

**Efektivitas *E-Konseling* Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Geyer**

**Ocktalita Dyah Permatasari**

Universitas PGRI Semarang

E-mail: [ocktalita@gmail.com](mailto:ocktalita@gmail.com)

**ABSTRAK**

Latar belakang penelitian ini siswa mengalami perubahan kebiasaan belajar akibat proses pembelajaran di masa pandemi COVID-19, pentingnya Guru BK memiliki ketrampilan pelayanan *e-konseling* untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa. Masalah pokok yang dikaji adalah Efektivitas *E-Konseling* untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Geyer. Metode yang digunakan adalah *true eksperimental* dengan *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian semua siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Geyer yang berjumlah 246 siswa yang terdiri 8 kelas. Teknik yang digunakan teknik *cluster random sampling*. Analisis yang digunakan untuk menguji validitas adalah *product moment* dan reliabilitas menggunakan rumus *alpha*. Hasil perhitungan *posttest* yang diberikan kepada kelompok eksperimen yaitu layanan *e-konseling* memiliki nilai *posttest* lebih tinggi daripada nilai *posttest* kelompok kontrol tanpa perlakuan yaitu hasil skornya sebanyak  $78,9 > 72,5$ . Maka dapat dikatakan bahwa layanan *e-konseling* efektif dikelompok eksperimen dari pada kelompok kontrol tanpa ada sebuah perlakuan.

Kata kunci: *E – Konseling*, Kebiasaan Belajar.

**ABSTRACT**

*The background of this research is that students experience changes in study habits due to the learning process during the COVID-19 pandemic, the importance of BK teachers having e-counseling service skills to improve students' study habits. The main problem studied is the Effectiveness of E-Counseling to Improve Students' Study Habits at SMP Negeri 1 Geyer. The method used is true experimental with pretest-posttest control group design. The research population was all students of class VIII SMP Negeri 1 Geyer, totaling 246 students consisting of 8 classes. The technique used is cluster random sampling technique. The analysis used to test the validity is product moment formula alpha calculation posttest given to the experimental group, namely the e-counseling service, had a posttest higher than the posttest of the control group without treatment, namely the score was  $78.9 > 72.5$ . So it can be said that the e-counseling service is effective in the experimental group than the control group without any treatment.*

**Keywords:** *E – Counseling, Study Habits.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu sarana membentuk pribadi manusia menjadi yang lebih baik, memberikan pelajaran mengenai tata kerama, norma - norma sosial dan lain sebagainya agar dapat dibawa pada lingkungan kehidupan sosial dimasa kini dan akan datang(Zainal Fauzi). Di Indonesia khususnya dunia pendidikan yang melakukan proses pembelajaran yang melibatkan siswa-siswa sering ditemukan berbagai macam kepribadian dan bentuk perilakunya, seperti ada yang sifatnya baik, buruk, pintar, kurang pintar, nakal, penurut, dan banyak lagi dari mereka yang unik. Semua itu membuat suatu individu menjadi spesial bagi beberapa orang yang memandangnya dengan bijak. Pendidikan diharapkan dapat menghasilkan peserta didik yang unggul, berkarakter dan memiliki tingkat keimanan dan ketaqwaan yang tinggi. Peserta didik yang semacam itu dapat dihasilkan dari proses pendidikan yang luar biasa dengan di dukung kurikulum yang baik.

Dunia pendidikan pada era sekarang ini dihadapkan berbagai masalah salah satunya COVID – 19. Adanya Virus Corona yang mewabah hampir merata diseluruh dunia, tercatat kurang lebih 215 negara (Sadikin and Hamidah,2020). termasuk Indonesia, menjadi alasan ditetapkannya Virus Corona menjadi sebuah Pandemi Global oleh WHO. Pandemi Virus Corona yang lebih familiar disebut COVID – 19 (Corona Virus Disease 2019) berdampak pada semua sektor termasuk Pendidikan. Hal tersebut salah satunya ditindaklanjuti oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui surat edaran no. 4 tahun 2020 yang isinya agar pelaksanaan proses belajar mengajar dilaksanakan dari rumah atau disebut dengan pembelajaran jarak jauh / daring, guna memutus mata rantai penyebaran virus corona (Nasional,2020). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa tetap membawa dampak positif mau pun negatif.

Kegiatan pembelajaran dari rumah atau pembelajaran *daring* diberlakukan bagi pendidikan dasar, pendidikan menengah bahkan pendidikan tinggi. Pada pendidikan menengah, siswa diminta untuk belajar dari rumah dalam mengikuti pembelajaran. Kesenjangan antara pembelajaran secara langsung dan secara online membuat perubahan dalam kegiatan belajar siswa. Perubahan kebiasaan belajar seperti memanfaatkan perpustakaan sebagai sumber belajar menjadi hanya memanfaatkan jurnal dari internet, kemudian berdiskusi secara tidak langsung atau hanya melalui sosial media, pesan pribadi, sulit menulis daftar kegiatan belajar karena adanya pekerjaan di rumah yang juga harus diselesaikan, sulitnya membuat rencana belajar di rumah dan sebagainya. Kebiasaan belajar yang baik yang dilakukan siswa meningkatkan kualitas diri siswa sebagai individu yang memiliki kemampuan, kepribadian dan keterampilan dirinya. Dengan kebiasaan belajar yang baik maka hasil yang dicapai juga akan baik. Ditinjau dari prosesnya, kebiasaan belajar memang lebih mendominasi pada tingkah laku atau tindakan siswa setiap kali

melakukan proses pembelajaran secara konsisten, dengan kata lain apabila siswa memiliki kebiasaan belajar yang dari daam dirinya sudah baik, maka secara langsung akan memberikan dampak kepada siswa dalam menguasai materi pelajaran demi mencapai keberhasilan studinya di sekolah (The Liang Gie: 1995).

Anurrahman (2009:185) menjelaskan bahwa “Kebiasaan belajar merupakan perilaku belajar seseorang yang telah tertanam dalam waktu yang relatif lama sehingga memberikan ciri dalam aktivitas belajar yang dilakukannya”. Artinya kebiasaan belajar yang baik dapat dilakukan secara berulang oleh siswa dengan cara latihan sehingga menjadi kebiasaan yang melekat pada diri siswa. Sedangkan menurut Prayitno (2008:265) menjelaskan kebiasaan belajar yaitu sesuatu yang biasa dikerjakan pada saat belajar secara teratur dan terarah untuk mencapai keberhasilan. Kebiasaan belajar bukanlah bakat alamiah atau bawaan (hereditas) akan tetapi merupakan perilaku yang dipelajari secara sengaja ataupun tanpa sadar dari waktu-waktu yang lalu, karena selalu diulang-ulang maka perilaku tersebut terbiasakan dan pada akhirnya terlaksana secara spontan.

Setiap siswa memiliki kebiasaan belajar yang berbeda-beda dalam mencapai prestasi belajar yang baik. Brown & Holtzman (dalam Mendezabal, 2013:1) menjelaskan ada lima bentuk kebiasaan siswa dalam belajar, yaitu: (1) mengatur waktu, (2) menerima pelajaran, (3) membaca buku, (4) membuat catatan, dan (5) mengerjakan tugas. Untuk itu kebiasaan belajar juga dibutuhkan media pembelajaran tepat yang harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi materi pembelajaran sehingga dapat digunakan secara maksimal, seperti halnya layanan Bimbingan Konseling yang dilaksanakan melalui daring.

Konseling dengan berbagai pendekatan dan pelayanannya dapat membantu siswa untuk mengatasi permasalahannya dengan baik di rumah selama masa pandemi COVID-19. Konseling dapat diartikan sebagai pelayanan bantuan oleh tenaga profesional kepada seseorang atau sekelompok individu untuk pengembangan kehidupan efektif sehari-hari dan penanganan kehidupan efektif sehari-hari terganggu dengan fokus pribadi mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran (Prayitno, 2014). Kondisi ini merupakan tantangan tersendiri bagi para guru Bimbingan dan Konseling / konselor untuk dapat berperan serta dan dapat menguasai berbagai keterampilan didalamnya. Permasalahan – permasalahan yang dihadapi siswa atau konselee berawal dari dunia online. Tidak hanya itu, konselor juga dapat mengalami masalah di lapangan berawal dari dunia online. Lebih lanjut dunia online dapat dijadikan sarana dalam membantu guru BK / Konselor untuk meng-update pengetahuannya guna membantu menjalankan tugas, seperti mencari referensi, diskusi dan sebagainya. Seiring dengan itu penyelenggaraan konseling juga tidak hanya dilakukan secara face to face (FtF) dalam satu ruang tertutup, namun juga dapat dilakukan secara jarak jauh atau dikenal dengan istilah e – konseling.

Layanan E-konseling merupakan salah satu alternatif layanan dalam membantu permasalahan klien yaitu dengan memanfaatkan teknologi, seperti melalui media website,  
**Ocktalita Dyah Permatasari, Efektivitas *E-Konseling* Untuk Meningkatkan Kebiasaan 9**  
**Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Geyer**

surat elektronik (email), telepon, video, dan jejaring - jejaring sosial lainnya. Teknologi sebagai salah satu media yang dapat memudahkan konselor untuk membantu klien, yaitu dimana klien dapat dengan lebih bebas dan nyaman untuk menceritakan semua permasalahannya kepada konselor tanpa harus merasa malu atau takut dihakimi dengan permasalahan yang telah dialami klien. Penggunaan teknologi dalam proses konseling juga dapat memberikan suatu pengaruh yang sangat besar, dikarenakan banyaknya orang yang menjadikan teknologi seperti internet sebagai suatu kebutuhan karena dapat membantu dengan cepat segala yang diinginkan oleh penggunanya, sehingga besar harapan layanan e-konseling dapat pula menjadi suatu kebutuhan untuk dimanfaatkan pada saat seseorang sedang menghadapi suatu permasalahan dalam berbagai aspek kehidupannya. Adapun platform yang digunakan dalam e – konseling yang terbilang efektif dan efisien dalam pengaplikasiannya karena mudah diakses serta free meliputi Whatsapp, Google meet, Zoom dan lain sebagainya. Platform tersebut juga sangat digandrungi segala kalangan masyarakat tidak hanya remaja melainkan dikalangan akedemisi, serta media sosial ini pun sudah familiar digunakan. Dengan adanya platform atau media sosial tersebut dapat dimanfaatkan oleh guru BK dalam memberikan layanan secara Online atau E – Konseling. Pelayanan konseling ini dilakukan konselor dalam upaya membantu mengentaskan dan menangani permasalahan klien. Pada masa pandemi saat ini e-konseling merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan oleh guru BK dalam melaksanakan layanan konseling, sehingga kondisi tersebut mengharuskan para guru untuk dapat menguasai ketrampilan pelayanan e – konseling .

