

# PERANAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MEMBENTUK SIKAP KEMANDIRIAN ANAK

Hera Heru Sri Suryanti & Sri Hartini

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Slamet Riyadi Surakarta

---

## ABSTRACT

*This study aims to determine how the role of Guidance and Counseling Services in Shaping Attitudes Kids Independence Elementary School Class I Masaran 4 Sragen in Choosing Healthy Snacks academic year 2013/2014 ?*

*Subjects were first graders Elementary School Masaran 4 Sragen . While the object of the study is the role of guidance and counseling services in shaping the attitude of the child's independence in choosing healthy snacks . The shape follows the paradigm of qualitative research studies , the type of action Empirical Research ( PTEM ) or Empirical Research Action ( PAEM ) is a research approach that uses a particular intervention and make accurate records of what worked and what has happened . Data collection techniques : group counseling process by applying the behavior approach to children's Elementary School Masaran 4 Sragen , observation, interview, and documentation . The validity of the data or the using triangulation , member checking , and auditing . Analysis of data using interactive analysis comprised several models: the data collected and analyzed through three stages : data reduction , data presentation and then a conclusion other than that done anyway cycle processes between the stages so that the data collected relate to one another in a systematic . Then proceed seek independent attitude change picture childrens in choosing healthy snacks through the action group counseling behavior.*

*The results showed empirical action research ( PTEM ) by implementing group counseling with behavioral approaches implemented for four cycles as follows : first results of the implementation of counseling portrait of all children / clients ( six children ) like to snack unhealthy snacks . The results of the implementation of the second counseling suggests there are two children / clients who have changed their behavior very fond of unhealthy snacks becoming less like unhealthy snacks . The third counseling results indicate there are four child / client changed his behavior becomes less like unhealthy snacks . And the fourth counseling results showed five behavioral counseling group members did not like the unhealthy snacks and less like a member of unhealthy snacks .*

*In conclusion the children of Class I SDN Masaran 4 Sragen unhealthy snacks like snack irreversible behavior becomes unhealthy snacks like snack and kids have an attitude of independence in choosing healthy snacks.*

*Keywords: attitude of self-reliance , snack , healthy snacks , group counseling , behavior approach*

## PENDAHULUAN

Fenomena yang ada di lingkungan Sekolah Dasar di daerah adalah adanya kelompok-kelompok penjual jajanan untuk anak-anak, yang belum bisa menghargai kesehatan, hal tersebut termanifestasi

dalam sikap para penjual jajanan kurang memperhatikan unsur kesehatan dalam menjajakan jajanannya. Proses pembuatan makanan baik dari sudut bahan, peralatan yang dipakai belum memenuhi standart kesehatan yang baik. Hal tersebut dapat

mengakibatkan para pembeli (anak-anak SD) mendapat masalah kesehatan.

Jajanan yang berwarna menarik, berbentuk menarik, rasanya nikmat (sangat gurih karena micin, sangat manis karena gula sintetis) tidak memenuhi standar kesehatan tersebut lebih diminati anak-anak, makanan yang rasanya kurang nikmat, tidak menarik dari warna dan bentuknya walaupun memenuhi syarat kesehatan kurang diminati anak-anak. Apabila hal tersebut dibiarkan maka akan dapat menjadi sumber penyakit untuk anak-anak Sekolah Dasar. Dalam satu bulan ditemukan 1 sampai 3 anak mengalami sakit perut khususnya di kelas I SD N Masaran 4 Sragen.

Selain perlu ada bimbingan bagi para penjaja jajanan di lingkungan Sekolah Dasar Negeri Masaran 4 Sragen, agar mereka dapat mengubah pola tingkah laku dalam mengolah jajanan maupun menjajakannya sehingga dapat membantu anak-anak dalam mengkonsumsi jajanan sehat. Untuk itu perlu upaya khusus yang harus dilakukan terhadap anak-anak Sekolah Dasar Negeri Masaran 4 Sragen agar pandai memilih jajanan yang sehat dan tahu jajanan yang tidak sehat sehingga memiliki sikap kemandirian dalam memilih, yaitu dengan pemberian bimbingan kelompok dan konseling kelompok pendekatan *behaviour*. Berdasarkan uraian tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang Peranan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Sikap Kemandirian Anak Kelas I Sekolah Dasar Negeri Masaran 4 Sragen dalam Memilih Jajanan Sehat Tahun Pelajaran 2013/2014.

## **METODE PENELITIAN**

Subyek penelitian ini adalah enam anak Sekolah Dasar Negeri Masaran

4 Sragen. Sedangkan obyek penelitian mencakup Peranan Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Sikap Kemandirian Anak Sekolah Dasar Negeri Masaran 4 Sragen dalam Memilih Jajanan Sehat Tahun Pelajaran 2013/2014.

Bentuk penelitian mengikuti paradigma penelitian kualitatif, jenis Penelitian Tindakan Empiris (PTEM) atau Penelitian Aksi Empiris (PAEM) merupakan pendekatan penelitian yang menggunakan *campur tangan* tertentu dan membuat catatan yang secara akurat tentang apa yang dikerjakan dan apa yang terjadi (Soeharto, 2010: 68). Sumber data penelitian dapat berupa manusia, peristiwa dan tingkah laku, dokumentasi dan arsip serta berbagai benda lain (H.B. Sutopo, 2002: 2). Teknik pengumpulan data menggunakan Proses Konseling Kelompok, *Pegamatan (observasi)*, *Wawancara (Interview)*, *Dokumentasi*. Pemeriksaan keabsahan data atau validitas data menggunakan *triangulation*, *member checking*, dan *auditing* (Emzir, 2010:82).

Analisis yang digunakan adalah analisis interaktif yang terdiri beberapa model (H.B.Sutopo, 2002:4), kemudian dilanjutkan mencari gambaran perubahan sikap mandiri anak – anak dalam memilih jajanan yang sehat melalui tindakan konseling kelompok.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pelaksanaan Penelitian Tindakan Empiris (PTEM)**

#### **1. Menetapkan suatu jenis perlakuan (campur tangan)**

Pada tahap ini konselor menetapkan kelompok yang anggotanya terdiri dari 6 siswa/klien untuk bertemu 2 kali seminggu selama 4 minggu dan melakukan bimbingan dan konseling kelompok dengan menerapkan *Konseling Behaviour*,

memfokuskan pada apa yang dapat diamati di dalam kelompok dan pada tindakan-tindakan yang mungkin dimodifikasi atau dihilangkan. Kecenderungan menekankan untuk mengajar anggota kelompok dalam memepertinggi ketrampilan diri sendiri, berupa perilaku mengarahkan diri (*self direction*) dan gaya hidup yang dikelola sendiri (*self managed live style*). Bimbingan kelompok dilakukan empat kali dalam empat minggu, materi bimbingan mencakup tips mengajarkan anak agar bisa memilih jajanan sehat dari Direktur Inspeksi dan Sertifikasi Pangan BPOM.

Selain diberikan bimbingan pada anak-anak sekali dalam seminggu selama

empat minggu, dilakukan juga konseling kelompok behavior sekali dalam seminggu selama 4 minggu. Hasil pelaksanaan konseling behaviour sebagai berikut:

- (a) *Assesment*, sebagai langkah awal dalam assessment adalah dilaksanakan observasi terhadap kondisi lingkungan pada saat munculnya tingkah laku sasaran dan frekuensi kemunculannya. Observasi awal tersebut dilakukan selama 3 kali, yaitu pada bulan nopember 2013 minggu ke II, minggu ke III, dan minggu ke IV, materi observasi adalah kebiasaan jajan anak-anak ketika jam istirahat. Hasil observasi tersebut dapat disajikan pada tabel 4.3.

**Tabel 4.3**  
**Deskripsi Tingkat Kesukaan Anak pada Jenis Jajanan yang Disajikan di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri Masaran 4**

No	Nama Jajanan	Kategori	Keterangan
1	Baso pentol saos	Terbuka.	Sangat disukai anak
2	Batagor	Terbuka.	Sangat disukai anak
3	Migor saos	Terbuka.	Sangat disukai anak
4	Es marimas cs	Tertutup	Disukai anak.
5	Es kucir	Tertutup	Disukai anak
6	Pecel	Terbuka	Cukup disukai anak
7	Brambang asem	Terbuka	Cukup disukai anak
8	Cilok saos	Terbuka.	Sangat disukai anak
9	Manisan.	Tertutup	Disukai anak
10	Taro cs	Tertutup	Kurang disukai anak
11	Makanan kecil (sosis, serabi,dll)	Tertutup	Kurang disukai anak.

- (b) *Goal Setting*, Konselor memanggil subjek penelitian/Klien untuk wawancara pada session kedua. Berdasarkan hasil wawancara pada session kedua dapat disimpulkan bahwa subjek berkeinginan untuk memilih jajanan yang sehat.
- (c) *Techniques Implementation*, dalam langkah implementasi teknik ini data yang diperoleh yaitu hasil wawancara

session ketiga. Dari hasil wawancara pada session ketiga dapat disimpulkan sebagai berikut: konselor menerapkan teknik Aversion Therapy untuk merubah perilaku suka jajan jajanan yang kurang sehat menjadi suka jajan jajanan yang sehat, anak-anak memiliki sikap kemandirian memilih jajanan sehat. Hasil pelaksanaan pada session keempat, konselor

memberikan terapi kepada subyek penelitian/klien dengan mengubah tingkah laku yang diinginkan yaitu sikap kemandirian memilih jajanan sehat.

(d) *Evaluation and Termination*, pada langkah konselor melakukan wawancara session kelima dengan subyek penelitian/klien. Hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa subyek penelitian/klien mengatakan

dirinya merasa senang dengan teknik konseling yang telah diberikan konselor.

(e) *Feed Back*, observasi dilaksanakan untuk mengetahui kemunculan tingkah laku penyebab suka jajan jajanan kurang sehat (sasaran deselerasi) dan tingkah laku yang diharapkan, suka jajan jajanan yang sehat (sasaran Akselerasi). Adapun tingkah laku sasaran yang dimaksud disajikan pada tabel 4.4.

**Tabel.4.4**

**Daftar Tingkah Laku Sasaran Deselerasi dan Tingkah Laku Sasaran Akselerasi**

Sasaran Deselerasi		Sasaran Akselerasi	
Kode	Tingkah Laku	Kode	Tingkah Laku
D1	Sangat suka jajan Baso pentol saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	A1	Tidak suka jajan Baso pentol saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka
D2	Sangat suka jajan Batagor yang dijajakan secara terbuka	A2	Tidak suka jajan Batagor yang dijajakan secara terbuka
D3	Sangat suka jajan Migor saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	A3	Tidak suka jajan Migor saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka
D4	Suka jajan Es marimas cs yang dijajakan secara tertutup	A4	Kurang suka jajan Es marimas cs yang dijajakan secara tertutup
D5	Suka jajan Es kucing yang dijajakan secara tertutup	A5	Kurang suka jajan Es kucing yang dijajakan secara tertutup
D6	Suka jajan Es kucing yang dijajakan secara tertutup	A6	Tidak suka jajan Es kucing yang dijajakan secara tertutup
D7	Suka jajan Es kucing yang dijajakan secara tertutup	A7	Tidak suka jajan Es kucing yang dijajakan secara tertutup
D8	Sangat menyukai jajanan Cilok saos yang dijajakan secara terbuka	A8	Tidak menyukai jajanan Cilok saos yang dijajakan secara terbuka
D9	Menyukai jajanan Manisan yang dimasak secara sehat yang dijajakan secara tertutup	A9	Sangat menyukai jajanan Manisan yang dimasak secara sehat yang dijajakan secara tertutup
D10	Kurang menyukai jajan Taro cs yang sehat yang dijajakan secara tertutup	A10	Cukup menyukai jajan Taro cs yang sehat yang dijajakan secara tertutup

D11	Kurang menyukai Makanan kecil (sosis, serabi,dll) yang dijajakan secara tertutup dan sehat	A11	Menyukai Makanan kecil (sosis, serabi,dll) yang dijajakan secara tertutup dan sehat.
-----	--	-----	--

## 2. Pencatatan data

Konselor pada tahap ini melakukan observasi dan pencatatan secara akurat tentang setiap apa yang dilakukan selama session campur tangan. Selain itu konselor juga mencatat reaksi-reaksi klien dan menilai adanya aspek-aspek yang berbeda

akibat adanya campur tangan. Contoh apakah reaksi mereka lebih meningkat selama role playing dibandingkan dengan pada saat diskusi dalam kelompok kecil.

Hasil pelaksanaan konseling behavioral disajikan sebagai berikut.

**Tabel 4.5**  
**Hasil Konseling Bihavioral I tentang Sikap Kemandirian Memilih Jajan yang Sehat pada Siswa SDN Masaran 4**

No	Nama	Jenis Jajanan	Keterangan
1	Nur C	Sangat suka jajan Baso pentol saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Anak beralasan enak rasanya
2	Bayu P	Sangat suka jajan Migor saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Anak beralasan lezat rasanya
3	Bagus S	Sangat suka jajan Migor saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Anak beralasan lezat rasanya
4	Dona F	Sangat suka jajan Batagor yang dijajakan secara terbuka	Anak beralasan gurih rasanya
5	Levina A	Sangat menyukai jajanan Cilok saos yang dijajakan secara terbuka dan tidak sehat	Anak beralasan sedap rasanya
6	Beti A	Sangat menyukai jajanan Cilok saos yang dijajakan secara terbuka dan tidak sehat	Anak beralasan sedap rasanya

Tabel 4.5 di atas menunjukkan semua anak yang menjadi anggota

kelompok konseling behavior menyatakan suka dengan jajanan yang kurang sehat.

