

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL*
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM
MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK
KELAS X OTKP DI SMKN 8 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

AYUNDA PADMA WULANDARI

NPM : 1711080025

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam




**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443 H/2022 M**

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL*
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM
MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK
KELAS X OTKP DI SMKN 8 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Disusun Oleh :
AYUNDA PADMA WULANDARI
NPM : 1711080025

Pembimbing I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd
Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443 H/2022 M**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan disiplin belajar peserta didik dan bertujuan mendeskripsikan disiplin belajar, tahap pelaksanaan, dan evaluasi dari pelaksanaan penerapan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian *field research* dan menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data primer diperoleh langsung dari responden mengenai penerapan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik, sedangkan data sekunder berupa dokumen-dokumen dari responden. Semua data tersebut merupakan bahan-bahan untuk mendeskripsikan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Gambaran disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP yang mengalami disiplin belajar rendah sebanyak 5 orang peserta didik dengan inisial AJ, DC, DN, FA, dan WED dimana beberapa orang peserta didik mengalami disiplin belajar rendah dalam beberapa mata pelajaran. 2) Pelaksanaan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dilaksanakan dalam seminggu dua kali di empat kali pertemuan di hari Senin dan Kamis yaitu pada pertemuan pertama asesmen, pertemuan kedua menentukan tujuan dan implementasi teknik *self-management*, pertemuan ketiga guru bimbingan dan konseling melakukan tindak lanjut, pertemuan keempat evaluasi dan pengakhiran. 3) Evaluasi dari pelaksanaan layanan konseling berhasil mengalami perubahan perilaku disiplin belajar peserta didik setelah mendapatkan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*.

Kata kunci: Konseling *Behavioral*, Teknik *Self-Management*, Disiplin Belajar Rendah.

ABSTRACT

This research is motivated by the problem of student learning discipline and aims to describe learning discipline, implementation stages, and evaluation of the implementation of behavioral counseling services with self-management techniques in improving the learning discipline of students in class X OTKP at SMKN 8 Bandar Lampung. This research is a qualitative research with the type of field research research and uses a qualitative descriptive research design.

This research uses interview, observation, and documentation data collection techniques. Primary data were obtained directly from respondents regarding the application of behavioral counseling services with self-management techniques in improving student learning discipline, while secondary data were in the form of documents from respondents. All of these data are materials for describing behavioral counseling with self-management techniques in improving the learning discipline of class X OTKP students at SMKN 8 Bandar Lampung.

The results showed that: 1) The description of the learning discipline of class X OTKP students who experienced low learning discipline as many as 5 students with the initials AJ, DC, DN, FA, and WED where some students experienced low learning discipline in several subjects . 2) The implementation of behavioral counseling services with self-management techniques is carried out twice a week in four meetings on Mondays and Thursdays, namely at the first assessment meeting, the second meeting determines the goals and implementation of self-management techniques, the third meeting the guidance and counseling teachers take action further, the fourth meeting of evaluation and termination. 3) Evaluation of the implementation of counseling services successfully experienced changes in student learning discipline behavior after receiving behavioral counseling services with self-management techniques.

Keywords: *Behavioral Counseling, Self-Management Techniques, Low Learning Discipline.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayunda Padma Wulandari
NPM : 1711080025
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Penerapan Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas X OTKP Di SMKN 8 Bandar Lampung" ini sepenuhnya adalah karya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran pada etika keilmuan terhadap karya saya ini, saya siap bertanggung jawab.

Bandar Lampung, 1 Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Ayunda Padma Wulandari



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

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Behavioral
Dengan Teknik Self-Management Dalam
Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik
Kelas X OTKP Di SMKN 8 Bandar Lampung**
Nama : Ayunda Padma Wulandari
NPM : 1711080025
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqsyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Mega Aria Monica, M.Pd
NIP.

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Muratdho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



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

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“PENERAPAN LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS X OTKP DI SMKN 8 BANDAR LAMPUNG”**.
Disusun oleh **AYUNDA PADMA WULANDARI NPM : 1711080025**, Program Studi **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal : **Senin, 18 Juli 2022**.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Ali Murtadho, M.S.I

Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si

Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd

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

Penguji Pendamping II : Mega Aria Monica, M.Pd

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



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

NIP. 196408281988032002

MOTTO

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا ۗ

وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿١٢٤﴾

Artinya : “Dia memberikan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki. Barang siapa diberi hikmah, sesungguhnya dia telah diberi kebaikan yang banyak. Dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat.” (QS Al-Baqarah: 269)¹

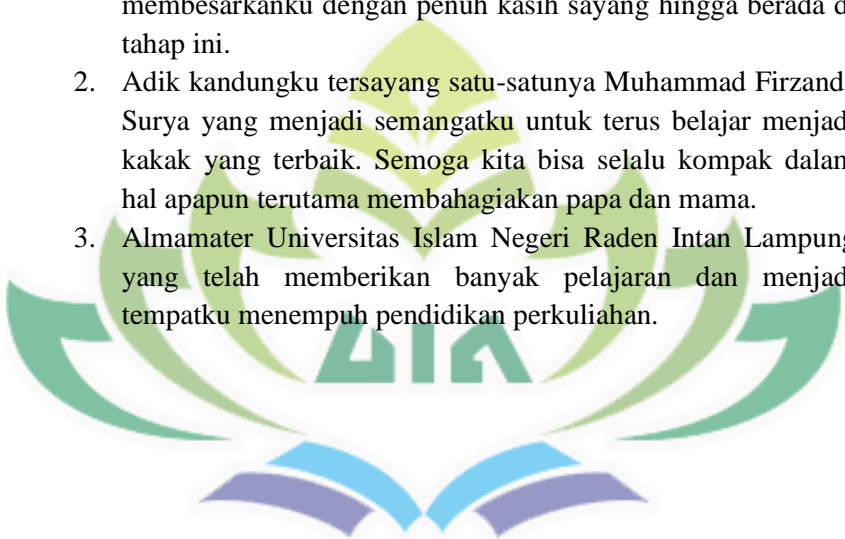


¹ Departemen Agama RI Al-Quran dan Terejemahan, (Jakarta: Darussunnah, 2002)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah dan rahmat-Nya yang selalu mengiringi di setiap langkah kaki dan hembusan nafas ini, *Alhamdulillah* skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dari hati yang paling dalam dan rasa terimakasih yang tulus peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

1. Papa tercinta Yulidal, S.T dan mama tercinta Teti Pusparianti yang selalu menyayangi, membimbing, mendukung, dan mendoakan demi kebahagiaan dan keberhasilanku. Terimakasih untuk papa dan mama yang telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang hingga berada di tahap ini.
2. Adik kandungku tersayang satu-satunya Muhammad Firzanda Surya yang menjadi semangatku untuk terus belajar menjadi kakak yang terbaik. Semoga kita bisa selalu kompak dalam hal apapun terutama membahagiakan papa dan mama.
3. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak pelajaran dan menjadi tempatku menempuh pendidikan perkuliahan.



RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Ayunda Padma Wulandari dilahirkan pada hari Minggu 11 April 1999 di Bukit Kemuning, yang merupakan anak dari pasangan Bapak Yulidal, S.T dan Ibu Teti Pusparianti sebagai anak pertama dari dua bersaudara yang dibesarkan dengan penuh kasih sayang.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh peneliti berawal dari TK Yustikarini Bandar Lampung pada tahun 2004-2005. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SDN 2 Rajabasa Bandar Lampung pada tahun 2005-2011. Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan di SMPN 22 Bandar Lampung pada tahun 2011-2014. Selanjutnya, pendidikan terakhir yang dijalani peneliti sebagai peserta didik yaitu di SMAN 13 Bandar Lampung pada tahun 2014-2017.

Selama menjadi peserta didik peneliti sering ditunjuk menjadi sekretaris kelas. Peneliti juga aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pada saat duduk di bangku SMP peneliti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *English Club* sedangkan pada saat duduk di bangku SMA peneliti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Multimedia. Saat mengikuti ekstrakurikuler Multimedia peneliti pernah menjabat sebagai sekretaris Multimedia selama setahun.

Pada tahun 2017 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidik Islam melalui jalur seleksi SPAN-PTKIN. Selama kuliah peneliti pernah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di kelurahan Rajabasa Raya pada bulan Juli-Agustus 2020 dan dilanjutkan dengan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMKN 8 Bandar Lampung pada bulan Oktober-November.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam pada program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti telah banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang turut berperan. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Dr. H. Yahya AD, M. Pd selaku Pembimbing I yang telah sabar dan ikhlas dalam membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Mega Aria Monica, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah sabar dan ikhlas dalam membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan ilmu selama perkuliahan.
7. Hj. Dewi Ningsih, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah lama SMKN 8 Bandar Lampung yang telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk melakukan pra penelitian.
8. Drs. Firdaus, M.M selaku kepala sekolah baru SMKN 8 Bandar Lampung yang telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk melakukan penelitian.
9. Rani Oktarina, S. Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam proses kegiatan penelitian.

10. Pungky Ayu Lestari, S.Pd selaku guru wali kelas X OTKP yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam proses kegiatan penelitian.
11. Peserta didik kelas X OTKP SMKN 8 Bandar Lampung yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
12. Muhammad Naufal Abiyyu Rahman dan Dinda Fatriani yang telah banyak membantu dan memberi dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
13. Sahabat-sahabat dan saudara yang selalu ada selama ini Jalak, Burnok, Vera Fatiya Otarani, Andas Jiwo Pangestu, Muhammad Amir Ma'ruf, Ain Delfa Alia Shalihah, Annisa Fitri Ramadhani, Novena Tri Lestari, Zahra Rachma Putri, Zenny Indah Safitri.
14. Sahabat-sahabat seperjuangan selama perkuliahan Riska Salsabilla, Aulia Khairunnisa, Tiara Ayu, Vinda Riasitiwi Alifia.
15. Teman-teman kelas D Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 terimakasih sudah ada dan mewarnai hari selama masa perkuliahan.
16. Semua pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-satu, semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian semua.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu kepada para pembaca sekiranya dapat memberikan kritik dan saran yang sifatnya membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 1 Februari 2022
Peneliti,

Ayunda Padma Wulandari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	3
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian	17
D. Rumusan Masalah.....	18
E. Tujuan Penelitian	18
F. Manfaat Penelitian	19
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	20
H. Metode Penelitian	24
I. Sistematika Pembahasan	34
BAB II PEMBAHASAN	35
A. Konseling <i>Behavioral</i>	35
1. Pengertian Layanan Konseling <i>Behavioral</i>	35
2. Konsep Dasar Konseling <i>Behavioral</i>	36
3. Pandangan Tentang Manusia Menurut Konseling <i>Behavioral</i>	37
4. Karakteristik Konseling <i>Behavioral</i>	38
5. Tujuan Konseling <i>Behavioral</i>	39
6. Peran dan Fungsi Konselor <i>Behavioral</i>	40
7. Tahap-tahapan Konseling <i>Behavioral</i>	40

B. Teknik <i>Self-Management</i>	45
1. Pengertian Teknik <i>Self-Management</i>	45
2. Tujuan <i>Self-Management</i>	46
3. Aspek-aspek <i>Self-Management</i>	47
4. Dasar <i>Self-Management</i>	47
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Management</i>	49
6. Tahap-tahapan Teknik <i>Self-Management</i>	49
7. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self-Management</i>	51
C. Disiplin Belajar	52
1. Pengertian Disiplin Belajar	52
2. Fungsi Disiplin Belajar	54
3. Indikator-indikator Disiplin Belajar	57
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Disiplin belajar	58
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	61
A. Gambaran Umum Objek	61
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian	65
BAB IV ANALISIS PENELITIAN	87
A. Analisis Data Penelitian	87
B. Temuan Penelitian	95
BAB V KESIMPULAN	99
A. Kesimpulan	99
B. Rekomendasi	100
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Indikasi Disiplin Belajar Peserta Didik kelas X OTKP dalam Masa Pembelajaran Luring Januari-Mei 2021.....	10
2. Keadaan Fisik Sekolah	56
3. Fasilitas Sekolah.....	56
4. Jumlah Guru dan Peserta Didik	56



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Pra Penelitian.....	107
2. Surat Izin Penelitian.....	108
3. Pedoman Observasi.....	109
4. Pedoman Wawancara Penelitian Dengan Guru Bimbingan Dan Konseling	110
5. Pedoman Wawancara Penelitian Dengan Guru Wali Kelas.....	112
6. Pedoman Wawancara Penelitian Dengan Peserta Didik.	113
7. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	115
8. Catatan Kasus Peserta Didik	123
9. Lembar Self-Management.....	124
10. Dokumentasi	144



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebelum penulis menguraikan pembahasan lebih lanjut, terlebih dahulu akan dijelaskan istilah dalam skripsi ini. Langkah awal guna memahami dan menghindari kesalahpahaman penulis merasa perlu untuk menjelaskan secara singkat beberapa kata yang terdapat dalam judul penelitian ini guna menghindari kesalahan tersebut disini diperlukan adanya pembatasan terhadap arti kalimat dalam skripsi ini. Dengan harapan memperoleh gambaran yang jelas dari makna yang di maksud. Adapun judul dari penelitian yang penulis maksudkan adalah **“PENERAPAN LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS X OTKP DI SMKN 8 BANDAR LAMPUNG”**. Adapun uraian dari judul proposal ini adalah sebagai berikut:

1. Penerapan

Penerapan merupakan sebuah tindakan yang dilakukan, baik secara individu maupun kelompok dengan maksud untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Secara bahasa penerapan adalah hal, cara atau hasil.¹ Ali mengemukakan penerapan adalah mempraktekkan, memasang, atau pelaksanaan.² Sedangkan menurut Riant Nugroho penerapan adalah cara yang dilakukan agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.³ Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan adalah cara yang dilakukan dalam kegiatan agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Adapun penerapan yang dimaksud penulis adalah

¹Badudu dan Sutan Mohammad Zain, *Efektifitas Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2010), hal. 1487

²Lukman Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Apollo, 2007), hal. 104

³Riant Nugroho, *Prinsip Penerapan Pembelajaran*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2003), hal. 158

sesuatu penerapan yang diberikan guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik berupa layanan untuk mencapai tujuan tertentu.

2. *Konseling Behavioral*

Konseling *behavioral* seperti yang dikemukakan oleh Krumboltz dan Thoresen merupakan suatu proses membantu individu untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.⁴ Layanan konseling *behavioral* dapat digunakan dalam modifikasi perilaku. Penerapan konseling *behavioral* memiliki peran penting dalam mengubah perilaku peserta didik untuk membentuk perilaku baru dalam belajar. Perilaku yang sebelumnya dikatakan perilaku yang dapat mengganggu pada diri peserta didik, tapi setelah diberikannya konseling *behavioral*, perilaku tersebut berubah menjadi lebih baik. Terkait dengan itu, ada beberapa teknik dari pendekatan *behavior* salah satunya adalah teknik *self-management*. Teknik yang dapat digunakan dalam penelitian ini untuk mengubah perilaku peserta didik dalam belajar adalah teknik *self-management*.

3. *Teknik Self-Management*

Gantina menyebutkan bahwa *self-management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.⁵ Teknik *self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan pengaruh lingkungan untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan menjalankan prosedur ini, tetapi konseli sendiri yang harus mengontrol pelaksanaan strategi tersebut.⁶

⁴Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal. 23

⁵ Garantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 156.

⁶Indra Ovalia dan Hartono, “Pengaruh Penggunaan *Strategi Self-Management* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Minat Belajar Siswa Kelas X Smk

4. Disiplin Belajar

Disiplin belajar dalam penelitian ini adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku seseorang yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, dan keteraturan berdasarkan acuan nilai moral individu melalui pengamatan, membaca, mendengarkan dengan tujuan memperoleh perubahan perilaku yang baru sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

5. OTKP

Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran atau yang sering disingkat dengan OTKP adalah mata pelajaran yang diajarkan di SMK untuk jurusan OTKP. OTKP merupakan salah satu kompetensi keahlian dari program manajemen perkantoran dan bidang bisnis dan manajemen.

B. Latar Belakang

Pendidikan merupakan kebutuhan dan fondasi dasar untuk membebaskan manusia dari kebodohan, keterbelakangan, dan kemiskinan. Keberadaan pendidikan sebagai bagian dari hak dasar bagi manusia menjadikan kewajiban menyediakan pendidikan mengikat terhadap negara.⁷ Sedangkan menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 tentang sistem pendidikan nasional:

“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.”⁸

Al-Islah Surabaya”, (*Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP UNIPA*), 2011 Vol. 33 No. 1, hal 59-70

⁷Aan, Astrid, Lilis & Navik, *Pencapaian MGDs di Indonesia*,(Perancis: Unpad Press, 2003), hal. 28-29

⁸UU.No. 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1

Pada dasarnya, bagi manusia pendidikan penting sebagai upaya menanamkan nilai-nilai pada kehidupan dunia nyata melalui pribadi-pribadi yang beriman dan bertaqwa, sesuai dengan harkat dan derajat kemanusiaan sebagai khalifah di atas bumi. Pentingnya pendidikan telah dicontohkan oleh Allah pada wahyu pertama, yaitu:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ . إقْرَأْ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ . الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ . عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ .

Artinya : “*Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantara kalam Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya*”. (Q.S Al-‘Alaq 96: 1-5).

Pandemi COVID-19 memberikan dampak pada semua lini kehidupan termasuk bidang pendidikan. Kebijakan yang diambil banyak negara salah satunya negara Indonesia dengan meliburkan seluruh aktivitas pendidikan di sekolah. Begitu juga dengan SMKN 8 Bandar Lampung sejak bulan Maret tahun lalu meliburkan semua kegiatan belajar mengajar di sekolah dan melanjutkan kegiatan belajar mengajar secara daring. Tetapi pada bulan Oktober SMKN 8 Bandar Lampung mengizinkan peserta didik datang ke sekolah untuk menanyakan pelajaran yang kurang dipahami kepada guru mata pelajaran secara langsung bagi yang ingin dan diperbolehkan oleh orang tuanya. Apalagi untuk anak kelas X yang memang belum pernah merasakan masuk sekolah secara *offline* mereka sangat antusias untuk datang ke sekolah tetapi harus tetap mematuhi protokol kesehatan yang sudah ditetapkan pemerintah.

Peserta didik merupakan sasaran utama pendidikan. Mereka diharapkan mampu mencapai keberhasilan belajar. Keberhasilan belajar yang dimaksud bukan hanya dari hasil belajarnya saja

melainkan juga dari proses belajar yang dilakukan. Keberhasilan dalam belajar tidak hanya ditunjukkan dari kemampuan dalam menguasai pelajaran tetapi juga dari keterampilan serta kesanggupan dan tanggung jawabnya dalam melaksanakan tugas yang diberikan, dan lain-lain. Tingkat keberhasilan belajar peserta didik dapat dilihat melalui prestasi belajar yang diperoleh. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dimiliki tujuan yang sama dengan tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan tidak selalu berjalan dengan lancar karena penyelenggaraan pendidikan bukan kegiatan yang sederhana tetapi sangat kompleks.

Pada akhir-akhir ini permasalahan yang sering dibahas adalah permasalahan seputar tentang disiplin. Disiplin menjadi sorotan penting baik dalam dunia pendidikan maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Sering kita jumpai beberapa pelajar melakukan tindakan tidak disiplin baik itu disiplin terhadap diri sendiri, masyarakat, maupun di sekolah. Tindakan tersebut menjadi sorotan masyarakat sekitar bahwasanya pada lazimnya seorang pelajar harus lebih mengetahui dan menerapkan perilaku disiplin.

Disiplin merupakan upaya untuk membuat orang berada pada jalur sikap dan perilaku yang sudah ditetapkan pada individu oleh orang tua. Pendidikan disiplin merupakan suatu proses bimbingan yang bertujuan untuk menanamkan pola perilaku tertentu, kebiasaan-kebiasaan tertentu, atau membentuk manusia dengan ciri-ciri tertentu, terutama untuk meningkatkan kualitas mental dan moral. Disiplin dibutuhkan oleh siapapun dan dimanapun. Hal ini karena disiplin menjadi persyaratan pembentukan sikap, perilaku dan taat kehidupan yang akan mengatur seseorang menuju kesuksesan dalam kehidupannya.⁹

Selain itu, disiplin sangat penting artinya bagi peserta didik. Karena itu, ia harus ditanamkan secara terus menerus kepada peserta didik. Jika disiplin ditanamkan secara terus menerus maka

⁹Abu Ahmadi dan Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2001), hal.151

disiplin tersebut akan menjadi kebiasaan bagi peserta didik. Orang-orang yang berhasil dalam bidangnya masing-masing umumnya memiliki kedisiplinan yang tinggi. Sebaliknya, orang gagal umumnya tidak disiplin.¹⁰

Pada dasarnya, disiplin merupakan aspek utama pada pendidikan yang diemban oleh guru di sekolah. Karena mereka bertanggung jawab secara kodrat dalam meletakkan dasar-dasar dan fondasinya kepada peserta didik. Disiplin adalah salah satu cara untuk meraih suatu keberhasilan atau kesuksesan. Semua individu meyakini bahwa setiap peserta didik pasti ingin meraih keberhasilan. Itu semua akan terlihat ketika dalam diri seseorang telah tertanam sifat yang disebut disiplin maka akan berusaha untuk menanamkan kedisiplinan itu kepada diri sendiri dan tulus di tularkan kepada orang lain dengan jalan saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaran. Seperti yang tersirat dalam ayat Allah yaitu:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ
وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ
وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya : *“Dan orang-orang yang beriman, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, melaksanakan salat, menunaikan zakat, dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka akan diberi rahmat oleh Allah. Sungguh, Allah Maha perkasa, Maha bijaksana.” (Q.S At-Taubah:71)*

Peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yaitu Ibu Rani Oktarina, S.Pd yang menangani peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung, beliau mengatakan sebagai berikut:

“Sejak terjadinya pandemi *COVID-19* peserta didik sangat menurun dalam disiplin belajar

¹⁰Imron, *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 172

karena pembelajaran daring. Mereka sangat menyepelkan pembelajaran secara daring karena mungkin juga mereka merasa tidak ada yang mengawasi. Bulan kemarin ada laporan dari wali kelas X OTKP ada 5 peserta didik yang tidak disiplin belajar selama kelas *online*. Setiap minggunya terdapat 2-3 kali peserta didik yang tidak mengikuti kelas *online*, terlambat masuk jam pelajaran, tidak memperhatikan saat guru memberikan materi pembelajaran, tidak mencatat materi penting yang disampaikan oleh guru saat pembelajaran berlangsung, dan tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru mata pelajaran. Alasan mereka sangat beragam seperti kesiangian atau ketiduran, susah sinyal, tidak ada *mood* untuk belajar, tidak mengerti materi pembelajaran, lebih senang membuka sosial media seperti tiktok dan instagram, menonton drama korea, membaca novel, bahkan ada yang beralasan karena keasikan bermain *online game*. Maka dari itu tentang hal ini saya selaku guru bimbingan dan konseling yang menangani kelas X OTKP perlu adanya program bimbingan dan konseling dan akan ditindak lanjuti permasalahan ini."¹¹

Peneliti juga melakukan wawancara dengan wali kelas X OTKP SMKN 8 Bandar Lampung yaitu Ibu Pungky Ayu Lestari S.Pd, beliau mengatakan sebagai berikut:

"Ada lima peserta didik di kelas X OTKP yang disiplin belajarnya rendah. Kelima peserta didik tersebut semuanya perempuan karena memang sebagian besar di kelas X OTKP ini adalah

¹¹ Rani Oktarina, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMKN 8 Bandar Lampung, 24 Mei 2021.

perempuan. Alasan mereka sangat beragam tentang hal ini seperti seperti kesiangan atau ketiduran, susah sinyal, tidak ada *mood* untuk belajar, tidak mengerti materi pembelajaran, lebih senang membuka sosial media seperti tiktok dan instagram, menonton drama korea, membaca novel, bahkan ada yang beralasan karena keasikan bermain *online game*. Saya juga sudah lapor kepada Ibu Rani selaku guru bimbingan dan konseling yang menangani kelas ini agar ditindak lanjuti permasalahan ini."¹²

Berikut wawancara peneliti dengan peserta didik berinisial AJ yang duduk di kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung, AJ mengatakan sebagai berikut:

"Saya menyadari kalau sekarang saya lebih malas dalam pembelajaran apalagi dalam pembelajaran daring ini. Saat ada jam kelas *online* kadang saya juga lupa karena ketiduran karena malamnya saya begadang untuk menonton drama korea dan juga kalau saya masuk jam kelas saya suka tidak mengerti apa yang dijelaskan oleh guru makanya suka ketiduran saat guru menjelaskan."¹³

Berikut wawancara peneliti dengan peserta didik berinisial DC yang duduk di kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung, DC mengatakan sebagai berikut:

"Saya mengalami kesulitan saat pembelajaran daring. Susah sinyal juga di rumah saya dan kalau ada sinyal juga saya malah buka yang lain seperti tiktok dan instagram. Jadi susah juga mau menyimak pembelajaran karena susah

¹² Pungky Ayu Lestari, wawancara dengan wali kelas X OTKP SMKN 8 Bandar Lampung, 25 Mei 2021.

¹³ AJ, wawancara dengan peserta didik kelas X OTKP SMKN 8 Bandar Lampung, 27 Mei 2021.

sinyal dan saya juga menyadari kalau saya tidak disiplin dalam belajar. Alhasil saat diberikan pertanyaan oleh guru saya tidak bisa menjawab pertanyaan tersebut."¹⁴

Berikut wawancara peneliti dengan peserta didik berinisial DN yang duduk di kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung, DN mengatakan sebagai berikut:

"Saya suka begadang malamnya jadi sering kesiangan dan telat alhasil saya malas untuk masuk kelas *online* karena masih mengantuk. Saya begadang hampir tiap hari jadi saya tidak memperhatikan guru memberikan materi saat kelas *online* berlangsung karena mengantuk. Karena tidak mengerti materi yang diberikan saat kelas *online* saya jadi sering tidak mengerjakan tugas."¹⁵

Berikut wawancara peneliti dengan peserta didik berinisial FA yang duduk di kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung, FA mengatakan sebagai berikut:

"Saya tidak *mood* saat belajar *online* berlangsung. Saya tidak terbiasa dengan kelas *online* jadi saya tidak mengerti selama pembelajaran berlangsung. Alhasil saya jadi tidak mengerjakan tugas karena tidak mengerti materi dan tidak memperhatikan guru."¹⁶

Berikut wawancara peneliti dengan peserta didik berinisial WED yang duduk di kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung, WED mengatakan sebagai berikut:

¹⁴ DC, wawancara dengan didik kelas X OTKP SMKN 8 Bandar Lampung, 27 Mei 2021.

¹⁵ DN, wawancara dengan didik kelas X OTKP SMKN 8 Bandar Lampung, 27 Mei 2021.

¹⁶ FA, wawancara dengan didik kelas X OTKP SMKN 8 Bandar Lampung, 27 Mei 2021.

"Saya sering begadang untuk bermain *game online*. Jadi saat paginya ada kelas *online* saya sering kesiangan dan masih mengantuk. Karena bermain *online game* juga saya sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru."¹⁷

Berdasarkan uraian wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas, dan beberapa peserta didik yang telah dipaparkan di atas dapat dipahami bahwa faktor yang menyebabkan disiplin belajar rendah pada peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung yaitu rendahnya kesadaran peserta didik dalam disiplin belajar dan mereka mementingkan hal yang tidak seharusnya dilakukan saat pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan teori yang diungkapkan Mulyasa ada beberapa bentuk kedisiplinan belajar yang harus dilaksanakan oleh peserta didik yaitu mengerjakan tugas yang diberikan guru, masuk kelas tepat waktu, memperhatikan penjelasan guru, dan mencatat hal-hal yang dianggap penting dan sebaliknya jika peserta didik tersebut tidak melakukan hal-hal tersebut berarti peserta didik tersebut memiliki disiplin belajar yang rendah.

1) Mengerjakan tugas yang diberikan guru

Selama menuntut ilmu di suatu lembaga pendidikan formal, baik peserta didik tidak akan pernah melepaskan diri dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Bagi peserta didik tentu saja untuk bidang studi tertentu, harus mengerjakan PR-nya sesuai dengan penguasaan dan dalam jangka waktu tertentu.

2) Masuk kelas tepat waktu

Sebagai peserta didik yang terikat oleh suatu peraturan sekolah, yang salah satunya adalah setiap peserta didik harus turun ke sekolah dan masuk kelas tepat waktu, tidak bisa dilalaikan. Ini adalah kewajiban yang mutlak

¹⁷ WED, wawancara dengan didik kelas X OTKP SMKN 8 Bandar Lampung, 27 Mei 2021.

harus ditaati oleh semua peserta didik. Ketika peserta didik melanggar peraturan maka akan dikenakan sanksi dengan jenis dan bentuk yang disesuaikan dengan berat ringannya kesalahan.

Masuk kelas tepat waktu adalah suatu sikap mental yang banyak mendatangkan keuntungan. Dari segi kepribadian, guru memuji dengan kata-kata pujian, kawan-kawan sekelas tidak terganggu ketika sedang menerima pelajaran dari guru, konsentrasi mereka terpelihara, dan penjelasan dari guru dapat didengar dengan jelas.

3) Memperhatikan penjelasan guru

Ketika sedang menerima penjelasan dan guru tentang materi tertentu dari suatu bidang studi. Semua perhatian harus tertuju kepada guru. Pendengaran harus betul-betul dipusatkan kepada penjelasan guru. Jangan bicara, karena apa yang dibicarakan itu akan membuyarkan konsentrasi pendengaran. Menulis sambil mendengarkan penjelasan guru adalah cara yang dianjurkan agar catatan dapat dipergunakan suatu waktu.

4) Mencatat hal-hal yang dianggap penting

Ketika belajar di kelas, guru menjelaskan bahan pelajaran tertentu. Penjelasan guru jangan ditulis semua. Ini adalah cara mencatat penjelasan guru yang salah. Kesalahan itu misalnya mencatat kata-kata demi kata-kata, kalimat demi kalimat apa yang guru sampaikan. Cara mencatat yang baik adalah mencatat hal-hal yang dianggap penting diantara yang tidak penting.¹⁸

¹⁸ E. Mulyasa, *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hal 156.

Tabel 1
Data Peserta Didik Yang Mengalami Disiplin Belajar Rendah
Kelas X OTKP dalam Masa Pembelajaran Luring Januari-
Mei 2021

No	Nama	Indikator				Jumlah	Keterangan
		1	2	3	4		
1.	AJ	✓	-	✓	-	2	Rendah
2.	DC	-	✓	-	-	2	Rendah
3.	DN	-	-	-	-	0	Sangat Rendah
4.	FA	✓	-	-	✓	2	Rendah
5.	WED	-	✓	✓	-	2	Rendah

Sumber: Wawancara guru bimbingan dan konseling serta guru wali kelas X OTKP

Keterangan indikator:

1. Mengerjakan tugas yang diberikan Guru
2. Masuk kelas tepat waktu
3. Memperhatikan penjelasan guru
4. Mencatat hal-hal yang dianggap penting¹⁹

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui berdasarkan keterangan indikator, terdapat peserta didik yang mengalami disiplin belajar rendah pada mata pelajaran OTKP. Terdapat 5 peserta didik di kelas X OTKP yang mendalami disiplin belajar rendah. 1 dari 5 peserta didik tersebut yaitu DN mengalami sangat rendahnya disiplin belajar di mata pelajaran OTKP. Dari

¹⁹ E. Mulyasa, *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hal 156.

tabel 1 di atas terlihat DN tidak memenuhi indikator disiplin belajar yang berarti disiplin belajar DN sangatlah rendah. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung pada mata pelajaran OTKP masih banyak peserta didik yang belum menyadari betapa pentingnya disiplin belajar.

Menurut Maim, disiplin merupakan konsep perilaku yang menuntut adanya kepatuhan dan kontrol diri terhadap aturan-aturan dan norma-norma yang berlaku.²⁰ Demikian pula apabila bicara tentang disiplin belajar, seorang peserta didik yang disiplin belajar adalah seorang peserta didik yang menerapkan disiplin belajar. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari beberapa perilaku peserta didik tentang disiplin belajar mereka di sekolah. Pada kenyataannya, masih terlihat peserta didik yang memiliki masalah tentang disiplin belajar.

Faktor penyebab peserta didik tidak disiplin belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu dorongan dari dalam diri peserta didik (*intern*) seperti pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi, dan latihan berdisiplin. Sedangkan dorongan dari luar peserta didik (*ekstern*) mencakup lingkungan, alat pendidikan, teman, saudara, kebiasaan, dan pembinaan patuh dan taat untuk melakukan proses perubahan dari belum bisa menjadi bisa, belum tahu menjadi tahu, dari pengalaman, kebiasaan, latihan bersifat menetap yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan katalain disiplin lebih mengarah pada aturan-aturan sistematis yang dibuat untuk kepentingan hidup bersama demi tercapai suatu tujuan.

Dari pembahasan nilai pendidikan kedisiplinan dalam Al-Qur'an surat Al-'Ashr ayat 1-3 Menurut Tafsir Al-Maraghi, maka dapatlah diketahui bahwa nilai pendidikan kedisiplinan pada dasarnya dapat berimplikasi kepada setiap orang dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan adanya keimanan yang kuat, akan menjadi pendorong adanya upaya memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Seperti dalam firman-Nya:

²⁰Mudjijo, *Kesehatan Mental*, (Surabaya: Unipress, 2001), hal. 70

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا
الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ .

Artinya : “*Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.*” (*Q.S Al- Bayyinnah 98: 5*).

Sehubungan dengan itu, proses belajar yang baik adalah proses belajar yang bisa memudahkan peserta didik dalam memahami materi pelajaran yang diajarkan. Sikap disiplin dalam belajar sangat diperlukan untuk terwujudnya suatu proses belajar yang baik. Sikap disiplin dalam belajar akan lebih mengasah keterampilan dan daya ingat peserta didik terhadap materi yang telah diberikan, karena peserta didik belajar menurut kesadarannya sendiri serta peserta didik akan selalu termotivasi untuk selalu belajar, sehingga pada akhirnya peserta didik akan lebih mudah dalam mengerjakan soal-soal dari materi yang diberikan. Hadits tentang kewajiban belajar:

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

Artinya : “*Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga.*” (*HR. Muslim, no. 2699*).

Belajar dengan disiplin yang terarah dapat menghindarkan diri dari rasa malas dan menimbulkan kegairahan peserta didik dalam belajar, yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan daya kemampuan belajar peserta didik. Disiplin adalah kunci sukses dan keberhasilan. Dengan disiplin seseorang menjadi yakin bahwa disiplin akan membawa manfaat yang dibuktikan dengan tindakannya.

Peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang baik akan terlihat memiliki waktu belajar yang teratur, belajar sedikit demi

sedikit, menyelesaikan tugas pada waktunya, dan belajar dalam suasana yang mendukung. Sedangkan peserta didik yang tidak memiliki sikap disiplin dalam belajar cenderung bersikap acuh terhadap pelajaran, sering mengganggu teman, dan menunjukkan perilaku non normatif lainnya yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar.

Untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, dibutuhkan tindakan yang tepat dari guru bimbingan dan konseling. Salah satu cara yang akan dilakukan adalah meningkatkan disiplin belajar peserta didik melalui konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*. Konseling tersebut diharapkan mampu untuk meningkatkan disiplin belajar.

Untuk mengantisipasi masalah disiplin belajar peserta didik yang rendah terus terjadi, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan disiplin belajar dan peserta didik dapat secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya disiplin belajar yang rendah. Sehingga diharapkan dengan teknik perubahan perilaku maka siswa dapat menggantinya dengan perilaku yang benar guna meningkatkan disiplin belajarnya. Maka teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku adalah dengan menggunakan pendekatan *behavior*. Salah satunya adalah dengan menggunakan teknik *self-management*.

Pada dasarnya, layanan konseling *behavioral* dapat digunakan dalam modifikasi perilaku. Penelitian Westri dijelaskan bahwa melalui layanan konseling *behavioral*, perilaku peserta didik yang sebelumnya sering terlambat mengumpulkan tugas, setelah diberikannya konseling *behavioral* peserta didik menjadi lebih rajin dalam pengumpulan tugas di sekolah.²¹ Penerapan konseling *behavioral* memiliki peran penting dalam mengubah perilaku peserta didik untuk membentuk perilaku baru dalam belajar. Perilaku yang sebelumnya dikatakan perilaku yang

²¹Prima Westri, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tasikmadu", *Jurnal Ilmiah Bimbingan danKonseling*. Vol. 16 No. 2, 2016.

dapat mengganggu pada diri peserta didik, tapi setelah diberikannya konseling *behavioral*, perilaku tersebut berubah menjadi lebih baik.

Jika peserta didik tidak memiliki disiplin dalam belajar dibiarkan begitu saja maka akan berdampak pada masa depan yang tidak baik bagi peserta didik itu sendiri, maka dari itu sangat diperlukan teknik khusus sebagai sarana dan pelaksanaan pengembangan dalam disiplin belajar peserta didik. Adapun strategi khusus yang digunakan adalah teknik *self-management* (pengelolaan diri) yang menekankan pada perubahan perilaku individu ke arah yang lebih baik lagi. Dalam hal ini konseli harus aktif menggerakkan pengaruh lingkungan untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan menjalankan prosedur ini, tetapi konseli sendiri yang harus mengontrol pelaksanaan strategi tersebut.²²

Tujuan konseling *behavioral* teknik *self-management* untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan dan menggantinya dengan pola perilaku yang lebih sesuai melalui proses belajar dan tugas yang dilakukan antara sesi konseling memungkinkan konseli untuk menguji, memodifikasi, dan menargetkan perilaku dalam situasi kehidupan nyata.²³

Dalam pelaksanaan teknik *self-management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.

²²Ovalia dan Hartono, "Pengaruh Penggunaan Strategi *Self-Management* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Minat Belajar Siswa Kelas X SMK Al-Islah Surabaya", *Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA*.Vol. .33 No. 1 2017, hal 63.

²³ Brett Furlonger et al., "Using a Single-Case Experimental Design to Evaluate a Cognitive- Behavioural Self-Management Counselling Intervention", *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2017, h. 4.

- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

Dari beberapa pengaturan lingkungan tersebut maka penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dapat mengatasi peserta didik yang memiliki disiplin belajar rendah dan dapat mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih baik. Terkait dengan penelitian ini, peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung diharapkan dapat meningkatkan disiplin belajarnya sehingga mampu meningkatkan prestasi belajar.

Berdasarkan latar belakang di atas maka hal tersebut dapat dijadikan salah satu dasar untuk melakukan penelitian ini secara mendalam sehingga peneliti tertarik untuk membahas lebih dalam tentang hal tersebut kemudian peneliti mengambil judul “Penerapan Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas X OTKP DI SMKN 8 Bandar Lampung”

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis memberikan fokus masalah dalam penelitian ini dengan maksud agar masalah yang diteliti lebih terfokus dan terarah. Fokus masalah yang akan diteliti oleh peneliti adalah tahap pelaksanaan penerapan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung.

Adapun tahapan sub fokus dalam penelitian adalah:

1. Gambaran disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung.

2. Tahap pelaksanaan penerapan layanan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung.
3. Evaluasi pelaksanaan penerapan layanan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana gambaran disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung?
2. Bagaimana tahap pelaksanaan penerapan layanan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung?
3. Bagaimana evaluasi pelaksanaan penerapan layanan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah yang peneliti paparkan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengidentifikasi gambaran disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui tahap pelaksanaan penerapan layanan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management*

dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung.

3. Untuk mengetahui evaluasi pelaksanaan penerapan layanan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penerapan layanan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

2. Secara Praktis

Bagi peserta didik, memberikan pengalaman dalam meningkatkan disiplin belajar dengan layanan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management*.

- a) Bagi guru bimbingan dan konseling, mampu menambah wawasan dalam melaksanakan penerapan layanan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar terhadap peserta didik.
- b) Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan acuan lebih dalam mengenai penerapan layanan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar.
- c) Bagi peneliti, penelitian ini digunakan dalam merealisasikan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan dan mengasah keterampilan konseling dengan layanan *behavioral* menggunakan teknik *self-management*.

- d) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat diharapkan menjadi acuan dalam meningkatkan disiplin belajar terhadap peserta didik dengan *behavioral* menggunakan teknik *self-management*.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes dengan judul "**Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja**". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling penerapan *behavioral* dengan strategi *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja. Subjek dalam penelitian ini siswa kelas X MIA-4 yang memiliki disiplin belajar rendah. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan yaitu pedoman observasi dan *log sheet* sebagai data pendukung dan kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yaitu siklus I dan II. Setiap siklus terdiri dari 6 tahap yaitu identifikasi, diagnosis, prognosis, konseling/*treatment*, evaluasi dan refleksi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terjadi peningkatan disiplin belajar siswa. Peningkatan persentase disiplin belajar siswa adalah sebagai berikut: pada pelaksanaan siklus I diperoleh rata-rata 106,6, termasuk dalam katagori sedang dan pada siklus II mengalami peningkatan dengan rata-rata 126,8 dalam katagori sangat tinggi. Hasil analisis data yang diperoleh pada siklus I dan siklus II nampak bahwa dari 6 siswa sudah menunjukkan perilaku disiplin belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling *behavioral*

dengan strategi *self management* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X MIA-4.²⁴

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Pipi Suwardani, I Ketut Dharsana, dan Kadek Suranata dengan judul "**Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja**" diketahui hipotesis penelitian ini yaitu, jika konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* diterapkan dengan baik, maka konsep diri pada siswa dapat ditingkatkan. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII B3 yang berjumlah 26 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *self-management* melalui metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan observasi. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi, dan tahap refleksi. *Treatment* diberikan sebanyak empat kali pada siklus I dan siklus II. Ketika peserta didik memenuhi kriteria secara kuantitatif dan kualitatif, maka peserta didik telah tuntas pada siklus I dan tidak perlu mendapatkan *treatment* di siklus II. Pencapaian peningkatan konsep diri pada peserta didik di siklus I, yaitu dengan hasil: 3,80% kategori sangat tinggi, 80,77% kategori tinggi, 3,80% kategori sedang, 11,54% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah. Pencapaian peningkatan konsep diri pada siklus II, yaitu dengan hasil : 76,92% kategori sangat tinggi, 23,08% kategori tinggi, 0% kategori sedang, 0% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah. Temuan ini

²⁴ Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes, Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA NEGERI 3 SINGARAJA", Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Vol. 2 No. 1, 2014.

menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan konsep diri peserta didik.²⁵

3. Penelitian yang dilakukan oleh Indra Ovalia dengan judul **"Pengaruh Penggunaan Strategi *Self-Management* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Minat Belajar Siswa Kelas X SMK Al-Islah Surabaya"** diketahui metode penelitian yang digunakan adalah penelitian praeksperimental dengan rancangan *One Group Preetest Posttest Design*, pada populasi 70 orang peserta didik kelas X SMK Al-Islah Surabaya. Dari populasi tersebut diambil sampel sebanyak 6 orang peserta didik dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala pengukuran yang telah dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas *alpha cronbach*. Hasil uji validitas butir skala pengukuran minat belajar peserta didik antara 0.051-0.282, sedangkan hasil uji reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,158. Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan *SPSS for Windows* versi 16.0 dengan teknik analisis Uji *Wilcoxon* statistika nonparametrik. Hasil penelitian ini disimpulkan terdapat pengaruh positif yang signifikan penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap intensitas minat belajar peserta didik kelas X SMK Al-Islah Surabaya.²⁶
4. Penelitian yang dilakukan Mega Aria Monica dan Ruslan Abdul Gani dengan judul **"Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengembangkan Tanggungjawab Belajar Pada Peserta didik Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016"** diketahui tujuan dari penelitian

²⁵Ni Pipi Suwardani, I Ketut Dharsana, dan Kadek Suranata, "Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraj", Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Vol. 2 No. 1, 2014.

