

**PENGARUHKONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*(CBT)  
DENGAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* TERHADAP KEDISIPLINAN  
PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA MAN 2 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2019/2020**



**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas Akhir dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana pendidikan (S. Pd)  
dalam Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh**

**AFIFAH SABRINA  
NPM : 1611080024**

**Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1441 H/2020 M**

**PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*(CBT)  
DENGAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* TERHADAP KEDISIPLINAN  
PESERTA DIDIK KELAS XI MIPAMAN 2 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas Akhir dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana pendidikan (S. Pd)  
dalam Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh**

**AFIFAH SABRINA  
NPM : 1611080024**

**Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**



**Pembimbing I : Dr. H. Yahya AD. M.Pd**

**Pembimbing II : Defriyanto, S. IQ., M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1441 H/2020 M**

## ABSTRAK

### **PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA MA NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh:

**AFIFAH SABRINA**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami masalah kedisiplinan yakni peserta didik yang terlambat masuk kelas, bolos pada saat jam pelajaran, suka mengobrol dengan teman pada saat jam pelajaran berlangsung, berpakaian dengan tidak rapi pada saat dikelas, terlambat mengumpulkan tugas atau tidak mengerjakan PR. Perilaku tersebut menunjukkan pelanggaran kedisiplinandi sekolah. Adapun tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh konseling *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan teknik *self instruction* terhadap kedisiplinan peserta didik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif *experimen* dengan metode *one group pretest - posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 6 peserta didik dari kelas XI MIPA MA Negeri 2 Bandar Lampung yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan dalam kategori rendah. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, angket, dan observasi.

Hasil rata-rata skor kedisiplinan sebelum mengikuti konseling *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction* adalah 66,26 dan setelah mengikuti konseling *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction* meningkat menjadi 82,33. Berdasarkan hasil pengujian  $z$  hitung = 2,201 kemudian dibandingkan dengan  $t$  tabel  $0,05 = 0,28$  dengan ketentuan harga  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel ( $2,201 \geq 0,28$ ), maka  $H_0$  ditolak secara signifikan dan  $H_1$  diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik kelas XI MIPA MA Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

**Kata Kunci** : Konseling *Cognitive Behavioral Therapy*, *Self Instruction*, Kedisiplinan, peserta didik





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukaramé, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **PENGARUH KONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA MAN 2 BANDAR LAMPUNG**

Nama : Afifah Sabrina  
NPM : 1611080024  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. H. Yahya AD, M.Pd**  
**NIP. 195909201987031003**

**Defriyanto, SIO., M.Ed**  
**NIP. 197803192008011012**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Rida El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 196706221994032002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarama, Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul : **PENGARUH KONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA MAN 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020.** Disusun oleh **AFIFAH SABRINA**, NPM: **1611080024**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah pada hari/tanggal : **Selasa, 19 Mei 2020.**

**TIM MUNAQOSYAH**

Ketua : Dr. Umi Hijriyah, M.Pd

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd

Penguji Utama : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Penguji Pendamping I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd

Penguji Pendamping II : Defriyanto, S.I.Q., M.Ed

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002



## MOTTO

### Q.S Al-Asr ayat 1-3

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya

*Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*



## PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala limpahan berkah, nikmat, kedamaian, keindahan dan kemudahan dalam menjalani dan memaknai kehidupan ini. Serta rasa sayang dan perlindungan-Nya yang selalu mengiringi di setiap hembusan nafas dan langkah kaki ini, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas skripsi dengan lancar.

Dari hati yang paling dalam dan rasa terimakasih yang tulus ku persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta Ayahandaku Sutikno dan Ibundaku Suyatmi, yang senantiasa memanjatkan do'a demi kesuksesanku sehingga kata terima kasihpun takkan pernah sanggup untuk menggantikan perjuangan kerasmu dalam membiayai pendidikan ku hingga aku dapat sampai dititik ini. Terima kasih atas nasehat, kasih sayang, pengorbanan dan dorongan serta semangat yang sangat luar biasa sehingga dapat menyelesaikan karya ini. Tidak ada henti-hentinya agar selalu berucap terima kasih kepada ayah dan ibunda tercinta berkat jerih payah kalian aku dapat menyelesaikan karya ini. Dan semoga aku dapat membawa kebahagiaan setelah semua yang telah kalian korbankan demi kesuksesanku.
2. Untuk kakak-kakakku tercinta, Arum Filmantari, S.Pd., Gaus Setyawan Erdas, S.Pd, yang telah banyak membantu dan memberikan semangat serta motivasi yang sangat luar biasa kepadaku.

## RIWAYAT HIDUP

Afifah Sabrina dilahirkan di Desa Pujo Asri, Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah pada tanggal 23 Oktober 1997 anak ke- 2 dari dua bersaudara dari pasangan Ayah Sutikno dan Ibu Suyatmi.

Penulis menempuh pendidikan formal: TK Al-Ikhlas Bumi Rahayu, Kecamatan Bumi Ratu Nuban Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2003 sampai 2004; SD Negeri 1 Pujo Asri, Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah tahun 2004 sampai 2010; SMP Negeri 6 Metro tahun 2010 sampai 2013, kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 3 Metro tahun 2013 sampai 2016. Pada tahun yang sama yaitu tahun 2016 penulis melanjutkan ke perguruan tinggi, penulis diterima di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam program strata satu (S.1), dan sekarang beralih status menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

Pada saat menempuh pendidikan di SD penulis selalu mendapatkan peringkat 1 setiap kenaikan kelas, setelah itu penulis pernah juara lomba cerdas cermat ditingkat SD sekecamatan Trimurjo mendapatkan juara 3 lalu lanjut ke tingkat kabupaten juara 2, setelah melanjutkan ke tingkat SMP penulis aktif organisasi yang bernama PMR (Palang Merah Remaja) hingga penulis lulus, setelah lulus penulis melanjutkan ke tingkat SMA penulis aktif dalam kegiatan ROHIS (Rohani Islam).



Riwayat hidup penulis belum selesai sampai disini, penulis mohon Do'anya agar senantiasa diberikan kemudahan baik hari ini dan masa yang akan datang untuk selalu memperbaiki diri bertambah baik.



## KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, terimakasih untuk semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung;
2. Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung;
3. Rahma Diani, M.Pd, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung;

4. Dr. H. Yahya AD, M.Pd, selaku pernah menjadi Pembimbing I yang menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
5. Defriyanto, S.IQ., M.Ed, selaku pernah menjadi Pembimbing II yang menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
6. Bapak dan ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Samsurizal, S.Pd., M.Si selaku Kepala MAN 2 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data guna menyelesaikan skripsi penulis.
8. Deni Kurniawan, S.Pd selaku guru BK Kelas XI MIPA di MAN 2 Bandar Lampung terimakasih atas kerja sama dan bantuannya selama penulis melakukan penelitian, semoga Allah membalas jasa baiknya.
9. Seluruh teman khususnya dari kelas A angkatan 2016 program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas semangat dan kebersamaannya selama ini sehingga saya dapat berada dititik ini.
10. Peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
11. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, semangat, do'a dan motivasi yang sangat luar biasa baik secara moril maupun materil



sehingga penulis dapat menyelesaikan hingga titik ini. Terimakasih kepada kedua orangtua tidak bisa diungkapkan dalam kata-kata, karena sangat banyak pengorbanan orangtua untuk penulis.

12. Kakak Arum Filmantari, S.Pd dan Gaus Setyawan Erdas, S.Pd yang banyak membantu dalam proses skripsi penulis.

13. Kepada teman dekat penulis, Ilham Wahyu Saputra yang telah banyak memberikan semangat dan motivasi yang luar biasa sehingga setiap rasa semangat turun ada motivasi yang kuat darinya.

14. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

15. Almamater UIN Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan, oleh karena itu kepada para pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran yang sifatnya membangun. Akhirnya dengan iringan ucapan terimakasih penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Semoga jerih payah semua pihak bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya. Amiin.

Bandar Lampung, Februari 2020

Penulis

**AFIFAH SABRINA**

**1611080024**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian .....	12
1. Teoritis .....	12
2. Praktis.....	13
G. Ruang Lingkup.....	14
1. Ruang Lingkup Objek .....	14
2. Ruang Lingkup Subjek.....	14
3. Ruang Lingkup Wilayah .....	14

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	15
1. Pengertian <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	15
2. Tujuan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	18

3. Fokus Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) .....	19
4. Tahapan-tahapan Pendekatan Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) .....	20
5. Proses Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	21
6. Prinsip-prinsip Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) .....	23
7. Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) .....	25
8. Karakteristik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	26
9. Aspek-aspek <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) .....	29
10. Kelebihan dan Kekurangan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) .....	29
B. Teknik <i>Self Instruction</i> .....	30
1. Pengertian Teknik <i>Self Instruction</i> .....	30
2. Tahapan-Tahapan Teknik <i>Self Instruction</i> .....	31
3. Penerapan Teknik <i>Self Instruction</i> .....	33
4. Tujuan Teknik <i>Self Instruction</i> .....	34
C. Kedisiplinan Belajar.....	35
1. Pengertian Kedisiplinan Belajar.....	35
2. Tujuan Kedisiplinan .....	37
3. Cara-Cara Untuk Disiplin .....	37
4. Perkembangan Disiplin .....	38
5. Upaya Membantu Siswa Mengembangkan Disiplin.....	40
D. Kajian yang Relevan .....	41
E. Kerangka Berfikir.....	44
F. Hipotesis.....	45

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	47
B. Desain Penelitian.....	48
C. Variabel Penelitian .....	50
D. Definisi Operasional.....	51
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	53



1. Populasi.....	53
2. Sampel dan Teknik Sampling .....	54
F. Teknik Pengumpulan Data.....	55
1. Wawancara.....	55
2. Angket Kedisiplinan.....	56
G. Instrument Pengembangan Penelitian .....	61
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	64
1. Teknik Pengolahan Data .....	64
2. Teknik Analisis Data.....	66

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

A. Hasil Penelitian .....	67
1. Profil Responden Berdasarkan Tingkat Kedisiplinan .....	67
2. Profil Responden Berdasarkan Karakter Responden .....	68
3. Penyebab Munculnya Perilaku Tidak Displin.....	69
4. Pelaksanaan Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Teknik <i>Self Instruction</i> .....	71
a. Menjelajahi Masalah Peserta Didik Secara Lebih Dalam .....	71
b. Peneliti Melakukan Reassessment .....	71
c. Menjaga Agar Hubungan Konseling Tetap Terpelihara .....	72
d. Pemberian Materi Tentang Kedisiplinan.....	72
e. <i>Self talk</i> (Dialog Diri) .....	74
f. <i>Self Monitoring</i> (Pemantauan Diri) .....	74
g. <i>Self Contracting</i> (Rancangan Kontrak) .....	76
5. Uji Hipotesis.....	78
B. Pembahasan .....	82

#### **BAB V PENUTUP**

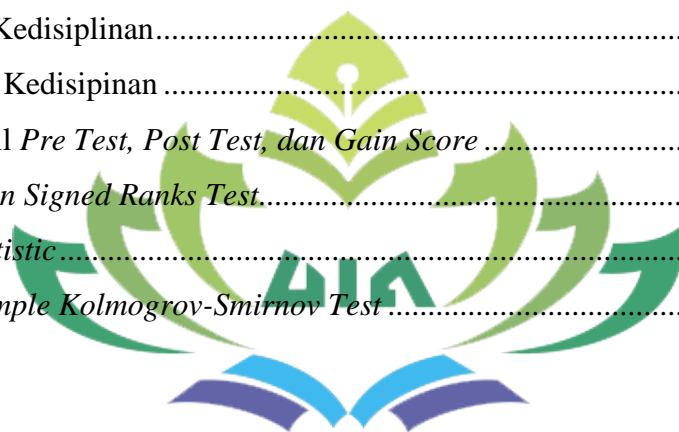
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

1. Tabel Ketidaksiplinan dan Jumlah Peserta Didik yang Melanggar Tata Tertib Sekolah .....	6
2. Tabel Definisi Operasional.....	51
3. Tabel Jumlah Populasi Penelitian.....	54
4. Tabel Skor Alternatif Jawaban .....	57
5. Tabel Kriteria Kedisiplinan .....	59
6. Tabel Kriteria Kedisiplinan Pada Indikator Waktu .....	60
7. Tabel Kriteria Kedisiplinan Pada Indikator Perbuatan.....	60
8. Tabel Kisi-Kisi Kedisiplinan Peserta Didik .....	62
9. Pretest Kedisiplinan.....	67
10. Posttest Kedisiplinan .....	78
11. Uji Hasil <i>Pre Test, Post Test, dan Gain Score</i> .....	79
12. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	80
13. <i>Test statistic</i> .....	81
14. <i>One Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i> .....	81



## DAFTAR GAMBAR

1. Pola <i>One Group Pretest and Posttest</i> .....	49
2. Hasil dari <i>Self Monitoring</i> Peserta Didik .....	76
3. Hasil dari <i>Self Monitoring</i> Peserta Didik .....	76
4. Hasil dari Perlakuan <i>Self Contracting</i> .....	77
5. Hasil dari Perlakuan <i>Self Contracting</i> .....	77
6. Grafik Pretest, Posttest, dan Gain Score .....	80





## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Balasan Penelitian .....	94
2. Lembar Observasi Kedisiplinan.....	95
3. Kisi-Kisi Instrument Penelitian.....	96
4. Angket Kedisiplinan .....	99
5. RPL Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> terhadap Kedisiplinan Pertemuan 1 .....	102
6. RPL Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> terhadap Kedisiplinan Pertemuan 2 .....	106
7. RPL Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> terhadap Kedisiplinan Pertemuan 3 .....	110
8. RPL Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> terhadap Kedisiplinan Pertemuan 4 .....	114
9. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	118
10. Daftar Nama Peserta Didik Kelas XI MIPA 4.....	119
11. Daftar Nama Peserta Didik Kelas XI MIPA 5.....	120
12. Daftar Nama Peserta Didik Kelas XI MIPA 6.....	121
13. Dokumentasi Penelitian .....	122
14. Kartu Konsultasi .....	125

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Banyak orang memahami pendidikan berdasarkan sepengetahuan dan masing-masing pandangan orang tersebut berbeda-beda dan beraneka ragam. Dalam konteks pendidikan terjadinya perbedaan tentang penafsiran pendidikan itu sangat lumrah karena akan memperkaya khazanah berpikir manusia. Semua orang dapat memahami dengan mudah tentang pendidikan, sehingga orang tersebut tidak salah mengimplementasikan tentang pendidikan dalam kehidupan betapa pentingnya pendidikan.<sup>1</sup> Pendidikan mempunyai peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, karena melalui pendidikan lah akan menghasilkan generasi penerus bangsa yang berakhlak mulia, dan mempunyai pribadi yang baik serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sebagaimana yang termaktub dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS, yakni :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”<sup>2</sup>

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan sangat mempengaruhi perilaku maia karena didalam dunia pendidikan sangat diajarkan tentang akhlak yang mulia, serta untuk mengembangkan

---

<sup>1</sup>Risnawati Gufron, *Teori-Teori Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2004). Hlm. 48

<sup>2</sup>Undang – undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

potensi yang dimiliki oleh manusia.<sup>3</sup> Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan suatu kebutuhan pokok setiap manusia dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, karena dengan pendidikan manusia akan membawa derajat kamanusiaan dan kemuliaan, seperti yang dijelaskan dalam firman Allah SWT dalam Q.S An-Nahl: 78

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ  
وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati agar kamu bersyukur.

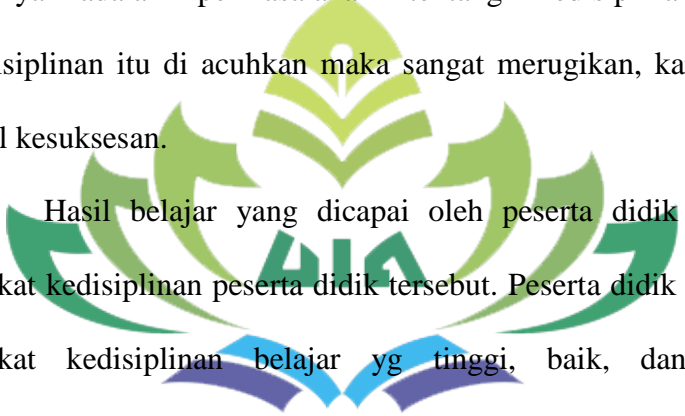
Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwasanya seorang manusia sejak lahir diberikan pendengaran, penglihatan dan hati agar dapat hidup untuk mengembangkan segala potensi yang ada dalam dirinya. Melalui pendidikan itulah peserta didik dapat mengembangkan segala potensi yang ada dalam dirinya serta dapat hidup menjadi seorang yang bertanggung jawab. Pendidikan itu sangatlah penting untuk kehidupan didunia maupun diakhirat, berdasarkan ayat tersebut mengandung makna bahwa peserta didik diharapkan dapat menunjukkan perilaku yang baik yaitu perilaku yang menerapkan ketaatan dan kepatuhan serta tanggung jawab berdasarkan kesadaran yang ada dalam dirinya.<sup>4</sup>

<sup>3</sup>McLeod John, *Pengantar Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2006). Hlm. 82

<sup>4</sup>*Ibid.*, McLeod, hlm.98



Melalui pendengaran, penglihatan, dan hati peserta didik dapat menjadi seseorang yang bertanggung jawab. Pendidikan sangat mempengaruhi perkembangan pemikiran pada peserta didik, maka Keberadaan disiplin sangatlah penting untuk mematuhi peraturan atau tata tertib yang berlaku disekolah tersebut. Bagian penting dalam pendidikan salah satunya adalah kedisiplinan baik dalam lingkungan pendidikan formal, pendidikan non formal, ataupun pendidikan informal. Yang sering kita temui dalam lingkungan keluarga, sekolah ataupun masyarakat salah satunya adalah permasalahan tentang kedisiplinan, dan apabila kedisiplinan itu di acuhkan maka sangat merugikan, karena kedisiplinan awal kesuksesan.



Hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik bergantung dari tingkat kedisiplinan peserta didik tersebut. Peserta didik yang mempunyai tingkat kedisiplinan belajar yg tinggi, baik, dan teratur dalam kehidupannya maka sangat mempengaruhi proses dan hasil belajar yang baik, menurut pendapat walgito apabila seseorang peserta didik sudah merencanakan bagaimana belajar yang baik tetapi ia tidak mempunyai rasa disiplin yg tinggi maka rencana belajar yang baik itu akan sulit terjadi dan sulit mempengaruhi prestasi belajarnya.

Maka dari itu, kedisiplinan dalam proses pembelajaran sangatlah penting karena dengan disiplin belajar akan mempengaruhi prestasi belajar

peserta didik.<sup>5</sup> Dengan demikian, peran peserta didik dalam kedisiplinan sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran, oleh karena itu dengan menerapkan kedisiplinan didalam diri akan mengkondisikan hasil yang akan dicapai dengan baik seperti apa yang dipandang oleh masyarakat. Disiplin dapat mengatasi rasa malas, rasa bosan, rasa enggan terhadap sesuatu dan hal tersebut yang dapat memungkinkan peserta didik untuk mencapai hasil dari proses pembelajaran yang sangat memuaskan dan hasil yang sangat baik. Peserta didik yang sudah menerapkan sikap disiplin didalam dirinya maka ia akan sangat berat jikalau hidup tanpa sikap disiplin karena kedisiplinan sudah menjadi kebiasaan dalam dirinya dalam kehidupan sehari-hari, tetapi apabila seseorang tersebut baru mengenal disiplin maka untuk menerapkan kedisiplinan hal yang menjadi beban. Pendapat sukardi dalam menerapkan kedisiplinan pada seseorang tidak dengan mudah dan dalam waktu yang lama, karena kedisiplinan tidak dapat diwujudkan secara tiba tiba tetapi melalui proses dan niat yang ada dalam dirinya.<sup>6</sup>

Fenomena ketidakdisiplinan mulai menghawatirkan dan akan menimbulkan dampak yang kurang baik terhadap mental dan juga prestasi peserta didik apabila hal tersebut dibiarkan. Ketidaksiplinan peserta didik akan mempengaruhi peserta didik dalam proses belajar mengajar

---

<sup>5</sup>muhammad syaifuddin, 'Pembentukan Budaya Disiplin Melalui Program Penegak Disiplin Sekolah Di SMAN 1 Porong Kabupaten Sidoarjo', *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 05 No. 01 (2010), 3–5.

<sup>6</sup>Leli Siti Hadiani, 'PENGARUH PELAKSANAAN TATA TERTIB SEKOLAH TERHADAP KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA (Penelitian Deskriptif Analisis Di SDN Sukakarya II Kecamatan Samarang Kabupaten Garut)', *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 2017.

karena sangat mengganggu pembelajaran. Oleh karena itu, untuk meningkatkan hasil belajar mengajar peserta didik adalah dengan kedisiplinan.<sup>7</sup>

Peserta didik yang sering bolos, terlambat masuk dalam kelas, berpakaian yang tidak rapi, dan suka mengobrol dengan teman pada saat jam pelajaran, serta tidak mengerjakan PR merupakan permasalahan yang sering terjadi. Permasalahan yang serupa terjadi di MAN 2 Bandar Lampung khususnya kelas XI MIPA berdasarkan pengamatan pada waktu pra penelitian. Pada saat pengamatan, peserta didik yang tidak disiplin dalam belajar terlihat cukup banyak, permasalahan tersebut dapat dilihat dengan adanya peserta didik yang tidak taat dan tidak patuh terhadap aturan yang ada di sekolah tersebut seperti pada saat pembelajaran berlangsung.<sup>8</sup> Berdasarkan hasil pengamatan di MAN 2 Bandar Lampung, terdapat peserta didik yang mengobrol dengan teman pada saat jam pelajaran berlangsung, tidak mengikuti pelajaran, bahkan tidak serius saat belajar. Peneliti pun sering menjumpai peserta didik yang berbicara dengan teman saat pelajaran berlangsung dan datang terlambat masuk kelas,. Perilaku seperti itu sering dilakukan oleh beberapa peserta didik MAN 2 Bandar Lampung.

Hal tersebut dibuktikan dengan buku catatan kasus dari guru bimbingan dan konseling MAN 2 Bandar Lampung tentang beberapa

---

<sup>7</sup>Elna Yuslimi Siregar and Rodiatul Hasanah Siregar, 'Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction', *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 2013.

<sup>8</sup>Hasil Observasi Pra Penelitian di MAN 2 Bandar Lampung

peserta didik melakukan ketidaksiplinan. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 1 :

**Tabel 1**  
**Ketidaksiplinan Peserta Didik XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung Dalam**  
**Proses Belajar**  
**T.A 2019/2020**

No	KASUS	Jumlah peserta didik	Presentase
1.	Terlambat masuk kelas	7	15,22%
2.	Bolos pada saat jam pelajaran	14	30,43%
3.	Suka mengobrol dengan teman pada saat jam pelajaran berlangsung	9	19,57%
4.	Berpakaian yang tidak rapi pada saat dikelas	11	23,91%
5.	Terlambat mengumpulkan tugas atau tidak mengerjakan PR	5	10,87%
Jumlah		46	100%

Berdasarkan tabel tersebut, peserta didik yang mengalami ketidaksiplinan dalam belajar, yang terlambat masuk kelas sebanyak 15,22% melakukan bolos pada saat jam pelajaran sebanyak 30,43% suka mengobrol dengan teman pada saat jam pelajaran berlangsung sebanyak 19,57% berpakaian yang tidak rapi pada saat dikelas sebanyak 23,91% dan terlambat pada saat mengumpulkan tugas atau bahkan tidak mengerjakan PR sebanyak 10,87%.

Apabila ketidaksiplinan tersebut dibiarkan maka dapat menyebabkan kegagalan peserta didik dalam proses belajar mengajar dan mental pada peserta didik. Ketinggalan pelajaran dan nilai akademik yang rendah merupakan dampak ketidaksiplinan belajar. Untuk menangani

permasalahan tersebut peran konselor dan guru bimbingan dan konseling sangat berpengaruh didalamnya yaitu untuk meningkatkan kedisiplinan tata tertib yang ada disekolah, kedisiplinan belajar dan proses pembelajarannya didalam kelas tersebut. Salah satu bantuan yang dapat diberikan adalah dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction*, konseling *cognitive behavioral therapy* menekankan pada pengubahan perilaku berdasarkan pikiran, dan pikiran sangat mempengaruhi perubahan tingkah laku seseorang.<sup>9</sup>

Konseling *cognitive bahvioral therapy* berasumsi bahwa perilaku dapat diubah dengan perilaku dan tingkah laku baru serta dapat dipelajari karena manusia memiliki potensi untuk mengetahui perilaku baik atau buruk, tepat atau tidak yang ada dalam dirinya, serta manusia juga dipandang dapat mengontrol baik buruknya perilaku tersebut dan manusia juga dapat mempengaruhi perubahan perilaku orang lain.<sup>10</sup> Alasan penggunaan konseling *cognitive behavioral therapy* terhadap kedisiplinan belajar adalah dengan melihat perilaku yang terjadi dan yang sedang diamati, dengan melihat perilaku apa saja yang terjadi pada saat ini maka peneliti akan dapat mengetahuinya, seperti tentang kedisiplinan belajar pada peserta didik, konseling behavioral digunakan karena bertujuan untuk merubah perilaku, seperti merubah perilaku peserta didik yang tidak disiplin dalam belajar menjadi bertanggung jawab atau bisa menjadi

---

<sup>9</sup>Abdillah Husni, 'Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Kedisiplinan Belajar' <[ejournal.unesa.ac.id/article/7918/75/article.pdf](http://ejournal.unesa.ac.id/article/7918/75/article.pdf)>.

<sup>10</sup>Karsih Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Permata Puri Media, 2016). Hlm. 141



seorang peserta didik yang disiplin dalam hidupnya, dengan melihat perilaku yang terjadi pada saat ini, maka akan terlihat perilaku apa saja yang muncul pada peserta didik. Sehingga tingkat kedisiplinan yang rendah yang dimiliki peserta didik akan berubah apabila ia termotivasi untuk merubah perilakunya sendiri menjadi seseorang yang disiplin dari sebelumnya.<sup>11</sup>

Dalam hal ini, maka penggunaan pendekatan behavioral dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *self instruction*, *self instruction* adalah bagian dari teknik yang terdapat didalam konseling *cognitive behavioral therapy* dan yang mengembangkan tentang teknik tersebut Meichenbaum, pikiran irasional yang mempengaruhi perilaku maladaptif dapat menyebabkan yang tidak tepatnya verbalisasi diri. Inti dari *self instruction* adalah bagaimana caranya membangun dan mengembalikan sistem pikiran konseli.<sup>12</sup> Penggunaan pendekatan *cognitive behavioral therapy* digunakan untuk terapi tingkah laku sesuai dengan tujuan umum yaitu mewujudkan perilaku baru dalam proses pembelajaran seperti kedisiplinan dalam proses belajar mengajar, kumpulan perilaku yang maladaptif pun dapat dipelajari dan ditiru, dianggap sebagai perilaku maladaptif dalam hal ini melanggar kedisiplinan, perilaku maladaptif dapat diubah menjadi perilaku adaptif yakni berperilaku patuh dan selalu disiplin dalam tata tertib dan ketentuan

---

<sup>11</sup>Ibid., hlm. 80

<sup>12</sup>Triyono Fitri Aryadini Dewi, Adi Atmoko, 'Keefektifan Teknik Self Instruction Dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang', (On-Line), Tersedia [Http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Bk](http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Bk).

yang berlaku didalam lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

Berkaitan dengan perilaku membolos, *self instruction* sangat memiliki keunggulan dalam menangani perilaku tersebut, dapat dilihat dari penelitian sebelumnya yaitu Weldier yang menggunakan *self instruction* sebagai metode intervensi untuk membantu orang-orang yang mengalami kegagalan dalam metakognisinya, dan dari penelitian Weldier tersebut *self instruction* dapat meningkatkan kemampuan metakognisi seseorang.<sup>13</sup> *Lange et al* pada saat itu juga pernah membuktikan penggunaan *self instruction* untuk orang-orang yang menderita kekacauan emosi, yang emosinya sangat mudah terganggu. Teknik *self instruction* juga pernah diteliti berpengaruh dan sangat efektif untuk meningkatkan prestasi pada seorang peserta didik yang mengalami kesulitan belajar pada bidang tertentu, meningkatkan *cooperative skill*, kepercayaan diri dan masih banyak permasalahan lainnya.<sup>14</sup> Berdasarkan penelitian tersebut, maka teknik *self instruction* mampu mengurangi perilaku membolos, perilaku membolos merupakan bagian dari kedisiplinan dalam belajar, karena dalam mengurangi perilaku membolos diperlukan pendekatan khusus yang dapat membenahi pola pikir peserta didik dimana yang akan berdampak pada perubahan perilaku yang dialami peserta didik tersebut. Perilaku membolos tersebut dapat terjadi karena pola pikir peserta didik yang tidak realitas, perilaku yang masih sulit untuk dikendalikan, dan cara berpikir yang belum terstruktur dengan baik, maka dari itu dibutuhkan

---

<sup>13</sup>Jamal Ma'ruf Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Yogyakarta: Diva Press, 2015). Hlm. 77

<sup>14</sup>*Ibid.*, hlm. 101

teknik yang dapat membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku membolos yaitu dengan menggunakan teknik *self instruction*.<sup>15</sup>

Berdasarkan permasalahan tersebut, yang dibutuhkan oleh peserta didik adalah pemahaman diri agar mereka bisa bertanggung jawab dan sadar akan apa yang telah dilakukan serta dapat merubah tingkah lakunya untuk menjadi seorang yang disiplin. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa dengan menggunakan pendekatan *ognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction* merupakan usaha dalam membantu menyelesaikan permasalahan peserta didik, terlebih pada permasalahan ketidakdisiplinan belajar peserta didik.

Berdasarkan pertimbangan bahwa menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction* dapat digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik dalam proses belajar, maka dari itu yang dibatasi oleh peneliti adalah masalah umum sebagai berikut: **“Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Dengan Teknik *Self Instruction* Terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik MAN 2 Bandar Lampung”**

## B. Identifikasi Masalah

Pada saat pra penelitian, peneliti mengidentifikasi masalah berdasarkan hasil dan latar belakang masalah adalah sebagai berikut:

1. Adanya peserta didik yang terlambat dikelas XI MIPA MAN 2 Bandar

---

<sup>15</sup>Syarifah Febria Hidayanti, Muhammad Ja'far, 'Keefektifan Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa SMK', (On-Line) Tersedia: [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jubk](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jubk).

Lampung;

2. Adanya peserta didik yang bolos pada saat jam pelajaran berlangsung dikelas XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung;
3. Adanya peserta didik yang suka mengobrol dengan teman pada saat jam pelajaran berlangsung dikelas XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung;
4. Adanya peserta didik yang berpakaian tidak rapi dikelas XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung;
5. Adanya peserta didik yang terlambat mengumpulkan tugas atau tidak mengerjakan PR dikelas XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung

### C. Batasan Masalah

Agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka peneliti hanya membahas: “Pengaruh konseling *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction* terhadap kedisiplinan peserta didik MAN 2 Bandar Lampung”

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan yang dirumuskan adalah sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh konseling *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction* terhadap kedisiplinan peserta didik MAN 2 Bandar Lampung?

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh konseling *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self*

*instruction* terhadap kedisiplinan belajar peserta didik MAN 2 Bandar Lampung.

## **F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Teoritis**

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak ilmu yang bermanfaat khususnya dalam program bimbingan dan konseling dalam bidang pendidikan yakni untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kedisiplinan.

### **2. Praktis**

#### **a. Bagi Peserta Didik**

Peserta didik dapat diberikan pengetahuan tentang kedisiplinan sehingga mampu memberikan pemahaman betapa pentingnya kedisiplinan dalam kehidupan sehingga dapat mengurangi perilaku yang tidak disiplin

#### **b. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini sangat bermanfaat untuk sekolah khususnya untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik sehingga sekolah dapat menjadikan peserta didik dapat berkembang secara optimal dan dapat dijadikan sebagai tolak ukur atas pelaksanaan dan pemanfaatan pendekatan *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction* secara optimal.



### c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dapat memberikan pengetahuan bagi guru bimbingan dan konseling terutama dalam melakukan konseling menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction* terhadap kedisiplinan peserta didik, karena kedisiplinan itu harus diterapkan dalam masing-masing peserta didik agar peserta didik tersebut dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, tanpa kedisiplinan akan susah untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh peserta didik.

### d. Bagi Peneliti

Dapat memberikan pengetahuan, serta pengalaman bagi seorang calon konselor dalam menangani kasus tentang kedisiplinan dalam belajar dan nantinya untuk membimbing peserta didik.

## G. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi oleh penulis agar tidak menyimpang dan lebih jelas dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya yaitu:

### 1. Ruang Lingkup Objek

Dalam penelitian ini ruang lingkup objeknya yakni sejauh mana pengaruh konseling *cognitive behavioral therapy* dengan menggunakan teknik *self instruction* terhadap kedisiplinan belajar.

## **2. Ruang Lingkup Subjek**

Dalam penelitian ini subjeknya yakni peserta didik kelas XI MIPA  
MAN 2 Bandar Lampung.

## **3. Ruang Lingkup Wilayah**

Dalam penelitian ini ruang lingkup wilayahnya yakni MAN 2  
Bandar Lampung.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

#### 1. Pengertian Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Menurut Willis “*cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan terapi tingkah laku yang menghubungkan dengan pikiran yang berasal dari dua konsep yang dituangkan oleh Ivan Pavlov dan B. F. Skinner. Pendekatan ini dapat menangani kompleksitas masalah klien mulai dari kegagalan individu untuk merespons secara adaptif hingga mengatasi masalah neurosis.”<sup>16</sup>

Para konselor behavioral memandang kelainan perilaku sebagai kebiasaan yang dipelajari, karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direkayasa sehingga kelainan perilaku berubah menjadi positif. Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau perangsang eksternal maupun internal”.<sup>17</sup>

Pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan terapi tingkah laku membantu mengatasi masalah klien dan perilaku tersebut dapat diubah dengan mengubah lingkungan

---

<sup>16</sup>Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2011). Hlm. 167

<sup>17</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Jakarta: Alfabeta, 2014). Hlm. 69

menjadi lebih positif sehingga perilaku menjadi positif pula. Perubahan tingkah laku inilah yang memberikan kemungkinan dilakukannya evaluasi atas kemajuan klien secara lebih jelas. Adapun aspek penting dari pendekatan ini adalah bahwa perilaku dapat didefinisikan secara operasional, diamati, dan diukur. “Pendekatan *cognitive behavioral therapy* adalah salah satu bentuk terapi psikolog yang berpusat pada pikiran dan tingkah laku yang menyertai permasalahan psikologis sekaligus memusatkan perhatian pada kesadaran sosial dan pemecahan masalah dalam hubungan antar manusia.”<sup>18</sup>

Tidak dipungkiri bahwa setiap manusia mempunyai permasalahan yang akan dihadapinya terlebih kepada permasalahan dilingkungan sosial baik itu permasalahan individu dengan individu, individu dengan kelompok, maupun permasalahan kelompok dengan kelompok. Dengan pendekatan tersebut yang akan memusatkan pada kesadaran sosial bagi individu yang bermasalah, dan agar bisa fokus kepada permasalahan tersebut.

“Pendekatan *cognitive behavioral therapy* berasal dari penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar dari berbagai teori tentang belajar. Pendekatan ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku dan

---

<sup>18</sup>Ida Karismatika, ‘Terapi Kognitif Perilaku Untuk Remaja Dengan Gangguan Tingkah Laku’, (On-Line) Tersedia Di Repository.Ugm.Ac.Id.

cara berpikir ke arah cara-cara yang lebih adaptif”.<sup>19</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut maka didalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* menekankan pada perubahan perilaku dengan cara berpikir yang sistematis, dan menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis serta pendekatan ini juga digunakan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Pendekatan ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, mengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali dan aspek perilakunya diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon masalah.<sup>20</sup>

Tujuan dari *cognitive behavioral therapy* yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Dengan *cognitive behavioral therapy* diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

---

<sup>19</sup>Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013). Hlm. 193

<sup>20</sup>Abdillah Husni, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Kedisiplinan belajar*, tersedia: [ejournal.unesa.ac.id/article/7918/75/article.pdf](http://ejournal.unesa.ac.id/article/7918/75/article.pdf), diunduh pada tanggal 09 Mei 2019



## 2. Tujuan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Menurut McLeod bahwa tujuan utama dari sebagian besar karya *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah untuk menggantikan keyakinan yang memberikan kontribusi kepada perilaku *self-defeating* dengan keyakinan yang diasosiasikan dengan penerimaan diri (*self-acceptance*) dan pemecahan masalah yang konstruktif. Seperti yang dikemukakan oleh McLeod, Nevid dkk menyatakan bahwa *cognitive behavioral therapy* (CBT) bertujuan untuk membantu klien mengidentifikasi dan memperbaiki keyakinan-keyakinan maladaptif, jenis pikiran otomatis, dan sikap *self-defeating* yang menghasilkan atau menambah masalah emosional.<sup>21</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah untuk mengajak klien mengenali dan mengubah distorsi kognitif yang mempengaruhi *mood* dan merusak diri sendiri yang dititikberatkan pada masa kini untuk diubah dari negatif menjadi positif dengan tidak mengabaikan masa lalu klien. *cognitive behavioral therapy* (CBT) tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang.

---

<sup>21</sup>Indra Dwi Purnomo and George Hardjanto, 'Terapi Dengan Pendekatan Konsep Kognitif Perilaku Untuk Mencegah Relapse Pada Pengguna Narkoba', *Psikodimensia*, 2016 <<https://doi.org/10.24167/psiko.v15i1.597>>.

### 3. Fokus Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

*Cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah perubahan dalam berpikir yang dapat menghasilkan perubahan dalam perilaku individu. Menitikberatkan pada masa kini tanpa mengabaikan masa lalu klien. Pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) mengajarkan seorang individu untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada individu tersebut.<sup>22</sup>

Aspek kognitif dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) antara lain mengubah cara berpikir nya yang seperti apa, sikap yang muncul seperti apa, asumsi asumsi yang dilakukan bagaimana serta memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek berpikirnya.<sup>23</sup> Sedangkan aspek behavioral dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) yaitu untuk mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan yang dihadapi dengan kebiasaan yang sering dilakukan, seperti mengubah perilaku-perilaku yang negatif menjadi perilaku positif, serta mampu berfikir dan bertindak sebagaimana peraturan-peraturan yang telah ditetapkan agar menjadi individu yang bermartabat dan bermanfaat.

---

<sup>22</sup>Idat Muqadas, 'Cognitive Behavioral Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling Di Indonesia', *Jurnal Cognitive Behavioral Therapy*, 02 No. 04 (2016), 6–7.

<sup>23</sup>Elna Yusraini Siregar and Rodiatul Hasanah Siregar., 'Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami Games Addition'. *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No. 1 (Juni 2013), h. 19

#### 4. Tahapan-Tahapan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Tingkah laku yang bermasalah dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah tingkah laku yang berlebihan (*excenssive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tingkah laku *excenssive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku, sedangkan tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku. Tahapan - tahapan yang terdapat dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah sebagai berikut:

##### a. Melakukan Asesmen

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan, dan pikiran konseli.

##### b. Menetapkan Tujuan

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Burks dan Englekes mengemukakan bahwa fase *goal setting* disusun atas tiga langkah, yaitu : membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan diukur, dan memecahkan tujuan kedalam sub-

tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

c. Implementasi dan Teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan.

d. Evaluasi dan Pengakhiran

Evaluasi konseling *cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan.<sup>24</sup>

## 5. Proses Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Selama sesi awal, konselor dan konseli membuat daftar permasalahan. Daftar permasalahan bisa terdiri atas gejala, perilaku, dan masalah pervasif yang spesifik. Fungsinya adalah untuk menetapkan prioritas penanganan. Pertimbangan dalam memprioritaskan penanganan termasuk besarnya distress, beratnya gejala dan pervasivitas.<sup>25</sup>

Sementara itu, tahap-tahap awal terapi mungkin difokuskan pada penghilangan gejala, tahap pertengahan dan akhir lebih menekankan pada mengubah pola pikir konseli. Konseli dibantu memahami saling hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilakunya.

<sup>24</sup>Eka Wahyuni dan Karsih Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011). Hlm. 157-160

<sup>25</sup>Singih D Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Libri, 2011). Hlm. 34

Begitu bisa mengevaluasi pikiran otomatis yang mengganggu fungsi efektifnya, konseli kemudian dapat mengidentifikasi dan menelaah asumsi yang mendasari atau keyakinan pemikiran tersebut. Seiring berjalannya terapi kognitif, konseli mengembangkan keterampilan menjadi terapis bagi dirinya dan memikul tanggung jawab yang lebih besar untuk mengidentifikasi permasalahannya, menganalisis pikirannya, dan membuat tugas-tugas PR yang cocok. Frekuensi sesi berkurang setelah konseli menjadi lebih profisien.<sup>26</sup>

Ada sejumlah cara untuk mengakses kemajuan , termasuk: terbebas dari gejala perubahan pada perilaku yang dilaporkan dan yang terlihat dan perubahan dalam berpikir baik didalam maupun diluar terapi. Kinerja dalam tugas-tugas PR, seperti *daily record of automatic thoughts* (catatan harian untuk pikiran-pikiran otomatis) dan melaksanakan tugas-tugas dan eksperimen-eksperimen tertentu, juga membantu dalam mengakses kemajuan. Secara khusus terapis melihat kemampuan konseli menguji realitas dan bila perlu memodifikasi atau membuang interpretasi-interpretasi yang terdistorsi.<sup>27</sup>

## 6. Prinsip-Prinsip Pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT)

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari *cognitive behavioral therapy* (CBT).

---

<sup>26</sup>*Ibid.*, hlm. 78

<sup>27</sup>Luluk Hidayati, 'Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung', *Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Raden Intan, Bandar Lampung*, 2017, 17.



Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi serta penerapan teknik-teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT).<sup>28</sup>

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari *cognitive behavioral therapy* (CBT) yaitu:

- a. *Cognitive behavioral therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berpikir, merasa, dan bertindak.
- b. *Cognitive behavioral therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli, kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.
- c. *Cognitive behavioral therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang

---

<sup>28</sup> Elna Yuslimi Siregar, 'Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami Games Addition,' *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No. 1 (2013), h. 19

disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

d. *Cognitive behavioral therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

e. *Cognitive behavioral therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan disini. Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dan melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berpikir dan menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

f. *Cognitive behavioral therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan.

g. *Cognitive behavioral therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Agar proses konseli tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

- h. Sesi *Cognitive behavioral therapy* yang terstruktur
- i. *Cognitive behavioral therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka.
- j. *Cognitive behavioral therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingka laku.<sup>29</sup>

## 7. Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

*Cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *cognitive behavioral therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, dimana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli.<sup>30</sup>

Konselor *cognitive behavioral therapy* (CBT) biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Menurut McLeod teknik yang biasa digunakan dalam *cognitive behavioral therapy* (CBT) yaitu:

- a. Menata keyakinan irasional.
- b. Membingkai kembali isu: menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang

<sup>29</sup>Idat Muqodas, 'Cognitive Behavioral Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia,' *Jurnal Cognitive Behavioral Therapy*, Vol. 2 No. 4 (2016), 6-7

<sup>30</sup>Elna Yuslimi Siregar, 'Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami Games Addition,' *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No. 1 (2013), h. 20

menakutkan.

- c. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
- d. Mengukur perasaan.
- e. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- f. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- g. *In vivo exposure*. Memotivasi klien menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya.<sup>31</sup>

## 8. Karakteristik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

*Cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan bentuk psikoterapi yang sangat memperhatikan aspek peran dalam berpikir, merasa, dan bertindak. Terdapat beberapa pendekatan dalam psikoterapi *cognitive behavioral therapy* (CBT) termasuk didalamnya pendekatan *rational emotive behavioral therapy*, *rational behavioral therapy*, *rational living therapy*, *cognitive therapy*, dan *dialectic behavioral therapy*. akan tetapi *cognitive behavioral therapy* (CBT) memiliki karakteristik tersendiri yang membuat *cognitive behavioral therapy* (CBT) lebih khas dari pendekatan lainnya.

---

<sup>31</sup>Megalia, 'Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 9 Bandar Lampung', *Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung*, 2016, 18–19.

Berikut akan disajikan mengenai karakteristik *cognitive behavioral therapy* (CBT) sebagai berikut:

- a. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.
- b. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) lebih cepat dan dibatasi waktu. *Cognitive behavioral therapy* merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relative lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya.
- c. Hubungan antara konseli dengan konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.
- d. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli

serta membantu konseli mewujudkannya.

- e. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) memiliki program yang terstruktur dan terarah.
- f. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) menggunakan metode sokratik. Konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli.<sup>32</sup>
- g. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) didasarkan pada model pendidikan. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari.
- h. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif. Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya.<sup>33</sup>

## 9. Aspek-Aspek *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Spiegler dan Guevremont menyatakan bahwa sebagai langkah penting dalam memahami masalah partisipan dengan lebih tepat berdasarkan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT), perlu dilakukan analisa fungsional atau analisa masalah berdasarkan prinsip “S-O-R-C” sebagai berikut:

---

<sup>32</sup>Kartono Kartini, *Bimbingan Dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya* (Jakarta: Rajawali Pers, 2002). Hlm. 78

<sup>33</sup>‘Cognitive Behavior Therapy’, 2007 <<http://www.nacbt.org/whatiscbt.htm>>.



- a. *Stimulus* merupakan peristiwa yang terjadi sebelum individu menunjukkan perilaku tertentu.
- b. *Organism* merupakan partisipan dengan aspek kognisi dan emosi didalamnya.
- c. *Response* merupakan apa yang dilakukan oleh individu atau organism, sering juga disebut dengan perilaku yang tampak (*overt behavior*) ataupun perilaku yang tidak tampak (*covert*).
- d. *Consequences* merupakan peristiwa yang terjadi setelah atau sebagai suatu hasil dari perilaku.<sup>34</sup>

#### 10. Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Menurut Coorey *cognitive behavioral therapy* (CBT) memiliki kelemahan dan kelebihan. Adapun kelemahan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah

- a. Terlalu berlebihan menitikberatkan pada berpikir positif,
- b. Konseling yang dilakukan terlalu dangkal dan sederhana,
- c. Menolak pentingnya masalah konseli,
- d. Terlalu berorientasi pada teknik,
- e. Bekerja menghilangkan gejala, namun gagal mengeksplorasi hal-hal penting yang menyebabkan kesulitan, dan
- f. Mengabaikan faktor perasaan.

---

<sup>34</sup>I Wayan Andika Sari Putra, 'Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Peserta Didik Kelas X MIA 4 Di SMA Negeri 2 Singaraja', *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja*, 2004, 17.

Sedangkan menurut Leahy kelebihan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah

- a. Berhasil menangani permasalahan yang dialami konseli.
- b. Efektif, fokus, dan praktis mengatasi masalah tertentu,
- c. Tidak sulit dan rumit dalam memfasilitasi konseli mengatasi masalahnya, dan
- d. Waktu yang digunakan dalam proses konseling relatif singkat.<sup>35</sup>

## **B. Teknik *Self Instruction***

### **1. Pengertian Teknik *Self Instruction***

Teknik *self instruction* merupakan salah satu teknik yang terdapat didalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* yang dikembangkan oleh Meichenbaum.<sup>36</sup> Perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat. Inti dari teknik ini adalah membangun kembali sistem kognisi konseli, namun terpusat pada pola verbalisasi *overt* (disuarakan secara lantang/keras) dan *covert* (disuarakan dalam hati). Sedangkan menurut Jones *self instruction* merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh konselor untuk melatih konseli agar dapat mengganti pernyataan negatif tentang dirinya dengan pernyataan positif berorientasi tugas yang memfasilitasi *coping*.

---

<sup>35</sup>Septinisa, 'Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung', *Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung*, 2017, 26.

<sup>36</sup>Darminto, *Teori-Teori Konseling* (surabaya: Unesa Universitas Press, 2007). Hlm. 78

Dalam pelaksanaannya, konselor dapat berperan sebagai model perilaku yang tepat untuk konseli dimana konseli mendengarkan secara seksama dan mempraktikkan model perilaku yang dilakukan oleh konselor. Selanjutnya konseli mengulangi instruksi pada diri mereka sendiri sampai konseli merasa mampu untuk melakukannya. Untuk mempermudah, konseli dapat mencatat harapan-harapan positif mereka pada lembar kerja untuk selanjutnya menginstruksikannya untuk diri mereka sendiri. Dapat dikatakan bahwa teknik *self instruction* memberikan keterampilan pada individu untuk menangani secara efektif situasi yang dirasa sulit baginya.<sup>37</sup>

## 2. Tahapan-Tahapan Teknik *Self Instruction*

Menurut Vigotsky, tahapan terpenting dalam teknik *self instruction* adalah individu secara perlahan berubah dari berbicara secara keras, kemudian mulai berbicara secara lirih didalam hatinya. Vigotsky menegaskan bahwa proses internalisasi perintah verbal merupakan langkah yang penting bagi individu dalam menciptakan kendali secara sadar terhadap perilakunya. Selain itu, Meichenbaum, menggambarkan proses tahapan teknik *self instruction* kedalam 3 tahapan yaitu sebagai berikut:

### a. Observasi diri

Diawal intervensi, peserta didik diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam diri mereka dan mengenali

---

<sup>37</sup>Triyono Fitri Ardiyani Dewi, Adi Atmoko, 'Keefektifan Teknik Self Instruction Dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial', *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 01 No. 04 (2016), 2.

karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain.

b. Memulai dialog internal baru

Setelah peserta didik belajar untuk mengenali tingkah laku maladaptifnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif dengan cara merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi peserta didik.

c. Belajar Keterampilan Baru

Peserta didik kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama peserta didik diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasilnya.<sup>38</sup>

### 3. Penerapan Teknik *Self Instruction*

Ada tiga cara dalam penerapan teknik self instruction pada peserta didik yaitu:

a. Metode non-interaktif

Metode non-interaktif yaitu hanya diberikan instruksi

---

<sup>38</sup>Luh Putu Sri Lestari, 'Pelatihan Metode Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa', *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, Jilid 47 N (2014), 51.

kepada peserta didik, kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konseli memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya berani maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal yang ada dipapan tulis” secara keras, kemudian peserta didik menirukannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ulangnya hingga mampu diterapkannya.

b. Metode Interaktif

Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukuran diri.

c. Penerapan proses modelling, imitasi, dan eksekusi

Konseli pertama mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan bersama konseli, setelah peserta didik mampu maka peserta didik disuruh untuk mengerjakan sendiri.<sup>39</sup>

Penerapan *self intruction* pada peserta didik, dilakukan tidak dengan membohongi diri peserta didik itu sendiri, tetapi peserta didik secara jujur mengatakan apa yang sebenarnya dirasakan oleh peserta didik. Sebagai contoh ketika peserta didik ditanya oleh guru “Apakah masih ada yang belum paham atau siapa yang bisa menjawab soal-soal didepan?” hal ini harus membuat peserta didik merespon dengan baik, peserta didik tidak boleh merasa takut untuk mengatakannya bahwa peserta didik

---

<sup>39</sup>Trianto Safaria, *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007).  
Hlm. 74

tidak mengerti dalam pelajaran dan peserta didik juga harus berusaha menginstruksikan dirinya agar memberanikan diri untuk maju kedepan kelas menjawab soal yang diberikan oleh guru ataupun bertanya jika memang masih ada pelajaran yang belum dipahami.<sup>40</sup>

#### 4. Tujuan Teknik *Self Instruction*

*Self instruction* merupakan salah satu teknik dalam *cognitive behavior therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dan metode-metode kognitif dan perilaku. *Self instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.<sup>41</sup>

### C. Kedisiplinan Belajar

#### 1. Pengertian Kedisiplinan Belajar

Konsep populer dari “disiplin” adalah sama dengan “hukuman”. Menurut konsep ini, disiplin digunakan hanya bila anak melanggar peraturan dan perintah yang diberikan orang tua, guru atau orang dewasa yang berwewenang mengatur kehidupan bermasyarakat, tempat anak itu tinggal. Disiplin berasal dari kata yang sama dengan

<sup>40</sup>Fitri Ardiyani Dewi, Adi Atmoko, Triyono, “Keefektifan Teknik Self Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial”. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 01 No. 04 (Tahun 2016),h.20

<sup>41</sup> Fiorentika, Kasa, “Keefektifan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP,” *Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1 No. 1 2503-3417 (2016): 104-11. <http://journal.um.ac.id/index.php/bk> ISSN:2503-3417



“disciple”, yakni seorang yang belajar dari atau secara suka rela mengikuti seorang pemimpin.<sup>42</sup> Orang tua dan guru merupakan pemimpin dan anak merupakan murid yang belajar dari mereka cara hidup yang menuju ke hidup yang berguna dan bahagia. Jadi, disiplin merupakan cara masyarakat mengajar anak perilaku moral yang disetujui kelompok. Disiplin selalu dianggap perlu untuk perkembangan anak, tetapi perkembangan tentang apa yang merupakan disiplin yang baik telah mengalami perubahan.<sup>43</sup>

Untuk mendisiplinkan berarti menginstruksikan orang untuk mengikuti tatanan tertentu melalui aturan-aturan tertentu. Biasanya kata “disiplin” berkonotasi negatif. Ini karena untuk melangsungkan tatanan dilakukan melalui hukuman. Dalam arti lain, disiplin berarti suatu ilmu tertentu yang diberikan kepada murid. Orang dulu menyebutnya vak (disiplin) ilmu. Disiplin diri merujuk pada latihan yang membuat orang merelakan dirinya untuk melaksanakan tugas tertentu atau menjalankan pola perilaku tertentu, walaupun bawaannya adalah malas. Misalnya, orang yang memilih membaca pelajaran pada saat malam minggu, ketika orang lain santai-santai, adalah orang yang tengah mendisiplinkan dirinya. Maka, disiplin diri adalah penundukan diri untuk mengatasi hasrat-hasrat yang mendasar.<sup>44</sup>

Disiplin diri merupakan pengganti untuk motivasi. Disiplin ini

---

<sup>42</sup>Emile Durkheim dikutip dalam Thomas Lickona, *Pendidikan Karakter Panduan Lengkap Mendidik Siswa Menjadi Pintar dan Baik*, (Bandung: Nusa Media, 2015), hlm. 55

<sup>43</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Gelora Aksara Pratama, 2007), h.

<sup>44</sup>*Ibid.*, hlm. 97

diperlukan dalam rangka menggunakan pemikiran sehat untuk menentukan jalannya tindakan yang terbaik yang menentang hal-hal yang lebih dikehendaki. Perilaku yang bernilai adalah ketika motivasi ditundukkan oleh tujuan-tujuan yang lebih terpikirkan: melakukan apa yang dipikirkan sebagai yang terbaik dan melakukannya itu dengan hati senang. Sementara perilaku baik yang biasa adalah melakukan perbuatan yang baik, namun dilakukan secara enggan, karena menentang hasrat diri pribadi. Beralih dari perilaku biasa kepada perilaku yang bernilai membutuhkan latihan dan disiplin.<sup>45</sup>

## 2. Tujuan Kedisiplinan

Tujuan seluruh disiplin adalah untuk membentuk perilaku sedemikian rupa hingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan kelompok budaya, tempat individu itu diidentifikasi. Karena tidak ada pola budaya tunggal, tidak ada pula satu falsafah pendidikan anak yang menyeluruh untuk mempengaruhi cara menanamkan disiplin.

Jadi metode spesifik yang digunakan didalam kelompok budaya sangat beragam, walaupun semuanya mempunyai tujuan yang sama, yaitu mengajar anak bagaimana berperilaku dengan cara yang sesuai dengan standar kelompok sosial, tempat mereka diidentifikasi.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Muhammad Mustari, *Nilai Karakter Refleksi untuk Pendidikan* (Depok: Rajawali Pers, 2017), h. 35

<sup>46</sup> *Op.cit* Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, h. 82

### 3. Cara-Cara Untuk Displin

Ada beberapa tips atau cara yang digunakan untuk membantu membiasakan diri menjadi orang yang berdisiplin, seperti:

- a. Melihat setiap kesempatan baru sebagai pengalaman hidup baru yang menyenangkan.
- b. Mengerjakan tugas, lebih cepat lebih baik, sehingga tidak mengganggu pikiran terus-menerus.
- c. Membiasakan diri membereskan apa yang sudah dimulai.
- d. Menghindari mengulur-ulur waktu. Sibukkan diri pada pekerjaan.  
Misalnya membuat rencana, membuat laporan, atau membaca satu halaman dari satu buku.
- e. Berusaha untuk menjadi professional yang membina kepercayaan diri dan keyakinan diri dalam potensi untuk menyempurnakan tugas.
- f. Menghindari kecemasan. Mayoritas dari hal-hal yang dicemaskan ternyata tidak pernah terjadi.
- g. Menyiapkan diri atas tugas yang akan datang, sehingga selalu bersikap baik.
- h. Bertanya atau meminta tolong yang ahlinya, jika kita tidak bisa sesudah berusaha.
- i. Mengambil risiko yang terukur dalam rangka kemajuan.
- j. Sering-seringlah bertanya, “Apakah yang saya lakukan itu membawa saya menuju tujuan-tujuan saya?”

- k. Merencanakan yang akan datang, dengan tetap menghadapi masa sekarang.<sup>47</sup>

#### 4. Perkembangan Disiplin

Perilaku disiplin berkembang pada individu, implikasinya dapat dilakukan intervensi sehingga terfasilitasi proses perkembangan disiplin dan dapat dicapai kematangan.<sup>48</sup> Perkembangan disiplin dipengaruhi oleh:

- a. Pola asuh dan kontrol yang dilakukan oleh orangtua (orang dewasa) terhadap perilaku. Pola asuh orangtua mempengaruhi bagaimana anak berpikir, berperasaan dan bertindak. Orangtua yang dari awal mengajarkan dan mendidik anak untuk memahami dan mematuhi aturan akan mendorong anak untuk memahami aturan. Pada sisi lain anak yang tidak pernah dikenalkan pada aturan akan berperilaku tidak beraturan.
- b. Pemahaman tentang diri dan motivasi, pemahaman terhadap siapa diri, apa yang diinginkan diri dan apa yang dapat dilakukan oleh diri sendiri agar hidup menjadi lebih nyaman, menyenangkan, sehat dan sukses membuat individu membuat perencanaan dan mematuhi perencanaan yang dibuat.
- c. Hubungan sosial dan pengaruhnya terhadap individu, Relasi sosial dengan individu maupun lembaga sosial memaksa individu memahami aturan sosial dan melakukan penyesuaian diri agar

<sup>47</sup>*Op.cit* Mohammad Mustari, *Nilai Karakter Refleksi untuk Pendidikan*, h. 41

<sup>48</sup>Conny R. Semiawan, *Penerapan Pembelajaran Pada Anak*, (Jakarta: Indeks, 2011), hlm

dapat diterima secara sosial. Jika dalam suatu masyarakat berkembang budaya bersih tentu akan sangat tidak nyaman manakala kita membuang sampah sembarangan dan semua orang melihat kita menyatakan keheranan dan menunjukkan bahwa perilaku yang dilakukan adalah salah.<sup>49</sup>

## 5. Upaya Membantu Siswa Mengembangkan Disiplin

Sekolah adalah institut yang memiliki kewenangan untuk membuat peserta didik belajar mengembangkan perilaku yang sehat, salah satunya adalah disiplin.<sup>50</sup> Proses pendidikan dan pembelajaran yang dapat dilakukan disekolah untuk mengembangkan disiplin peserta didik sebagai berikut:

- a. Mengembangkan pikiran dan pemahaman serta perasaan positif siswa tentang manfaat disiplin bagi perkembangan diri. Mengembangkan keterampilan diri (*life skill*) siswa agar memiliki disiplin.
- b. Mengembangkan pemahaman dan perasaan positif siswa tentang aturan dan manfaat mematuhi aturan dalam kehidupan.
- c. Mengembangkan kemampuan siswa menyesuaikan diri secara sehat.
- d. Mengembangkan kemampuan siswa untuk mengembangkan kontrol internal terhadap perilaku sebagai dasar perilaku disiplin.

<sup>49</sup> Daryanto, Suryati Darmiatun, *Implementasi Pendidikan Karakter Di Sekolah* (Yogyakarta: Gava Media, 2013), h. 50

<sup>50</sup> Atmodiwiro, S. *Manajemen Pendidikan Indonesia*, (Jakarta: PT. Ardadizya, 2009), hlm.

- e. Menjadi modeling dan mengembangkan keteladanan.
- f. Mengembangkan sistem dan mekanisme pengukuhan positif maupun negatif untuk penegakan disiplin disekolah.<sup>51</sup>

#### D. Kajian yang Relevan

Penelitian ini mengacu pada berbagai literatur yang mendukung sebagai acuan untuk menegaskan dan menguatkan teori yang dipakai dalam penelitian ini. Selain menggunakan buku dan jurnal dari internet, peneliti juga merujuk dari berbagai penelitian terdahulu. Adapun penelitian terdahulu yang digunakan peneliti dalam memperkuat teori dalam penelitian ini yaitu:

1. Galuh Praditidina yang meneliti tentang efektifitas pelatihan kognitif perilaku untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimen design pretest posttest one group*. Sedangkan subyek penelitian ini adalah siswa SMK yang terdiri dari 16 subyek. Subyek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi experimental design* dengan model *pretest-posttest control group design*.

Penelitian ini dilakukan selama 2 hari yang terdiri dari 8 sesi. Penelitian ini menggunakan skala perilaku disiplin dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,911. Analisis data yang

---

<sup>51</sup>*Opcit.*, Daryanto, Suryati Darmiatun, *Implementasi Pendidikan Karakter Di Sekolah*

digunakan adalah analisis non parametrik dengan uji Wilcoxon dan Mann Whitney U Test. Hasil penelitian ini menunjukkan pelatihan kognitif perilaku efektif meningkatkan perilaku disiplin siswa SMK.

Pelatihan ini diharapkan peserta didik dapat meningkatkan perilaku disiplin untuk proses belajar yang efektif. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah, skor rata-rata sebelum diberikan pelatihan sebesar 93,8 lalu setelah pemberian perlakuan berupa pelatihan kelompok kognitif perilaku skor meningkat menjadi sebesar 108,75. Rata-rata *pretest* sebesar 93,8 artinya sikap perilaku disiplin subyek sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang, namun setelah diberikan perlakuan *posttest* subyek menjadi sebesar 108,75 artinya sikap perilaku subjek setelah diberikan perlakuan berada pada kategori tinggi. Selisih perbedaan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 14,95. Maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dengan teknik self instruction sangat berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik kelas XI MIPA diMA Negeri 2 Bandar Lampung.

2. Penelitian Siti Faridah Awaliyah pada tahun 2016 tentang “Pengaruh teknik *self instruction* Terhadap Kedisiplinan Siswa MTs YAPE PAKEM Sleman, Yogyakarta”.

Penelitian ini berangkat dari adanya indikasi adanya penurunan kedisiplinan peserta didik. Berdasarkan hasil observasi penelitian di MTs YAPE PAKEM, banyak peserta didik yang berperilaku tidak



disiplin, diantaranya terlambat masuk kelas, keluar kelas pada saat jam pelajaran, tidak sekolah tanpa keterangan, tidak mengerjakan PR, mencontek dan lain sebagainya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui berapa besar pengaruh bimbingan pribadi terhadap kedisiplinan peserta didik MTs YAPE PAKEM. Bimbingan pribadi ialah bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi. Kedisiplinan peserta didik adalah kepatuhan dan ketaatan terhadap berbagai aturan dan tata tertib yang berlaku disekolahnya.

3. Penelitian Fajriani, Nur Janah, Desi Loviana pada tahun 2016 tentang “*self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh”.

Kedisiplinan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu. Penelitian ini mengambil kasus di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Banda Aceh. Peneliti ini melakukan studi pendahuluan tentang masalah kedisiplinan belajar peserta didik dengan mewawancarai salah satu guru disekolah tersebut. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik SMA Negeri 5 Banda Aceh yang mengalami masalah kedisiplinan belajar, dan berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling , terdapat 30 orang siswa yang mengalami masalah dengan kedisiplinan belajar berdasarkan data pada buku permasalahan peserta didik yang terdiri dari peserta didik kelas XI dan XII. Selanjutnya, 30 orang peserta didik tersebut dikumpulkan

dan diberi angket kedisiplinan belajar berskala 1-4 sebagai *pre-test*, sehingga terkumpul peserta didik yang memiliki skor kedisiplinan belajar yang rendah. Penelitian ini dilaksanakan dalam format kelompok maka jumlah sampel yang diambil adalah 10 orang peserta didik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, variabel terikat yang akan diukur adalah kedisiplinan belajar peserta didik. Penelitian ini menggunakan model Pre-Eksperimental dengan *one group pre-test and post-test design*, dimana dilakukan tes awal (*pre-test*) pada suatu subjek dengan melihat hasil angket berskala, kemudian memberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik *self-management* kepada peserta didik yang mempunyai disiplin belajar rendah, dan memberikan *post-test* untuk mengukur kembali tingkat kedisiplinan belajar peserta didik.

#### **E. Kerangka Berfikir**

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.<sup>52</sup>

Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila dalam penelitian tersebut berkenaan dua variabel atau lebih. Apabila penelitian hanya membahas sebuah

---

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 91

variabel atau lebih secara mandiri, maka yang dilakukan peneliti disamping mengemukakan deskripsi teoritis untuk masing-masing variabel, juga argumentasi terhadap variasi besaran variabel yang diteliti.

Penelitian yang berkenaan dengan dua variabel atau lebih, biasanya dirumuskan hipotesis yang berbentuk komparasi maupun hubungan. Oleh karena itu, dalam rangka menyusun hipotesis penelitian yang berbentuk hubungan atau komparasi, maka perlu dikemukakan kerangka berfikir. Seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar bagi argumentasi dalam menyusun kerangka pemikiran yang membuahkan hipotesis.

Kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi obyek permasalahan. Kriteria utama agar suatu kerangka pemikiran bisa meyakinkan sesama ilmuwan, adalah alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berfikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis.

Jadi kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesa tentang hubungan antar variabel yang diteliti. Sintesa tentang hubungan variabel tersebut, selanjutnya digunakan untuk merumuskan hipotesis.<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> Sugiyono, *ibid.*, h.92

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landasan teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul peneliti ilmiah.<sup>54</sup> Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H<sub>0</sub> : Konseling *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction* tidak berpengaruh terhadap kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung.

H<sub>a</sub> : Konseling *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self instruction* berpengaruh terhadap kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung.

---

<sup>54</sup> Sugiyono, *ibid.*, h.96

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Rahman A. Ghani, *Metode Penelitian Tindakan Sekolah*, Jakarta: Rajawali Pers, 2014
- Abdillah Husni, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Kedisiplinan belajar*, tersedia: [ejournal.unesa.ac.id/article/7918/75/article.pdf](http://ejournal.unesa.ac.id/article/7918/75/article.pdf), diunduh pada tanggal 15 Juni 2019
- Ary H. Gunawan, *Sosiologi Pendidikan Tentang Analisis Sosiologi Tentang Pelbagai Problem Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Asmani, Jamal Ma'ruf, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press, 2015
- Cholid Narbuko, Abu Ahmadi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara, 2015
- Conny R. Semiawan, *Penerapan Pembelajaran Pada Anak*. Jakarta: Indeks, 2011
- Darminto, *Teori-Teori Konseling*. Surabaya: Unesa Universitas Press, 2007
- Daryanto, Suryati Darmiatun, *Implementasi Pendidikan Karakter Di Sekolah*, Yogyakarta: Gava Media, 2013
- Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, Jakarta: Gelora Aksara Pratama, 2007
- Elna Yuslaine Siregar, "Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction". *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No.1 (Juni 2013)
- Fiorentika, Kasa, "Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp," *Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol.1, no. 1 (2016)
- Fitri Ardiyani Dewi, Adi Atmoko, Triyono, "Keefektifan Teknik Self Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial". *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 01 No. 04 (Tahun 2016)
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2016
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama, 2013

Gufron dan Risnawati, Teori-Teori Perkembangan. Jakarta: Erlangga, 2004

Herlia Wati, "Metode Penelitian" (Online) blogspot, tersedia: [Http://herliamer.blogspot.com/2012/05/babIV.html](http://herliamer.blogspot.com/2012/05/babIV.html), (diakses pada tanggal 06 Juli 2019)

Ida Karismatika, "Terapi Kognitif Perilaku untuk Remaja dengan Gangguan Tingkah Laku" (On-line) tersedia di: [repository.ugm.ac.id](http://repository.ugm.ac.id) (05 Mei 2019)

Idat Muqodas, "Cognitive Behavioral Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia" jurnal Cognitive Behavioral Therapy, Vol. 2 No. 4 (Januari 2016)

Indra Dwi Purnomo dan George Hardjanto, "Terapi Dengan Pendekatan Konsep Kognitif Perilaku Untuk Mencegah Relapse Pada Pengguna Narkoba" (On-line) tersedia di: [repository.unika.ac.id](http://repository.unika.ac.id) (17 Juli 2019)

Kedisiplinan Belajar Siswa" (On-line), tersedia di: [www.journal.uniga.ac.id](http://www.journal.uniga.ac.id) (04 Agustus 2019)

Leli Siti Hadiani, "Pengaruh Pelaksanaan Tata Tertib Sekolah Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa" (On-line), tersedia di: [www.journal.uniga.ac.id](http://www.journal.uniga.ac.id) (13 Juni 2019)

Luh Putu Sri Lestari, "Pelatihan Metode Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA". Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, Vol. 47, No. 01 (April 2014)

Luluk Hidayati, "Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung". (Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Raden Intan, Bandar Lampung, 2017)

Margono, Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta: Rineka Cipta, 2010

McLeod, John, Pengantar Konseling. Jakarta: Kencana Prenada Media, 2006

Megalia, "Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 9 Bandar Lampung". (Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2016)

Muhammad Mustari, Nilai Karakter Refleksi Untuk Pendidikan, Depok: Rajawali Pers, 2017

- Muhammad Syaifuddin , ‘Pembentukan Budaya Disiplin Melalui Program Penegak Disiplin Sekolah’, *JurnalKajian Moral Dan Kewarganegaraan*, Vol. 05 No. 01 (2010)
- Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana, 2011
- Septinisa, “Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung”. (Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2017)
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Jakarta: Alfabeta, 2014
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2016
- Suryana, *MetodePenelitian Model PraktisPenelitianKuantitatifdanKualitatif*, Bandung: UniversitasPendidikan Indonesia, 2010
- Syarifah Febria Hidayanti, Muhammad Ja’far, “Keefektifan Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Membolos ” (On-line) tersedia: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk> (05Juni 2019)
- Trianto Safaria, *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007
- Undang – undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.*