**Tabel 4.6**  
**Hasil Konseling Bihavioral II tentang Sikap Kemandirian Memilih Jajan yang Sehat pada Siswa SDN Masaran 4**

No	Nama	Jenis Jajanan	Keterangan
1	Nur C	Kurang suka jajan Baso pentol saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Takut sakit perut
2	Bayu P	Kurang suka jajan Migor saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Takut sakit perut
3	Bagus S	Sangat suka jajan Migor saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Anak beralasan lezat rasanya
4	Dona F	Sangat suka jajan Batagor yang dijajakan secara terbuka	Anak beralasan gurih rasanya
5	Levina A	Sangat menyukai jajanan Cilok saos yang dijajakan secara terbuka dan tidak sehat	Anak beralasan sedap rasanya
6	Beti A	Sangat menyukai jajanan Cilok saos yang dijajakan secara terbuka dan tidak sehat	Anak beralasan sedap rasanya

Dari tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa dua dari anggota kelompok konseling behavior sudah mengalami perubahan sedangkan yang empat belum mengalami perubahan.

**Tabel 4.7**  
**Hasil Konseling Bihavioral III tentang Sikap Kemandirian Memilih Jajan yang Sehat pada Siswa SDN Masaran 4**

No	Nama	Jenis Jajanan Yang Disukai	Keterangan
1	Nur C	Kurang suka jajan Baso pentol saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Takut sakit perut
2	Bayu P	Kurang suka jajan Migor saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Takut sakit perut
3	Bagus S	Kurang suka jajan Migor saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Khawatir sakit
4	Dona F	Kurang suka jajan Batagor yang dijajakan secara terbuka	Khawatir sakit
5	Levina A	Sangat menyukai jajanan Cilok saos yang dijajakan secara terbuka dan tidak sehat	Anak beralasan sedap rasanya
6	Beti A	Sangat menyukai jajanan Cilok saos yang dijajakan secara terbuka dan tidak sehat	Anak beralasan sedap rasanya

Tabel 4.7 di atas menunjukkan bahwa empat dari enam anggota kelompok konseling behaviour mengalami perubahan dalam memilih jajanan yang sehat, dua

anggota yang lain masih tetap bertahan pada pendiriannya dalam memilih jajanan yang disajikan secara terbuka dan tidak sehat.

**Tabel 4.8**  
**Hasil Konseling Behavioral IV tentang Sikap Kemandirian Memilih Jajan yang Sehat pada Siswa SDN Masaran 4**

No	Nama	Jenis Jajanan Yang Disukai	Keterangan
1	Nur C	Tidak suka jajan Baso pentol saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Takut sakit perut
2	Bayu P	Tidak suka jajan Migor saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Takut sakit perut
3	Bagus S	Tidak suka jajan Migor saos tidak sehat yang dijajakan secara terbuka	Khawatir sakit
4	Dona F	Tidak suka jajan Batagor yang dijajakan secara terbuka	Khawatir sakit
5	Levina A	Tidak menyukai jajanan Cilok saos yang dijajakan secara terbuka	Anak beralasan khawatir sakit perut
6	Beti A	Kurang menyukai jajanan Cilok saos yang dijajakan secara terbuka	Anak beralasan khawatir sakit perut

Dari tabel 4.8 di atas menunjukkan bahwa keenam anak anggota kelompok konseling behavior sudah berubah tingkah lakunya dalam memilih jajanan, dari jajanan yang tidak sehat menjadi memilih jajanan yang sehat. Hal tersebut menunjukkan bahwa keenam anggota kelompok konseling behavior sudah memiliki sikap mandiri dalam memilih jajanan yang sehat.

### 3. Menilai hasil.

Melalui campur tangan tersebut akhirnya konselor mencoba menemukan perubahan-perubahan apa yang terjadi pada anak-anak dalam memilih jajanan yang sehat di lingkungan Sekolah. Apakah sikap kemandirian anak dalam menentukan pilihan jajanan sudah meningkat.

