ini adalah yang harus ia jalani agar menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik

yang ada pada dirinya. Konseli hams tetap berusaha agar keinginan-keinginan konseli dapat tercapai.

Dalam fase ini peneliti menyatakan pada konseli mengenai tindakanf kepulusan yang telah diambil. Konseli memulai tindakannya untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba mengkomunikasika11 keinginannya dengan baik unluk Inerubah pola hidup sehat bersih pada dirinya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu untuk pertemuan II telah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanj utnya (pertemuan ke III).

Kesimpulan hasil konseling pertemuan ke II: konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang akan konseli lakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli Inulai menyadari pentingnya menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan mengungkapkan komitmen untuk rnengusahakan sebaik mungkin untuk menjadi pribadi yang rnemiliki pola hidup sehat bersih yang baikdan menerima masukan dari siapapun untuk dirinya.

## 2. Konseli (DB)

Sebelum melanjutkan pertemuan ke II peneliti menyatakan kesiapan konseli. Peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari maksud dan tujuan konseling, asas dalam konseling Serra, peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseli. Pada pertemuan kedua ini, peneliti melanjutkan pembahasan tentang wants and needs (keinginan dan kebutuhan) tentang berbagai tahapan antara lain, analisis wants and needs, sharing wants and perception dan getting commitment. Fase ini membahas tiga tahap yaitu :

### 1. Analisis wants and needs (keinginan dan kebutuhan)

Konseli ingin merubah dirinya tentang pola hidup sehat bersih yang masih belum baik yang ada pada dirinya dia akan berusaha merubah dirinya menjadi lebih baik lagi. Dan akan memperbaiki penampilan serta kebiasaan pola hidup sehat bersih yang ia miliki, konseli juga menginginkan orangtuanya juga memperhatikan pola hidup bersih di dalam sehat lingkungan keluarganya.

### 2. Sharing wants and perception (berbagi keinginan dan persepsi)

Konseli mengungkapkan bahwa ia sangat malas dengan hal yang

berkaitan tentang sekolah dan belajar. Dikarena konseli merasakan tidak ada motivasi dalam dirinya, konseli juga tidak memperhatikan tentang keadaan dirinya yang bersih dan rapi, teman- temanya juga sering menjauh dari dirinya dikarenakan penampilan dan kebiasaan yang dilikinya sangat kurang bersih. Konseli mencelitakan bahwa pola hidup sehat bersih yang ia miliki itu sudah sangal baik, konseli juga menceritakan bahwa di lingkungan tempat tinggal konseli juga pola hidup sehat ia juga sudah baik yang terpenting makan dan tidur ungkap konseli, konseli juga rnengatakan bahwa orangtua konseli juga rnemiiiki penampilan yang seperti ia miliki ibu dan ayah konseli juga tidak terlalu peduli dengan pola hidup sehat dan bersih seperti ibu yang dirumah membiarkan rumah yang berserakan dan juga kain yang berantakan di mana-mana.

### 3. Getting commilmenl (mendapatkan komitmen)

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya sorta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen yaitu:

- a. Saya tidak mau Inenerima kondisi yang ada pada diri saya dan keluarga saya.
- b. Saya akan menerima kondisi yang ada pada diri saya dan keluarga saya karena itu telah menjadi kebiasaan saya dan

keluarga saya di rumah.

- c. Saya akan berusaha sebaik mungkin untuk merubah pola hidup sehat bersih saya dan keluarga saya.

Dari beberapa komitmen tersebut konseli memilih bagian c yaitu Saya akan berusaha sebaik mungkin untuk merubah pola hidup sehat bersih saya dan keluarga saya. Konseli menyadari bahwa menerima kenyataan yang ada sekarang ini adalah yang harus ia rubah agar menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya. Konseli harus tetap berusaha agar keinginan-keinginan konseli dapat tercapai.

Dalam fase ini peneliti menyatakan pada konseli mengenai tindakan keputusan yang telah diambil. Konseli memulai tindakannya untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba mengkomunikasikan keinginannya dengan baik untuk merubah pola hidup sehat bersih pada dirinya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu untuk pertemuan II telah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan ke III).

Kesimpulan hasil konseling pertemuan ke 11: konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang akan konseli lakukan selama



ini dan dapat mengungkapkan tinclakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli Inulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konscli mulai menyadari pentingnya menjadi pribadi yang Memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin untuk rnenjadi pribadi yang rnemiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan juga berusaha menjaga dan mengajak keluarganya untuk menjalankan pola hidup sehat bersih yang harus ada di lingkungan keluarganya.

### **3. Konseli (NP)**

Sebelum meianjutkan perternuan ke II peneliti menyatakan kesiapan konseli. Peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari maksud dan tujuan konseling, asas dalam konseling serta, peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan melakukan dilakukan. kemudia peneliti penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseli. Pada pertemuan kedua ini, peneliti melanjutkan pcrnbahasan tentang wants and needs (keinginan dan kebutuhan) tentang berbagai tahapan antara lain, analisis wants and needs, sharing wants and perception,dan getting cnmmitmment. Fase ini membahas tiga tahap yaitu :

#### **1. Analisis wants and needs (keinginan dan kebutuhan)**

Konseli mengatakan bahwa ia sadar bahwa kebiasaan yang dilakukannya itu sangat buruk bagi dirinya. Tetapi ia mengatakan bahwa itulah telah menjadi kebiasaan bagi dirinya karena telah terbiasa dan juga ia merasa nyaman. Konseli ingin merubah dirinya menjadi anak yang memiliki pola hidup sehat dan bersih pada dirinya seperti teman temannya yang lain.

Konseii juga menginginkan orang tuanya juga sadar akan pola hidup sehat dan bersih, serla konseli menginginkan orangtuanya juga memperhatikan pola hidup sehat bersih yang baik yang seharusnya ada pada dirinya.

## 2. Sharing whats and perception (berbagi keinginan dan persepsi)

Konseli mengtmgkapkan bahwa ia sangat senang dengan kebiasaan yang ia miliki karena itu telah menjadi hal bisa bagi dikarenakan dirinya dilingkungan keluarganya juga ia telah terbiasa dengan pola hidup sehat yang dialaminya saat ini seperti kebiasaan setelah bangun tidur tidak mandi dan juga terbiasa dengan lingkungan yang kurang bersih. Disekolah iajuga merasa sudah merasa biasa dengan prilaku pola hidup sehat yang kurang baik seperti membuang sampah jajanan yang ia letakan didalam laci meja belajarnya serta permenkaret yang dikunyahnya diletakkan dibawah meja yang ia dudukj. Jika guru menegur ia juga merasa acuh tak acuh dengan teguruan guru, kerapian yang ia

miliki juga sangat kurang baik seperti seragam sekolah yang kotor. Orang tuanya juga tidak pernah memberikan teguran kepadanya jika ia berperilaku kotor, terkadang ia juga merasa sedih dikarenakan teman-temannya juga menjauh darinya dikarenakan perilaku dan kebiasaannya yang jelek. Biasanya konseli menyimpan rasa sedihnya sendiri dengan mengurung diri dikamar. Konseli juga menginginkan orang tuanya juga sadar akan pola hidup sehat dan bersih, serta konseli menginginkan orangtuanya juga memperhatikan pola hidup sehat bersih yang baik yang seharusnya ada pada dirinya

### 3. Getting commitment (mendapatkan komitmen)

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya serta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen yaitu :

- a. Kamu tidak akan merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada diri mu karena orangtua mu juga tidak memiliki pola hidup sehat bersih yang baik.
- b. Kamu menginginkan perubahan tentang pola hidup sehat bersih pada keluarganya dan dirinya.
- c. Kamu akan tetap mengalami masalah jika tidak merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirimu.

Dari beberapa komitmen tersebut konseli Inemilih bagian b yaitu saya nlenginginkall perubahan tentang pola hidup sehat bersih pada keluarganya dan dirinya. Konseli menyadari bahwa menerima dan merubah kenyataan yang ada sekarang ini adalah yang harus ia jalani agar menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya serta keluarganya. Konseli harus tetap berusaha agar keinginan-keinginan konseli dapat tercapai.

Dalam fase ini peneliti menyatakan pada konseli mengenai tindakanf keputusan yang telah diambil. Konseli memulai tindakannya untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba rnengkomunikasikan keinginannya dengan baik untuk merubah pola hidup sehat bersih pada dirinya.

Setelah konseli menceritakan selnua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu untuk pertemuan II telah habis. Kcmudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanj utnya (pertemuan ke III).

Kesimpulan hasil konseling pertemuan ke II: konseli mampu mengungkapkan sernua tindakan yang akan konseli lakukan selama ini dan dapat mcngungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai menyadari pentingnya menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan

mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin untuk menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan juga dapat mengajak keluarganya dalam meningkatkan pola hidup sehat bersih yang baik di rumahnya.

#### **4. Konseli (ANZ)**

Sebelum melanjutkan pertemuan ke II peneliti menyatakan kesiapan konseli. Peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari maksud dan tujuan konseling, asas dalam konseling serta, peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseli. Pada pertemuan kedua ini, peneliti melanjutkan pembahasan tentang wants and needs (keinginan dan kebutuhan) tentang berbagai tahapan antara lain, analisis wants and needs, sharing wants and perception dan getting commitment. Fase ini membahas tiga tahap yaitu :

##### **1. Analisis wants and needs (keinginan dan kebutuhan)**

Konseli mengatakan bahwa ia sadar bahwa kebiasaan yang dilakukannya itu sangat buruk bagi dirinya. Tetapi ia mengatakan bahwa itulah telah menjadi kebiasaan bagi dirinya karena telah terbiasa dan juga ia merasa nyaman. Konseli ingin merubah dirinya menjadi anak

yang memiliki pola hidup sehat dan bersih pada dirinya seperti Ieman temannya yang lain.

Konseli juga menginginkan orang tuanya memberikan perhatian akan pola hidup sehat dan bersih walaupun mereka berhubungan jarak jauh.

## 2. Sharing wants and perception (berbagi keinginan dan persepsi)

Konseli mengungkapkan bahwa ia selama ini sebenarnya memiliki kebiasaan yang baik dalam pola hidup sehat dan bersih, baik di rumah dan di sekolah namun sernenjak ayah dan ibunya dinas keluar kota dan ia tinggal dengan pengasuhnya ia merasa sedih dikarenakan pola hidup sehat dan bersih yang ia miliki tidak ada yang memperhatikan, yang biasanya seragam sekolah yang disediakan oleh ibunya sekarang liclak, yang biasanya saat bangun pagi ia diberikan perhatian seperti, bangun lalu mandi, sarapan dan menggunakan seragam sekolahnya, dan juga di waktu siang dan malam ia mendapatkan perhatian, namun saat ini ia tidak mendapatkannya lagi karena orangtuanya yang dinas di luar kota dan hanya pulang satu bulan sekali. Oleh karena itu kebiasaan yang ia miliki terbawa sampai ke lingkungan sekolah seperti ia tidak perdulia akan lingkungan kelasnya dan kebersihannya.

## 3. Getting commitment (mendapatkan komitmen)

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya serta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen yaitu:

- a. kamu tidak akan mau merubah pola hidup sehat bersihmu. karena tidak di perhatikan secara langsung oleh orang tua mu.
- b. Asisten rumah tangga tetapi sudah memperhatikanmu tentang pola hidup sehat bersihmu tetapi kamu tidak memperdulikannya.
- c. Kamu harus bisa mandiri karena ibu dan ayah mu dinas di luar kota.