²⁶Indra Ovalia "Pengaruh Penggunaan Strategi *Self-Management* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Minat Belajar Siswa Kelas X SMK Al-Islah Surabaya" Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA, 2013.

ini yaitu untuk mengetahui apakah konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif untuk mengembangkan tanggungjawab belajar peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017. Desain eksperimen kuasi yang digunakan adalah *non equivalent pretest-posttest group design*, yaitu jenis desain yang biasanya dipakai pada eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, dengan memilih kelas-kelas yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang memiliki kategori tanggung jawab belajar tinggi sedang dan rendah. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat perkembangan tanggung jawab belajar peserta didik setelah melaksanakan layanan *behavioral* dengan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 78 kemudian dibandingkan dengan ttabel $0,05 = 2,101$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($3,679 \geq 2,101$) atau nilai sign.(2- tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($115,275 \geq 101,925$). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dapat mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.²⁷

5. Penelitian yang dilakukan oleh Prayogi Adinoto dengan judul **“Pengaruh Kegiatan Awal Pembelajaran, Disiplin Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar”** diketahui Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh variabel bebas (kegiatan awal

²⁷Mega Aria Monica dan Ruslan Abdul Gani, "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016", Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No. 2, 2016.

pembelajaran, disiplin belajar dan motivasi belajar) secara parsial dan simultan terhadap variabel terikat (prestasi belajar) siswa, (2) Variabel bebas yang paling dominan berpengaruh terhadap variabel terikat (prestasi belajar) siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan berbentuk kausalitas. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas XII Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan di SMKN Ihya' Ulumudin Kabupaten Banyuwangi pada Tahun Pelajaran 2016-2017 dengan jumlah populasi sebanyak 71 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji asumsi klasik, uji normalitas, uji heteroskedastisitas dan uji multikolinieritas. Sedangkan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi berganda, uji F statistik dan uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Variabel bebas secara parsial dan simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat, (2) Variabel bebas yang paling dominan berpengaruh terhadap variabel terikat adalah variabel kegiatan awal pembelajaran sebesar 27,04 %, diikuti disiplin belajar sebesar 15,066 % dan motivasi belajar sebesar 14,229 %. Simpulan dari penelitian ini adalah kegiatan awal pembelajaran, disiplin belajar dan motivasi belajar harus terus dilakukan dan ditingkatkan kualitasnya dengan sungguh-sungguh dan konsisten untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik.²⁸

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Jhon W. Cresswell, penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah sosial atau

²⁸Prayogi Adinoto, "Pengaruh Kegiatan Awal Pembelajaran, Disiplin Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar" Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran Vol. 3 No. 1, 2019.

kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan data.²⁹ Pendekatan- pendekatan didalam penelitian kualitatif memiliki prosedur yang lengkap dan jelas yaitu sebagai berikut:

- a) Etnografi merupakan salah satu strategi penelitian yang di dalamnya peneliti menyelidiki suatu kelompok kebudayaan dilingkungan yang alamiah dalam periode waktu yang cukup lama dalam pengumpulan data utama, observasi, dan data wawancara.
- b) Grand theory merupakan strategi penelitian yang di dalamnya peneliti memproduksi teori umum dan abstrak dari suatu proses, aksi, atau interaksi tertentu yang berasal dari pandangan-pandangan partisipan.
- c) Studi kasus merupakan strategi penelitian dimana di dalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau sekelompok individu.
- d) Fenomenologi merupakan strategi penelitian dimana di dalamnya peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu.
- e) Naratif merupakan strategi penelitian dimana di dalamnya peneliti menyelidiki kehidupan individu-individu dan meminta seorang atau sekelompok individu untuk menceritakan kehidupan mereka.

Bogdan dan Taylor yang dikutip Lexy J. Moleong dalam bukunya yang berjudul *Metodologi Penelitian Kualitatif*, menyebutkan bahwa penelitian deskriptif dalam metode kualitatif ini adalah penelitian yang menghasilkan

²⁹ John W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), hal. 4-5

data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.³⁰

Dalam penelitian ini metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi digunakan untuk melihat atau mengamati proses implementasi dengan mengungkapkan fenomena tentang disiplin belajar dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas X OTKP, serta beberapa peserta didik dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung.

2. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian

Menurut Jhon W Creswell design penelitian dalam metode penelitian kualitatif terbagi dalam lima bagian yaitu Etnografi, *Ground Theory*, *Case Studies*, Fenomenologi, dan Naratif.³¹ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan design penelitian *case studies*. *Case studies* atau studi kasus merupakan salah satu strategi yang digunakan peneliti untuk melakukan penyelidikan mendalam terhadap kejadian, aktivitas dari seseorang atau beberapa orang berkenaan dengan suatu kasus yang terikat oleh waktu dan kegiatan.

Berdasarkan jenisnya, maka penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian lapangan (*field research*) yakni penelitian yang menggunakan informasi dari sasaran atau subyek penelitian yang biasanya disebut informan atau responden melalui instrument pengumpulan data seperti wawancara, observasi dan sebagainya. Dimana penelitian dilakukan langsung di SMKN 8 Bandar Lampung untuk mendapatkan data yang diperlukan yaitu pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *self management*.

Desain penelitian yang digunakan bersifat deskriptif,

³⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1989), hal. 4

³¹ John W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), hal. 21

penelitian deskriptif merupakan penelitian mengumpulkan data berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Dengan demikian laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberi gambaran penyajian laporan tersebut. Pada penulisan laporan, peneliti menggambarkan, menguraikan data atau melaporkan kenyataan-kenyataan yang ada.

3. Partisipan dan Tempat Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling, wali kelas X OTKP, dan peserta didik kelas X OTKP di SMKN 8 Bandar Lampung yang mengalami disiplin belajar rendah terutama di mata pelajaran OTKP sebanyak 5 peserta didik. Peneliti mengambil tempat penelitian di SMKN 8 Bandar Lampung yang bertempat di Jalan. Imam Bonjol No. 52 Kemiling, Bandar Lampung.

4. Pengolahan Data dan Sampel

a) Sumber Data

- 1) Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dari sumber pertamanya.³² Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling, wali kelas X OTKP dan peserta didik X OTKP SMKN 8 Bandar Lampung.
- 2) Sumber data sekunder, yaitu sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data.³³ Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 308

³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 309

adalah wali kelas dan dokumentasi. Dengan kedua sumber data tersebut maka penelitian ini dapat terarah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

b) Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi sample adalah lima orang mengalami disiplin belajar rendah. Sampel diambil dari populasi peserta didik kelas X OTKP. Dalam penelitian ini, pengambilan sample yaitu berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling dengan mempertimbangkan kriteria tertentu. Oleh karena itu dalam pengambilannya guru bimbingan dan konseling harus menyamakan sifat-sifat tertentu dan ada sangkut paut erat dengan ciri-ciri dan sifat-sifat spesifik yang ada pada populasi yang kemudian dijadikan kunci untuk pengambilan sampel. Adapun ada alasan-alasan kriteria dalam pengambilan *sampling* sebagai berikut:

- 1) Tidak mengerjakan tugas yang diberikan Guru
- 2) Tidak masuk kelas tepat waktu
- 3) Tidak memperhatikan penjelasan guru
- 4) Tidak mencatat hal-hal yang dianggap penting

Keempat kriteria diatas bertujuan membatasi dan mencari subjek penelitian yang tepat serta untuk fokus penelitian. Sehingga didapatkan subjek penelitian yang tepat dan dapat dipertanggungjawabkan.

5. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), *interview* (wawancara), kuisisioner (angket), dokumentasi,

dan triangulasi.³⁴ Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dapat dilakukan pada *natural setting* (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta (*participant observation*), wawancara mendalam (*in depth interview*) dan dokumentasi.

Catherine, Marshall, Gretchen B. Rossman menyatakan bahwa “*the fundamental methods relied on by qualitative researches for gathering information are, participant in the setting, direct observation, in-depth interview, document review.*”³⁵ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan prosedur pengumpulan data berupa:

a) Wawancara

Wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang di wawancarai atau orang yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Wawancara bertujuan untuk mengetahui dan menangkap secara langsung seluruh informasi dari subjek penelitian. Dan data yang diambil dari wawancara ini meliputi proses konseling yang dilaksanakan oleh peneliti. Wawancara dilakukan terhadap guru bimbingan dan konseling untuk mencari data peserta didik, kemudian wawancara dilakukan terhadap peserta didik yang menjadi subjek penelitian untuk melihat perubahan tingkah laku sebelum dan sesudah dilakukan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*.

³⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1998), hal. 21

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 14

b) Observasi

Menurut Darlington observasi merupakan cara yang paling efektif untuk mengetahui apa yang dilakukan seseorang dalam konteks tertentu, pola rutinitas, dan pola interaksi kehidupan sehari-hari. Observasi adalah pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi merupakan pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang sedang diteliti.³⁶ Dari observasi peneliti mencari informasi tentang peserta didik yang mengalami disiplin belajar rendah dan untuk mencari data mengenai perubahan tingkah laku peserta didik sesudah melakukan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*.

a) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi merupakan setiap bahan tulisan ataupun film, lain dari *record* yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan penyidik.³⁷

Pada dokumentasi yang digunakan berdasarkan informasi yang berkaitan atas obyek yang diteliti yaitu peserta didik kelas X OTKP SMKN 8 Bandar Lampung. Peneliti memerlukan dokumentasi berupa profil sekolah, data guru, data peserta didik, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, serta wawancara peserta didik kelas X OTKP, dan dokumentasi foto.

³⁶ *Ibid.* Hal. 145

³⁷ Albi Anggita, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hal. 218

5. Teknik Analisis Data

Penulis menggunakan metode analisis data dari ahli yang bernama Huber Mandan Miles, mereka mengajukan model analisis data yang disebutnya sebagai model interaktif. Model interaktif ini terdiri dari tiga hal utama, yaitu a) reduksi data; b) penyajian data; c) penarikan kesimpulan atau verifikasi. Ketika kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang jalin menjalin pada saat sebelum, selama, dan sesudah pengumpulan data dalam bentuk yang sejajar untuk membangun wawasan umum yang disebut analisis.³⁸

6. Prosedur Analisis Data

Analisis data merupakan proses berkelanjutan yang membutuhkan refleksi terus menerus terhadap data, mengajukan pertanyaan-pertanyaan analisis, dan menulis catatan singkat sepanjang penelitian. Analisis data kualitatif biasa saja melibatkan proses pengumpulan data, interpretasi, dan pelaporan hasil secara serentak dan bersama-sama. Dalam menganalisis data terdapat langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis. Langkah ini melibatkan transkripsi wawancara, *scanning* materi, mengetik data lapangan, atau memilah-milah dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.
- b) Membaca keseluruhan data. Langkah pertama adalah membangun *general sense* atas informasi yang diperoleh dan merefleksikan maknanya secara keseluruhan. Pada tahap ini, peneliti menulis catatan-catatan khusus atau gagasan-gagasan umum tentang data yang diperoleh.

³⁸ Miles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru* (Jakarta: UI Press, 1998). hal. 63

- c) Menganalisis lebih detail dengan meng-*coding* data. *Coding* merupakan proses mengolah materi/informasi menjadi segmen-segmen tulisan sebelum memaknainya. Langkah ini melibatkan beberapa tahap yaitu mengambil data tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan selama proses pengumpulan, mensegmentasi kalimat-kalimat atau gambar-gambar tersebut kedalam kategori-kategori, kemudian melabeli kategori-kategori ini dengan istilah-istilah khusus yang sering kali didasarkan pada istilah atau bahasa yang benar-benar berasal dari partisipan.
- d) Terapkan proses *coding* untuk mendeskripsikan *setting*, orang-orang, kategori-kategori, dan tema-tema yang akan dianalisis. Deskripsi ini melibatkan usaha penyimpanan informasi secara detail mengenai orang-orang, lokasi-lokasi, atau peristiwa-peristiwa dalam *setting* tertentu.
- e) Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi atau laporan kualitatif. Pendekatan naratif ini membahas tentang kronologi peristiwa, tema-tema tertentu atau tentang keterhubungan antar tema.
- f) Langkah terakhir analisis data adalah interpretasi atau memaknai data. Langkah ini membantu peneliti mengungkapkan esensi dari suatu gagasan. Interpretasi juga bisa berupa makna yang berasal dari perbandingan antara hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari literatur atau teori.³⁹

7. Teknik Keabsahan Data

Setiap penelitian harus dapat dipertanggung jawabkan agar dapat dipercaya oleh semua pihak, untuk itu tentunya perlu diadakan pengecekan keabsahan data

³⁹ John W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), hal. 276-284

penelitian. Teknik ini merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan validitas yang baik:

Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu. Teknik ini dibagi menjadi 3 yaitu:

- a) Triangulasi sumber, yaitu seorang peneliti melakukan pengecekan data dengan mencari informasi dari berbagai sumber yang lain.
- b) Triangulasi teknik, yaitu menguji ulang kredibilitas suatu penelitian data dengan melakukan penelitian kepada sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda.
- c) Triangulasi waktu, yaitu pengecekan data dengan waktu yang berbeda pada sumber yang sama. Waktu akan sangat mempengaruhi kredibilitas suatu penelitian, sehingga dimungkinkan akan mendapatkan informasi yang berbeda. Apabila hasil pengujian berbeda, maka peneliti atau wawancara dan observasi bisa dilakukan dengan berulang-ulang sampai ditemukan hasil yang pasti.⁴⁰

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber, yaitu membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dengan metode kualitatif.

Langkah-langkah triangulasi sumber dalam penelitian ini dapat dicapai dengan langkah: (1) membandingkan apa yang dikatakan guru bimbingan dan konseling dengan apa yang dikatakan peserta didik; (2) membandingkan apa yang dikatakan guru bimbingan dan konseling dengan apa yang

⁴⁰ Miles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru* (Jakarta: UI Press, 1998). hal. 63

dikatakan wali kelas; (3) membandingkan apa yang dikatakan guru mata pelajaran dengan apa yang dikatakan peserta didik; (4) membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan, (5) membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.

I. Sistematika Pembahasan

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini membuat antara lain yaitu penegaan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II LANDASAN TEORI

Landasan teori ini membahas secara rinci landasan-landasan teori yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

Didalam deskripsi objek penelitian terdapat didalamnya yaitu gambaran umum objek dan penyajian fakta dan data penelitian

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

Analisis penelitian berisi analisis data penelitian dan temuan penelitian. **BAB V PENUTUP**

Dalam bab penutup memuat secara rinci simpulan dan rekomendasi

BAB II

PEMBAHASAN

A. *Konseling Behavioral*

1. Pengertian Layanan *Konseling Behavioral*

Konseling behavioral adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, dilakukan melalui proses belajar agar orang bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif dan efisien.⁴¹

Pendekatan *behavioral* menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilakunya, maupun mempengaruhi perilaku orang lain.⁴²

Corey menjelaskan bahwa konsep utama dalam *behavioral* adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia, tingkah laku itu tertib dan eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku.⁴³

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *konseling behavioral* adalah suatu teknik konseling yang berfokus pada tingkah laku individu

⁴¹Kartini Kartono, *Patologi Sosial* (Jakarta: CV Rajawali, 1997), hal. 302.

⁴²Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 141.

⁴³Gerald Corey, *Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung :PT. Rafika Aditama, 2005), hal. 195.

untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalah dan merubah perilaku yang menyimpang agar lebih baik dalam berperilaku melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.

2. Konsep Dasar Konseling *Behavioral*

Salah satu studi yang paling penting dalam perkembangan pendekatan *behavioral* adalah studi yang dilakukan oleh Watson dan Rayner yang menggunakan anak sebagai subjek tentang rasa takut yang dipelajari (*conditioned*). Saran-saran penelitian ini menjadi teknik-teknik inti dalam konseling *behavioral*. Penggunaan istilah *behavioral counselling* pertama kali dikemukakan oleh Krumboltz dari *the Standfor University* pada tahun 1964. Pada dekade 1950an pengalaman konseling merupakan filsafat hidup yang menekankan pada segi hubungan dan setting wawancara. Dapat dikatakan bahwa konseling kurang memperhatikan metodologi ilmiah seperti observasi dan eksperimen. Hubungan konselor dan konseli dipandang sebagai metode konseling atau jantungnya konseling. Pada kenyataannya, konseling membutuhkan penguatan metode dan teknik-teknik ilmiah yang melandasi konselor dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi proses konseling.

Ciri-ciri utama konseling *behavioral* yang dikemukakan oleh Krumboltz adalah sebagai berikut:

a) Proses pendidikan

Konseling merupakan proses pendidikan. Dengan kata lain, konseling membantu konseli mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya. Konseling menggunakan prinsip-prinsip belajar dan prosedur belajar yang efektif untuk membentuk dasar-dasar pemberian bantuan kepada konseli.

b) Teknik dirakit secara individual

Teknik konseling yang digunakan pada setiap konseli berbeda-beda tergantung pada masalah dan karakteristik konseli. Dalam proses konseling, penentuan tujuan konseling, proses asesmen, dan teknik-teknik dibangun oleh konseli dengan bantuan konselor.

c) Metodologi ilmiah

Konseling *behavioral* dilandasi oleh metode ilmiah dalam melakukan asesmen dan evaluasi konseling. Konseling ini menggunakan observasi sistematis, kuantifikasi data dan kontrol yang tepat.⁴⁴

3. Pandangan Tentang Manusia Menurut Konseling *Behavioral*

Rosjidan dalam Gantina menyatakan, pendekatan *behavioral* didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan sistematis dan terstruktur dalam konseling. Pendekatan *behavioral* berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, proses belajar tingkah laku melalui kematangan dan belajar, selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru.⁴⁵

Menurut *behavioral therapy*, manusia adalah produk dan produsen (penghasil) dari lingkungannya. Pandangan ini tidak tergantung pada asumsi *deterministik* bahwa manusia adalah produk belaka dari pengkondisian *sosiokultural* mereka. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik maupun buruk, tepat atau salah. Pendekatan *behavioral* berpandangan bahwa setiap perilaku dapat dipelajari. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau

⁴⁴ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 152-153.

⁴⁵ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 152

dapat mempengaruhi orang lain.⁴⁶

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatasi dan mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

4. Karakteristik Konseling *Behavioral*

Pada dasarnya proses konseling merupakan penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Menurut Krumboltz dalam Gantina Komalasari, ciri-ciri utama konseling *behavioral* adalah sebagai berikut:

- a) proses pendidikan, konseling membantu konseli mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya;
- b) teknik dirakit secara individual, teknik konseling pada setiap konseli berbeda-beda tergantung pada masalah dan karakteristik konseli; dan
- c) metodologi ilmiah, konseling *behavioral* di landasi oleh metode ilmiah dalam melakukan asesmen dan evaluasi konseling.

George dan Christiani dalam Latipun mengemukakan bahwa konseling *behavioral* memiliki ciri-ciri sebagai berikut: a) berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik; b) memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan terapeutik; c) mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien; d) penaksiran objektif atas tujuan terapeutik.⁴⁷

⁴⁶ *Ibid.* hal. 153

⁴⁷ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UPT UMM, 2008), hal. 137.

5. Tujuan Konseling *Behavioral*

Tujuan konseling *behavioral* berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang di antaranya untuk:

- a) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar;
- b) Penghapusan hasil belajar yang tidak *adaptif*;
- c) Memberi pengalaman belajar yang *adaptif* namun belum di pelajari;
- d) Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau *maladaptif* dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*);
- e) Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang *maladaptif* memperkuat serta mempertahankan perilaku yang di inginkan; dan
- f) Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.⁴⁸

Menurut Corey tujuan terapi tingkah laku untuk menghilangkan perilaku malas dan belajar berperilaku yang lebih efektif, yakni memusatkan pada faktor yang mempengaruhi perilaku dan memahami apa yang bisa dilakukan terhadap perilaku yang menjadi masalah.⁴⁹

Huber dan Millman dalam Gantina menjelaskan tujuan konseling *behavioral* dirumuskan sesuai keinginan konseli, konselor harus bersedia membantu konseli untuk mencapai tujuan konseli, harus mempertimbangkan kemampuan konseli untuk mencapai tujuan.⁵⁰

⁴⁸Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2014), hal. 156.

⁴⁹Gunarsa D Singgih, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Penerbit Libri, 2014), hal. 205.

⁵⁰*Ibid.* hal. 157

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dalam konseling *behavioral* adalah untuk memperoleh perilaku yang diharapkan, mengeliminasi perilaku yang *maladaptif*, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan, dan belajar berperilaku yang lebih efektif.

6. Peran dan Fungsi Konselor *Behavioral*

Peran konselor dalam konseling *behavioral* berperan aktif, direktif, dan menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan solusi dari persoalan individu. Konselor *behavioral* biasanya berfungsi sebagai guru, pengarah, dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku yang *maladaptif* dan menentukan prosedur yang mengatasi persoalan tingkah laku individu. Dalam proses konseling, konseli menentukan tingkah laku apa (*what*) yang akan diubah, sedangkan konselor menentukan cara yang digunakan untuk mengubahnya (*how*).

Peran konselor juga sebagai model bagi konselinya, Bandura mengatakan bahwa sebagian besar proses belajar terjadi melalui pengalaman langsung juga bias diperoleh melalui pengamatan terhadap tingkah laku orang lain. Ia berpendapat bahwa salah satu proses fundamental yang memungkinkan konseli bisa mempelajari tingkah laku baru adalah imitasi atau pencontohan oleh konselor.⁵¹

7. Tahapan-tahapan Konseling *Behavioral*

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling *behavioral* adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tingkah laku yang berlebihan seperti: merokok, terlalu banyak main games dan sering memberi komentar di kelas. Adapun tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. Tingkah laku

⁵¹Gerald Corey, *Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Rafika Aditama, 2005), hal. 204.

excessive dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku, sedangkan tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.

Konseling *behavioral* memiliki empat tahap yaitu:

a) Melakukan Asesmen (*Assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Kanfer dan Saslow mengatakan terdapat tujuh informasi yang digali dalam asesmen, yaitu:

- 1) Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami oleh konseli saat ini. Tingkah laku yang dianalisis adalah tingkah laku yang khusus.
- 2) Analisis situasi yang di dalamnya masalah konseli terjadi. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya (*antecedent* dan *consequence*) sehubungan dengan masalah konseli.
- 3) Analisis motivasional.
- 4) Analisis *self-control*, yaitu tingkatan kontrol diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilah *self-control*.
- 5) Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga hubungannya orang tersebut dengan konseli. Metode

yang digunakan untuk mempertahankan hubungan ini dianalisis juga.

- 6) Analisis lingkungan fisik-sosial budaya. Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan lingkungan

b) Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Burk dan Engelkes mengemukakan bahwa fase *goal setting* disusun atas tiga langkah, yaitu: (1) membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, (2) memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, dan (3) memecahkan tujuan kedalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

c) Implementasi Teknik (*Technique Implementation*)

Setelah tujuan konseling di rumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara baseline data dengan data intervensi.

d) Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation-Termination*)

Evaluasi konseling behavioral 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. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi:

- 1) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
- 2) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan.
- 3) Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
- 4) Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

Selanjutnya, konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah dilakukan serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap.⁵²

8. Perilaku bermasalah Menurut Konseling *Behavioral*

Menurut Gantina menjelaskan bahwa tingkah laku yang bermasalah dalam konseling *behavioral* adalah:

- a) Tingkah laku yang berlebihan (*excessive*), tingkah laku yang berlebihan misalnya, merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas. Tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku.
- b) Tingkah laku yang kurang (*deficit*), adapun tingkah

⁵² Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 156-160.

laku yang kurang yaitu, terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.⁵³

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar rendah beserta ciri-cirinya dapat dikategorikan ke dalam tingkah laku yang kurang (*deficit*). Oleh karena itu untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, penulis memberikan layanan konseling *behavioral*.

a) Kelebihan dan Kekurangan Konseling *Behavioral*

a) Kelebihan Konseling *Behavioral*

- 1) Ada hasil konkrit atau nyata yang didapat (yaitu perubahan perilaku). Jika *client centered therapy, humanistik*, dan lain-lain lebih bersifat abstrak dan menekankan pada *insight* yang diperoleh klien.
- 2) Pembuatan tujuan terapi antara terapis dan klien di awal sesi terapi dan hal itu dijadikan acuan keberhasilan proses terapi.
- 3) Memiliki berbagai macam teknik konseling yang teruji dan selalu diperbaharui.
- 4) Waktu konseling relatif singkat.
- 5) Kolaborasi yang baik antara konselor dan konseli dalam penetapan tujuan dan pemilihan teknik.

b) Kekurangan Konseling *Behavioral*

- 1) Konseling *behavioral* dapat mengubah perilaku, tetapi tidak mengubah perasaan.
- 2) Konseling *behavioral* mengabaikan faktor-faktor penting dalam hubungan terapi.

⁵³ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 157

- 3) Konseling *behavioral* tidak menimbulkan insight.
- 4) Konseling *behavioral* lebih mementingkan memperlakukan simtom-simtomya daripada penyebab.
- 5) Konseling *behavioral* meliputi kontrol dan manipulasi oleh terapis.⁵⁴

B. Teknik *Self-Management*

1. Pengertian Teknik *Self-Management*

Gantina menyebutkan bahwa *self-management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.⁵⁵ Stewart dan Lewis mengemukakan tentang *self-management* kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit, upaya dalam mengarahkan perilaku tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku individu harus diusahakan melalui suatu proses belajar.⁵⁶

Cooper, Heron, dan Heward menjelaskan bahwa *self-management* adalah teknik pengendalian diri atau pengaturan diri yang dikategorikan dalam dua hal perilaku yaitu pertama perilaku sasaran yang ingin diubah individu dan kedua perilaku pengaturan diri yang digunakan untuk mengontrol perilaku sasaran.⁵⁷

Soekadji mengemukakan *self-management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur

⁵⁴ Lubis Lumongga Namora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*

(Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 50.

⁵⁵ *Ibid.* Hal. 180

⁵⁶ Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 20 4), hal. 150.

⁵⁷ Brett Furlonger et al, "Using a Single-Case Experimental Design to Evaluate a Cognitive- Behavioural Self-Management Counselling Intervention", *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2017, hal. 3.

perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.⁵⁸

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa *self-management* merupakan proses konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada didirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self-management*. Selain itu, dapat menjunjung tinggi waktu dan mengutamakan nilai-nilai produktivitas, baik dalam ibadah atau peningkatan serta perbaikan diri agar dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat, seperti dalam Al-Qur'an surat Al-Insyirah ayat 7:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”. (Q.S Al-Insyirah ayat : 7)

2. Tujuan *Self-Management*

Tujuan dari *self-management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri

⁵⁸Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 150.

maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.⁵⁹

3. Aspek-aspek *Self-Management*

Self-management mempunyai beberapa aspek yaitu: 1) Konseli dilatih pengarahan diri dalam *interview*; 2) konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas perkembangan; 3) konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan/pekerjaan rumah; 4) menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya dan tugas rumah.⁶⁰

4. Dasar *Self-Management*

Dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling di tangan peserta didik. Guru bimbingan dan konseling berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program, serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan teknik *self-management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

⁵⁹Annisa, “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”, hal. 25.

⁶⁰Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 149.

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.⁶¹

Dasar pendekatan ini ialah:

- a) Jika kepada seseorang diberikan peran yang lebih aktif dalam proses perubahan, akan lebih mudah mencapai tujuan.
- b) Konseli dapat mempergunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalah, yang dalam terapi tidak secara langsung diperoleh.
- c) Perubahan yang diperoleh harus benar-benar mantap dan tidak berubah jika konseli menghendaki perubahan.⁶²

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya adalah:

- a) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Misalnya adalah menghentikan merokok dan diet.

⁶¹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 181

⁶² Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), hal. 223.

- c) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya adalah terlalu mengkritik diri sendiri.
- d) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Misalnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Management*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-management* menurut Dembo yang pertama adalah faktor personal dan sosiokultural. Faktor personal meliputi bagaimana pola belajar ditingkat pendidikan menengah atas dapat dibawa sampai masa kuliah, dan hal ini dapat mempengaruhi bagaimana motivasi, perilaku, dan kelangsungan studi peserta didik. Faktor sosiokultural seperti level sosioekonomi, tingkat pendidikan orang tua, dan harapan orang tua dapat mempengaruhi motivasi dan perilaku peserta didik, sebagai contoh peserta didik yang merupakan generasi pertama dan etnis minoritas memiliki waktu yang sulit untuk menyesuaikan diri di masa kuliah dari pada peserta didik generasi kedua atau ketiga.

Faktor kedua adalah faktor lingkungan kelas meliputi tugas yang diberikan dalam bentuk kuis dan tugas singkat (*short assignment*), perilaku instruksional (pembentukan kelompok belajar didalam kelas baik sesama etnis atau dengan etnis lain (*tutor*) akan mempengaruhi bagaimana perilaku peserta didik didalam kelas. Bukan hanya lingkungan kelas yang mempengaruhi motivasi belajar, melainkan tanggung jawab pelajar terhadap diri sendiri juga penting. Faktor ketiga adalah faktor internal meliputi tujuan, kepercayaan, perasaan dan persepsi peserta didik, yang akan berpengaruh terhadap motivasi didalam melakukan *self-management*, misalnya jika peserta didik menghargai sebuah tugas dan menganggap mereka dapat menguasainya, maka peserta didik cenderung menggunakan

strategi belajar yang berbeda, berusaha lebih keras dan bertahan sampai tugas terselesaikan.

6. Tahap-tahapan Teknik *Self-Management*

Menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim, terdapat empat strategi *self-management*, yaitu: a) *self-monitoring*; b) *self-contracting*; c) *stimulus-control*; d) *self-reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan dibawah ini yaitu:

a) *Self-Monitoring*

Menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.

b) *Self-Contracting*

Self-contracting adalah kontrak atau perjanjian konseli dengan diri sendiri membuat perencanaan untuk merubah tingkah laku.

c) *Stimulus-Control*

Stimulus-Control adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain *antecedent* merupakan suatu stimulus untuk sesuatu respon tertentu.

d) *Self-Reward*

Self-Reward digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau

yang menjadi tujuan. *Self-reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: 1) menyajikan pengukuh seketika; 2) memilih pengukuh yang tepat; 3) memilih kualitas pengukuh; 4) mengatur kondisi situasional; 5) menentukan kuantitas pengukuh; dan 6) mengatur jadwal pengukuh.⁶³

Menurut Miltenberger *self-management* biasanya diimplementasikan dalam urutan langkah yaitu: (1) buat komitmen untuk mengubah perilaku tertentu; (2) mendefinisikan perilaku sasaran; (3) menetapkan tujuan untuk hasil dari program manajemen diri; (4) menerapkan rencana pemantauan diri; (5) mempertimbangkan anteseden dan konsekuensi dari perilaku target; (6) pilih dan menerapkan strategi manajemen diri; (7) mengevaluasi perubahan dalam perilaku target; (8) evaluasi ulang strategi manajemen diri jika perilaku target tidak berubah di arah yang diinginkan; dan (9) menerapkan strategi pemeliharaan.⁶⁴

7. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-Management*

a) Kelebihan Teknik *Sel-Management*

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.

⁶³ Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), h. 157

⁶⁴ Brett Furlonger et al, "Using a Single-Case Experimental Design to Evaluate a Cognitive- Behavioural Self-Management Counselling Intervention", *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2017, hal. 3

- 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.
- b) Kelemahan Teknik Self-Management
- 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
 - 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
 - 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
 - 4) Individu bersifat independen.
 - 5) Konselor memaksakan program pada konseli.
 - 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

C. Disiplin Belajar

1. Pengertian Disiplin Belajar

Secara bahasa disiplin ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan, tata tertib, dan sebagainya. Arti disiplin bila dilihat dari segi bahasanya adalah latihan ingatan dan watak untuk menciptakan pengawasan (kontrol diri), atau kebiasaan mematuhi ketentuan dan perintah.⁶⁵

Menurut Webster dalam Kompri disiplin berarti bahwa menunjukkan bahwa merupakan sikap mental yang mengandung kerelaan mematuhi suatu ketentuan dan peraturan yang berlaku dalam tugas dan tanggung jawab. Kemudian menurut Kompri mengatakan bahwa disiplin adalah kesadaran untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan tertib dan teratur sesuai dengan peraturan-peraturan

⁶⁵W. J. S Poerwadimanta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1999) hal. 254

yang berlaku dengan penuh tanggung jawab tanpa paksaan dari siapapun.⁶⁶

Disiplin merupakan suatu hal yang sangat mutlak dalam kehidupan manusia, karena seorang manusia tanpa disiplin yang kuat akan merusak sendi-sendi kehidupannya, yang akan membahayakan dirinya dan manusia lainnya, bahkan alam sekitarnya. Dalam Al-Qur'an diterangkan tentang disiplin pada surat An-Nisa' ayat 103, yang berbunyi:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ
فَإِذَا أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى
الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْفُوتًا

Artinya : Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman. (QS. An-Nisa' ayat: 103)

Berdasarkan pendapat di atas disiplin belajar adalah perwujudan sikap dan perilaku yang dilakukan oleh siswa sesuai dengan peraturan yang berlaku baik peraturan yang dibuat sekolah, orang tua, dan diri sendiri yang bertujuan untuk mencapai prestasi belajar. Disiplin belajar dapat dilakukan disekolah dan dirumah. Disiplin belajar yang baik hendaknya berasal dari diri sendiri karena disiplin yang berasal dari diri sendiri akan bertahan lama.

Menurut Ricardo dalam Sardiman bahwa belajar adalah *Learning is shown by a change in behaviour as a result of experience, Learning is to observe, to read, to*

⁶⁶ Kompri, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar* (Yogyakarta: Media Akademi 2017), hal. 235.

*imitate, to try something themselves, to listen, to follow direction". Learning is a change in performance as a result of practice.*⁶⁷

Sedangkan menurut Slameto dalam Djamarah mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁶⁸

Dari beberapa pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan disiplin belajar adalah perwujudan sikap dan perilaku yang dilakukan oleh peserta didik sesuai dengan peraturan yang berlaku baik peraturan yang dibuat sekolah, orang tua, dan diri sendiri yang bertujuan untuk mencapai prestasi belajar. Disiplin belajar dapat dilakukan di sekolah dan di rumah. Disiplin belajar yang baik hendaknya berasal dari diri sendiri karena disiplin yang berasal dari diri sendiri akan bertahan lama..

2. Fungsi Disiplin Belajar

Suharsimi Arikunto mengatakan, “sebagai suatu fungsi aturan pendidikan disiplin mempunyai keterlibatan dalam ketentuan atau aturan dalam mencapai standar yang tepat dalam perilaku dan aktivitas.”⁶⁹ Pencapaian standar yang tepat dalam perilaku dan aktivitas, berarti peserta didik

⁶⁷ Sadirman, *Interaksi dan Motivasi Belajar mengajar* (Jakarta: Raja Grafindo Persada 2016), hal. 20.

⁶⁸ Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan, *Strategi belajar Mengajar* (Jakarta: Rineka Cipta 2007), hal. 13.

⁶⁹ Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan* (Jakarta: Bina Aksara, 1985) hal. 45.

dapat menunjukkan sikap yang seharusnya dilakukan oleh peserta didik tersebut yaitu menaati peraturan dan melakukan disiplin belajar. Karena disiplin tidak akan muncul tanpa adanya peraturan yang baik tertulis maupun tidak tertulis sedangkan peraturan sendiri tidak akan ada arti apa-apa tanpa adanya suatu disiplin.

Menurut Alex Sobur, bahwa “fungsi utama dari disiplin adalah untuk mengajar mengendalikan diri, menghormati, dan mematuhi otoritas. Disiplin diperlukan dalam mendidik anak tegas terhadap hal yang dilakukan dan dilanggar.”⁷⁰

Dengan demikian disiplin bagi seorang anak akan membiasakan diri untuk bisa hidup secara teratur dengan adanya keteraturan dalam hidup diharapkan ia mampu mengendalikan diri dengan memiliki pengendalian diri tersebut maka ia tidak melakukan pelanggaran terhadap tata tertib yang telah ditetapkan dengan kata lain mematuhi.

Fungsi disiplin belajar menurut Tu’u, yaitu:

a) Menata kehidupan bersama

Manusia adalah mahluk unik yang memiliki ciri, sifat, kepribadian, latar belakang dan pola pikir yang berbeda-beda.

b) Membangun kepribadian

Pertumbuhan kepribadian seseorang biasanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan, lingkungan masyarakat, dan lingkungan sekolah. Disiplin yang diterapkan di masing-masing lingkungan tersebut memberi dampak bagi pertumbuhan kepribadian yang baik. Jadi, lingkungan yang berdisiplin baik, sangat berpengaruh terhadap kepribadian seseorang.

⁷⁰Alex Sobur, *Pembinaan Anak dan Keluarga* (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1988) hal. 6

c) Melatih kepribadian

Sikap, perilaku, dan pola kehidupan yang baik dan berdisiplin berbentuk serta merta dalam waktu singkat, namun, terbentuk suatu proses yang membutuhkan waktu yang panjang.

d) Pemaksaan

Disiplin dapat terjadi karena dorongan kesadaran sendiri. Disiplin dengan motif kesadaran diri ini lebih baik dan kuat. Disiplin dapat pula terjadi karena adanya pemaksaan dan tekanan dari luar.

e) Hukuman

Tata tertib sekolah biasanya berisi hal-hal yang dilakukan oleh peserta didik. Sisi lainnya berisi sanksi atau hukuman sangat penting karena dapat mendorong dan kekuatan bagi peserta didik untuk menaati dan mematuhi.

f) Menciptakan lingkungan kondusif.

Dalam pendidikan, ada proses mendidik, mengajar dan melatih. Sekolah sebagai ruang lingkup pendidikan perlu menjamin terselenggaranya proses pendidikan yang baik. Kondisi yang baik bagi proses tersebut adalah kondisi aman, tenang, tertib dan teratur, saling menghargai, dan hubungan pergaulan yang baik.⁷¹

Dari pendapat diatas dapat diketahui bahwa fungsi disiplin mengarah pada hal-hal yang positif. Hal ini semakin memperjelas bahwa disiplin itu sangat penting dilakukan untuk mendapatkan keteraturan atas segala tindakan yang kita perbuat.

⁷¹ Sofan Amri, *Pengembangan dan Model Pembelajaran dalam Kurikulum 2013* (Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya, 2016), hal. 163.

3. Indikator-indikator Disiplin Belajar

Berdasarkan teori yang diungkapkan Mulyasa ada beberapa bentuk kedisiplinan belajar yang harus dilaksanakan oleh peserta didik yaitu mengerjakan tugas yang diberikan guru, masuk kelas tepat waktu, memperhatikan penjelasan guru, dan mencatat hal-hal yang dianggap penting dan sebaliknya jika peserta didik tersebut tidak melakukan hal-hal tersebut berarti peserta didik tersebut memiliki disiplin belajar yang rendah.

1) Mengerjakan tugas yang diberikan guru

Selama menuntut ilmu di suatu lembaga pendidikan formal, baik peserta didik tidak akan pernah melepaskan diri dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Bagi peserta didik tentu saja untuk bidang studi tertentu, harus mengerjakan PR-nya sesuai dengan penguasaan dan dalam jangka waktu tertentu.

2) Masuk kelas tepat waktu

Sebagai peserta didik yang terikat oleh suatu peraturan sekolah, yang salah satunya adalah setiap peserta didik harus turun ke sekolah dan masuk kelas tepat waktu, tidak bisa dilalaikan. Ini adalah kewajiban yang mutlak harus ditaati oleh semua peserta didik. Ketika peserta didik melanggar peraturan maka akan dikenakan sanksi dengan jenis dan bentuk yang disesuaikan dengan berat ringannya kesalahan.

Masuk kelas tepat waktu adalah suatu sikap mental yang banyak mendatangkan keuntungan. Dari segi kepribadian, guru memuji dengan kata-kata pujian, kawan-kawan sekelas tidak terganggu ketika sedang menerima pelajaran dari guru, konsentrasi mereka terpelihara, dan penjelasan dari guru dapat didengar dengan jelas.

3) Memperhatikan penjelasan guru

Ketika sedang menerima penjelasan dan guru tentang materi tertentu dari suatu bidang studi. Semua perhatian harus tertuju kepada guru. Pendengaran harus betul-betul dipusatkan kepada penjelasan guru. Jangan bicara, karena apa yang dibicarakan itu akan membuyarkan konsentrasi pendengaran. Menulis sambil mendengarkan penjelasan guru adalah cara yang dianjurkan agar catatan dapat dipergunakan suatu waktu.

4) Mencatat hal-hal yang dianggap penting

Ketika belajar di kelas, guru menjelaskan bahan pelajaran tertentu. Penjelasan guru jangan ditulis semua. Ini adalah cara mencatat penjelasan guru yang salah. Kesalahan itu misalnya mencatat kata-kata demi kata-kata, kalimat demi kalimat apa yang guru sampaikan. Cara mencatat yang baik adalah mencatat hal-hal yang dianggap penting diantara yang tidak penting.⁷²

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar

Menurut Sofan faktor yang mempengaruhi disiplin antara lain:

- a) Anak itu sendiri
- b) Sikap pendidik
- c) Lingkungan
- d) Tujuan⁷³

Menurut Tu' u dalam pembentukan disiplin seseorang sedikitnya terdapat tujuh hal yang mempengaruhinya, yaitu:

⁷² E. Mulyasa, *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hal 156.

⁷³ *Ibid*, hal. 167.

a) Kesadaran diri

Sebagai pemahaman bahwa disiplin dipandang penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya. Kesadaran diri akan menjadi motif yang kuat bagi terwujudnya kedisiplinan.

b) Mengikuti dan menaati peraturan

Sebagai langkah penerapan atas peraturan-peraturan yang mengatur perilaku seseorang. Hal ini sebagai lanjutan diri adanya kesadaran diri. Tekanan dari luar dirinya sebagai usaha untuk mendorong dan menekan agar disiplin dilaksanakan pada diri seseorang, sehingga peraturan-peraturan yang ada dapat diikuti dan dipraktekkan.

c) Alat Pendidikan

Alat pendidikan dapat digunakan untuk mempengaruhi, mengubah perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan.

d) Teladan

Perbuatan dan tindakan lebih besar pengaruhnya dibandingkan hanya sekedar dengan kata-kata. Oleh karena itu contoh dan teladan disiplin kepala sekolah dan para guru sangat berpengaruh terhadap kedisiplinan para peserta didik. Mereka lebih mudah meniru dari apa yang mereka lihat, dibandingkan hanya sekedar mendengar.

e) Hukuman

Hukuman sebagai usaha untuk menyadarkan, mengoreks, dan meluruskan perilaku yang salah sehingga anak kembali pada perilaku yang sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku.

f) Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang. Bila seorang anak

berada pada lingkungan yang berdisiplin, kemungkinan besar akan tumbuh menjadi anak yang disiplin.

g) Latihan Disiplin

Disiplin dapat juga dibentuk melalui proses latihan dan kebiasaan. Artinya, mempraktikkan disiplin secara berulang-ulang dan membiasakan dalam perilakunya sehari-hari. Dengan latihan dan membiasakan diri, maka disiplin terbentuk pada diri peserta didik.⁷⁴

Kemudian Soegeng mengatakan tentang pembentukan disiplin terjadi karena alasan berikut ini:

- a) Disiplin akan tumbuh dan dapat dibina melalui latihan, pendidikan, penanaman kebiasaan, dan keteladanan.
- b) Disiplin dapat ditanam mulai tiap-tiap individu dari paling kecil, organisasi, atau kelompok.
- c) Disiplin diproses melalui pembinaan sejak dini, sejak usia muda, dimulai dari keluarga dari pendidikan.
- d) Disiplin lebih mudah ditegakkan bila muncul dari kesadaran diri.
- e) Disiplin dapat dicontohkan dari atasan kepada bawahan.⁷⁵

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa pembentukan disiplin ternyata harus melalui proses yang panjang, dimulai sejak dini dalam keluarga dan dilanjutkan di sekolah. Dengan adanya kebiasaan dalam menanamkan disiplin diri maka diharapkan disiplin diri akan terus tertanam dan melekat pada diri kita.

⁷⁴ Sofan Amri, *Pengembangan dan Model Pembelajaran dalam Kurikulum 2013* (Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya, 2016), hal. 168.

⁷⁵ Sofan Amri, *Pengembangan dan Model Pembelajaran dalam Kurikulum 2013* (Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya, 2016), hal. 50.

DAFTAR RUJUKAN

- Aan, Astrid, Lilis, & Navik. (2003). *Pencapaian MGDs Di Indonesia*. Prancis: Unpad Press.
- Adinoto, P. (2019). Pengaruh Kegiatan Awal Pembelajaran, Disiplin Belajar, dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran Vol. 3 No. 1* .
- Ahmadi, A., & Uhbiyati, N. (2001). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ali, L. (2007). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Apollo.
- Anggita, A. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV. Jejak.
- Annisa. (2017). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII di SMPN 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung* .
- Badudu, J., & Zain, S. M. (2010). *Efektivitas Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Corey, G. (2005). *Konseling dan Psikotrapi*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Darussunnah. (2002). *Departemen Agama RI Al-Quran dan Terjemahan*. Jakarta: Darussunnah.
- Fitri, S. R., & Tantowie, T. A. (2017). Nilai-Nilai Pendidikan Kedisiplinan Dalam Al-Quran Surat Al-Ashr Ayat 1-3 Menurut Tafsir Al-Maraghi. *Tarbiyah Al-Aulad Vol. 2 No.1* .
- Furlonger, B. (2017). Using a Single-Case Experimental Design to Evaluate a Cognitive-Behavioural Self-Management Counseling Intevention. *Asia Pacific Journal of Counseling and Psychotherapy* , 3.

- Imron. (2012). *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kartono, K. (1997). *Patologi Sosial*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konselin*. Malang: UPT UMM.
- Miles, & Huberman. (1998). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*. Jakarta: UI Press.
- Moleonk, L. J. (1998). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mulyasa, E. (2005). *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Namora, L. L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nugroho, R. (2003). *Prinsip Penerapan Pembelajaran*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta : PT. Indeks.
- Ovalia, I., & Hartono. (2011). Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Minat Belajar Siswa Kelas X SMK Al-Islah Surabaya. *Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA Vol. 33 No. 1* , 59-70.
- Poerwardimanta. (1999). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Singgih, G. D. (2014). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Penerbin Libri.
- Sobur, A. (1988). *Pembinaan Anak dan Keluarga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Suaharsimi, A. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, M. (2003). *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Suwardani, N. P., Daharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMPN 4 Singaraja. *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Vol. 2 No. 1* .
- UU No.20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1.*
- Westri, P. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMPN 2 Tasikmadu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Vol. 16 No.2* .