Berdasarkan pada tabel yang ada di pencatatan data yaitu tabel 4.5 sampai

dengan tabel 4.8 menunjukkan sudah ada peningkatan sikap kemandirian anak dalam menentukan pilihan jajanan sehat.

### 4. Memanfaatkan hasil evaluasi program campur tangan

Konselor barangkali mamutuskan tidak akan mengulang bentuk treatmennya untuk mengubah tingkah laku tertentu, atau mungkin akan mengulang bentuk treatment tersebut bilamana hasil analisisnya positif.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan behavior menunjukkan hasil positif, hal tersebut ditunjukkan oleh data dalam tabel 4.5 sampai tabel 4.8. Hal tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa pendekatan behavior dapat dilanjutkan dan dikembangkan untuk meningkatkan dan mengubah tingkah laku yang kurang positif menjadi tingkah laku positif dalam bidang apa saja.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Penelitian Tindakan Empiris (PTEM) dengan menerapkan pendekatan konseling behavior yang dilaksanakan selama empat siklus untuk mengatasi anak yang suka jajan jajan tidak sehat, secara bertahap telah menampakkan hasilnya. Hal tersebut ditunjukkan oleh perubahan perilaku dalam memilih jajanan sehat. Hasil pelaksanaan konseling pertama menggambarkan semua anak/klien (enam anak) suka jajan jajanan yang tidak sehat. Hasil pelaksanaan konseling kedua menunjukkan ada dua anak/klien yang sudah merubah tingkah lakunya dari sangat suka jajanan tidak sehat menjadi kurang suka jajanan tidak sehat. Hasil konseling ketiga menunjukkan ada empat anak/klien yang berubah tingkah lakunya menjadi kurang suka jajanan tidak sehat. Dan hasil konseling keempat menunjukkan lima anggota kelompok konseling behavior tidak suka jajanan tidak sehat dan satu anggot kurang suka jajanan tidak sehat.

Hal di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan behavior pada anak-anak SDN Masaran 4 Sragen Kelas I yang suka jajan jajanan tidak sehat dapat dirubah tingkah lakunya menjadi tidak suka jajan jajanan sehat dengan demikian anak memiliki sikap kemandirian dalam memilih jajanan yang sehat.

Hasil penelitian tersebut mempunyai implikasi pada kinerja guru dalam menyadarkan anak-anak tentang pentingnya memiliki sikap mandiri dalam memilih jajanan yang sehat baik di sekolah maupun di luar sekolah dan sikap orang tua dalam memberikan jajanan yang sehat pada anak. Semua tadi akan bermuara pada prestasi belajar anak.

### Saran

Berdasar kesimpulan dan implikasi di atas dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Kepada anak-anak Sekolah Dasar.  
Ada baiknya anak-anak membiasakan hidup sehat dengan mencuci tangan lebih dahulu ketika mau makan, pilih jajanan yang tertutup dan higienis dalam memasaknya.
2. Kepada Bapak/Ibu Guru Sekolah Dasar.  
Ada baiknya tidak bosan selalu memantau pola jajan anak di sekolah dan selalu mengingatkan tentang hidup sehat melalui jajan jajanan yang higienis/sehat.
3. Kepada Orang Tua  
Ada baiknya apabila di sekolah anak-anak tidak ada jajanan yang sehat maka lebih baik anak dibekali dengan makanan dari rumah yang dimasak secara sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bimo Walgito. (2004). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Fak. Psikologi UGM
- Corey, G. (2003). *Theory and practice of counseling and Psychotherapy (7.ed)*. Belmont, CA: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian kualitatif Analisis Data*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Enung Fatimah.(2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Larrabee, M.J., & Terres C.K. (1984). *Group : The Future of School Conseling* dalam *The School Conselor*, 31, 256-263
- Rochman Natawidjaja (2001). *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok*. Bandung : Diponegoro
- Priyatno, Ermananti. (1999). *Dasar-Dasar Bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, Depdikbud.
- Rosjidan. (2000). *Pendekatan-pendekatan Modern Dalam Konseling*. Malang: Institut Keguruan dan ilmu Pendidikan Malang FKIP Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
- Sihadi. (2004). *Makanan Jajanan Bagi Anak Sekolah*. Jurnal Kedokteran.
- Sutopo,H.B. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Soeharto, dkk. (2010).*Buku Ajar Pendidikan dan Pelatihan Profesi Guru (PLPG) Bimbingan dan Konseling (Buku 2)*. Sala: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- Winarno. F.G. (1984). *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama