

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Minhua (2024) memberikan pernyataan bahwa kedisiplinan dalam belajar merupakan aspek fundamental yang mempengaruhi proses pendidikan dan perkembangan karakter siswa. Dalam konteks pendidikan, kedisiplinan berfungsi sebagai struktur yang membantu siswa untuk fokus pada pembelajaran, berpartisipasi dalam kegiatan belajar, dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai keunggulan akademis. Dengan adanya kedisiplinan, siswa dapat memahami batasan perilaku yang diharapkan, yang pada gilirannya mengajarkan mereka tanggung jawab dan akuntabilitas dalam proses belajar.

Selain itu, kedisiplinan berkontribusi pada pembentukan iklim belajar yang positif di sekolah. Lingkungan yang teratur dan terstruktur memungkinkan siswa merasa aman dan didukung, sehingga mereka lebih termotivasi untuk terlibat dalam proses pembelajaran. Dengan disiplin yang baik, siswa cenderung lebih mampu mengatur waktu mereka, mendorong mereka untuk memanfaatkan peluang belajar secara maksimal dan meningkatkan hasil akademis mereka.

Hal ini di dukung dengan penelitian yang di lakukan Sugiarto et al. (2019) ditemukan bahwa, analisis daftar cek masalah (DCM) untuk angkatan kelas X TKJ di SMK Larendra pada 6 Juni 2017 mengungkapkan temuan menarik dalam pola belajar siswa, hasilnya menunjukkan bahwa 48,3% siswa (29 siswa) memiliki jadwal belajar yang tidak teratur, sementara itu, 38,3% (23 siswa) hanya belajar pada malam hari, rasa malas juga menjadi tantangan, dengan 27,8% siswa (12 siswa) yang sering merasa enggan untuk belajar, dan lebih mengejutkannya,

15,0% siswa (9 siswa) kesulitan menerapkan metode belajar yang efektif, dan 10,0% (6 siswa) lebih memilih menyalin pekerjaan rumah dari teman. Selain itu, 48,3% siswa (29 siswa) mengaku sering mengantuk saat belajar. Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih baik untuk meningkatkan disiplin dan efektivitas belajar di kalangan siswa.

Namun, tantangan dalam menerapkan kedisiplinan di lingkungan pendidikan juga perlu diakui. Guru menghadapi tantangan dalam mengelola perilaku siswa yang beragam, yang disebabkan oleh latar belakang budaya dan sosial yang berbeda. Siswa sering menunjukkan perilaku yang mengganggu, seperti melawan guru atau bersikap agresif, yang dapat menghambat proses belajar.

Kurangnya dukungan dari administrasi sekolah dan sumber daya manusia yang terbatas, seperti jumlah siswa yang terlalu banyak di kelas, membuat guru sulit memberikan perhatian yang diperlukan. Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi sekolah untuk mengembangkan sistem manajemen yang kuat dan memberikan pelatihan kepada guru, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam mengelola kedisiplinan dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi semua siswa. (Minhua & Eng Hock, 2024)

Dalam penelitian yang dilakukan Benner (2022) siswa sering kali menghadapi tantangan signifikan dalam mengelola waktu dan kontrol diri, terutama di tengah banyaknya tuntutan akademis dan sosial. Proses pembelajaran yang efektif membutuhkan kemampuan untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi kemajuan mereka. Namun, banyak siswa kesulitan menetapkan

tujuan realistis dan mengelola waktu dengan efisien, yang dapat menyebabkan stres dan penurunan kinerja.

Hal ini sering disebabkan oleh kurangnya keterampilan metakognitif pada siswa menyebabkan berbagai masalah, termasuk ketidakmampuan untuk memahami pemikiran dan perasaan mereka, yang mengakibatkan kesulitan mengenali pola pikir negatif yang mempengaruhi kepercayaan diri dan motivasi belajar. Tanpa keterampilan ini, siswa juga tidak dapat mengelola emosi dengan baik, sering merasa cemas atau tertekan tanpa menyadari bahwa perasaan tersebut muncul dari cara berpikir mereka.

Selain itu, mereka mengalami kesulitan dalam merencanakan dan mengevaluasi strategi belajar, yang dapat menyebabkan frustrasi dan kegagalan akademis. Secara keseluruhan, kondisi ini menciptakan siklus negatif yang memperburuk masalah belajar dan emosional siswa. Didukung juga dengan hasil penelitiannya Rahmatiani et al. (2023) mengungkapkan dari 36 siswa yang diteliti di SMAN 1 Cisarua, terdapat 24 siswa dengan kategori *self-control* rendah, yang menyumbang 66,6% dari total, sementara 12 siswa memiliki *self-control* tinggi, dengan persentase 33,3%.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki *self-control* yang rendah. Serta penelitian yang dilakukan oleh Agnes (2015) juga mengungkapkan siswa yang memiliki skor *self-control* yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 0%, 35 siswa memiliki skor *self control* yang berada pada kategori sedang dengan persentase 34,31%, 46 siswa memiliki skor *self-control* yang berada pada kategori rendah dengan persentase 45,1% dan

21 siswa memiliki skor *self-control* yang berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 20,59%.

Fenomena permasalahan rendahnya kedisiplinan belajar dan kontrol diri siswa yang telah diuraikan berdasarkan dari beberapa hasil penelitian juga didukung oleh temuan yang ada di lapangan, yaitu berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di SMK PUI Jatibarang dengan guru BK. Bahwa masalah yang banyak dialami oleh siswa adalah masalah disiplin belajar yang rendah dan kurangnya kontrol diri pada siswa.

Disiplin belajar yang rendah dapat dilihat dari beberapa siswa yang mengikuti proses pembelajaran tidak baik, membuat tugas tidak bersungguhsungguh, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu meskipun sudah ditegur berulang kali, bercanda pada saat mengikuti proses pembelajaran, serta berulang-ulangnya pelanggaran tata tertib yang dilakukan oleh siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat disiplin belajar siswa ini rendah. Sedangkan perilaku rendahnya kontrol diri pada siswa diantaranya, melanggar peraturan sekolah. Berpikir sempit, senang bertindak ceroboh, penolakan dalam belajar, kurang kesadaran akan pentingnya disiplin dan menutup diri.

Jika masalah ini tidak segera ditindak lanjuti, maka akan memberikan dampak negatif terhadap hasil belajar dan prestasi belajar siswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku disiplin siswa di sekolah adalah kepribadian siswa. Kepribadian mempengaruhi persepsi, tindakan, serta reaksi individu. Kepribadian seseorang dibentuk oleh beberapa hal. Salah satunya yaitu kontrol diri. Kontrol diri (*self control*) memiliki kontribusi dalam menciptakan suatu model perilaku

disiplin, yaitu adanya ketaatan atau kepatuhan terhadap aturan, norma yang timbul karena dorongan dalam dirinya sendiri.

Selain itu, faktor lingkungan seperti tekanan dari teman sebaya dan harapan dari guru juga berkontribusi pada kesulitan siswa dalam mengontrol diri. Siswa yang tidak memiliki dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar mungkin merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang tinggi, yang dapat mengganggu fokus dan motivasi mereka. Ketidakmampuan untuk mengatur waktu dan mengelola stres dapat menyebabkan siswa merasa kewalahan, sehingga mengurangi kemampuan mereka untuk terlibat dalam pembelajaran yang bermakna.

Penting bagi program pendidikan untuk mengintegrasikan pelatihan keterampilan manajemen waktu dan kontrol diri ke dalam kurikulum. Dengan menyediakan strategi yang efektif, seperti teknik perencanaan dan refleksi, siswa dapat lebih baik dalam mengelola tugas dan tanggung jawab mereka. Selain itu, dukungan dari guru dan mentor dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan positif yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan akademis dan pribadi. (Brenner, 2022)

Dalam konteks pendidikan, peran konseling sangat vital dalam membantu siswa mengatasi masalah belajar yang mereka hadapi. Konselor berfungsi sebagai pendukung yang memberikan bimbingan dan arahan kepada siswa untuk mengenali potensi diri serta mengatasi berbagai kesulitan, baik yang bersifat akademis maupun sosial. Melalui pendekatan yang holistik, konselor dapat membantu siswa mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan

belajar, seperti masalah komunikasi dengan orang tua dan lingkungan sosial yang tidak mendukung, sehingga siswa dapat menemukan solusi yang tepat.

Menurut Yulianti et al. (2024) konseling juga berperan dalam meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa. Dengan memberikan dukungan emosional dan strategi pembelajaran yang sesuai, konselor dapat membantu siswa merasa lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik. Program konseling yang efektif mencakup sesi individu dan kelompok, dimana siswa dapat berbagi pengalaman dan tantangan mereka, serta mendapatkan dukungan dari teman sebaya dan konselor.

Hal ini menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa untuk berbicara tentang masalah mereka dan mencari bantuan. Selain itu, kolaborasi antara konselor, guru, dan orang tua sangat penting dalam proses ini. Konselor dapat memberikan informasi dan data tentang perkembangan siswa kepada guru, sehingga mereka dapat menyesuaikan metode pengajaran untuk memenuhi kebutuhan siswa. Dengan melibatkan orang tua dalam proses konseling, diharapkan dapat tercipta komunikasi yang lebih baik antara siswa dan keluarga, yang pada gilirannya akan membantu siswa mengatasi masalah belajar dengan lebih efektif.

Dengan adanya fenomena permasalahan yang telah diuraikan berdasarkan hasil kajian dari penelitian maupun fakta di lapangan, maka solusi yang tepat untuk menangani masalah ini adalah pemilihan metode konseling yang tepat agar permasalahan disiplin belajar dan kontrol diri siswa dapat ditangani dengan maksimal. Dilihat dari jenis permasalahan maka teori konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *self management* sangat tepat digunakan untuk

meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa, karena konseling *cognitive behavioral* dapat membantu siswa mengubah pemikiran yang salah menjadi pemikiran yang lebih rasional, realistis, berpikir positif, serta mampu mengolah perasaan yang diinginkan.

Konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *self management* juga dipandang sebagai metode yang potensial untuk mengatasi permasalahan tersebut, karena mampu membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak adaptif menjadi lebih positif. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji sejauh mana efektivitas pendekatan tersebut dalam meningkatkan kedisiplinan belajar dan kontrol diri siswa, sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas pendidikan secara holistik.

Konseling *cognitive behavioral* (CBT) adalah pendekatan terapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Berdasarkan pemikiran Aaron T. Beck, CBT berargumen bahwa pikiran negatif dan distorsi kognitif dapat menyebabkan masalah emosional, seperti depresi. Dalam konteks ini, konselor membantu klien mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran yang tidak realistis atau merusak, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan adaptif.

Disiplin dan kontrol diri siswa dapat dilihat dari sudut pandang kognitif, siswa sering memiliki cara berpikir yang membentuk perilaku mereka. Misalnya, jika seorang siswa merasa selalu gagal, mereka mungkin merasa tidak mampu mengendalikan diri. Hal ini membuat mereka cenderung melanggar aturan karena sudah merasa putus asa dan tidak percaya diri, cara siswa memproses informasi juga berpengaruh.

Ketika mereka berpikir negatif tentang diri sendiri, seperti merasa tidak berharga, motivasi untuk mengikuti aturan menjadi berkurang. Siswa mungkin mengambil keputusan impulsif tanpa memikirkan konsekuensi, yang menunjukkan kurangnya kontrol diri. Oleh karena itu, penting untuk membantu siswa mengubah pola pikir mereka agar bisa lebih disiplin dan bertanggung jawab.

Prinsip dasar dari CBT melibatkan pengenalan "skema" kognitif, yang merupakan struktur mental yang membentuk cara individu memahami dan merespons pengalaman mereka. Skema ini dapat bersifat positif atau negatif, dan dalam kasus depresi, skema negatif cenderung dominan, mengarah pada misinterpretasi realitas. Terapis bekerja untuk membantu klien mengidentifikasi skema ini dan memahami bagaimana mereka mempengaruhi pikiran dan perilaku.

Proses ini melibatkan refleksi, penilaian ulang terhadap pengalaman masa lalu, dan penghargaan terhadap pola pikir yang lebih realistis. Selain itu, CBT menekankan pentingnya perilaku dalam proses terapi. Klien diajarkan untuk mengubah perilaku maladaptif yang mungkin memperburuk keadaan emosional mereka. Melalui teknik seperti pengaturan tujuan, latihan keterampilan sosial, dan eksposur terhadap situasi yang menakutkan, klien dapat mengembangkan cara-cara baru dalam menghadapi tantangan mereka. Dengan memadukan perubahan kognitif dan perilaku, konseling *cognitive behavioral* bertujuan untuk memberikan alat yang efektif bagi individu untuk mengatasi depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. (T & Beck, 1964)

Teknik *self-management* dalam konseling berfokus pada membantu klien mengidentifikasi dan mengatasi pola pikir negatif yang dapat memperburuk kondisi mereka, seperti depresi. Dalam konteks ini, konselor mendorong klien

untuk mengenali pikiran otomatis yang muncul dalam situasi tertentu dan mengajarkan mereka untuk menantang pikiran tersebut. Dengan cara ini, klien dapat belajar untuk mengubah cara pandang mereka terhadap diri sendiri dan situasi yang mereka hadapi, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan rendah diri dan kecemasan yang sering menyertai depresi.

Salah satu aspek penting dari *self-management* adalah pengembangan keterampilan untuk mengelola emosi dan respons terhadap stres. Konselor dapat menggunakan teknik seperti latihan *mindfulness*, pengaturan tujuan, dan strategi relaksasi untuk membantu klien mengelola gejala depresi mereka. Dengan mengajarkan klien cara untuk mengamati dan memproses emosi mereka secara lebih konstruktif, konselor dapat membantu mereka merasa lebih berdaya dan mengurangi ketergantungan pada mekanisme koping yang tidak sehat. Selain itu, teknik *self-management* juga melibatkan pemantauan kemajuan klien.

Klien didorong untuk mencatat pikiran, perasaan, dan perilaku mereka dalam situasi sehari-hari. Hal ini tidak hanya membantu klien menyadari pola negatif, tetapi juga memberikan kesempatan untuk merayakan kemajuan kecil yang dicapai dalam proses pemulihan. Dengan demikian, teknik *self-management* dalam konseling berfungsi sebagai alat yang efektif untuk memberdayakan klien dalam menghadapi tantangan mental mereka dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. (Putra, Suarni & Dharsana, 2023).

Konteks mengatasi masalah emosional dan akademik. Siswa sering kali menghadapi tekanan yang signifikan dari lingkungan sekolah, seperti tuntutan akademik, interaksi sosial, dan harapan dari orang tua. Dengan mengajarkan siswa untuk mengenali dan mengelola pikiran negatif atau distorsi kognitif, mereka

dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana cara pandang mereka mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka.

Putri, Wibowo & Sugiyo (2021) memaparkan teknik *self management* ini juga bisa meningkatkan keterampilan *problem-solving* yang esensial bagi siswa. Dengan memahami bahwa banyak masalah yang mereka hadapi bisa diselesaikan dengan pendekatan kognitif yang tepat, siswa dilatih untuk tidak hanya fokus pada masalah, tetapi juga mencari solusi. Misalnya, dengan mendorong siswa untuk mengganti pikiran negatif dengan yang lebih realistis dan positif, mereka dapat lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial.

Keterampilan ini juga dapat membantu mereka dalam membuat keputusan yang lebih baik di masa depan. Akhirnya, penerapan teknik kognitif dalam konseling dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung. Dengan menyediakan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka, serta menerapkan teknik-teknik ini secara konsisten, konselor dapat membantu siswa membangun resilien yang lebih kuat. Hal ini tidak hanya berdampak positif pada kesejahteraan mental mereka, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan performa akademis dan hubungan interpersonal yang lebih baik di sekolah.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Bell & Puckett (2020) ditemukan bahwa kurangnya kedisiplinan belajar, seperti ketidakhadiran siswa akibat skorsing, memiliki dampak signifikan terhadap prestasi akademik siswa, terutama siswa yang di rumahnya tidak memiliki pola asuh yang baik. Siswa yang mengalami skorsing seringkali kehilangan kesempatan untuk mengikuti instruksi

penting dan menyelesaikan tugas-tugas berharga, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan nilai.

Hal ini menunjukkan bahwa ketidakhadiran, meskipun hanya satu hari, dapat mengganggu proses belajar dan menyebabkan kesulitan dalam mengejar ketertinggalan. Dalam penelitian ini juga mengungkapkan bahwa siswa dari latar belakang ekonomi rendah mengalami kesulitan lebih besar dalam mendapatkan kembali materi pelajaran yang terlewat. Banyak dari mereka menghadapi tantangan tambahan, seperti permohonan untuk mendapatkan tugas pengganti yang ditolak oleh pendidik, yang semakin memperburuk prestasi akademik mereka. Keterbatasan dukungan di rumah dan kesulitan komunikasi dengan sekolah sering kali membuat siswa tidak mampu mengejar ketertinggalan, sehingga prestasi mereka semakin terancam.

Penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman dan dukungan dari pendidik dalam mengatasi dampak disiplin yang negatif terhadap prestasi akademik siswa. Edukator yang memiliki sikap positif dan bersedia memberikan bantuan dalam bentuk tugas pengganti dapat membantu siswa pulih dari dampak skorsing. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran tentang pentingnya kebijakan disiplin yang lebih adil dan responsif terhadap kebutuhan siswa sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi akademik mereka.

Dalam konteks pendidikan, Dörrenbächer-Ulrich & Bregulla (2024) berpendapat bahwa hubungan antara kontrol diri dan perilaku belajar siswa sangat penting untuk dipahami. Kontrol diri, atau kemampuan individu untuk mengatur emosi, perilaku, dan pikiran, berperan dalam bagaimana siswa melaksanakan proses belajar. Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih

mampu menetapkan tujuan belajar yang jelas, memonitor kemajuan mereka, dan mengadaptasi strategi belajar ketika menghadapi kesulitan. Hal ini sejalan dengan konsep pembelajaran teratur yang mengedepankan pengaturan diri sebagai fondasi untuk mencapai keberhasilan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Dörrenbacher-Ulrich & Bregulla, (2024) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kontrol diri yang tinggi lebih mungkin untuk terlibat dalam praktik belajar yang efektif. Mereka cenderung menggunakan strategi metakognitif, seperti refleksi atas proses belajar mereka, untuk meningkatkan pemahaman dan pencapaian akademik.

Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki kontrol diri mungkin mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dan motivasi, yang dapat mengakibatkan penurunan dalam kinerja akademik. Dengan demikian, kontrol diri tidak hanya mempengaruhi bagaimana siswa belajar, tetapi juga hasil belajar yang mereka capai. Pentingnya kontrol diri dalam perilaku belajar siswa juga menunjukkan perlunya intervensi dan program pengembangan keterampilan sosial emosional di sekolah.

Program ini mengajarkan siswa cara mengelola emosi dan mengembangkan strategi kontrol diri dapat membantu mereka menjadi pembelajar yang lebih efektif. Dengan pendekatan yang tepat, siswa dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatur diri, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada keterlibatan dan pencapaian akademik mereka.

Kebutuhan akan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar dan kontrol diri siswa menjadi semakin mendesak, terutama dalam situasi pasca-pandemi COVID-19. Penelitian ini menyoroti bahwa banyak siswa

mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan tanggung jawab belajar mereka. Masalah seperti penundaan tugas, ketidakaktifan dalam proses belajar, dan kurangnya motivasi adalah beberapa tantangan yang dihadapi. Oleh karena itu, strategi manajemen diri (*self-management*) diusulkan sebagai intervensi yang dapat membantu siswa mengatasi masalah-masalah ini. Implementasi strategi manajemen diri terbukti memiliki dampak positif terhadap kedisiplinan belajar siswa (Dörrenbächer-Ulrich & Bregulla, 2024)

Dengan mengajarkan siswa bagaimana mengatur tujuan, memonitor kemajuan, dan melakukan refleksi terhadap proses belajar mereka, intervensi ini tidak hanya meningkatkan motivasi tetapi juga membantu siswa menjadi lebih bertanggung jawab atas pembelajaran mereka. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mempraktikkan strategi ini cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas dan lebih mampu menjaga fokus selama kegiatan belajar.

Intervensi ini juga berperan penting dalam membangun kontrol diri siswa. Dengan kemampuan untuk mengelola emosi dan perilaku, siswa dapat menghadapi berbagai situasi belajar dengan lebih baik. Penelitian ini merekomendasikan penerapan program pengembangan manajemen diri di sekolah, yang melibatkan konseling dan dukungan dari guru serta psikolog sekolah. Dengan pendekatan yang tepat, intervensi ini dapat membantu siswa tidak hanya dalam aspek akademik, tetapi juga dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk sukses di masa depan. (Faruq & Purwandari, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul **“Konseling Cognitive Behavioral dengan**

Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar dan Kontrol Diri Siswa di SMK PUI Jatibarang”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

- a. Bagaimana tingkat kepatuhan siswa terhadap aturan dan jadwal belajar yang ditetapkan?
- b. Bagaimana kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan pikiran dalam konteks belajar?
- c. Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kedisiplinan belajar dan kontrol diri siswa?
- d. Apakah *self-management* dapat mempengaruhi peningkatan kedisiplinan belajar dan kontrol diri siswa?
- e. Apakah *cognitive behavioral* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar dan kontrol diri siswa?

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah penelitian ini adalah mengeksplorasi dan menilai efektivitas konseling *cognitive behavioral* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar dan kontrol diri pada siswa tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Penelitian difokuskan pada bagaimana intervensi CBT membantu siswa di SMK PUI Jatibarang mengenali dan mengatasi pola pikir negatif yang menghambat perkembangan akademik mereka, serta mengukur peningkatan kedisiplinan belajar dan kontrol diri siswa setelah mengikuti program konseling.

1.4. Rumusan Masalah

- a. Apakah konseling *cognitive behavioral* teknik *self-management* efektif meningkatkan kedisiplinan belajar siswa ?
- b. Apakah konseling *cognitive behavioral* teknik *self-management* efektif meningkatkan kontrol diri siswa ?
- c. Apakah konseling *cognitive behavioral* teknik *self-management* efektif meningkatkan kedisiplinan belajar dan kontrol diri siswa secara simultan ?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui konseling *cognitive behavioral* teknik *self-management* efektif meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.
- b. Untuk mengetahui konseling *cognitive behavioral* teknik *self-management* efektif meningkatkan kontrol diri siswa.
- c. Untuk mengetahui konseling *cognitive behavioral* teknik *self-management* efektif meningkatkan kedisiplinan belajar dan kontrol diri siswa secara simultan.

1.6. Manfaat Penelitian

Penulis ini mempunyai beberapa manfaat antara lain:

- a. Manfaat Secara Teoritis
 - 1) Informasi yang dihasilkan melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadikan acuan menjadi lebih baik dalam bidang pendidikan khususnya bimbingan konseling untuk meningkatkan kebiasaan disiplin siswa.

- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi rangsangan dalam penelitian ini bagi penulis lain untuk meneliti lebih jauh dan mendalam terutama mengenai masalah-masalah yang belum terjangkau dalam penelitian ini.
- 3) Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberi pemahaman terkait pengaruh *Self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan dan kontrol diri siswa-siswa SMK PUI Jatibarang.

b. Manfaat Secara Praktis

1) Bagi Guru Pembimbing

Bagi guru pembimbing di sekolah tentu ini akan menjadi suatu cara dalam mengatasi permasalahan siswa, terutama pada permasalahan yang menyangkut permasalahan siswa.

2) Bagi Peneliti

Bagi peneliti sendiri manfaat yang dapat dirasakan yaitu semakin bertambahnya wawasan peneliti, dan dapat dijadikan sebuah pengalaman yang sangat luarbiasa.

3) Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pustaka (refrensi) bagi peneliti lain dalam meningkatkan atau menambah wawasan.