Dari beberapa kornitmen tersebut konseli memilih bagian b yaitu Asisten rumh tangga tetapi sudah mernperhatikanmu tentang pola hidup sehat bersihmu tetapi karnu tidak memperdulikannya. Konseli menyadari bahwa ia tidak mau mendapatkahn perhatian dari asisten rumah tangga yang mengurus dia namun ia menginginkan orang tua nya yang memperhatikan dan mcngurusnya. Konseli juga berkeinginan kuat agar keinginan-keinginan konseli dapat tercapai.

Daiam fase ini peneliti menyatakan pada konseli mengenai tindakan keputusan yang ‘telah diambil. Konseli bersi keras agar tindakannya untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba mengkomunikasikan keinginannya dengan baik untuk mendapatkan prhatian langsung dari

orang tuanya. Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengernukakan bahwa waktu untuk pertemuan H telah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan ke III).

Kesimpulan hasil konseling pertemuan ke II: konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang akan konseli lakukan selama ini namun keputusan yang diambilnya tidak cukup baik bagi dirinya karena ia bersih keras hanya ingin mendapatkan perhatian dari orangtuanya langsung namun bukan dari asisten rumah tangga yang telah diberikan amanah oleh orang tuanya. Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai menyadari pentingnya menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik namun komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin untuk menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik belum tepat.

## **5. Konseli (AZ)**

Sebelum melanjutkan pertemuan ke II peneliti menyatakan kesiapan konseli. Peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari maksud dan tujuan konseling, asas dalam konseling serta, peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan



penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseli. Pada pertemuan kedua ini, peneliti melanjutkan pembahasan tentang wants and needs (keinginan dan kebutuhan) tentang berbagai tahapan antara lain, analisis wants and needs, sharing wants and perception dan getting comitment. Fase ini membahas tiga tahap yaitu :

1. Analisis wants and needs (keinginan dan kebutuhan)

Konseli mengatakan bahwa ia sadar bahwa kebiasaan yang dilakukannya itu sangat buruk bagi dirinya. Tetapi ia mengatakan bahwa itulah telah Inenjadi kebiasaan bagi dirinya karena telah terbiasa dan juga ia merasa nyaman. Konseli ingin merubah dirinya menjadi anak yang memiliki pola hidup sehat dan bersih pada dirinya seperti teman temannya yang lain.

2. Sharing wants and perception (berbagi keinginan dan persepsi)

Konseti mengatakan bahwa selama ini dia merasakan hal yang sangat tidak di hargai oleh siapapun dengan prilaku pola hidup sehat yang sebenarnya baik yang ada pada dirinya karena, sebenamya dulunya skonseli memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya, dimana dulu ia memiliki penampilan yang rapi, kebiasaan menjaga kebersihan, dan juga peduli akan segala hal tentang kebersihan.

Konseli menceritakan bahwa ia orang yang ada di dekatnya tidak pernah menghargai perbuatan tentang pola hidup sehat yang bersih tentang

dirinya, seperti ia Inemiliki penarnpilan yang rapi namun guru masih menegurnya, karena penampilannya rnasih belum rapi, sehingga membuatnya tidak mau lagi menjaga kebersihan dan kerapiannya.

### 3. Getting commitment (mendapatkan komitmen)

Setelah memahami dan meyaknj tentang keinginannya serta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan me-mbuat komitnren dari beberapa pilihan kornitmen yaitu :

- a. Kamu akan tetap tidak merubah pola hidup sehat bersih mu karena orang di sekitarmu juga seperti itu.
- b. Karnu akan merubah pola hidup sehat bersih mu karena kamu tidak mau seperti orang yang ada di sekitar mu.
- c. Kama akan berubah jika orang di sekitarmu juga akan berubah dan juga apa yang kamu lakukan di hargai oleh mereka.

Dari beberapa kornitnren tersebut konseli memilih bagian c yaitu konseli akan berubah jika orang yang ada di dekat konseli juga berubah dan dihargai apa yang dilakukan konseli. Konseli menyadari bahwa menerirna kenyataan yang ada sekarang ini adalah yang harus ia jalani agar menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya. Konseli hams tetap berusaha agar keinginan-keinginan konseli dapat tercapai.

Dalam fase ini peneliti menyatakan pada konseli mengenai tindakan keputusan yang telah diambil. Konseli memulai tindakannya untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba mengkomunikasikan keinginannya dengan baik untuk merubah pola hidup sehat bersih pada dirinya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu untuk pertemuan II telah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan ke III).

Kesimpulan hasil konseling pertemuan ke II: konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang akan konseli lakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai menyadari pentingnya menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan mengungkapkan komitmen untuk berusaha sebaik mungkin untuk menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik, namun konseli merasa tidak nyaman jika melakukan pola hidup sehat bersih yang baik jika orang yang ada di sekitarnya tidak melaksanakan pola hidup sehat bersih yang baik serta tidak dihargai.

## 6. Konseli (R)

Sebelum melanjutkan perlemuan ke II peneliti menyatakan kesiapan konseli. Peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari maksud dan tujuan konseling, asas dalam konseling serta, peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseli. Pada pertemuan kedua ini, peneliti melanjutkan pembahasan tentang wants and needs (keinginan dan kebutuhan) tentang berbagai tahapan antara lain, analisis wants and needs, sharing wants and perception dan getting commitment. Fase ini membahas tiga tahap yaitu :

### 1. Analisis wants and needs (keinginan dan kebutuhan)

Konseli mengungkapkan bahwa konseli selama ini merasa kesepian. Konseli juga mengatakan bahwa ia tidak pernah memperhatikan apa yang dikatakan oleh siapapun tentang pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Selain itu konseli juga mengatakan ia tidak pernah peduli dengan lingkungannya. Sehingga ia sering dipanggil oleh guru BK karena ia tidak pernah memperhatikan dirinya sendiri dan lingkungannya seperti penampilannya yang tidak rapi dan tidak peduli tentang kebersihan diri serta lingkungannya. Seperti menyimpan sampah makanan di laci meja. Konseli mengatakan ia

menjadi seperti ini sejak orang tua nya mulai bercerai di saat ia duduk di bangku SD. Dan sekarang konseli tinggal bersama neneknya. Setelah perceraian kedua orangtuanya tidak ada yang memperhatikan dirinya. Ia merasa bahwa penyebab terjadinya hal ini pada dirinya yakni diakibatkan oleh perceraian kedua orang tuanya. Konseli juga menginginkan mendapatkan perhatian dari kedua orang tuanya, konseli saat ini tinggal bersama neneknya, dan ibunya namun ibunya sibuk bekerja di sebuah hotel, konseli jarang sekali bertemu dengan ibunya, ayahnya juga sudah lama tidak menemuinya dikarenakan ayahnya telah pindah ke daerah lain. Pada pertemuan awal ini konseli dapat menceritakan sebab munculnya permasalahan secara mendalam.

## 2. Sharing wants and perception (berbagi keinginan dan persepsi)

Konseli ingin sekali menjadi pribadi yang baik dan memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya, bukan seperti pribadi yang jorok, tidak rapi dan tidak peduli akan lingkungan. Konseli sadar bahwa selama ini hal baik tentang pola hidup sehat bersih tidak ada pada dirinya, sehingga konseli sering mendapat teguran dari teman-temannya dan gurunya bahkan ia sering di panggil ke ruangan BK karena permasalahan yang ada pada dirinya.

Sebenarnya konseli ingin sekali mendapatkan perhatian penuh pada dirinya dan juga ingin menjadi pribadi yang baik yang memiliki pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Konseli ingin sekali ia

mendapatkan perhatian penuh dan' ibu dan ayahnya namun di karenakan ayah dan ibunya telah bercerai konseli tidak mendapatkan hal itu, saat ini konseli tinggal dengan ibu nya, tetapi konseli juga menginginkan perhatian penuh dari ibunya, dan juga ia ingin ibunya tidak sibuk di pekerjaan namun juga ia ingin ibunya memperhatikan nya juga karena ia sadar bahwa jika ayahnya tidak dapat me-mberikan perhatian kepadanya dikarenakan ayahnya jauh dan juga telah bercerai dengan ibunya,

### 3. Getting commitment

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya serta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen yaitu :

- a. Saya tidak mau menerima kenyataan yang sekarang saya alami pada diri saya dan keluarga saya.
- b. Saya akan berusaha untuk memiliki pola hidup sehat bersih yang baik walaupun ayah dan ibu saya telah bercerai.
- c. Saya berusaha sebaik Inungkin untuk menjadi anak yang memiliki pola. hidup sehat bersih yang baik karena itu berdampak baik bagi diri saya.

Dari beberapa komitmen tersebut konseli memilih bagian c yaitu

saya berusaha sebaik mungkin untuk menjadi anak yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik karena itu berdampak baik bagi diri saya. Konseli menyadari bahwa menerima kenyataan yang ada sekarang ini adalah yang harus ia jalani agar menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya. Konseli harus tetap berusaha agar keinginan-keinginan konseli dapat tercapai.

Dalam fase ini peneliti menyatakan pada konseli mengenai tindakanl keputusan yang telah diambil. Konseli memulai tindakannya untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba mengkomunikasikan keinginannya dengan baik untuk merubah pola hidup sehat bersih pada dirinya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu untuk pertemuan II telah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan ke III).

Kesimpulan hasil konseling pertemuan ke II: konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang akan konseli lakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai menyadari pentingnya menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin untuk menjadi pribadi

yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan menerima masukan dari siapapun untuk dirinya.

## **7. Konseli (NS)**

Sebelum melanjutkan peremuan ks: II peneliti menyatalian kesiapan konseli. Peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Pcneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari maksud dan tujuan konseling, asas dalam konseling serta, peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudia peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseli. Pada pcrtemuan kedua ini, peneliti melanjutkan pembahasan lentang wants and needs (keinginan dan kebutuhan) tentang berbagai tahapan antara lain, analisis wants and needs, sharing wants and perceptiandan getting cammitmment. Fase ini membahas tiga tahap yaitu :

### **1. Analisis wants and needs (keinginan dan kebutuhan)**

Konseli mengungkapkan bahwa ia merasa malas dalam memperhatikan dirinya sendiri tentang pola hidup sehat bersih dirinya. Dikarenakan konseli tidak ada motivasi pada dirinya dan juga dukungan dari orangtuanya, konseli juga tidak disiplin dalam menggunakan seragam sekolah, seperti tidak menggunakan atribut sekolah dan juga tidak memiliki penampilan yang rapi dalam



berpakaian sekolah. Hal tersebut adalah luapan kekesalan konseli dikarenakan yah konseli telah lama meninggal dan juga ia tidak mendapatkan perhatian lagi dari ayahnya, dikarenakan ayahnya telah tiada, ibunya menikah lagi dan ia memiliki ayah tiri, ibunya juga tidak pernah mempedulikannya, dan juga membefikan perhatian kepadanya apapun yang ia lakukan ibunya tidak pernah mempedulikannya. Setiap pagi ibu hanya memberikan uang jajan dan disaat pulang sekolah ibu juga belun1 pulang bekelja. Ayah tiri dan ibunya tidak pernah juga mempermasalahkan apa yang ia lakukan dalam segala hal.

Jika konseli memiliki masalah dan ingin bercerita konseli hanya menyimpan dan Inemendam masalah dan ceritanya sendiri saja, konseli juga tidak peduli akan apapun, karena konseli merasa untuk apa dia peduli sedangkan orangtuanya tidak peduli terhadap dirinya.