Selanjutnya hasil penelitian terdahulu yang relevan oleh Samsul Rivai Harahap pada tahun 2020 menyebutkan bahwa gambaran kebiasaan belajar siswa SMA Negeri 1 Sidamanik terlihat bahwa secara rata-rata kebiasaan belajar siswa di rumah dimasa pandemi COVID - 19 berada pada kategori sedang, dengan tingkat capaian rata-rata sebesar 66,7%. Hasil penelitian tersebut diperoleh gambaran bahwa kebiasaan belajar siswa selama pandemi COVID – 19 masih perlu ditingkatkan lagi. Konseling online dengan berbagai layanan dan pendekatan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

Sesuai data AKPD di SMP Negeri 1 Geyer item tertinggi pada pernyataan “ saya masih memiliki kebiasaan belajar apabila akan ada tes dan ujian “ dengan jumlah 4,51 % pada siswa kelas VIII C. Peneliti melakukan wawancara kepada salah seorang guru BK tentang pelayanan BK dimasa pandemi COVID - 19. Guru BK di SMP Negeri 1 Geyer tentang pelayanan BK dimasa pandemi COVID – 19. Menurut Guru BK tersebut terdapat kendala dalam melakukan pelayanan konseling, sehingga penerapan E – Konseling pada masa pandemi sangat di butuhkan bagi para siswa. Oleh karena itu adanya pandemi COVID – 19 dapat menjadikan kendala proses pelayanan konseling secara langsung sehingga di butuhkan pelayanan secara online atau daring.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis akan mengangkat skripsi dengan judul “Efektivitas E-Konseling Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa SMP Negeri 1 Geyer”.

## **KAJIAN TEORI**

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, ada cara baru yang dapat membantu proses konseling, yaitu dengan memanfaatkan teknologi untuk berkomunikasi melalui format jarak jauh yang dikenal dengan istilah e – konseling. Istilah e – konseling berasal dari bahasa Inggris yaitu *e – counseling (electronic counseling)* yang secara singkat dapat diartikan yaitu proses penyenggaraan konseling secara elektronik. Selain istilah e – konseling ada pula yang menyebut dengan istilah *cybercounseling, virtual counseling, internet counseling* dan sebagainya. Namun secara khusus pelayanan e – konseling ini diperkenalkan pada tahun 2009 di Indonesia. (Ifdil, 2009).

Nabilah (2010:5) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan konseling melalui internet adalah layanan konseling profesional antara konselor dengan klien yang terpisah jarak dan waktu dengan memanfaatkan teknologi internet baik interaktif maupun tidak interaktif, baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan menggunakan situs yang aman dan berisi informasi – informasi yang senantiasa diperbaharui, dimana layanan konselingnya bisa diberikan melalui email, *chat*, maupun *video conferencing* dengan aman.

Ifdil (2011) menyebutkan beberapa media yang bisa digunakan untuk melakukan konseling online antara lain website, telephone / handphone, email, *chat*, *instant messaging*, jejaring sosial, dan *video conferencing*.

Ahmadi dan Widodo (1991:121) menjelaskan bahwa belajar siswa adalah suatu proses usaha yang dilakukan siswa untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Hakikatnya seorang siswa memiliki kebiasaan belajar yang baik seperti kebiasaan pembuatan jadwal pelajaran, membaca, mengulangi bahan pelajaran, konsentrasi dalam belajar dan mengerjakan tugas.

Elfiky (2008: 91-92) mengemukakan bahwa kebiasaan terbentuk melalui enam tahapan yaitu berpikir, perekaman, pengulangan, penyimpanan, pengulangan, dan kebiasaan. Pembentukan kebiasaan tersebut dapat pula diterapkan dalam membentuk kebiasaan belajar siswa.

Menurut Sukardi dan Kusmawati (2018:78) layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing/konselor) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan/atau untuk perkembangan dirinya baik

sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan tertentu.

Menurut Ildil dan Ardi (2016:278) menyebutkan bahwa proses konseling dapat dibagi menjadi tiga tahap yaitu:

- a. Tahap I (Persiapan). Tahap persiapan mencakup aspek teknis penggunaan perangkat keras dan perangkat lunak yang mendukung penyelenggaraan konseling online. Seperti perangkat komputer/laptop yang dapat terkoneksi dengan internet, headset, mic, webcam dan sebagainya. Selain itu kesiapan konselor dalam keterampilan, kelayakan akademik, penilaian secara etik dan hukum.
- b. Tahap II (Proses Konseling). Tahapan konseling online tidak jauh berbeda dengan tahapan proses konseling face to face tahapan yaitu terdiri dari lima tahap yakni tahap pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan dan penilaian, namun dalam pelaksanaannya “kontinum fleksibel” dimana saling berhubungan dan bersambung sesuai dengan tahap dan lebih terbuka, mulai dari tahap awal sampai tahap akhir. Teknik-teknik umum dan khusus tidak secara penuh seperti penyelenggaraan konseling secara langsung. Pada konseling online lebih menekankan pada terentasnya masalah klien.
- c. Tahap III (Pasca Konseling). Tahap pasca proses konseling online. Tahap ini lanjutan dari tahapan sebelumnya dimana setelah dilakukan penilaian maka yang pertama yaitu: konseling akan sukses dengan ditandai kondisi klien yang KES, konseling akan dilanjutkan ada sesi tata muka, konseling akan dilanjutkan pada sesi konseling online berikutnya dan klien akan direferal pada konselor lain

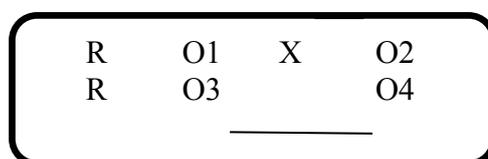
Pada penyelenggaraan konseling online lebih terbuka untuk melakukan penyesuaian dan memerlukan teknologi baik itu perangkat lunak maupun perangkat keras dan tidak secara penuh menggunakan teknik-teknik umum dan khusus, dan menekankan bagaimana cara bentuk dan strategi konselor dalam menyelesaikan permasalahan klien

## METODOLOGI

Metode penelitian yang akan digunakan adalah eksperimen. Penelitian metode eksperimen digunakan karena untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Arikunto (2013: 207), menyatakan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *true eksperimental*. Sugiyono (2013: 112), menyatakan *true eksperimental* (eksperimen yang betul-betul) karena dalam desain ini dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Dengan demikian validitas internal (kualitas pelaksanaan penelitian) dapat menjadi tinggi. Ciri utama dari *true eksperimental* adalah bahwa, sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun sebagai kelompok kontrol diambil secara *random* dari populasi tertentu.

Penelitian ini akan menggunakan *pretest-posttest control group design*, selanjutnya dapat digambarkan rancangan penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

R : Randomisasi

O1 : *Pretest* kelompok eksperimen

O2 : *Posttes* kelompok ekserimen

O3 : *Pretest* kelompok kontrol

O4 : *Posttest* kelompok kontrol

X : Perlakuan

Pada *design* di atas terdapat dua kelompok yang dipilih secara *random*, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Perlakuan layanan e-konseling pada penelitian ini sebanyak tiga kali dalam 1 kelompok. Dalam pembagian kelompok tersebut melalui penyelarasan terlebih dulu antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sehingga hasil yang didapatkan tidak berbeda secara signifikan.

Sugiyono (2016:137) mengatakan teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, angket, dan observasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket

berupa skala psikologis. Peneliti menggunakan angket berupa skala psikologis karena yang akan diungkap berupa atribut psikologis, maka atribut psikologis secara tidak langsung diungkap melalui indikator-indikator skala penyesuaian diri, kemudian menyusun pernyataan psikologis dengan format stimulusnya berbentuk pernyataan objektif tentang penyesuaian diri siswa, dengan *skoring* menggunakan skala *Likert* empat alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Pernyataan tersebut berjumlah 30 butir, 15 butir pernyataan positif dan 15 butir pernyataan negatif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis tentang penyesuaian diri dalam bentuk skala terstruktur, yaitu jawaban pernyataan yang diajukan sudah disediakan. Subyek diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan dirinya. Alternatif jawaban yang digunakan dalam *instrument* ini terdiri dari: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Adapun kriteria pemberian skor jawaban disajikan dalam bentuk tabel berikut:

**Tabel. 1**

**Skor Skala Kebiasaan Belajar**

<b>Pernyataan <i>Favorable</i></b>		<b>Pernyataan <i>Unfavorable</i></b>	
<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>
<b>SS</b>	4	<b>SS</b>	1
<b>S</b>	3	<b>S</b>	2
<b>TS</b>	2	<b>TS</b>	3
<b>STS</b>	1	<b>STS</b>	4

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *instrument* skala psikologis yang diambil dari kebiasaan belajar berdasarkan indikator dari prinsip kebiasaan belajar kemudian dibuat pernyataan-pernyataan. Adapun kisi-kisinya adalah sebagai berikut:

**Tabel. 2**

**Blue Print Skala Psikologis Kebiasaan Belajar Sebelum Try Out**

Variabel	Indikator	Nomor Item		Total Item
		Favorable (+)	Unfavorable (-)	
	1. Tanggungjawab : Peserta didik memiliki kesadaran dalam belajar.	1, 7, 13, 19, 25	4, 10, 16, 22, 28	10

Kebiasaan Belajar	2. Kedisiplinan : Peserta didik belajar dengan keinginannya sendiri secara tepat waktu.	2, 8, 14, 20, 26	5, 11, 17, 23, 29	10
	3. Keteraturan : Peserta didik mampu memanajemen waktu dengan baik.	3, 9, 15, 21, 27	6, 12, 18, 24, 30	10

Arikunto (2010: 211), menyatakan validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu *instrument*. Penelitian ini bermaksud untuk mengungkap variabel Y yaitu penyesuaian diri siswa. Suatu *instrument* yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya *instrument* yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Reliabilitas yang berpengaruh dalam menggunakan skala psikologis. Arikunto (2010: 221), menyatakan reliabilitas adalah suatu *instrument* cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena *instrument* itu sudah baik. Jadi jika *instrument* itu digunakan beberapa kali dan dalam waktu yang berbeda akan menunjukkan data yang sama sehingga *instrument* yang digunakan dapat dipercaya.

Dalam penelitian ini untuk mencari reliabilitas *instrument* skala psikologis penyesuaian diri digunakan rumus *Alpha*. Arikunto (2010: 238), menyatakan rumus *Alpha* digunakan untuk mencari reliabilitas *instrument* yang skornya 1.

Analisis data mempunyai tujuan untuk menguji hipotesis penelitian, sehingga akan dapat suatu kesimpulan tentang keadaan sebenarnya dari obyek yang diteliti. Dari data setiap variabel dianalisa dengan analisa deskriptif untuk menentukan nilai panjang kelas atau kelas interval, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Empat kategori tersebut ditentukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Rentang kelas interval} = \frac{\text{Skor maksimal} - \text{Skor minimal}}{\text{Kategori}}$$

Keterangan:

Skor maksimal = Jumlah item X 4

Skor minimal = Jumlah item X 1

Penentuan empat kategori tersebut ditentukan setelah dilaksanakan uji coba

instrumen (*tryout*). Berdasarkan uji coba instrumen akan diketahui item dari skala penyesuaian diri yang valid yang kemudian digunakan sebagai dasar penentuan empat kategori tersebut.

Uji hipotesis merupakan prosedur yang akan menghasilkan keputusan menerima atau menolak hipotesis tersebut. Data yang telah diperoleh dianalisis untuk menguji hipotesis yang diujikan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test*.

Teknik analisis data ini dimaksudkan untuk menguji Hipotesis Kerja ( $H_a$ ). Dalam penelitian ini apabila hasil  $H_0 = t_{hitung} < t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% maka ( $H_0$ ) diterima dan ( $H_a$ ) ditolak, sehingga hipotesis yang berbunyi “e-konseling tidak efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa di SMP Negeri 1 Geyer” diterima. Jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ , maka ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima. Sehingga hipotesis yang berbunyi “e-konseling efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa di SMP Negeri 1 Geyer”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Studi Pendahuluan** merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti untuk melakukan penelitian. Studi pendahuluan diperoleh dengan melakukan analisis data, sesuai data AKPD di SMP Negeri 1 Geyer item tertinggi pada pernyataan “saya masih memiliki kebiasaan belajar apabila akan ada tes dan ujian” dengan jumlah 4,51% pada siswa kelas VIII C. Peneliti melakukan wawancara kepada salah seorang guru BK tentang pelayanan BK dimasa pandemi COVID - 19. Guru BK di SMP Negeri 1 Geyer tentang pelayanan BK dimasa pandemi COVID – 19. Menurut Guru BK tersebut terdapat kendala dalam melakukan pelayanan konseling, sehingga penerapan E – Konseling pada masa pandemi sangat di butuhkan bagi para siswa. Oleh karena itu adanya pandemi COVID – 19 dapat menjadikan kendala proses pelayanan konseling secara langsung sehingga di butuhkan pelayanan secara online atau daring.

**Deskripsi data** merupakan upaya peneliti untuk menumbuhkan pemahaman lebih lanjut tentang variabel penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *true eksperimental* dengan bentuk *pretest-posttest control grup design* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *treatment* terhadap kebiasaan belajar pada kelompok eksperimen yang dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Adapun hasilnya sebagai berikut. Penelitian dilaksanakan dengan memberikan layanan e-konseling sebanyak tiga kali *treatment* pada kelompok eksperimen. Setelah pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara random tersebut, maka terpilih kelas VIII C sebagai kelompok eksperimen dan kelas VIII B sebagai kelompok kontrol. Berikut ini deskripsi *treatment* yang dilakukan oleh peneliti:

**Ocktalita Dyah Permatasari, Efektivitas E-Konseling Untuk Meningkatkan Kebiasaan 16 Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Geyer**

a. Pertemuan Pertama Kelompok Eksperimen

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Senin, 10 Januari 2022. *Treatment* dilakukan dengan anggota kelompok eksperimen yang berdurasi 40 menit melalui *video call whatsapp grup*. Pertemuan pertama siswa yang mengikuti *treatment* masih merasa bingung, malu dan pasif. Pada pertemuan ini pemimpin kelompok cenderung lebih aktif menghidupkan suasana dan mengatur jalannya kegiatan agar tidak keluar dari pembicaraan mengenai sikap tanggungjawab dengan tujuan agar siswa memiliki kesadaran dalam belajar. Beberapa anggota kelompok ada yang terlihat diam, malu dan mengaku bingung dengan kegiatan e-konseling ini karena sebelumnya semua anggota kelompok belum pernah mengikuti layanan kegiatan e-konseling.

Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan e-konseling dan tujuannya, pemimpin kelompok juga memberikan permainan yang bertujuan untuk menghidupkan dinamika kelompok agar suasana lebih santai. Anggota dalam layanan e-konseling berasal dari kelas yang berbeda-beda, maka pemimpin kelompok mengadakan perkenalan agar anggota kelompok dan pemimpin kelompok saling mengenal satu sama lain supaya terjalin keakraban antara anggota dan pemimpin kelompok.

Pada *treatment* ini topik yang akan dibahas yaitu mengenai tanggungjawab. Materi tanggungjawab diberikan agar siswa dapat memahami maksud dari penyampaian materi dan belajar yang efektif dan efisien sehingga dapat tercapai tujuan yang diinginkan.

Setelah kegiatan e-konseling selesai, pemimpin kelompok memberikan penilaian segera (*laiseg*) kepada setiap anggota kelompok untuk diisi sesuai dengan apa yang telah didapatkan setelah melaksanakan kegiatan e-konseling. Dalam kegiatan e-konseling pada hari pertama hasil dari *laiseg* yang telah diisi oleh anggota kelompok yaitu anggota kelompok sudah mampu memahami tentang isi topik yang dibahas, anggota kelompok mengungkapkan rasa senangnya bisa mengikuti layanan e-konseling, dan sebagian besar topik yang dibahas berkaitan langsung dengan masalah yang dialami oleh anggota kelompok.

b. Pertemuan Kedua Kelompok Eksperimen

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Senin, 17 Januari 2022. *Treatment* dilakukan dengan anggota kelompok eksperimen yang berdurasi 40 menit melalui *video call whatsapp grup*. Pada pertemuan kedua ini siswa sudah mulai siap untuk langsung melaksanakan layanan e-konseling. Sebelum memasuki tahap kegiatan, pemimpin kelompok memberikan sebuah *ice breaking* sehingga membuat siswa menjadi lebih semangat dan senang dalam mengikuti kegiatan ini.

Memasuki tahapan kegiatan, pada pelaksanaan *treatment* kedua ini membahas topik kedisiplinan, pemimpin kelompok menjelaskan terkait materi topik tersebut.

Untuk hasil *laiseg* pada pertemuan ini, anggota kelompok mampu memahami topik mampu mengepresikan perasaan jujur serta anggota kelompok akan mengembangkan di kehidupan sehari-hari.

c. Pertemuan Ketiga Kelompok Eksperimen

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Senin, 24 Januari 2022. Dalam pertemuan ketiga ini siswa lebih antusias dalam melaksanakan layanan e-konseling.

Pada pertemuan ketiga ini pemimpin kelompok membahas topik tentang keteraturan. Materi ini diberikan agar siswa mampu melakukan manajemen waktu dengan baik sikap dukungan dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam kebiasaan belajar dilingkungan sekitar.

Pada pertemuan kali ini siswa begitu antusias dalam melaksanakan e-konseling dan mengemukakan pendapat pada saat pemimpin kelompok membahas materi tentang keteraturan, sehingga pelaksanaan layanan e-konseling ini membuat anggota kelompok senang dalam mengikuti kegiatan awal sampai akhir. Dalam hasil *laissez*, anggota kelompok mampu mengetahui tentang apa itu keteraturan siswa dalam manajemen waktu dengan baik sangat penting dan akan diterapkan di kehidupan sehari-hari.

