

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Disiplin adalah suatu perilaku siswa yang terbentuk melalui proses dari serangkaian tindakan yang menunjukkan nilai-nilai taat, patuh, teratur, dan tertib (Musbikin, 2021: 6). Wyckof (dalam Musbikin, 2021: 5) menambahkan bahwa disiplin merupakan proses belajar mengajar yang mengarah pada tertib dan pengendalian diri. Rasdiyanah (dalam Musbikin, 2021: 6) menyatakan bahwa disiplin adalah patuh untuk menghormati dan melaksanakan suatu sistem yang mengharuskan seseorang tunduk pada keputusan, perintah, atau peraturan yang berlaku. Dengan kata lain, disiplin adalah taat terhadap peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah perilaku yang terbentuk melalui proses belajar mengajar dan mencakup serangkaian tindakan yang menunjukkan nilai-nilai taat, patuh, teratur, dan tertib. Perilaku ini melibatkan pengendalian diri serta penghormatan terhadap peraturan dan sistem yang berlaku. Berdasarkan definisi tersebut, indikator disiplin dapat disimpulkan menjadi empat, yaitu: (1) taat, (2) patuh, (3) teratur, dan (4) tertib. Berikut peneliti uraikan dari pendapat di atas terkait indikator disiplin sebagai berikut :

Taat adalah kesediaan untuk tunduk pada peraturan yang berlaku, serta melaksanakan aturan tersebut dengan penuh rasa tanggung jawab dan tanpa paksaan (Mudhafir dalam Wonar, et al., 2018: 68). Menurut Kelman (1958 : 53), Taat adalah proses di mana individu menerima peraturan atau norma yang dianggap sah, yang akhirnya memengaruhi perilaku mereka untuk mengikuti aturan tersebut secara sukarela. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), taat adalah perilaku tunduk terhadap peraturan, norma, atau ajaran yang berlaku. Dalam lingkungan sekolah, taat merupakan salah satu fondasi utama dalam membangun disiplin siswa. Siswa yang menunjukkan kesediaan untuk taat dan tunduk pada peraturan dan norma yang berlaku disebut sebagai “siswa taat”. Kelompok siswa ini menunjukkan perilaku positif terhadap kedisiplinan dengan mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh sekolah, seperti datang tepat waktu dan mengenakan seragam sesuai aturan. Sebaliknya, terdapat juga siswa yang sering melanggar peraturan atau norma yang telah ditetapkan, yang sering disebut sebagai "siswa ingkar". Perilaku ingkar ini terlihat dari berbagai tindakan, seperti tidak merapikan seragam dan sering terlambat masuk kelas. Siswa dalam kelompok ini cenderung menunjukkan ketidaktaatan terhadap peraturan sekolah, yang memerlukan perhatian khusus dari pihak sekolah, orang tua, atau konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Patuh adalah perubahan perilaku seseorang untuk mengikuti permintaan atau perintah yang diberikan oleh pihak yang berwenang, dengan kesediaan penuh serta tanggung jawab (Hartono dalam Juniartika, et al., 2013: 1). Menurut Gifford (2013 : 45), patuh adalah perilaku individu dalam merespons perintah atau instruksi yang diberikan oleh pihak berwenang, yang dilaksanakan dengan penuh kesadaran akan kewajiban mengikuti aturan yang berlaku. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Patuh adalah perilaku yang selalu mengikuti atau melaksanakan perintah atau permintaan yang diberikan. Dalam lingkungan sekolah, patuh merupakan salah satu fondasi utama dalam membangun disiplin siswa. Siswa yang mau mematuhi perintah dan permintaan dari guru dengan kesadaran penuh dan tanggung jawab dikenal sebagai "siswa patuh." Kelompok siswa ini menunjukkan perilaku positif terhadap kedisiplinan dengan mematuhi perintah guru seperti tidak bermain gadget saat sedang di dalam kegiatan pembelajaran dan selalu merapikan tempat duduk mereka setelah kegiatan pembelajaran berakhir. Sebaliknya, kelompok siswa yang tidak mau mematuhi perintah dan permintaan dari guru dengan kesadaran penuh dan tanggung jawab dikenal sebagai "siswa pemberontak." Perilaku pemberontakan ini ditandai dengan tindakan seperti tetap bermain gadget saat kegiatan pembelajaran sedang berlangsung atau tidak selalu merapikan tempat duduk setelah kegiatan pembelajaran telah berakhir. Siswa dalam kelompok ini cenderung menunjukkan ketidakpatuhan terhadap perintah guru, yang memerlukan

perhatian khusus dari pihak sekolah, orang tua, atau konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Teratur adalah perilaku yang menciptakan keseimbangan atau *equilibrium* dalam interaksi antara siswa, yang didasarkan pada norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku di sekolah (Soekanto, 2013: 68). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), teratur adalah perilaku yang menciptakan keadaan yang teratur, tidak kacau, dan sesuai dengan sistem yang ada. Dalam lingkungan sekolah, teratur merupakan salah satu fondasi utama dalam membangun disiplin siswa. Siswa yang turut serta dalam menjaga lingkungan sekolah agar teratur dikenal sebagai "siswa teratur." Kelompok siswa ini memperlihatkan disiplin yang tinggi dengan turut serta menjaga teraturnya lingkungan sekolah seperti dengan membuang sampah pada tempatnya dan mengantre saat akan berbelanja di kantin. Sebaliknya, kelompok siswa yang tidak turut serta dalam menjaga lingkungan sekolah agar teratur dikenal sebagai "siswa tidak teratur." Perilaku tidak teratur ini dapat terlihat dari tindakan seperti sering membuang sampah sembarangan dan tidak mau mengantre saat berbelanja di kantin. Siswa dalam kelompok ini cenderung menunjukkan perilaku tidak turut serta menjaga lingkungan sekolah agar teratur, yang mana memerlukan perhatian khusus dari pihak sekolah, orang tua, atau konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Tertib adalah perilaku yang menciptakan suasana bebas namun terarah, dengan tujuan mencapai keadaan yang didambakan oleh masyarakat.

(Soedjono dalam Markus, et, al., 2018: 5). Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), tertib adalah perilaku individu yang menunjukkan penghormatan terhadap aturan dan tidak mengganggu jalannya aktivitas yang ada. Dalam lingkungan sekolah, tertib merupakan salah satu komponen utama dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan efektif. Siswa yang mampu menjaga perilaku tertib, seperti mengikuti aturan sekolah dan fokus dalam pembelajaran, disebut sebagai "siswa tertib." Kelompok siswa ini menunjukkan perilaku positif yang mendukung terciptanya lingkungan belajar yang efektif dan harmonis. Sebaliknya, siswa yang sering melanggar aturan dan tidak memperhatikan pembelajaran kelas dikenal sebagai "siswa tidak tertib." Perilaku tidak tertib ini terlihat dari tindakan seperti tidak mematuhi peraturan sekolah, kurang fokus dalam kegiatan belajar, atau membiarkan lingkungan kelas berantakan. Siswa yang menunjukkan perilaku ini membutuhkan bimbingan dan pengawasan lebih dari pihak sekolah untuk membantu mereka memahami pentingnya tertib dalam menciptakan suasana belajar yang efektif.

Di sekolah, salah satu tujuan utama bagi siswa adalah membentuk perilaku taat, patuh, teratur, dan tertib. Ini tidak hanya penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan produktif, tetapi juga untuk mempersiapkan siswa menghadapi tuntutan kehidupan di masyarakat. Sebagai contoh, siswa yang patuh terhadap aturan sekolah cenderung memiliki kehadiran yang baik dan mematuhi jadwal pelajaran dengan baik.

Mereka juga biasanya menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan menghormati guru serta teman-teman mereka dengan baik. Dengan menginternalisasi nilai-nilai ini, siswa tidak hanya mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga menjadi individu yang bertanggung jawab dan dapat diandalkan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian kenyataannya saat ini banyak siswa yang melenceng dari nilai-nilai tersebut. Banyak siswa yang sering datang terlambat, tidak mematuhi peraturan sekolah, atau menunjukkan sikap kurang hormat terhadap guru dan sesama siswa. Kebiasaan tidak mengerjakan tugas tepat waktu, berbicara saat pelajaran berlangsung, serta mengabaikan tanggung jawab terhadap lingkungan sekolah menjadi cerminan dari kurangnya disiplin.

Hal ini juga diperkuat dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK di SMP Negeri 2 Singaraja, ditemukan adanya kekurangan dalam perilaku siswa terkait taat, patuh, teratur, dan tertib, khususnya pada siswa kelas delapan. (1) Kekurangan dalam perilaku taat terlihat dari siswa yang sering berpakaian tidak rapi, tidak sesuai dengan aturan yang berlaku di sekolah. (2) Kurangnya perilaku patuh ditunjukkan oleh siswa yang tidak merapikan tempat duduk setelah jam pelajaran, meskipun instruksi tersebut sudah diberikan oleh guru. (3) Selain itu, kurangnya perilaku teratur terlihat dari siswa yang tidak membawa buku paket sesuai dengan jadwal mata pelajaran pada hari tersebut. (4) Terakhir, perilaku tertib yang kurang tampak dari siswa yang tidak menjaga kebersihan

lingkungan kelas, yang seharusnya menjadi tanggung jawab bersama. Temuan ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa dalam berbagai aspek penting tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa disiplin dan indikator-indikatornya merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap siswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki signifikansi besar sebagai solusi untuk mengatasi masalah disiplin di lingkungan sekolah. Penelitian mengenai disiplin, dengan fokus pada indikator perilaku taat, patuh, teratur, dan tertib, sangat penting karena berdampak langsung pada efektivitas pembelajaran, perkembangan sosial siswa, serta kesiapan mereka menghadapi tantangan di masa depan.

Salah satu teori konseling yang efektif dalam mengintervensi masalah terkait perilaku taat, patuh, teratur, dan tertib adalah teori konseling Perilaku. Menurut Dharsana (2020: 252), Teori Konseling Perilaku (Tingkah laku) adalah teori menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip-prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari. Konseling Perilaku merupakan teori konseling yang menekankan pada tingkah laku (Dharmayanti dalam Gading, 2017 : 99). Menurut Corey (2015: 232), konseling Perilaku adalah pendekatan yang berfokus pada modifikasi perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar, terutama yang melibatkan penguatan positif, penguatan negatif, dan pembiasaan. Selain itu menurut Menurut Sharf (2016: 368), konseling

Perilaku didasarkan pada prinsip-prinsip pembelajaran dan bertujuan untuk membantu klien mengubah perilaku yang tidak diinginkan melalui teknik seperti penguatan, desensitisasi sistematis, dan latihan relaksasi. Fokus utama pendekatan ini adalah pada perilaku yang dapat diukur dan diamati, bukan pada proses mental yang tidak terlihat.

Berdasarkan pengertian para ahli diatas dapat peneliti tarik kesimpulan bahwa konseling Perilaku adalah proses untuk mentrimtent disiplin (perilaku taat, patuh, teratur, dan tertib) dengan prosedur, prinsip, asas, tujuan, fungsi, dan skill.

Proses konseling Perilaku mencakup empat prosedur utama, yaitu asesmen untuk memahami masalah klien, perumusan tujuan (*goal-setting*), implementasi teknik konseling yang sesuai, serta evaluasi dan terminasi untuk menilai efektivitas konseling. Prinsip-prinsip mendasar seperti empati, kerahasiaan, sikap non-judgmental, konsistensi, serta penghormatan terhadap otonomi klien menjadi dasar pelaksanaan konseling ini. Selain itu, asas-asas penting dalam konseling seperti kerahasiaan, keterbukaan, kemandirian, dan keterpaduan turut mendukung pelaksanaan konseling yang profesional dan harmonis. Tujuan utama pendekatan ini adalah membantu klien mengatasi masalah sekaligus mengembangkan perilaku yang lebih patuh, taat, teratur, dan tertib dalam kehidupan sehari-hari. Fungsi konseling Perilaku meliputi fungsi pemahaman, preventif, preservatif, dan kuratif, yang semuanya bertujuan menciptakan perubahan perilaku yang positif pada klien. Untuk

mencapai keberhasilan, konselor memanfaatkan berbagai skill seperti observasi, penggunaan pertanyaan terbuka dan tertutup, refleksi perasaan, serta pemberian umpan balik yang konstruktif bagi perkembangan klien.

Teknik dalam konseling Perilaku sangat bervariasi, namun peneliti memilih teknik Kelola Diri karena kelebihanannya dalam membantu konseli mengatur perilaku secara mandiri. Zimmerman (2013: 139) menjelaskan bahwa teknik Kelola Diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol dirinya sendiri, termasuk dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan ini melibatkan pemantauan diri, pengaturan tujuan, dan evaluasi terhadap proses pencapaian tujuan. Goleman (2013: 95) menyatakan bahwa teknik Kelola Diri adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi dan perilaku dalam situasi yang menantang, termasuk kemampuan untuk mengatur diri dan bertindak sesuai dengan tujuan jangka panjang. Teknik Kelola Diri menjadi dasar bagi perkembangan keterampilan perilaku dan sosial. Baumeister dan Vohs (2012: 75) mengemukakan bahwa teknik Kelola Diri mencakup kontrol atas reaksi perilaku, proses pengambilan keputusan, dan tindakan individu dalam rangka mencapai kesuksesan. Mereka menyebutkan bahwa aspek ini sangat penting dalam pencapaian hasil yang optimal.

Berdasarkan pengertian para ahli diatas dapat peneliti tarik kesimpulan bahwa teknik Kelola Diri adalah cara untuk mentritment disiplin (perilaku taat, patuh, teratur, dan tertib) dengan langkah, tujuan, manfaat,

prinsip, serta memaksimalkan kelebihan dan meminimalisir kekurangan dari teknik ini.

Teknik Kelola Diri adalah proses pengelolaan perilaku secara mandiri yang terdiri atas beberapa langkah. Langkah-langkah ini mencakup tahap awal untuk membentuk hubungan yang baik dan pemberian rasional strategi teknik Kelola Diri, diikuti oleh pengidentifikasian perilaku sasaran, pemilihan strategi, pelaksanaan rencana Kelola Diri, evaluasi pelaksanaan, dan pengakhiran program. Tujuannya adalah mengembangkan perilaku adaptif pada individu melalui penerimaan dan partisipasi aktif dalam strategi perubahan perilaku. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu menangani masalah, mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan yang mendukung perilaku positif, serta mengidentifikasi dan mengatasi faktor penghambat. Manfaat utama dari teknik Kelola Diri adalah peningkatan produktivitas, pengurangan stres, pengembangan kemandirian, dan peningkatan kepuasan hidup, terutama bagi siswa yang harus mengatur prioritas antara tugas akademik dan non-akademik. Prinsip-prinsip utama dalam teknik Kelola Diri adalah pengenalan diri, pengaturan waktu, perencanaan, pengambilan keputusan, dan evaluasi diri. Prinsip-prinsip ini dirancang untuk membantu individu mengelola perilaku secara efektif dan mencapai tujuan yang diinginkan. Teknik ini memiliki kelebihan, antara lain memungkinkan konseli secara bertanggung jawab mengatur perilakunya sendiri, mengevaluasi tindakan tanpa perbandingan dengan orang lain, serta

mendukung pengaturan perilaku yang paling baik dari diri sendiri tanpa terlalu bergantung pada pengawasan konselor. Namun, teknik ini juga memiliki kekurangan, seperti minimnya pengawasan konselor yang dapat menyebabkan konseli menentukan perilaku dan penguat yang tidak sesuai dengan tujuan perubahan.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti memilih untuk menggunakan teori konseling Perilaku dengan teknik Kelola Diri sebagai upaya meningkatkan disiplin siswa. Teknik ini dirancang untuk membantu siswa mengelola perilaku mereka secara mandiri dan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif yang lebih konstruktif. Sebelum diterapkan secara luas, peneliti akan menguji keefektifan teori konseling dan juga teknik ini dalam meningkatkan disiplin siswa, terutama pada perilaku taat, patuh, teratur, dan tertib. Penelitian ini akan dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja yang telah diidentifikasi memiliki tingkat disiplin rendah berdasarkan observasi dan keterangan dari guru bimbingan konseling. Dengan demikian, judul penelitian ini adalah “Efektivitas Teori Konseling Perilaku dengan Teknik Kelola Diri Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Singaraja.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat teridentifikasi permasalahan sebagai berikut :

Masih terdapat siswa-siswa yang kurang memiliki perilaku perilaku taat, patuh, teratur, dan tertib. Hal ini dibuktikan dengan perilaku siswa yang kurang disiplin mulai dari terlambat kesekolah, berpakaian tidak sesuai aturan, ribut saat jam peajaran ataupun jam kosong, dan masih banyak lagi. Penggunaan konseling Perilaku dengan teknik Kelola Diri dapat menjadi suatu layanan yang efektif dalam meningkatkan disiplin siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya yang terdapat pada indentifikasi masalah, agar penelitian ini lebih terarah, maka diperlukan pembatasan masalah dalam penelitian adapun yang dikaji ialah Efektivitas Konseling Perilaku Dengan Teknik Kelola Diri Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas di SMP Negeri 2 singlaraja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Bagaimana gambaran kecendemrungan disiplin siswa di SMP Negeri 2 Singaraja?
- 1.4.2 Bagaimana efektivitas konseling Perilaku dengan teknik Kelola Diri untuk meningkatkan disiplin siswa di sekolah SMP Negeri 2 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang dipaparkan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan yang hendak dicapai yaitu:

- 1.5.1 Mendeskripsikan gambaran kecenderungan disiplin siswa di SMP Negeri 2 Singaraja.
- 1.5.2 Menguji efektivitas konseling Perilaku dengan teknik Kelola Diri untuk meningkatkan disiplin siswa di SMP Negeri 2 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dengan terlaksananya penelitian ini, besar harapan penulis membuat para siswa dapat memiliki disiplin yang tinggi sehingga prestasi belajar mencapai target yang sudah ditetapkan.

1.6.2 Manfaat Praktis Bagi Peneliti

a. Bagi Siswa

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan disiplin pada siswa, sehingga siswa mampu dalam meningkatkan prestasi belajar.

b. Bagi Guru BK

Bagi Guru BK yang berada di sekolah dengan adanya pelaksanaan penelitian ini akan sangat bermanfaat untuk

mengatasi siswa yang mempunyai perilaku disiplin yang rendah.

c. Bagi Penulis

Bagi penulis sendiri, penelitian ini sangat bermanfaat. Hal ini dapat menambah wawasan penulis dan sangat baik untuk menyelesaikan tugas.

1.7 Produk Penelitian

Produk penelitian ini mencakup beberapa hasil penting. Pertama, hasil penelitian berbasis eksperimen yang disajikan dalam bentuk artikel dan diunggah pada jurnal yang terindeks Scopus atau Sinta. Kedua, instrumen intervensi berupa RPBK yang digunakan sebagai alat intervensi dalam pelaksanaan pendekatan konseling Perilaku dengan teknik Kelola Diri untuk meningkatkan disiplin siswa. Ketiga, sebuah instrumen berupa kuesioner yang telah teruji validitasnya, yang terdiri dari butir-butir pernyataan positif dan negatif. Keempat, Hak Kekayaan Intelektual (HKI) yang telah resmi terdaftar, memiliki perlindungan hukum atas hak cipta, dan merupakan hasil kreativitas penulis selama proses penelitian.