## 2. Sharing wants and perception (berbagi keinginan dan persepsi)

Konseli juga sangat rindu akan sosok ayah kandungnya yang telah tiada, walaupun itu tidak mungkin. Konseli juga menginginkan ayah tirinya akan peduli untuk memberikan perhatian terhadap dirinya seperti ayah kandungnya dan sebaliknya juga dengan ibunya yang memberikan perhatian penuh terhadap dirinya. Dia sangat membutuhkan semangat dan motivasi dari ibunya. Konseli mengatakan bahwa tidak masalah apabila ayah tirinya tidak mempedulikannya asalkan ibunya mempedulikannya. Disini konseli

mengatakan dia akan berusaha merubah dirinya menjadi lebih baik lagi, dan juga membah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Akan menjadi anak yang disiplin akan kerapian tentang pakaian seragam sekolah serta atribut sekolahnya. Dan jua dia ingin menunjukkan pada orangtuanya bahwa ia bisa mandiri dalam menjaga pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Konseli mcnginginkan jika ia berubah ia ingin sekali mendapatkan perhatian dari ibunya dan ayahnya.

### 3. Getting commitment (mendapatkan komitmen)

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya serta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen yaitu:

- a. Saya tidak mau menerima kondisi yang terjadi pada diri saya
- b. Saya akan menerima kondisi yang ada pada diri saya
- c. Saya akan berusaha sebaik Inungkin untuk merubah kebiasaan buruk yang ada pada diri saya.

Dari bebcrapa komitmen tersebut konseli memilih bagian C yaitu saya akan berusaha sebaik mungkn untuk merubah kebiasaan buruk yang ada pada diri saya. Konseli menyadari bahwa menerima kenyataan yang ada sekarang ini adalah yang harus ia jalani agar menjadi pribadi yang

memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya. Konseli harus tetap berusaha agar keinginan- keinginan konseli dapat tercapai.

Dalam fase ini peneliti menyatakan pada konseli mengenai tindakanl kepurusan yang telah diambil. Konseli memulai tindakannya untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba mengkomunikasikan keinginannya dengan baik untuk merubah pola hidup sehat bersih pada dirinya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu untuk pertemuan II telah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan ke III).

Kesimpulan hasil konseling pertemuan kc II: konseli mampu mengungkapkan semua lindakan yang akan konseli lakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai menyadari pentingnya menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin untuk menjadi pribadi yang memilikj pola hidup sehat bersih yang baik dan menerima masukan dari siapapun untuk dirinya.

## 8. Konseli (H)

Sebelum melanjutkan pertemuan ke II peneliti menyatakan kesiapan konseli. Peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari maksud dan tujuan konseling, asas dalam konseling serta, peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseli. Pada pertemuan kedua ini, peneliti melanjutkan pembahasan tentang wants and needs (keinginan dan kebutuhan) tentang berbagai tahapan antara lain, analisis wants and needs, sharing wants and perception, dan getting commitment. Fase ini membahas tiga tahap yaitu :

### 1. Analisis wants and needs (keinginan dan kebutuhan)

Konseli mengemukakan bahwa ia sangat merasa jenuh dan bosan sehingga ia tidak memperdulikan apapun apalagi tentang pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Sehingga konseli di dalam proses belajar mengajar juga tidak peduli dan juga merasa jenuh di dalam proses belajar, bahkan ia sering tertidur di saat jam pelajaran. Guru juga sering menegumya namun konseli merasa cuek akan teguran dari gurunya itu, masalah itu mulai muncul dikarenakan kedua orangtuanya bekerja di luar kota, konseli tinggal bersama neneknya dan juga kakeknya, dan hanya pulang setahun sekali ayah dan ibunya bekerja di

luar kota dikarenakan mencari uang, nenek dan kakeknya juga tidak pernah memberikan perhatian kepadanya di karenakan nenek dan kakeknya juga bekerja, konseli ingin sekali mendapatkan perhatian dari nenek dan kakeknya apalagi dari kedua orang tuanya. Konseli sering merasa kesepian di saat konseli ingin bercerita ia tidak tau ingin bercerita dengan siapa, karena konseli tidak memiliki teman untuk bercerita, sehingga konseli menyimpan cerita dan masalahnya sendiri.

Biasanya konseli menyimpan rasa sedihnya itu sendiri dengan cara mengurung diri di kamar nya sendiri. Dan rasa sedihnya terbawa dengan dirinya sehingga ia tidak peduli akan hal apapun terhasuk tentang pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya dan juga di saat kegiatan belajar mengajar ia

tidak memiliki akan rasa kepedulian. Dan ia menginginkan bahwa nenek dan kakeknya juga memberikan perhatian kepadanya. Pada pertemuan awal ini konseli menceritakan sebab munculnya permasalahan yang ada pada dirinya.

## 2. Sharing wants and perception (berbagi keinginan dan persepsi)

Konseli mengatakan bahwa ia sadar apa yang ia lakukan adalah hal yang salah, tetapi konseli mengatakan bahwa hal itulah yang membuat dirinya bahagia dan merasa tidak kesepian. Konseli ingin sekali merubah dirinya apalagi perilaku pola hidup sehat bersih yang ada

pada dirinya untuk menjadi lebih baik lagi kedepannya. Konseli ingin sekai agar ibunya tidak bekerja di luar kota agar ia bisa mendapatkan perhatian dari ibunya, konseli ingin juga merasakan punya teman di rumah untuk bercerita dan bermain sehingga konseli tidak merasa kesepian seperti ini. Konseli membutuhkan keluarga di sampingnya terutama I bu dan ayahnya. Konseli juga menginginkan agar neneknya dan kakeknya me-mberikan perhatian juga kepadanya dan juga nenek kakeknya mengerti akan kebutuhannya.

### 3. Getting cmnrnitment (mendapatkan komitmen)

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya serta persepsi ientang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen yaitu:

- a. Kamu tidak menerima ayah dan ibumu bekerja di luar kota tetapi kamu akan kesulitan akan biaya dalam ekonomi kamu.
- b. Kamu tidak bertemu dengan ayah dan ibu namun kamu masih bersama dengan nenek dan kakek.
- c. Kamu akan selalu bertemu dengan ibu namun seklahmu akan berhenti.

Dari beberapa komitmen tersebut konseli memilih bagian A yaitu Kamu tidak menerima ayah dan ibumu bekerja di luar kota tetapi kamu akan

kesulitan akan biaya dalam ekonomi kamu. Konseli menyadari bahwa menerima kenyataan yang ada sekarang ini adalah yang harus ia jalani agar mejadi prilaadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya. Konseli harus tetap berusaha agar keinginan-keinginan konseli dapat tercapai. Namun keputusan yang ia ambil sangat lidak tepat bagi dirinya.

Dalam fase ini peneliti menyatakan pada konseli mengenai tindakanl keputusan yang telah diambil. Konseli memulai tindakannya untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba mengkomunikasikan keinginannya dengan baik untuk merubah pola hidup sehat bersih pada dirinya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu untuk pertemuan II telah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan ke III).

Kesimpulan hasil konseling pcrtemuan ke II : konseli mampu mengungiapkan semua tindakan yang akan konseli lakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya Lmtuk mengatasi masalahnya. Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai Inenyadari pentingnya manjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan rnengungkapkan koxnitrnen untuk mcngusahakan sebaik mungkin untuk menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik namun keinginan konseli yang ia utarakan

belum tepat bagi dirinya.

## **9. Konseli (MH)**

Sebelum melanjutkan pertemuan ke II peneliti menyatakan kesiapan konseli. Peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari maksud dan tujuan konseling, asas dalam konseling serta, peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseli. Pada pertemuan kedua ini, peneliti melanjutkan pembahasan tentang wants and needs (keinginan dan kebutuhan) tentang berbagai tahapan antara lain, analisis wants and needs, sharing wants and perception, dan getting commitment. Fase ini membahas tiga tahap yaitu :

### **1. Analisis wants and needs (keinginan dan kebutuhan)**

Konseli selama mengungkapkan bahwa selama ini ia sering tidak masuk sekolah dikarenakan sakit lambung yang ia derita dari sejak ia duduk di kelas 6 SD, konseli mengatakan bahwa dalam satu bulan ia tidak masuk sekolah selama 9 bahkan sampai 10 hari. Konseli di sekolah jarang mau bergabung dengan temannya dan konseli sering menyendiri di kelas dan juga di saat jam istirahat, dikarenakan teman-temannya membulinya dikarenakan ia jarang masuk sekolah. Hal



tersebut di karenakan orang tuanya sering menyediakan makanan instan yang siap saji untuk makanannya dirumah. Dan juga ibunya tidak memperhatikan pola makan dan pola hidup sehat bersihnya dikarenakan ibunya yang bekerja pagi pagi dan pulang malam hari, ibunya mulai bekerja disaat ayahnya telah meninggal dunia di saat ia duduk di bangku kelas 5 SD, konseli juga termasuk orang yang susah menyesuaikan diri guru BK dan Wali kelas juga sering mendekatinya namun tetapi ia tidak mau banyak bercerita.

## 2. Sharing wants and perception (berbagi keinginan dan persepsi)

Konseli menyadari bahwa tindakan yang telah ia lakukan adalah hal yang salah dan tidak layak untuk di lakukan, konseli menginginkan ibunya juga memperhatikan tentang pola makannya, konseli juga menginginkan menjadi pelajar yang sehat yang rajin masuk sekolah dan tidak sering sakit sehingga tidak masuk sekolah. Konseli sangat ingin bersama ibunya dan juga mendapatkan perhatian ibunya terutama tentang kesehatannya.

Jika saat ini kondisi konseli seperti yang ia inginkan, konseli sangat bersyukur dan menjaga agar kondisinya tetap seperti ini dan berusaha untuk lebih baik lagi. Keinginan konseli yang belum terpenuhi adalah konseli tidak merasakan perhatian penuh dari ibunya dan juga makanan yang sehat yang di konsumsinya dan juga konseli sering sakit dan juga tidak masuk sekolah.

### 3. Getting commitment (mendapatkan komitmen)

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya serta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen yaitu:

- a. Kamu ingin ibu berhenti bekerja agar kamu bisa diperhatikan
- b. Kamu ingin ibu bekerja dan juga memperhatikanmu
- c. Kamu tidak ingin sering tidak masuk sekolah karena kamu sakit, namun kamu harus mulai mandiri dalam menjaga kesehatan.

Dari beberapa komitmen tersebut konseli memilih bagian A yaitu saya ingin ibu berhenti bekerja agar kamu bisa diperhatikan. Konseli menyadari bahwa menerima kenyataan yang ada sekarang ini adalah yang harus ia jalani agar menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya. Konseli harus tetap berusaha agar keinginan- keinginan konseli dapat tercapai.

Dalam fase ini peneliti menyatakan pada konseli mengenai tindakan keputusan yang telah diambil. Konseli memulai tindakannya untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba mengkomunikasikan keinginannya dengan baik untuk merubah pola hidup sehat bersih pada dirinya namun konseli menginginkan keinginannya itu adalah keinginan yang cocok karena jika

konseli menginginkan ibunya berhenti bekerja maka biaya untuk sekolah dan kehidupan ia serta keluarganya akan terputus.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, ‘peneliti mengemukakan bahwa waktu untuk pertemuan II telah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan ke III).

Kesimpulan hasil konseling pertemuan ke II: konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang akan konseli lakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai menyadari pentingnya menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin untuk menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan menerima masukan dari siapapun untuk dirinya.

#### **10. Konseli (RS)**

Sebelum melanjutkan pertemuan ke 11 peneliti menyatakan kesiapan konseli. Peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari maksud dan tujuan konseling, asas dalam konseling serta, peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan konstruksi waktu dan kegiatan

sesuai dengan kesepakatan peneliti dan konseli. Pada pertemuan kedua ini, peneliti melanjutkan pembahasan tentang wants and needs (keinginan dan kebutuhan) tentang berbagai tahapan antara lain, analisis wants and needs, sharing wants and perception, dan getting commitment. Fase ini membahas tiga tahap yaitu :

1. Analisis wants and needs (keinginan dan kebutuhan)

Konseli mengatakan bahwa selama ini dia sering terlambat ke sekolah, sering ketiduran di kelas, konseli sering datang ke sekolah setelah proses belajar mengajar sudah mulai berlangsung dikarenakan konseli sering bangun tidur jam 07.00 dan juga jam 07.30 konseli mengatakan ia sering tidur larut malam dikarenakan nonton TV dan bermain game. Konseli mengatakan bahwa itu kebiasaannya sehari-hari, dan juga konseli sering tidur di dalam kelas disaat guru menerangkan pelajaran. Ketiga guru menanyakan apa yang dijelaskan oleh guru konseli tidak menjawab namun hanya diam saja dikarenakan konseli tidak mengerti. Maka dari itu konseli sering dipanggil ke ruangan BK masalahnya itu.

Konseli menceritakan bahwa ayah dan ibu konseli baru saja bercerai. Dan sekarang ia tinggal bersama ayahnya dan juga kakak perempuannya. Ayah pulang ke rumah hanya seminggu sekali dikarenakan ayahnya bekerja sebagai sopir truk, dan kakanya juga kurang memerhatikannya, kakak konseli yang bekerja yang

berangkatnya jam 06.00 pagi dikarenakan tempat bkerja nya yang sangat jauh dan kakaknya rnebagunkannya hanya sekedamya. saja, sehingga ia sering kesiangan bangun pagi dan terlambat berangkat sekolah.

Konseli sadar bahwa apa yang dilalmkannya adalah hal yang tidak baik bagi dirinya dan bagi sekolahnya. Sampai sampai konseli sering dimarahi oleh gurunya dikarenakan masalahnya sering terlambat, tidur dikelas dan tidak mengerti jika ditanya oleh gurunya. Dan bahkan ia pernah di suruh pulang oleh gurunya dikarenakan ia terlambat pergi sekolah ketika ia di suruh pulang bahkan ia sering pergi entah kemana sendirinya.

## 2. Sharing wants and perception (berbagi keinginan dan persepsi)

Konseli mengatakan bahwa ia sadar yang akan ia lakukan adalah salah. Konseli sadar bahwa hal yang ia lakukan sangat berdampak. buruk bagi dirinya. Konseli sangat menginginkan mendapatkan perhatian penuh dari kakaknya saja karena jika perhatian dari ayah sangatlah sulit dikarenakan ayah pulang hanya senlinggu sekali dikarenakan pekerjaan ayahnya, namun kakaknya juga tidak memberilcan pcrhatian kepadanya dikarenakan kakanya juga kurang peduli kepadanya. Keinginan konseli yang belum terpenuhi adalah dimana ia mendapatkan perhatian dari kakanya dan juga ayahnya, serta ia juga belum bisa merubah dan bahkan menghjlangkan kebiasaan buruknya

itu.

### 3. Getting commitment (mendapatkan komitmen)

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya serta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen yaitu:

- a. Kamu akan bersekolah namun ayah akan tetap bekerja
- b. Kamu akan bisa mandiri dalam menjaga pola tidur karena kamu jauh dari ayah
- c. Kamu akan tetap seperti ini agar ayah bisa memperhatikanmu namun ayah tidak bekerja lagi.

Dari beberapa komitmen tersebut konseli memilih bagian B yaitu Kamu akan bisa mandiri dalam menjaga pola tidur karena kamu jauh dari ayah. Konseli menyadari bahwa menerima kenyataan yang ada sekarang ini adalah yang harus ia jalani agar menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada dirinya. Konseli harus tetap berusaha agar keinginan-keinginan konseli dapat tercapai.

Dalam fase ini peneliti menyatakan pada konseli mengenai tindakan keputusan yang telah diambil. Konseli memulai tindakannya untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba mengkomunikasikan keinginannya dengan baik untuk merubah pola

hidup sehat bersih pada dirinya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu untuk pertemuan II telah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya (pertemuan ke III).

Kesimpulan hasil konseling pertemuan ke II: konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang akan konseli lakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai menyadari pentingnya menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik dan mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin untuk menjadi pribadi yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik karena berdampak baik bagi dirinya agar ia bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

### **3. Hasil Pengamatan (Observation)**

Observasi dilakukan selama kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Positif reinforcement terhadap 10 orang konseli. Dimana peneliti mengamati jalannya proses layanan. Dari hasil dapat dikatakan bahwa proses berjalannya kegiatan cukup baik. Hal ini terlihat dari pertemuan 1 dan 2. Kemudian pertemuan ke 3, keihalan peserta layanan tidak begitu kaku dan malu dan perkembangan pada diri konseli mulai kelihatan. Pada pertemuan ke 4 ini terlihat peserta layanan mulai terbuka dalam memahami tindakan yang akan ia

lakukan untuk kedepannya dan menentukan komitmen apa yang ia lakukan untuk kedepannya dan menentukan komitmen apa yang akan ia tetapkan untuk konseli jalankan dalam menyelesaikan permasalahannya

seperti tabel dibawah ini :

**Tabel 4.4**  
**Hasil Pengamatan Observasi Siklus I**

No	Konseli	Pertemuan I	Pertemuan II
1.	DN		
2.	DB		
3.	NP		
4.	ANZ		
5.	AZ		
6.	R		
7.	NS		
8.	H		
9.	MH		
10.	RS		

Pada tahap pertama Konseli mampu peneliti membangun mengungkapkan semua hubungan baik dengan tindakan yang konseli konseli dan menciptakan lakukan selama ini dan hubungan baik serta konseli mulai nyaman serta peneliti aktif dalam mengikuti dengan konseli selama kegiatan layanan, konseli proses konseling hingga dapat mengambil tindakan mencapai tujuan yang di selanjutnya untuk inginkan. DN masih mengatasi masalahnya serta terlihat canggung dan mengevaluasi tindakan kaku. Berbicara sambil konseli selama ini yang menunduk kepala Sena kurang tepat dalam tidak



banyak berbicara. mengatasi masalahnya, Tetapi konseli mulai konseli mengambil  
terlibat dalam proses keputusan, akan berusaha kegiatan layanan merubah pola  
hidup sehat bimbingan kelompok serla bersih yang ada pada diri terbuka tentang  
keinginan, saya agar menjadi lebih kebutuhan, persepsi yang baik lagi konseli  
harapkan.

### **Pada tahap pertama**

peneliti membangun hubungan baik dengan konseli dan menciptakan hubungan  
baik serta keterlibatan antara peneliti dengan konseli selama

**DN**

**2**

**DB**

### **Konseli mampu**

menyampaikan semua tindakan yang konseli lakukan selama ini dan konseli  
mulai nyaman serta aktif dalam mengikuti kegiatan layanan, konseli

**195**

proses konseling hingga mencapai tujuan yang diinginkan. WHH tidak  
canggung dalam mengungkapkan pendapat namun ia sedikit malu untuk  
berbicara, namun ia merasa masih bimbang dalam mengikuti kegiatan layanan  
bimbingan kelompok. Konseli juga mengungkapkan keinginan dan kebutuhan  
yang diinginkan kedepannya. Pada tahap pertama peneliti membangun hubungan  
baik dengan konseli dan menciptakan hubungan baik serta keterlibatan antara

peneliti dengan konseli selama proses konseling hingga Inencapai tujuan yang di inginkan. Tetapi disini konseli N? sangat sulit berbicara ia hanya sedikit membicarakannya

masalahnya serta konseli masih malu-malu dalam mengikuti kegiatan serta juga untuk berbicara

dapat mengambil tindakan selanj utnya untuk

mengatasi masalahnya serta mengevaluasi tindakan konseli selama ini yang kurang tepat dalam mengatasi masalahnya Saya akan berusaha sebaik rnungkin untuk mcrubah pola hidup sehat bersih saya dan keluarga saya, serta konseli mengurangi kebiasaan buruknya itu.

### **Konseli mampu**

rnengungkapkan sernua tindakan yang konseli lakukan selarna ini dan konseli mulai nyaman serta aktif dalam mengikuti kcgiatan layanan, konseli dapat mengambil tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya serta mengevaluasi tindakan 0 konseli selama ini yang 1 kurang tepat dalam Inengatasi masalahnya konseli menginginkan perubahan tentang pola hidup sehat bersih pada keluarganya dan dirinya. Konseli mengingkan perubahan di keluarganya

Pada tahap pertama peneliti membangun hubungan baik dengan konseli dan menciptakan hubungan baik serta keterlibatan antara peneliti dengan kOnseli selama proses konsefing hingga mencapai tujuan yang di inginkan. AS tidak malu

dalam mengungkapkan masalahnya karena ia

mampu mengungkapkan semua tindakan yang konseli lakukan selama ini dan konseli mulai nyaman serta aktif dalam mengikuti kegiatan layanan, konseli dapat mengambil tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya serta mengevaluasi tindakan konseli selama ini yang

**196**

### **M merasa tertarik dalam**

mengikuti kegiatan, ia juga mengungkapkan keinginan dan juga kebutuhan yang ingin ia dapatkan untuk kedepannya.

kurang tepat dalam mengatasi masalahnya, Asisten rumah tangga tetapi sudah memperhatikan tentang pola hidup sehat bersihmu tetapi kamu tidak memperdulikannya, karena ia menginginkan orang tuanya yang memperhatikannya, oleh karena itu peneliti membantu konseli dengan mengemukakan dampak positif dan negatif dari tindakan yang diambil konseli. T

Konseli Inampu mengungkapkan semua tindakan yang konseli lakukan selama ini dan konseli mulai nyaman serta aktif dalam mengikuti kegiatan layanan, konseli dapat mengambil tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya serta mengevaluasi tindakan konseli selama ini yang

### **Pada tahap pertama.**

peneliti membangun hubungan baik dengan konseli dan menciptakan hubungan

baik serta keterlibatan antara peneliti dengan konseli selama proses konseling hingga mencapai tujuan yang diinginkan. AZ masih terlihat malu—malu dan juga tidak banyak bicara

didalam mengikuti telah diambilnya dalam kegiatan, tetapi ketika mengatasi masalahnya konseli mulai konseli akan berubah

kebiasaan buruknya jika orang di sekitarnya juga akan berubah kebiasaan buruk serta juga apa yang kamu lakukan di hari

memberitahu apa tujuan melakukan kegiatan konseli mulai terbuka dalam mengungkapkan masalahnya, keinginannya,

serta kebutuhannya\_ \_ \_ oleh mereka. Pada tahap pertama Konseli mampu peneliti membangun mengungkapkan semua

tindakan yang konseli lakukan selama ini dan konseli mulai nyaman serta aktif dalam mengikuti kegiatan layanan, konseli dapat mengambil tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya serta

hubungan baik dengan konseli dan menciptakan hubungan baik serta keterlibatan antara peneliti dengan konseli selama proses konseling hingga mencapai tujuan yang diinginkan. Pada awalnya

**197**

masih terlihat bingung dalam mengikuti kegiatan namun setelah ia mengamati

temannya yang bercerita ia mulai aktif didalam mengikuti kegiatan serta mengungkapkan permasalahnya serta keinginan dan kebutuhannya.

Pada tahap pertama peneliti membangun hubungan baik dengan konseli dan menciptakan hubungan baik serta keterlibatan antara peneliti dengan konseli selama proses konseling hingga mencapai tujuan yang di inginkan. NS masih terlihat canggung dan kaku. Sena berbicara sambil rnenundukkan kepala. Tetapi konseli mulai lerlibat dalam proses kegiatan layanan dengan menceritakan secara terbuka tentang keinginan, kebutuhan dan persepsi yang konseli harakan. Pada tahap pertama peneliti rnebangun hubungan baik dengan konseli dan Inciptakan hubungan baik serta keterlibatan antara peneliti dengan konseli selama proses konseling hingga mencapai tujuan yang di inginkan. H tidak ccanggung dan malu 1 dalam mengemukakan permasalahnnya dan ia merasa tertarik dalam Inengikuti kegiatan ini, dan 'uga ia

mengevaluasi tindakan konseli selarna ini yang kurang tepat dalam rnengatasi masalahnya, konseli berusaha sebaik rnungkin untuk menjadi anak yang memiliki pola hidup sehat bersih yang baik karena itu berdampak baik bagi diri saya

### **Konseli mampu .**

mengungkapkan semua tindakan yang konseli lakukan selnma ini dan konseli mulai nyaman serta aktif dalam mengikuti kegiatan layanan, konseli dapat mengambil tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya serta mengevaluasi tindakan konseli selama ini yang kurang tepat dalam mengatasi masalahnya,

konseli akan berusaha sebaik mungkin untuk merubah kebiasaan buruk yang ada pada diri saya

### **Konseii mampu**

mengungkapkan sernua tindakan yang konseli lakukan selama ini dan konseli mulai nyaman Sena 1 aktif dalam mengikuti kegiatan layanan, konseli dapat mengambil tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya serta mengevaluasi tindakan konseli selama ini yang kurang tepat dalam mengatasi masalahnya, konseli tidak menerima ayah dan iburnu bekeria di

### **198**

mengungkapkan segala Konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang konseli lakukan selama. ini dan konseli mulai nyaman serta aktif dalam mengikuti kegiatan layanan. konseli dapat me11gambil tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya serta mengevaluasi tindakan konseli selama ini yang kurang tepat dalam mengatasi nmasalahnyakeinginan dan kebutuhan serta persepsi yang konseli harpkan V selama

### **Pada Iahap pertama**

peneliti membangun hubungan baik dengan konseli dan menciptakan hubungan baik serta keterlibatan autara peneliti dengan konseli selama proses konseling hingga

luar kota tetapi kamu akan kesulitan akan biaya dalam ekonorni kamu, tindakan

pengambilan Keputusan yang diambil konseli sangat tidak tepat, namun peneliti terus memberikan pengertian dampak positif dan negatif dari keputusan yang telah ia ambil.

### **Konseli mampu**

mengungkapkan semua tindakan yang konseli lakukan selama ini dan konseli mulai nyaman serta aktif dalam mengikuti kegiatan layanan, konseli dapat mengambil tindakan

mencapai tujuan yang di selanjutnya untuk ingin. MH terlihat mengatasi masalahnya serta

masih malu-malu dan ragu—ragu dalam mengungkapkan masalahnya. Disini peneliti terus aktif bertanya dengan konseli.

mengevaluasi tindakan konseli selama ini yang kurang tepat dalam mengatasi masalahnya, konseli menginginkan ibu berhenti bekerja agar konseli bisa mendapatkan perhatian dari ibunya, keputusan yang konseli ambil sangatlah tidak tepat, namun, peneliti memberikan pengertian M kepada konseli dampak positif dan negatif terhadap keputusan yang telah M konseli ambil,

### **III Pada tahap perta**

peneliti membangun hubungan baik dengan konseli dan menciptakan hubungan

baik serta keterlibatan antara peneliti dengan konseli selama proses konseling juga mencapai tujuan yang di inginkan Pada awalnya RS masih terlihat kaku dan

juga malu namun setelah

melihat temannya yang aktif dalam berbicara menceritakan masalahnya namun ia mulai terbuda dalam mengungkapkan permasalahannya, keinginan, kebutuhan dan juga persepsi kedepannya.

**199**

mengungkapkan tindakan yang konseli lakukan selama ini dan konseli mulai nyamau serta aktif dalam mengikuti kegiatan layanan, konseli dapat mengambil tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya serta mengevaluasi tindakan konseli selama ini yang kurang tepat dalam mengatasi masalahnya, konseli akan bisa mandiri dalam menjaga pola hidup sehat bersihya apalagi mengenai pola tidurnya karena ayahkonseli jauh dari dirinya dikarenakan bekerja untuk biaya kehidupannya.

**SCITILIH.**



Perubahan tentang pola hidup sehat bersih siswa oleh siswa bukan hanya terlihat di dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok saja. Tetapi juga terlihat dari hasil analisis lainseng dan laijapen setiap pertemuan. Yaitu perlernuan ke I sebesar 30%-40% dan pertemuan ke II sebesar 49%-74%. Selain itu perubahan Pola Hidup Sehat Bersih Siswa yang kurang baik di sekolah terlihat dari hasil observasi dari hasil pertemuan I dan II seperti tabel di bawah ini

<b>No</b>	<b>Nama Klien</b>	<b>Pertemuan I</b>	<b>Pertemuan II</b>
<b>1.</b>	<b>DN</b>	0%	10%
<b>2.</b>	<b>DB</b>	10%	20%
<b>3.</b>	<b>NP</b>	0%	10%
<b>4.</b>	<b>ANZ</b>	10%	20%
<b>5.</b>	<b>AZ</b>	10%	20%
<b>6.</b>	<b>R</b>	10%	20%
<b>7.</b>	<b>NS</b>	10%	20%
<b>8.</b>	<b>H</b>	10%	20%
<b>9.</b>	<b>MH</b>	0%	10%
<b>10.</b>	<b>RS</b>	10%	20%

#### **4. Refleksi**

Selain melakukan proses konseling, kemudian peneliti melakukan refleksi linalcan yang telah dilakukan. Hasil observasi dan evaluasi menunjukkan hal-hal sebagai berikut.

1. Pada awal mengikuti konseling, yang berinisial DN, NP, MH masih terlihat kaku dan malu dalam mengikuti proses layanan berlangsung sehingga peneliti harus lebih aktif bertanya kepada konseli. Sedangkan konseli yang lainnya bersemangat dan terbuka dalam mengikuti layanan sehingga peneliti lebih mudah dalam mengambil data tentang permasalahan yang dialaminya.

2. Konseling mampu mengikuti proses konseling dengan cukup baik dan dapat memahami setiap fase yang dilakukan dalam setiap pertemuan.
3. Pada pertemuan ke dua konseling yang berinisial DN, NP, MH sudah mulai mengikuti kegiatan layanan namun masih memiliki rasa malu, sehingga dalam mengikuti kegiatan layanan masih kurang maksimal.
4. Dari data yang diperoleh dari siklus I dari hasil wawancara dan lembar yang diisi oleh konseli dapat diketahui bahwa konseli merasa nyaman mengungkapkan masalahnya namun belum mencapai target yang diinginkan peneliti yaitu pertemuan I sebesar 30%-40% dan pertemuan ke II sebesar 49%-74%. Selain itu, yang terlihat dari hasil observasi setelah pertemuan 1 dan Pertemuan II sebesar 10%-20%.
5. Kegiatan konseling yang telah dilakukan berjalan cukup baik. Tetapi peneliti masih merasa kurang puas dengan hasil pada pertemuan ke dua. Karena hasil pada pertemuan layanan tersebut masih kurang maksimal. Setelah melaksanakan layanan pada siklus I yaitu pada pertemuan ke I dan ke II, peneliti merefleksikan hasil layanan dan menunjukkan bahwa proses layanan yang dilakukan perlu di revisi kembali atau belum mencapai target. Sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan konseling kembali pada siklus ke II yaitu pada pertemuan ke III dan ke IV

## **5. Evaluasi**

Dilihat dari hasil wawancara dan lembar pada pertemuan I sebesar 30%-40%

dan pertemuan ke II sebesar 49%-74% dan hasil observasi setelah diadakannya pertemuan I dan II sebesar 10-20%. Pada siklus I peneliti mengevaluasi setiap tahap kegiatan mulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, hingga refleksi. Berdasarkan ukuran kriteria keberhasilan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan reinforcement belum mencapai keberhasilan. Dan saat ini masih dikatakan cukup baik. Maka peneliti perlu menggunakan siklus II agar mencapai hasil yang di harapkan.

## **b. Pembahasan Siklus II**

### **1. Perencanaan**

Sebelum memulai melakukan tindakan, peneliti terlebih dahulu membuat suatu perencanaan agar tindakan yang dilakukan peneliti dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut ini adalah perencanaan yang disusun peneliti.

1. Mengatur pertemuan dengan calon peserta layanan bimbingan kelompok dengan jumlah klien 10 orang
2. Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok
3. Menyiapkan lembaran penilaian segera (Laiseg) dan Lembar penilaian Jangka panjang (Laijapen)
4. Layanan Bimbingan Kelompok berdurasi 1 x 45 menit.

Adapun siklus I yang diadakan dua kali pertemuan.

## 2. Tindakan (Pelaksanaan)

Dalam pelaksanaan tindakan ini, peneliti melakukan layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan Reinforcement dan peneliti memerlukan waktu untuk beberapa kali pertemuan. Pertemuan tersebut dilaksanakan selama dua kali. Dengan rincian sebagai berikut :

### Pertemuan ketiga

No.	Nama	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1.	DN	Rabu, 14, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
2.	DB	Rabu, 14, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
3.	NP	Rabu, 14, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
4.	ANZ	Rabu, 14, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
5.	AZ	Rabu, 14, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
6.	R	Rabu, 14, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
7.	NS	Rabu, 14, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
8.	HP	Rabu, 14, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
9.	MH	Rabu, 14, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas
10.	RS	Rabu, 14, Maret, 2018	09.00-09.45 WIB	Ruang Kelas

### 1. Konseli (DN)

Sebelum memasuki pertemuan Ke III, peneliti terlebih dahulu menjelaskan kesiapan konseli. Peneliti melalui pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, dimulai dari menjelaskan, maksud dan tujuan konseling, serta peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan

penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan konseli.

Pada pertemuan ketiga ini, peneliti melanjutkan pembahasan pada pertemuan kedua. Penemuan kali ini melanjutkan pembahasan tentang hasil tindakan yang telah diambil dan telah dilakukannya. Konseli mengatakan bahwa tindakan yang sudah ia lakukan, dan hasilnya ialah merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya agar menjadi lebih baik lagi, konseli mengingatkan bahwa tindakan yang sudah ia lakukan namun hasilnya ia masih mendapatkan teguran dari gurunya dan temannya, karena mereka mengatakan saya masih memiliki kebiasaan yang jorok saya masih belum rapi dan juga tidak bersih. Maka dari itu konseli menerima kenyataan bahwa ia masih belum terlihat bersih.

Pada fase ini konseli mengingatkan bahwa ia belum dapat merubah kebiasaan buruknya karena masih mendapatkan teguran dari gurunya dan temannya di sekolah konseli masih berusaha untuk mengurangi kebiasaan buruknya di sekolah, seperti penampilannya serta kebiasaan pola hidup sehat bersih. Sejauh ini yang sudah ia lakukan untuk mengurangi pola hidup sehat bersih yang kurang baik yang ia miliki seperti mulai berpenampilan rapi dan bersih. Walaupun dengan usahanya untuk merubah sikapnya menjadi lebih baik sering dianggap masih jelek oleh temannya.

Konseli mulai menerima kenyataan yang ia alami saat ini, kenyataan ini merupakan dikarenakan kebiasaan yang terbawa dari lingkungan keluarganya yang terbawa ke lingkungan sekolah. Dan menyadari bahwa

dirinya tersebut telah merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

Konseli menyadari bahwa kenyataan yang dialaminya saat ini adalah suatu yang berat yang menimpa pada dirinya. Dengan terjadinya masalah yang dialaminya saat ini adalah hal yang terbentuk dari keluarganya dimana ayah dan ibunya juga tidak memperdulikan hal tentang pola hidup sehat bersih yang baik.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengungkapkan bahwa waktu pertemuan ke III sudah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya yaitu ini (pertemuan ke IV)

Dari kesimpulan pertemuan ke III, konseli mulai menerima kenyataan bahwa keputusan yang ia ambil masih belum membuahkan hasil dimana ia masih mendapatkan teguran dari guru dan ternyata dimana ia masih belum memiliki pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Konseli juga menyadari bahwa kini ia mulai merasa rugi dengan kebiasaan yang telah ia lakukan selama ini.

## **2. Konseli (DB)**

Sebelum memasuki pertemuan ke III, peneliti terlebih dahulu menjelaskan kesiapan konseli. Peneliti melalui pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, dimulai dari menjelaskan, maksud dan

tujuan konseling, serta peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan konseli.

Pada pertemuan ketiga ini, peneliti melanjutkan pembahasan pada pertemuan kedua. Pertemuan kali ini melanjutkan pembahasan tentang hasil tindakan yang telah diambil dan telah dilakukannya. Konseli mengatakan bahwa tindakan yang sudah ia lakukan, dan hasilnya ialah ayah dan ibunya mengatakan bahwa tidak sempat untuk mengurus pola hidup sehat bersih setelah bangun yakni ayah lebih mementingkan kerja untuk mencari nafkah dan ibu juga bekerja untuk membantu ayah dalam menghasilkan uang. Tetapi konseli mulai memahami apa yang di katakan ibunya juga ada benarnya, sedikit demi sedikit konseli mulai memahaminya.

Pada fase ini konseli mengatakan bahwa ia belum dapat merubah kebiasaan buruknya itu, namun konseli masih berusaha untuk merubah dan mengurangi kebiasaan buruk yang ia alami saat ini, seperti kurang rapi dalam berpakaian, sering terlambat sekolah, dan memiliki aroma tubuh yang tidak sedap. Konseli mengatakan bahwa ia belum bisa merubah kebiasaan buruk yang ada pada dirinya dikarenakan konseli merasa ada yang kurang terhadap dirinya.

Konseli sudah mulai menerima dan memahami tentang keadaan yang ia hadapi. Walaupun konseli sering berfikir bahwa ia juga menginginkan orang tuanya juga mulai bersamanya dalam merubah pola hidup sehat bersih

yang baik yang ada pada dirinya dan juga pada keluarganya. Tetapi jika muncul pikiran seperti itu konseli juga mulai berfikir positif bahwa ayah dan ibunya juga mulai akan Inerubah pola hidup sehat bersih yang baik. Ia mulai Inenyadari bahwa segala masalah dalam pola hidup sehat bersih yang ia alami tidak boleh terbawa ke lingkungan sekolahnya karena itu akan mengganggu proses pembelajarannya.

Tindakan yang akan konseli lakukan yakni dimana konseli akan berusaha untuk merubah pola hidup sehat bersih yang kurang baik yang ada pada dirinya dan keluarganya serta akan menyadarkan tentang pentingnya pola hidup sehat bersih yang baik terhadap ayah dan ibunya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu pertemuan ke III sudah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya yakni (pertemuan ke IV).

Dari kesimpulan pertemuan ke III, konseli mulai menerima kenyataan bahwa dimana ayah dan ibunya tidak menjalankan pola hidup sehat bersih yang baik yang ada pada diri mereka dikarenakan mereka sibuk bekerja dan bekerja di lingkungan yang tidak perlu memiliki pola hidup sehat bersih yang baik. Selain itu konseli juga belum terlihat menngurangi kebiasaan buruknya. Konseli juga masih belum bisa menjaga kerapian dan kebersihan dirinya.



### 3. **Konseli (NP)**

Sebelum memasuki pertemuan ke III, peneliti terlebih dahulu menjelaskan kesiapan konseli. Peneliti melalui pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, dimulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, serta peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan konseli. Pada pertemuan ketiga ini, peneliti melanjutkan pembahasan pada pertemuan kedua. Pada pertemuan kali ini melanjutkan pembahasan tentang hasil tindakan yang telah diambil dan telah dilakukannya. Konseli mengatakan bahwa tindakan yang sudah ia lakukan, dan hasilnya ia belum bisa merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya seperti berpenampilan rapi, wangi, serta tidak jorok di dalam kelas belum dapat ia penuhi karena orang tua di rumah juga belum memiliki perubahan akan pentingnya pola hidup sehat bersih yang ada pada diri mereka.

Pada fase ini konseli mengatakan bahwa ia belum dapat merubah semua kebiasaan buruknya di sekolah, konseli masih berusaha untuk mengurangi kebiasaannya seperti berpenampilan rapi, bersih, wangi, dan tidak jorok. Sejauh ini yang peneliti harapkan dari hasil melaksanakan layanan bimbingan kelompok konseli sudah mulai memiliki penampilan yang rapi.

Konseli menyadari bahwa selama ini pemikiran konseli mengenai

kondisi pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya dan keluarganya adalah salah dan tidak bisa menerima kondisi kenyataan keluarganya sekarang. Jadi konseli akan berusaha mengajak ayah dan ibunya juga akan pentingnya merubah pola hidup sehat bersih mejadi lebih baik lagi kedepannya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu pertemuan ke III sudah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya yakni (pertemuan ke IV).

Dari kesimpulan pertemuan ke III, konseli mulai menerima kenyataan yang ada pada dirinya dan keluarganya sekarang bertekat akan merubah kondisi keluarganya yang dulu memiliki pola hidup sehat bersih yang sangat kurang dan akan merubahnya menjadi pola hidup sehat bersih yang lebih baik lagi kedepannya. Sejauh ini peneliti sudah melihat perubahan kepada konsli dimana konseli sudah mulai memili penampilan yang rapi serta kebersihan yang terj ada yang ada pada dirinya.

#### **4. Konseli (ANZ)**

Sebelum Inemasuki pertemuan ke III, peneliti terlebih dahulu menjelaskan kesiapan konseli. Peneliti melalui pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, memulai dari menjelaskan, maksud dan

tujuan konseling, serta peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan konseli.

Pada pertemuan ketiga ini, peneliti melanjutkan pembahasan pada pertemuan kedua. Pertemuan kali ini melanjutkan pembahasan tentang hasil tindakan yang telah diambil dan telah dilakukannya. Konseli mengatakan bahwa tindakan yang sudah ia lakukan, dan hasilnya ialah merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya agar menjadi lebih baik lagi, walaupun ia tidak mendapatkan perhatian dari kedua orangtuanya dan kedua orangtuanya hanya memberikan perhatian melalui jarak jauh, konseli mengatakan bahwa tindakan yang sudah ia lakukan namun hasilnya ia merasa berat dan berbeda jika pola hidup sehat bersihnya di perhatikan oleh asisten rumah tangganya tetapi bukan dari orangtuanya langsung, namun suatu saat ia berfikir bahwa ia akan mendapatkan perhatian langsung dari kedua orangtuanya. Maka dari itu konseli menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya.

Konseli mulai menerima kenyataan yang ada pada dirinya sekarang ini, konseli menyadari bahwa pentingnya menjaga pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya dan konseli mulai membangun lagi pola hidup sehat bersih yang baik pada dirinya walaupun orangtuanya tidak memberikan perhatian secara langsung tentang pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu pertemuan ke III sudah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya yakni (pertemuan ke IV).

Dari kesimpulan pertemuan ke III, konseli mulai menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya dimana dia akan membangun kembali pola hidup sehat bersih yang terjadi pada dirinya, walaupun ia tidak mendapatkan perhatian dari kedua orangtuanya tentang pola hidup sehat bersihnya namun ia mendapatkan perhatian tentang pola hidup sehat bersih dari asisten rumahtangganya yang di berikan arahan dari kedua orangtuanya, sejauh ini peneliti melihat kemajuan perubahan yang ada pada dirinya yakni dimana ia telah mulai memiliki penampilan yang rapi serta tidak memiliki penampilan yang acak-acakan, namun berpenampilan layaknya seperti pelajar yang semestinya.

## **5. Konseli (AZ)**

Sebelum memasuki pertemuan ke III, peneliti terlebih dahulu menjelaskan kesiapan konseli. Peneliti melalui pembicaraan yang bersifat umum. untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, dimulai dari menjelaskan, maksud dan tujuan konseling, serta peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan konseli.

Pada pertemuan ketiga ini, peneliti melanjutkan pembahasan pada pertemuan kedua. Pertemuan kali ini melanjutkan pembahasan tentang hasil tindakan yang telah diambil dan telah dilakukannya. Konseli mengatakan bahwa tindakan yang sudah ia lakukan, dan hasilnya ialah merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya agar menjadi lebih baik lagi, konseli mengatakan bahwa tindakan yang sudah ia lakukan namun hasilnya ia masih mendapatkan belum membuahkan hasil karena apa yang dilakukannya tentang merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya masih belum juga membuahkan hasil ia masih belum mendapatkan rasa di hargai tentang pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya, orangtuanya juga masih acuh tak acuh tentang memberikan dan memperdulikan tentang pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya. Maka dari itu konseli menerima kenyataan bahwa ia masih belum terlihat bersih.

Pada fase ini konseli mengatakan bahwa ia belum mendapatkan rasa di hargai tentang perubahan pola hidup sehat bersih yang dilakukannya, ia masih sering di tegur dan di ejek oleh temannya dengan sebutan sisorok, sibau, dan sidckil. Sehingga konseli enggan akan merubah tentang pola hidup sehat bersih yang konseli rasakan saat ini.

Konseli mulai menerima kenyataan yang ia alami saat ini, bahwa ia tidak akan merubah pola hidup sehat bersih yang ia alami karena ia tidak mendapatkan rasa dihargai, serta masih mendapatkan ejekan dari teman

temanya dan juga orang terdekatnya seperti keluarga tidak ada respon dalam perubahan pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya.

Setelah konseli menceritakan semua masalahnya, peneliti mengemukakan bahwa waktu pertemuan ke III sudah habis. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati pertemuan selanjutnya yakni (pertemuan ke IV).

Dari kesimpulan pertemuan ke III, konseli mulai menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya dimana dia akan merubah tentang kebiasaan buruknya jika orang terdekatnya akan merubah juga tentang pola hidup sehat bersihnya. Dan juga ia mendapatkan rasa dihargai serta tidak di ejek oleh temannya.

## **6. Konseli (R)**

Sebelum memasuki pertemuan ke III, peneliti terlebih dahulu menjelaskan kesiapan konseli. Peneliti melalui pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, dimulai dari menjelaskan, maksud dan tujuan konseling, serta peran peneliti dan konseli dalam konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan penstrukturan waktu dan kegiatan sesuai dengan kesepakatan konseli.

Pada pertemuan ketiga ini, peneliti melanjutkan pembahasan pada pertemuan kedua. Pertemuan kali ini melanjutkan pembahasan tentang hasil

tindakan yang telah diambil dan telah dilakukannya.

Konseli rnengatakan bahwa tindakan yang sudah ia lakukan, dan hasilnya ialah merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya agar menjadi lebih baik lagi, konseli mengatakan bahwa tindakan yang sudah ia lakukan namun hasilnya ibunya juga masih belum bisa memberikan perhatian penuh kepada dirinya dikarenakan ibunya yang masih sibuk dengan pekerjaannya, namun konseli sudah mulau akan sadar tentang hal yang diterimna dimna ia harus bisa mandiri untuk merubah pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya, ia tidak bisa mengharapkan perhatian penuh dari ibunya karena ibunya bekerja untuk menafkahinya dan kcluarganya serta untuk biaya sekolah.

Pada fase ini konseli mengatakan ia sudah mulai bisa menerima apa yang di hadapinya saat ini dan jika ia mengharapkan perhatian penuh dari ibunya kemungkinan sangat kecil karena ibunya bekerja untuk menafcahi keluarganya dan juga untuk biaya sekolahnya sehingga ia mengambil fikiran positif habus bisa mandiri dalam memnperhatikan pola hidup sehat bersih yang ada pada dirinya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan mengenai meningkatkan rasa empati siswa kelas VIII menggunakan pendekatan psikoanalisa Melalui layanan konseling individual pada sekolah SMP SWASTA IMELDA MEDAN Tahun Pembelajaran 2017/2018, bahwa.

1. Pelaksanaan layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan Positive reinforcement. di SMP SWASTA IMELDA Tahun Pembelajaran 2017/2018 sudah terlaksana, hal ini diketahui dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan positive reinforcement yang rutin dilakukan untuk meningkatkan pola hidup sehat bersih siswa. Dimana siswa mulai terbuka mengungkapkan pemiasalahannya. Berdasarkan hasil tes dan kuisioner pada siklus I terjadi peningkatan sebesar 49%-74%. Namun belum semua layanan berjalan dengan efektif, perlu adanya dukungan sepenuhnya dari pihak sekolah.
2. Peningkatan pola hidup sehat bersih siswa SMP Swasta Imelda Medan adalah terdapat peningkatan pada siswa dengan dilakukannya layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan positive reinforcement, siswa lebih menyadari bahwa perilaku yang diakukannya selama ini adalah dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. berdasarkan hasil



laiseg dan laijapen pada siklus II terjadi perkembangan dan peningkatan yaitu pertemuan III sebesar 60%-74% dan pertemuan ke IV sebesar 75%-80%.

3. Dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan positive reinforcement yang diberikan, siswa mulai mampu meningkatkan pola hidup sehat bersih siswa pada diri, merubah sikap yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, serta dapat bersosialisasi baik dengan teman sebaya. Hal ini terlihat berdasarkan perkembangan pada peningkatan hasil laiseg dan laijapen pada siklus I terjadi peningkatan yaitu pertemuan I sebesar 30%-40% pertemuan II sebesar 49%~74% dan terjadi peningkatan lagi pada siklus II yaitu pertemuan III sebesar 60%-74% dan pertemuan IV sebesar 75%-80% dan siklus III pertemuan V sebesar 81%—86% dan pertemuan VI 87%- 94%. Dengan demikian maka dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Positive reinforcement dapat meningkatkan pola hidup sehat bersih siswa kelas VII SMP Swasta Imelda Tahun Pembelajaran 2017 / 2018.
4. Proses layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan positive reinforcement berjalan dengan baik dan sudah mencapai keberhasilan. Maka peneliti tidak melanjutkan ke setiap siklus dan pertemuan selanjutnya. Disini dapat terlihat bahwa konseli yang berinisial, DN, H, MH, NS memiliki peningkatan perkembangan yang lebih cepat. Sedangkan konseli yang berinisial ANZ memiliki

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Pembelajaran Suatu Pendekatan Praktek*.  
Jakarta: Rineka Cipta.

Atikah Proerawati, Eny R. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Mulia  
Medika.

Ariza Sofiana Pratiwi. (2009). *Penilaian Promosi Kesehatan Seputar Pola Hidup*

Ariel, Arinai. 2002. *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*. Jakarta:  
Cipta Press.

Baharuddin & Esa Nur Wahyuni. 2008. *Term Belajar & Pembelajaran*.  
Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.

*Derajat Kesehatan Tenaga Kerja. Penelitian*. Surakarta: FK UNS

Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap keluarga dan Olahragawan*.  
Yogyakarta: Andi Offset.

Djamarah, Syaiful Bahri. 2005. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukasi  
Pendekatan Teori Psikologis*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hikmahwati, Fenti. 2014. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Raja Grafindo.

Latifah, Madifah: *Perilaku belajar Afar*, Lampung: Fkip Unila, 2007.

M. Hamid Anwar 2005, *Elliot dan Sanders Prilaku Perkembangan anak*, Erlangga

Mulyadi. 2009. Classroom Suasana Kelas yang Menyenangkan bagi siswa.

Malang: UIN Malang Press.

Mugiarso, Heru. 2006. Bimbingan dan Konseling. Semarang: UPT MKK

UNNES.

Notoatmojo (2007) prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan masyarakat. Jakarta:

Rienika Cipta

Putu Sudaya. 2010 Prinsip Dasar Cara Hidup Sehat di Lingkungan Sekolah

Paryitno. 2004. Layanan Konseling. Padang

Prayitno dan Amti Ernman. 2004. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta:

Rineka Cipta.

Sarono. 2008. Pedoman Pelaksanaan Pelayanan Konseling : Pendidikan Dasar

dan Menengah. Parung : tidak ada penerbit.

Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional

Kernendikkes 2013 Makanan dan minuman yang baik, Graha Ilmu

Dapat dibuka pada situs <http://www.Puskesmaskeliling.com>

/blogging.mht diakses

Sehat tenaga Kerja HSM dan PP3 Krakatau Steel Sebagai Upaya Meningkatkan

Walgito, Bimo. 2004. Bimbingan +Konseling. Yogyakarta : Andi Offset.

.

Walgito, Bimo. 2004. Psikologi Umum. Yogyakarta : Andi Offset. 2010.

Psikologi Umum. Yogyakarta : Andi Oflaet.

Winkel. W. S dan Sri I-Iastnti. 2004. Bimbmgan dan Konseling Pendidikan.

Yogyakarta: Media Abadi

**.Lampiran** : **1**

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Identitas Pribadi

**I. Nama : Chairul Rarnadhan**

2. Tempat/Tgl Lahir : Takengon, 21, Februari, 1997 3. Jenis Kelamin : Laki-laki

4. Agama : Islam

5. Alamat Jl. Saudara N0 52 E

6. Kewarganegaraan : Indonesia

7. Status : Belum Menikah

8. Bangsa : Orang Tim

1. Ayah : Drs. Anshafi Abdullah

**2. Ibu : Irawati Spd.1**

3. Alamat : Jl. Yos Sudarso. Lr, Sejati No 229 Takengon, Aceh Tengah

### **Pendidikan**

1. RA. CEDING AYU : 2001-2002

2. MIN I BEBESAN : 2002-2008

3. SMP NEGERI I TAKENGON : 2008-2011

**4. SMK NEGERI I TAKENGON : 2011-2014**

5. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pendidika Jurusan Bimbingan dan Konseling Tahun 2014

**Medan, , Maret 2017**

**Chairul RamadhanLampiran : 2**

Hasil Ohservasi Untuk Mengetallui Pola Hidup Sehat Bersih Siswa Di Smp

**Swasta Imelda Medan**

**Observer : Chairul Ramadhan**

**Tempat : SMP Swasta Imelda Medan**

Hal Yang di Observasi : Meningkatkan Pola I-Iidup Sehat Bersih Pada

**Dengan Teknik Positive Reinforcement Melalui  
Layanan Bimbingan Kelompok  
Indikator Observasi**

**I Bagai mana cara siswa menjaga**

kesehatan agar tubuh tetap sehat, saat di sekolah

**Bagaimana cara siswa menjaga**

kebel'sihan lingkungan sekolah

**Bagai mana cara siswa meeriksa**

kesehatan ke UKS

**Bagaimana kesadaran siswa akan**

sarapan pergi sekolah

**Bagaimana kesadaran siswa untuk**

mandi pagi sebelum berangkat sekolah

**Bagaimana kerapian siswa saat**

masuk sekolah

**Bagaimana kesiapan siswa**

berangkat sekolah di saat musim hujan

**Pernyataan**

**Yang**

**Muncul**

**Siswa menjabarkan bagaimana**

berperilaku hidup sehat dengan baik, seperti bangun lebih pagi, mandi pagi, dan sarapan sebelum berangkat sekolah.

**Siswa menjalankan tugasnya untuk**

menjaga kebersihan karena mereka telah memiliki jadwal piket masing-masing

**Siswa datang ke Uks untuk**

memeriksa penyakit yang dialaminya saat di sekolah Kesadaran siswa akan sarapan pagi masih belum mencapai sepenuhnya di karenakan berbagai hambatan yang dihadapi siswa.

### **Kesadaran siswa akan mandi pagi**

sebelum berangkat sekolah sangat baik hanya beberapa yang masih belum memiliki akan kesadaran tentang mandi pagi sebelum berangkat sekolah

### **Kerapian siswa saat masuk sekolah**

cukup baik hanya beberapa yang tidak memperdulikan akan kerapian saat memasuki sekolah

### **M Kesiapan siswa berangkat sekolah**

disaat musim hujan yakni siswa menggunakan mantel dan jaket serta menjaga suhu tubuh mereka tetap baik. Bagaimana perilaku siswa jika menghadapi sakit

‘ menghadapi menghadapi kondisi di di sekolah siswa langsung melapor saat sakit di sekolah ke guru piket serta di bawa ke man

**UKS                    untuk                    di                    berikan                    penanganan**

### **9. Bagaimana kesiapan PK. dalam**

penanggulangan siswa yang sakit.

pertama.

Kesiapan P3K cukup baik isi kotak P3K juga lengkap serta obat-obat

lainnya juga cukup lengkap.



### **Lampiran 3**

Hasil Wawancara Dengan Guru Bimbingan Dan Kunseling Smp Swasta Imelda Medan

**Observer : Chairul Ramadhan**

**Wawancara Ke : Guru BK**

**Tempat : SMP Swasta Imelda Medan**

Hal Yang di Observasi : Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Pada

**Dengan Teknik Positive Reinforcement Melalui**

**Layanan Bimbingan Kelompok**

#### **Pertanyaan M Jawaban**

Bagaimana respon ibu/bapalc Prilaku pola hidup sehat bersih terhadap prilaku pola hidup sehat dan siswa di sekolah cukup baik dan bersih di sekolah yang dilakukan mereka menjalankan pola hidup siswa sehat bersih sebagaimana layaknya serang siswa, Prilaku siswa dalam melaksanakan M pola hidup sehat bersih yakni cukup baik mereka mebuang sampah pada tempatnya menjaga keraian serta kebersihan. M Hambatan siswa dalam melaksanakan praktiik pola hidup sehat bersih di sekolah saya rasa tidak ada Karena jika. yang berkaitan di sekolah mengenai pola hidup sehat bersih sernua sudah tersedia, namun hambatan siswa hanyalah lentang menjaga kebersihan kelas, seperti siswa yang tidak piket mereka tidak mau menjaga kebersihan kelas namun hanya siswa yang piket saja

yang au menj aga kebersihan kelas. Dukungan kami kcpada siswa dalam melaksanakan pola hidup sehat bersih sangat mendukung siswa karena itu akan berdampak baik bagi dirinya

### **Sekolah menialankan program**

### **Bagaim1a praktik sisra dalam**

melaksanakan pola hidup sehat dan bersis di sekolah

### **Apa hambatan siswa dalam**

melaksanakan praktik pola hidup sehat dan bersih di sekolah

### **Bagaimana dukungan ibu kepada**

siswa dalam melaksanakan pola hidup sehat dan bersih yang dilakukan siswa

### **5. Apakah sekolaa meajalankan**

hidup sehat dan bersih siswa bawa ke ruang UKS , dan jika ada obat yan habis segera di belikan.

-

I program UKS untuk menunjang pola UKS, seperti siswa yang sakit di

Apakah siswa menjaga pola hidup Siswa menjaga. pola hidup sehat

sehat secara baik namun ada beberapa siswa yang tidak menjaga pola hidup sehat

bersih dirinya.

Apakah di berikan obat jika siswa jika siswa sakit di berikan

obat sakit saat jam sekolah penanganan pemama dan juga

diberikan obat serta beristirahat se'nyaman di ruang UKS

Obat apakah yang selalu di sediakan Obat yang selalu di sediakan di di sekolah jika siswa sakit sekolah yakni obat, mag, sakit kepala, serta obat peredam nyeri. Sakit apa yang paling sering di derita Sakit yang paling dialami siswa M siswa di saat jam sekolah disaat jam sekolah yakni, sakit kepala, dan pmt

Jika siswa sakit setelah di berikan Siswa yang telah diberikan di

obat langsung lanjut belajar atau biarkan terdahulu untuk beristirahat

istirahat dahulu di luar kelas di ruang UKS

11. Bagaimana peran guru BK dalam Peran saya selaku guru BK jika

menghadapi siswa yang mengalami siswa Sakit saya melihat apa yang

salut di butuhnya lalu saya memberikan apa yang dibutuhkan untuk menangani sakit yang dideritanya

12. Apakah siswa yang sakit di ijin Siswa yang sakit yang memang

untuk pulang ke rumah sudah tidak bisa ditangani di sekolah akan di berikan ijin

pulang dengan catatan di antarkan oleh \_\_\_ ru

Apakah siswa yang mendelita sakit Jika sakitnya masih ringan maka

akan di antarkan ke rumah siswa tidak di ijinkan untuk pulang

a namun jika sakitnya sudah

lumayan berat dan juga sudah tidal: bisa ditangani di sekolah maka akan diantarkan ulang

#### **Lampiran 4**

Hasil Wawvancara Dengan Guru Bimbingan Dan Konseling Smp Swasta

**Imelda** **Medan**

**Observer** **:** **Chairul** **Ramadhan**

**Wawancara** **Ke** **:** **Guru** **Walikelas** **VIII** **B**

**Tempat I : SMP Swasta Imelda Medan**

Hal Yang di Observasi : Meningkatkan Pola Hidup Sehat Bersih Pada

**Dengan** **Teknik** **Positive** **Reinforcement** **Melalui**

**Layanan Bimbingan Kelompok**

Bagaimana respon ibu selaku Respon saya terhadap pola hidup sehat walikelas terhadap prilaku pola hidup bersih siswa yakni sangat baik saya tidak sehat dan bersih di sekolah yang pernah lupa memberikan dan dilakukan siswa

mengingatkan akan kebersihan kelas kepada siswa

### **Praktik siswa dalam pola hidup sehat**

bersih di sekolah dan di kelas cukup baik namun ada beberapa yang memang tidak menjaga akan pola hidup sehat bersih dan baik

### **Hambatan melaksanakan pola hidup sehat**

bersih tidak ada namun masih sebagian malas dalam menjaga pola hidup sehat bersih di sekolah

4. Bagaimana dukungan ibu selaku wali kelas Kami selalu memberikan dukungan kepada siswa dalam menjalankan pola sama dalam menjaga kebersihan kelas dan lingkungan sekolah

### **Bagaimana praktik siswa dalam**

melaksanakan pola hidup sehat dan bersih di sekolah dan di kelas

### **Apa hambatan siswa dalam**

melaksanakan praktik pola hidup sehat dan bersih di sekolah dan

melaksanakan pola hidup sehat dan hidup sehat bersih siswa seperti bersama guru bersih yang dilakukan siswa

5. Apakah sekolah menjalankan ' Sekolah menjalankan UKS dengan baik program UKS untuk menunjang pola hidup [hidup sehat dan bersih siswa

Apakah disaat pengenalan kelas baru Saya selaku wali kelas memberikan dan juga dengan walikelas baru siswa pengarahan mengenai bagaimana

diberikan tentang pengarahan pola menjaga kelas dan menjaga diri di saat hidup sehat seperti, menjaga kelas sekolah dan juga harus bagaimana agar tetap bersih di dalam kelas Apakah siswa menjalankan tentang Siswa menjalankannya namun ada menjaga kelas tetap bersih dan juga beberapa siswa yang tidak peduli akan menjaga pola hidup sehat di ruangan menjaga kebersihan kelas, serta mengenai kelas pola hidup sehat mereka

Adakah siswa yang tidak mau Saya rasa di setiap kelas memiliki siswa menjaga pola hidup sehat dengan baik yang tidak mau menjaga akan pola hidup di kelas sehat bersih dan baik di kelas

Bagaimana ibu menyikapi jika ada Cara saya menanggapi siswa antipati

siswa yang tidak menjaga pola hidup menjaga pola hidup sehat dan baik di kelas dan baik di kelas kelas yakni dengan memberikan arahan dan jika mereka tidak juga merespon saya akan memberikan hukuman serta ancaman untuk memanggil orang tua mereka

Jika siswa yang walikelasnya ibu, jika Penanganan yang saya lakukan pertama siswa itu mengalami sakit apa yakni membawanya ke UKS

Penanganan utama yang ibu berikan

Jika siswa asuh ibu yang mengalami Jika sakitnya hanya ringan saya tidak: sakit

dijinkan pulang atau tidak mengizinkan namun jika sakitnya

‘ lumayan berat maka saya akan mengarahkannya ke piket Ialu diantarkan  
\_%L16III1a.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_nl Jika siswa yang mengalami sakit J ika siswa yang  
mengalami sakit ringan apakah di beritahukan kepada kami tidak  
memberitahukannya kepada orangtua atau walinya orang tuanyajika sakitnya  
berat maka lcaml akan memberikan pemberitahuan keada oranuan a.

13. Sakit apakah yang paling di alami Sakit yang paling sering dialami siswa oleh  
siswa ibu yakni sakit keala serta mau

## **Lampiran 5**

Hasil Wawancara Dengan Guru Bimbingan Dan Konseling Smp Swasta

**Imelda** **Medan**  
**Observer** : **Chairul** **Ramadhan**  
**Wawancara Ke** : **Guru Walikelas** **VIII C**  
**Tempat : SMP Swasta Imelda Medan**

Hal Yang di Observasi : Meningkatkan Pola I-lidup Sehat Bersih Pada

**Dengan Teknik Positive Reinforcement Melalui**

**Bagaimana respon ibu selaku**

walikelas terhadap prilaku pola hidup sehat dan bersih di sekolah yang

dilakukan siswa

### **Respon saya terhadap pola hidup sehat**

bersih siswa yakni sangat baik saya tidak pernah lupa memberikan dan mengingatkan akan kebersihan kelas ke ada siswa

### **Praktik siswa dalam pola hidup sehat**

bersih di sekolah dan di kelas cukup baik namun ada beberapa yang memang tidak menjaga akan pola hidup sehat bersih

dan an baik T

### **Hambatan melaksanakan pola hidup sehat**

bersih tidak ada namun mereka sebagian malas dalam menjaga pola hidup sehat bersih di sekolah Kami selalu memberikan dukungan kepada siswa dalam menjalankan pola hidup sehat bersih siswa seperti bersama sama dalam menjaga kebersihan kelas

an sekolah

### **Bagaimana praktik siswa dalam**

melaksanakan pola hidup sehat dan bersih di sekolah dan dikelas

### **I Apa hambatan siswa dalam**



melaksanakan praktik pola hidup sehat dan bersih di sekolah dan  
dikelas Bagaimana dukungan ibu selaku walikelas kepada siswa dalam  
meiaksanakan pola hidup sehat dan bersih yang dilakukan siswa

### **Apakah disaat pengenalan kelas baru**

dan juga dengan walikelas baru siswa diberikan tentang pengarahan pola

### **Saya selaku wali kelas memberikan**

pengarahan mengenai bagai mana menjaga kelas dan menjaga diri di saat sekolah  
dan juga hams bagai mana be eran di dalam kelas Siswa menjalankannya namun  
ada beberapa siswa yang tidak perduli akan menjaga kebersihan kelas, serta  
mengenai pola hidu sehat mereka Adakah siswa yang tidak mau Saya rasa di  
setiap kelas memiliki siswa menjaga pola hidup sehat dengan baik yang tidak mau  
rnenjaga akan pola hidup di kelas sehat bersih denon baik di kelas

Ba aimana ibu menyikapi jika ada Cara sa a menyikapi siswa an tidak

menjaga kelas tetap bersih clan juga ‘ menjaga pola hidup sehat di ruangan kelas

siswa yang tidak menjaga pola hidup sehat dan baik di kelas

menjaga pola hidup sehat dan baik di kelas yakni dengan meinberikan arahan dan  
jika mereka lidakjuga merespon saya T akan meinberikan hukuman serta ancarnan  
untuk memanggil orang tua mereka T

Penanganan yang saya lakukan pertama yakni membawanya ke UKS

Jika siswa yang walikelasnya ibu, jika siswa itu mengalami sakit apa penanganan utama and ibu berikan Jika siswa asuh ibu yang mengalami sakit diijinkan pulang atau tidak

Jika sakitnya hanya ringan saya tidak mengijinkan namun jika sakitnya lumayan berat maka saya akan mengarahkannya ke piket lalu diantarkan u uiano T

Jika siswa yang mengalami sakit ringan kami tidak memberilahukannya kepada or-ang luanyajika sakitnya berat maka kami akan memberikan pernberitahuan keada oranuan a.

Sakit! yang paling sering dialami siswa akni sakit ke ala serta ma

Jika siswa yang mengaiami sal-zit apakah di beritallukan kepada orangtua atau walinya

Sakit apakah yang paling di alami oleh siswa ibu

## **L-ampiran 8**

‘-4 9\*???’

**PO**

**10.**

**LAISEG**

**PENILAIAN**

**HASIL**

**LAYANAN**

## **BIMBINGAN DAN KONSELING**

. Tulislah dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan

bimbingan kelompok dengan pendekatan positive reinforcement ? Kapadengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ‘.7

**Tanggal** :

**Jenis layanan** ‘

**Pemberian layanan**

Apa yang anda pikirkan setelah me-ngikuti layanan bimbingan kelompok ?

Bagaimana mengatasi permasalahan yang ada alami saat ini ?

Bagaixnana perasaan anda setelah mengikuti layanan ‘?

Bagaiarnana sikap anda terhadap proses layanan dan masalah yang dibahas 9

Bagairnana tindakan yang akan anda lakukan terkait dengan proses layanan ?

Bagaimana tanggungjawab siswa terhadap apa yang dilakukan ‘.7

Berapa persen masalah anda telah teratasi hingga sekarang ?

**95%-100%** (sangat berhasil)

**75%-94%** (berhasil)

**50%-74%** (cukup berhasil)

**30%—49%** (kurang berhasil)

**10%-29%**

**(tidak**

**be:-hasil)**

**Kurang dari 10%**

g." Semakin berat

Tanggapan, Saran, pesan atau haxapan yang ingin anda sampaikan pada peneliti ?

1'\*=.'''-3'-F'f="P

**Tanggal**

**Mengisi**

**Nama**

**PengisiLainpiran**

**9**

**Ed**

**Lb.)**

**LAUAPEN**

**PENILAIAN**

**HASIL**

**LAYANAN**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah inendapat layanan

bimbingan kelompok dengan pendekatan positive reinforcement '7

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan '? Tanggal :

**Jenis**

**Layanan**

**Pernberian Layanan**

. Bagaimanakah kondisi peningkatan perubahan daiam diri anda, jawablah

dengan singkat pertanyaan berikut :

a- Hal-hal apakah yang telah anda lakukan secara nyata untuk mengatasi kebiasaan kenakalan yang sering anda lakukan disekolah ?

b. Perbaikan apa sajakah yang masih perlu anda lakukan untuk mengatasi kenakalan yang sering anda perbuat disekolah ?

e. Bagairnanaicah anda menyikapi masalah anda sekarang ?

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa saja yang ingin anda sampaikan kepada peneliti ?

**Tanggal**

**Mengisi**

**Nama Pengisi**