Untuk memperoleh data penelitian, langkah selanjutnya adalah dengan memberikan *pretest*. *Pretest* dilakukan dengan menyebarkan skala kebiasaan belajar untuk mengetahui tingkat awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. *Pretest* disebarkan kedalam kelompok eksperimen dan kontrol. Penentuan sampel dalam penelitian ini dipilih secara *random* atau acak dari siswa kelas VIII B sampai VIII F, dari kelas tersebut diambil satu kelas untuk dijadikan kelas sampel dan kelas terpilih adalah kelas VIII B sebanyak 30 siswa, dari 30 siswa sebanyak 15 siswa setiap diambil menjadi kelompok sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk dapat menentukan kriteria tinggi rendahnya pemahaman siswa dalam menentukan kebiasaan belajar maka menggunakan skor yang diklasifikasikan. Kelas interval disusun berdasarkan skor total tertinggi apabila semua dijawab dengan pilihan jawaban sangat sesuai, maka mempunyai skor total tertinggi 116 (4x29) dan skor total terendah apabila semua dijawab dengan pilihan jawaban sangat tidak sesuai, maka mempunyai skor total terendah 29 (1x29). Skor total terendah dan skor total tertinggi skala kebiasaan belajar siswa tersebut digunakan untuk menentukan kelas interval dengan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Kelas interval} &= \frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{\text{jumlah interval}} \\ &= \frac{(29 \times 4) - (29 \times 1)}{4} \\ &= \frac{116 - 29}{4} \\ &= 21,75 \text{ dibulatkan menjadi } 22 \end{aligned}$$

Berdasarkan kelas interval skor tersebut dengan panjang kelas interval 22 dapat disusun menjadi empat kategori distribusi bergolong yaitu: kelas interval 29-50 termasuk kategori sangat rendah, kelas interval 51-72 termasuk kategori rendah, kelas interval 73-94

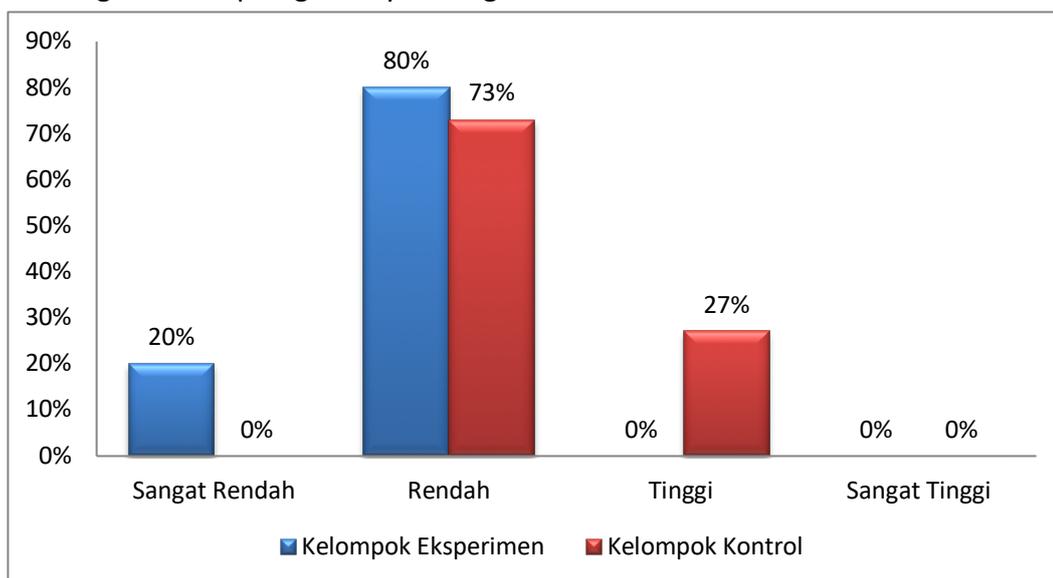
termasuk kategori tinggi dan kelas interval 95-116 termasuk kategori sangat tinggi. Berikut adalah distribusi bergolong yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3**

Kategori Distribusi Bergolong

Kelas Interval	Kategori
95-116	Sangat Tinggi
73-94	Tinggi
51-72	Rendah
29-50	Sangat Rendah

Berdasarkan data di atas maka perlu diadakan analisis awal pada kedua hasil *pretest* untuk mengetahui seberapa besar perbedaannya dan diharapkan *pretest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak jauh berbeda sehingga dapat dilakukan penelitian. Atas dasar pertimbangan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa. Langkah yang ditempuh peneliti yaitu memberikan layanan e-konseling terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Geyer. Data *pretest* telah diperoleh dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tentang tingkat pemahaman siswa terhadap kebiasaan belajar sebelum diberikan *treatment* yang disajikan dalam bentuk grafik. Adapun grafiknya sebagai berikut:

