

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Tujuan pendidikan tentunya tidak akan selalu berjalan lancar pasti ada saja hambatan yang terjadi baik itu di sengaja ataupun tidak di sengaja karena penyelenggaraan pendidikan bukan kegiatan yang sederhana tetapi sangat kompleks. Tercapainya hasil belajar yang optimal sangat dipengaruhi oleh sikap dan tingkah laku siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Agar proses belajar mengajar menjadi lancar maka siswa harus mematuhi tata tertib dengan penuh rasa disiplin yang tinggi terutama disiplin belajar. (Megantari et al., 2014)

Disiplin adalah suatu kepatuhan atau ketaatan individu terhadap suatu aturan atau tata tertib yang telah ada serta memiliki kesadaran penuh untuk dilakukan secara teratur tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Dengan adanya perilaku disiplin, maka akan terciptanya lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif saat proses pembelajaran berlangsung yang menimbulkan dampak terhadap keberhasilan prestasi akademik siswa.

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkahlaku individua atau seseorang melalui interaksi dengan lingkungannya. Perubahan tingkah laku ini mencakup perubahan dalam kebiasaan (hoby), sikap (afektif) dan ketrampilan (psikomotorik). Hamalik dalam Susanto(2013:4)

Disiplin Belajar Menurut Gunarsa (2012) merupakan ketaatan terhadap aturan baik secara tertulis maupun tidak tertulis dalam proses perubahan perilaku yang menetap akibat dari praktik yang berupa pengalaman mengamati, membaca, menirukan, mencoba sesuatu, mendengarkan, serta mengikuti arahan. Disiplin belajar bagi siswa diartikan lebih khusus sebagai reaksi yang menunjukkan akan ketaatan terhadap aturan baik secara tertulis maupun tidak tertulis dalam aktivitas mencari pengetahuan serta kecakapan baru (Yuliantika, 2017).

Salah satu alasan pentingnya disiplin belajar adalah untuk menjaga tingkah laku yang salah serta adanya hal yang mengganggu saat proses pembelajaran. Dengan disiplin maka siswa akan berlatih serta memiliki kebiasaan bertindak yang baik sehingga siswa akan taat, patuh, dan tertib terhadap kegiatan belajarnya. Sikap disiplin sangat diperlukan dalam pembelajaran dikarenakan tanpa adanya kesadaran dalam melaksanakan peraturan yang sudah ditetapkan, maka pembelajaran tidak akan berjalan secara efektif. Oleh karena itu, agar pembelajaran dapat berjalan secara efektif, maka seluruh siswa harus disiplin terutama pada ketertiban diri saat proses belajar di kelas.

Salah satu faktor yang muncul serta mempengaruhi banyaknya siswa belum bisa menerapkan sikap disiplin pada bidang belajar adalah faktor intern (dari diri sendiri) yang disebabkan oleh kurangnya motivasi, rasa malas, kurang minat dalam belajar, serta siswa belum mampu menerapkan cara belajar yang efektif. Disiplin sendiri dapat diartikan sebagai perilaku taat terhadap aturan yang berlaku. Faktor yang kedua yaitu faktor extern (dari luar), hal ini disebabkan kurangnya dukungan dari orangtua, guru yang kurang dalam memberikan motivasi, serta teman sebaya atau lingkungan yang membawa pengaruh terhadap kedisiplinan belajar siswa tersebut (Sugiarto et al., 2019).

Dari hasil studi atau fenomena yang terkait dengan disiplin belajar siswa saat peneliti melaksanakan magang MBKM FIP di SMA N 2 Singaraja di temukannya beberapa masalah disiplin belajar yang rendah yaitu sebanyak 75% dengan rincian masalah yakni : 1). Siswa datang ke sekolah sering terlambat, 2) siswa tidak memperhatikan saat guru mengajar, 3) siswa sering bercanda dengan teman saat guru mengajar. Sejalan dengan Widodo (2010), (dalam Ali Masrohan, 2017) bentuk perilaku tidak disiplin siswa antara lain, perilaku membolos, terlambat masuk sekolah, ribut di kelas, mengobrol saat guru sedang mengajar, tidak mengenakan atribut sekolah secara lengkap, serta menyontek. Masalah disiplin belajar merupakan salah satu perilaku yang hampir dialami oleh semua siswa. Salah satu faktor penyebab utamanya yaitu kurang adanya rasa sadar akan tanggung jawab sebagai siswa dan seringnya siswa melanggar aturan yang sudah ditetapkan. Perilaku tidak disiplin akan membawa dampak buruk terhadap prestasi belajar maupun sikap mental dari para peserta didik. Adanya sikap kurang disiplin akan mengganggu proses belajar sehingga memiliki pengaruh terhadap perkembangan prestasi belajar siswa. Adapun sebuah kasus ketidaknaikan kelas yang dialami siswa terjadi karena rendahnya disiplin dalam belajar. Oleh karena itu, upaya yang dilakukan adalah terus meningkatkan semangat disiplin belajar pada siswa agar nantinya proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik.

Bimbingan dan konseling adalah bagian integral dari sekolah yang bertujuan memberikan bantuan kepada siswa baik perorangan maupun kelompok agar menjadi pribadi yang mandiri dan berkembang secara optimal (Sukadji, 2000). Dalam membantu peserta didik untuk meningkatkan kedisiplinan dalam belajar, salah satunya dapat mengikuti kegiatan konseling. Konseling adalah hubungan antara seorang penolong yang terlatih dan seseorang yang mencari pertolongan, dimana ketrampilan si penolong dan

situasi yang diciptakan olehnya menolong orang untuk belajar berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain dengan trobosan-trobosan baru yang semakin bertumbuh (Dharsana,2014). Dalam membantu siswa untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, layanan konseling dapat diberikan dalam format individu (konseling individu) maupun dalam format kelompok (konseling kelompok).

Berbagai permasalahan yang terjadi dapat diintervensi dengan berbagai teori konseling yaitu Teori Psikoanalisis (Sigmund Freud), Teori Konseling Adlerian, Teori Konseling Humanistik, Teori Konseling Eksistensial, Teori Konseling Behavioral, Konseling Kognitif & Tingkah Laku-Kognitif, Reality Therapy (RT), Cognitive Therapy (CT), Cognitive Behavior Therapy (CBT), Teori Gestalt Therapy, Teori Trait And Factor, Teori Client-Centered, Teori Analisis Transaksional, Teori Psikodinamika, Teori Realita, Teori Logo Konseling, Teori Kognitif Sosial, Teori Konsepsi, Teori Konseling Eklektik, Teori Konseling Personologi, Teori Konseling Karir Pemilihan Jabatan. (Dharsana, 2007)

Menurut (Habsy, 2017) teori konseling yang bisa diterapkan untuk memberi bantuan kepada konseli yang memiliki permasalahan mengenai disiplin belajar adalah teori konseling *Cognitive Behavior*. Menurut Guindon (2010:30), Konseling *Cognitive Behavior* merupakan pendekatan yang sudah terbukti keefektifitasannya dalam mengatasi masalah harga diri individu. Alasan peneliti memilih menggunakan teori ini karena pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hardianti (2019) dengan judul efektivitas konseling cognitive behavior dengan Teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, dalam penelitian tersebut skor kelas eksperimen lebih besar dari pada skor kelas kontrol ini membuktikan bahwa teori konseling cognitive behavior efektif untuk membantu dalam meningkatkan disiplin

belajar pada siswa. Konseling *Cognitive Behavior* berasumsi bahwasannya perilaku individu akan tampak jika dapat pengaruh dari kognitifnya. Konseling *Cognitive Behavior* tidak hanya memiliki fokus pada perubahan perilaku, namun dengan adanya distorsi kognitif terhadap individu dalam menyelesaikan masalah (Beck. dkk, 1961) jadi dalam hal ini peneliti ingin membantu meningkatkan disiplin belajar siswa mengacu pada teori konseling cognitive behavior.

Adapun Teknik yang dapat digunakan peneliti dalam pendekatan konseling cognitive behavior untuk membantu meningkatkan disiplin belajar siswa adalah dengan Teknik *Self Management*. *Self management* merupakan salah satu Teknik yang terdapat dalam konseling *cognitive behavior* yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif.

Self Management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Alasan peneliti memilih memakai teknik ini karena dalam teknik ini memiliki pengaruh psikologis yang memberikan arahan pada individu dalam menentukan keputusan serta pilihan sengan cara yang efektif untuk dapat tercapainya sesuatu yang diinginkan. *Self management* meliputi atas pantauan diri (*self monitoring*), pemberian kekuatan yang positif (*self reward*), berjanji terhadap diri sendiri (*self contracting*), serta memiliki kuasa atas stimulus (*stimulus control*). Demengan demikian, *self management* merupakan setiap tingkah laku individu dari hasil adanya proses belajar (pengalaman) untuk memberikan respon terhadap lingkungannya (Elvina, 2019).

Untuk itu diperlukan adanya bantuan konseling dengan teknik *self management* (pengaturan dan pengelolaan diri) terhadap para siswa tersebut, agar mereka mampu

memahami, mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri, dapat merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif dan pada akhirnya siswa dapat meningkatkan disiplin belajarnya dan mampu mencapai tugas perkembangannya secara optimal.

Berdasarkan permasalahan yang di paparkan di atas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dimana tujuannya untuk membantu meningkatkan disiplin belajar pada siswa. Maka dari itu peneliti melaksanakan penelitian di SMA N 2 Singaraja dengan mengambil judul : “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa kelas X SMA N 2 Singaraja”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa sering terlambat masuk sekolah
2. Siswa tidak memperhatikan saat guru sedang mengajar
3. Siswa ribut dalam kelas saat proses pembelajaran
4. Pelaksanaan bimbingan konseling dengan berbagai teknik belum diketahui keefektifannya, salah satunya teori konseling *cognitive behavior* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMA N 2 Singaraja

1.3 Pembatasan masalah

Penelitian ini dibatasi agar lebih terarah dan tidak meluas, Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu terbatas pada Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa kelas X SMA N 2

Singaraja Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti akan melakukan konseling terhadap Siswa kelas X SMA N 2 Singaraja yang memiliki masalah kurangnya disiplin belajar. Serta menguji Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa kelas X SMA N 2 Singaraja

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, berikut di ajukan rumusan permasalahan sebagai berikut :

Apakah konseling *cognitive behavior* dengan Teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMA N 2 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, berikut di ajukan tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk menganalisis dan mendeskripsikan serta mengetahui apakah konseling *cognitive behavior* dengan Teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMA N 2 Singaraja

1.6 Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat secara praktis terkait dengan Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* teknik *self management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X SMA N 2 Singaraja adalah sebagai berikut

1. Manfaat Toritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai rujukan penelitian yang sejenis di masa yang akan datang mengenai Efektivitas konseling

Konseling *Cognitive Behavior* teknik *self management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa kelas X SMA N 2 Singaraja

2. Manfaat Praktis Bagi Peneliti

Dapat bermanfaat untuk menambah pengalaman serta pengetahuan yang nantinya bisa melaksanakan dan menguji keefektivitasan Konseling *cognitive Behavior* teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa kelas X SMA N 2 Singaraja.

3. Bagi Peserta Didik

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan peserta didik terbantu dari permasalahan yang di alami serta siswa dapat meningkatkan disiplin belajarnya dan mampu mencapai tugas perkembangannya secara optimal.

4. Bagi Guru BK

Manfaat bagi guru BK adalah untuk memberi motivasi dan memberikan batuan terhadap Guru BK dalam melakukan layanan bimbingan konseling kepada siswa.

1.7 Hasil penelitian

Adapun yang akan dihasilkan dalam penelitian ini yaitu berupa (1) Hasil penelitian eksperimen ini akan diterbitkan berupa artikel scopus atau sinta sehingga penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya, (2) Instrumen intervensi berupa RPBK dimana RPBK berguna sebagai instrument pelaksanaan layanan konseling *cognitive behavior* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, (3) Instrumen berupa kuesioner yang disusun menggunakan statement positif dan negatif dari sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju, (4) HKI atau Hak Kekayaan Intelektual merupakan salah satu hal yang

istimewa yang diberikan oleh hukum atas karya ciptanya. Dengan demikian, HKI merupakan suatu kreativitas intelektual, adapun objek yang diatur pada HKI adalah karya yang muncul atau terbit karena adanya kemampuan intelektual yang dimiliki manusia.