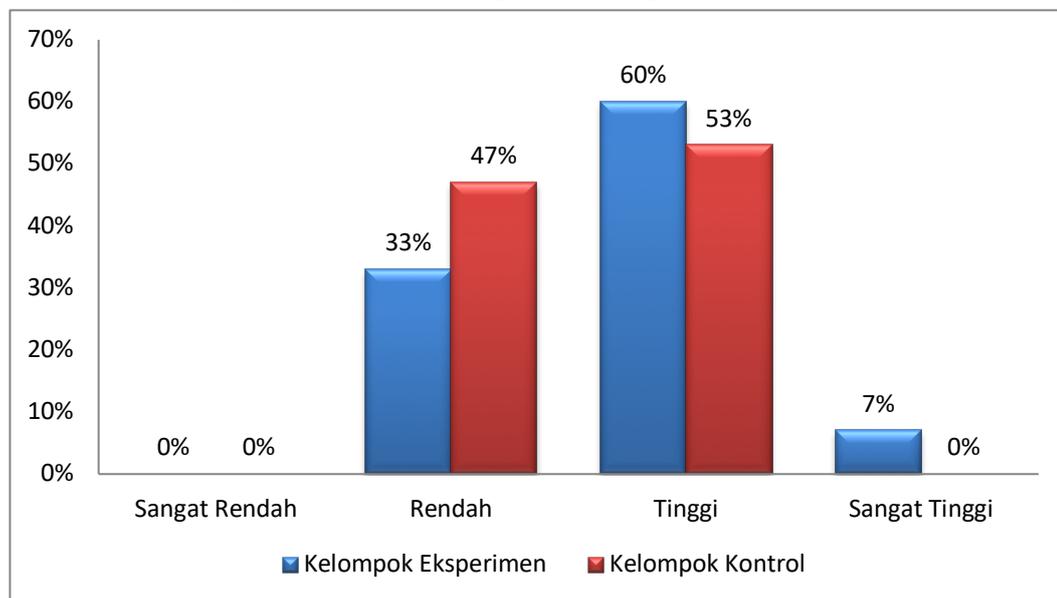


**Gambar 1**

**Grafik Pretest Kebiasaan belajar**

Dari data *posttest* tingkat pemahaman kebiasaan belajar siswa dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang sebelumnya kelompok eksperimen telah diberikan sebuah *treatment* atau perlakuan dengan memberikan sebuah teknik sosiodrama ternyata

memberikan pengaruh positif dibandingkan kelompok kontrol tanpa perlakuan atau *treatment*. Di dalam sebuah kelompok eksperimen ini diberikan sebuah *treatment* atau perlakuan sebanyak tiga kali. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan sebuah *treatment*, alasannya apakah adanya sebuah perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Secara jelas, ternyata memang adanya perbedaan diantara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Agar dapat mengerti perbedaannya data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk grafik. Sebagai berikut:

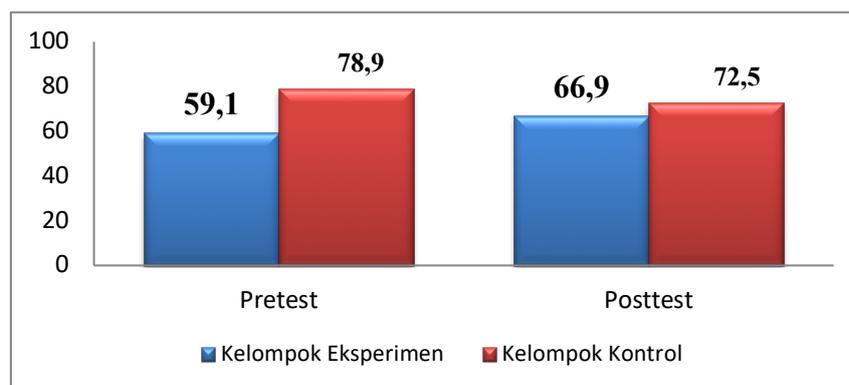


**Gambar 2 Grafik Posttest Kebiasaan belajar**

Berdasarkan grafik *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di atas dapat diketahui pada perbedaan hasil dalam kategori rendah kelompok eksperimen 33% dan kelompok kontrol 47%, dalam kategori tinggi kelompok eksperimen 60% dan kelompok kontrol 53%, dan dalam kategori sangat tinggi kelompok eksperimen 7% dan kelompok kontrol 0%.

Hasil analisis tingkat pemahaman kebiasaan belajar sebelum diberikan *treatment* (*pretest*) pada kelompok eksperimen dan setelah diberikan *treatment* (*posttest*) terdapat perbedaan. Berdasarkan data yang dapat diperoleh hasil klasifikasi prosentase hasilnya setelah diberikan layanan e-konseling lebih tinggi dibandingkan dengan klasifikasi prosentase hasil sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan.

Pada akhirnya hasil data setelah diberikan layanan e-konseling atau diberikan sebuah *treatment* memang memberikan sebuah peningkatan. Ini artinya bahwa layanan e-konseling dapat memberikan pengaruh yang positif untuk meningkatkan pemahaman atau gambaran terkait kebiasaan belajar. Dapat disimpulkan bahwa perolehan hasil *posttest* lebih tinggi dibandingkan hasil *pretest*. Agar mengetahui perbedaannya hasil selisih rata-rata *pretest* dan *posttest*, yang disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



**Gambar 3 Grafik Rata-rata Hasil Pretest dan Posttest**

Berdasarkan hasil analisis Uji-t diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 10,3 sementara  $t_{tabel}$  dengan  $db = (n_1+n_2)-2 = (15+15)-2=28$  dan taraf signifikan 5% (0,05) sebesar 2,021(lihat tabel t) karena jumlah  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yakni  $10,3 > 2,021$  jadi dapat diartikan lebih besar maka  $H_0$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa e-konseling efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa di SMP Negeri 1 Geyer.

Permasalahan dalam penelitian ini mengenai pemahaman atau gambaran terkait kebiasaan belajar siswa yang diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dalam kebiasaan belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Geyer. Peneliti dalam melaksanakan penelitian dalam memberikan *treatment* dengan menggunakan layanan e-konseling. *Treatment* diberikan agar di dalam mengikuti layanan e-konseling dapat diterima dengan baik, bermakna buat siswa, mudah dipahami materinya, jelas, mencapai tujuan, aktif, inovatif, dan menyenangkan. Selain itu memberikan pemahaman dan pengembangan bagi siswa yang mengalami permasalahan terkait dalam kebiasaan belajar siswa.

Pemberian *treatment* layanan e-konseling terhadap kebiasaan belajar, dapat membantu pemahaman mereka yang masih bingung, selain itu pemahaman tentang dirinya dengan segala kemampuannya, bakat, potensi, minat, mampu memahami tentang hal-hal lainnya.

Selama penelitian berlangsung, perubahan perilaku siswa baru terlihat setelah *treatment* ke 3. Perubahan perilaku ini terlihat ketika banyak siswa selama proses waktu berjalannya *treatment* berlangsung siswa dalam mengikuti layanan dengan sangat antusias dan banyak mengeluarkan pendapatnya ketika proses *treatment* berlangsung, pendapat yang siswa keluarkan juga bervariasi, dan ada beberapa siswa yang menyanggah pendapat dari temannya tersebut sehingga situasi kelas menjadi lebih aktif. Lebih lanjut, siswa juga sudah mulai sering mengajukan pertanyaan kepada peneliti meskipun pertanyaannya belum sesuai, sehingga hal tersebut mengindikasikan bahwa rasa ingin tahu siswa meningkat dari sebelumnya.

### **KESIMPULAN, SARAN & KETERBATASAN PENELITIAN**

Kesimpulan berdasarkan tabel 4.10 perhitungan Uji-t diperoleh t hitung sebesar 10,3 sementara ttabel dengan  $db = (n_1+n_2)-2 = (15+15)-2=28$  dan taraf signifikan 5% (0,05) sebesar 2,021(lihat tabel t) karena jumlah thitung > ttabel yakni  $10,3 > 2,021$  jadi dapat diartikan lebih besar maka  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa e-konseling efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa di SMP Negeri 1 Geyer.

Kesimpulan akhir dapat dijelaskan bahwa pemberian treatment berupa layanan e-konseling dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kebiasaan belajar dengan terbukti dengan pelaksanaan treatment yang dilakukan dengan selama tiga kali pertemuan dengan pemberian treatment. Dilihat dalam perbandingannya dari hasil perhitungan posttest yang diberikan kepada kelompok eksperimen yaitu layanan e-konseling memiliki rata-rata nilai posttest lebih tinggi daripada rata-rata nilai posttest kelompok kontrol tanpa perlakuan yaitu hasil skornya sebanyak  $78,9 > 72,5$ . Maka dapat dikatakan bahwa layanan e-konseling lebih efektif dikelompok eksperimen dari pada kelompok kontrol tanpa ada sebuah perlakuan.

Saran berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka yang dapat diberikan adalah: Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, peneliti dapat memberi saran sebagai berikut:

Agar menumbuhkan pemahaman dan pengetahuannya mengenai pentingnya kebiasaan belajar, karena untuk pemahaman tentang dirinya dalam menentukan hasil belajar, dengan segala kemampuannya, bakat, potensi, minat, mampu memahami tentang pilihannya dan hal-hal lainnya. Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah, perlu peningkatan kualitas pendidikan sekolahnya terutama dalam bimbingan dan konseling, khususnya keefektifan layanan e-konseling untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Geyer. Dengan adanya beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, diharapkan kepada peneliti untuk mengadakan penelitian sejenis lebih lanjut dengan sehingga dapat ditemukan hasil yang lebih optimal

Dalam pelaksanaan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Geyer, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, peneliti mengalami kesulitan untuk mengkondisikan siswa untuk dapat melaksanakan layanan e-konseling dengan baik. Pada pelaksanaan awal *treatment* siswa masih canggung dalam melaksanakan kegiatan tersebut, hal ini terjadi karena siswa belum pernah mengikuti layanan e-konseling. Siswa masih kurang aktif dan kurang antusias dalam mengikuti proses pelaksanaan layanan, hal ini terjadi karena siswa masih bersikap malu dan kurang percaya diri. Namun ada beberapa siswa yang sudah aktif dan antusias dalam proses. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap menunjukkan bahwa layanan e-konseling efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, dan Asrori. 2004. *Belajar & Pembelajaran*. Yogyakarta: Teras
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aritonang, Keke T. 2008. *Minat dan Motivasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Penabur
- Dimiyati. 2007. *Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar IPA di Sekolah Dasar*. Jurnal Penelitian Pendidikan vol 12, No 1
- Elizabeth E. Barkley, dkk. 2016. *Colaborative Learning Techinques*. Bandung: Nusa Media
- Gusty, S., Nurmiati, N., Muliana, M., Sulaiman, O. K., Ginantra, N. L. W. S. R., Manuhutu, M. A., ... & Warella, S. Y. (2020). *Belajar Mandiri: Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19*. Yayasan Kita Menulis.
- Hamalik, Oemar. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hamdu, Ghullam dan Lisa Agustina. 2011. *Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar IPA di Sekolah Dasar*. Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 12 No. 1 Tahun 2011.
- Hisyam Zaini, dkk. 2008. *Strategi Pembelajaran Aktif*. Yogyakarta: Pustaka Insan Mandiri
- Matarif, J. (2020). *UPAYA PELAYANAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA DI SMP NEGERI 23 BANJARMASIN* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- Nuzliah. 2015. *Kontribusi Motivasi Belajar, Kreativitas terhadap Problem Solving (Pemecahan Masalah) Siswa dalam Belajar Serta Implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling di SMPN 29 Padang*. Jurnal Edukasi Vol 1 No. 2 Tahun 2015.
- Prayitno, W., ME, M., & Mugiharso, I. (2014). *Pembelajaran Melalui Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Satuan Pendidikan*.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). *Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19:(Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic)*. Biodik, 6(2), 214-224.

**Ocktalita Dyah Permatasari, Efektivitas E-Konseling Untuk Meningkatkan Kebiasaan 26 Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Geyer**

Safitri, A. (2021). Model Layanan E-Konseling Dengan Media Surat Elektronik Pada Laboratorium Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Iain Palangka Raya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 1(1), 8-15.

Sardiman. A.,M. 2011. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers

Seri Pemandu BK. 2004. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan*.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tamayanti, Yoga S. 2017. Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Teknik Diskusi Kelompok Terhadap Regulasi Diri Siswa Dalam Belajar Di SMP N 1 Semen Tahun Ajaran 2016-2017. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Uno, Dr. Hamzah B. 2016. *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara

Winkel, W.S & Sri Hastuti. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo.