

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban, Alif, I. M. (2023). Sedangkan Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui sebuah pengalaman, proses suatu kegiatan bukan suatu hasil atau tujuan, Asmareni, J., Ramadhani, E., & Nurlela, N. (2023). Menurut Naryanto (2022:26), Disiplin belajar adalah serangkaian sikap, tingkah laku siswa yang menunjukkan tata tertib, ketaatan, dan teratur untuk belajar di sekolah maupun di rumah atas dasar kesadaran dirinya untuk belajar tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Dari definisi disiplin belajar tersebut maka indikator yang dapat penulis petik adalah sebagai berikut: 1) ketaatan, 2) tertib, dan 3) teratur.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar adalah sikap dan perilaku ketaatan, tertib dan teratur dalam menjalankan peraturan sekolah, mengerjakan tugas-tugas sekolah, teratur dalam belajar di rumah dan mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik. Dari tiga indikator yang dapat dipetik maka akan dijabarkan masing-masing indikator disiplin belajar.

Ketaatan adalah sikap patuh atau tunduk terhadap peraturan, perintah, atau kewajiban (KBBI). Dalam kehidupan sehari-hari, ketaatan sering digunakan untuk menggambarkan perilaku yang mengikuti aturan, norma, atau kewajiban yang

telah ditetapkan. Di dalam lingkungan sekolah digambarkan siswa yang berperilaku tunduk terhadap peraturan, kewajiban atau perintah adalah menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dengan tepat waktu, menggunakan seragam yang lengkap pada saat upacara bendera dan mendengarkan guru pada saat mengajar sehingga apa yang disampaikan oleh guru bisa dicerna dengan baik. Sebaliknya siswa yang tidak mengikuti peraturan, tidak menjalankan kewajiban dengan baik serta tidak tunduk pada peraturan menunjukkan perilaku yang acuh dengan tugas yang diberikan oleh guru, sering menyontek pada saat ulangan, ribut pada saat guru mengajar dan sering tidur di kelas karena tidak kurangnya kesadaran pada diri siswa bahwa belajar sangatlah penting untuk masa depan mereka.

Tertib adalah sikap dan perilaku yang sopan, rapi atau sepatutnya (KBBI). Dalam kehidupan sehari-hari terutama di sekolah perilaku sopan dan rapi sangatlah penting dilakukan karena mencerminkan diri yang berkualitas. Di lingkungan sekolah Sebagian siswa yang perilakunya sopan, rapi dan sepatutnya, sebagai contoh mengucapkan salam Ketika bertemu dengan guru disekolah, mengatur meja dan mengecek kebersihan kolong meja, mandiri mengerjakan ulangan dan tidak suka berselisih paham dengan teman. Sedangkan sebaliknya siswa yang tidak rapi dan berperilaku tidak sepatutnya yaitu suka menyontek pekerjaan teman, tidak bersih jika bertugas piket, baju sering dikeluarkan, jika bertemu dengan guru tidak pernah memberi salam dan mengobrol dengan teman pada saat persembahyangan. Terlihat dengan jelas bagaimana siswa yang tidak tertib di lingkungan sekolah tentunya akan berdampak pada karakter siswa.

Teratur adalah suatu perilaku atau tindakan yang tersusun, tertata, dan terarah (KBBI). Di dalam lingkungan sekolah siswa yang melakukan tindakan tersusun, tertata dan terarah ditunjukkan dengan merencanakan secara matang jadwal belajar dan jadwal kegiatan di rumah, mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, mempelajari kembali materi yang disampaikan oleh guru sehingga ingatan terhadap materi pembelajaran lebih lama melekat. Di luar lingkungan sekolah juga siswa akan tetap bisa menata kegiatan positif yang bisa dilakukan dan bermanfaat untuk dirinya. Ini berarti bahwa siswa tidak hanya belajar tanpa panduan, tetapi juga mengatur rutinitas belajar mereka, seperti memulai dan mengakhiri sesi belajar pada waktu yang tepat, serta membagi waktu belajar sesuai dengan materi yang perlu dipelajari. Sebaliknya siswa yang tidak terarah dan tertata ditunjukkan dengan perilaku yang malas membuat jadwal kegiatan belajar di rumah dan lebih senang menghabiskan waktu bermain, tidak suka mengerjakan tugas di rumah ataupun mempelajari materi yang tidak dipahami.

Bedasarkan hasil observasi awal bahwa terdapat siswa kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal yang berjumlah 36 (tiga puluh enam) orang siswa kelas IX C terdiri dari laki-laki sebanyak 16 dan perempuan sebanyak 20 siswi, sebagai kelompok eksperimen disiplin belajar. Secara keseluruhan berada pada kategori rendah, Adapun presentase setiap aspeknya adaah sebagai berikut; 1) ketaatan 57,30%, 2) tertib 56,15% dan 3) teratur 58, 17%. Hal ini dibuktikan dengan ciri perilakunya malas membuat jadwal kegiatan belajar di rumah dan lebih senang menghabiskan waktu bermain, tidak suka mengerjakan tugas di rumah ataupun mempelajari materi yang tidak dipahami, suka menyontek pekerjaan teman, tidak

bersih jika bertugas piket, baju sering dikeluarkan, jika bertemu dengan guru tidak pernah memberi salam dan mengobrol dengan teman pada saat persembahyangan. Melihat dari banyaknya ciri-ciri yang ditemukan peneliti maka dapat disimpulkan bahawa disiplin belajar siswa tersebut, masih perlu diberikan penanganan dengan harapan siswa bisa untuk lebih disiplin dalam belajarnya.

Kontrol Diri adalah kemampuan individu untuk dapat membawa individu ke dalam hal positif. Baik itu mengatur, mengarahkan, menyusun maupun membimbing dirinya sendiri dalam hal perilaku, kognitif dan pengambilan keputusan (Ghufron dan Risnawati). Kontrol diri dalam hal ini Individu harus dapat mengontrol dirinya kedalam hal positif seperti berperilaku positif, mengendalikan diri berperilaku negatif, dan mengubah perilaku menjadi lebih baik lagi sesuai dengan yang diinginkan, Willems et al (2019:56). Dari definisi control diri tersebut maka indikator yang dapat penulis petik adalah sebagai berikut: 1. kontrol perilaku (*behavioral control*), 2. kontrol kognitif (*cognitive control*), 3. kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*)

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa control diri adalah kemampuan individu dalam mengontrol perilakunya, mengontrol kognitif serta kemampuan dalam pengambilan keputusan yang tepat sehingga tidak salah langkah dan menimbulkan permasalahan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Dari tiga indikator yang dapat dipetik diatas maka akan dijabarkan masing-masing indikator control diri.

Kontrol Perilaku (*Behavioral control*) adalah kemampuan individu dalam mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan,

dimana kemampuan ini berupa kemampuan mengontrol perilaku. Jika kontrol diri individu baik maka ia dapat mengatur perilakunya sesuai dengan kemampuannya, namun jika ia tidak mampu mengatur diri sesuai dengan kemampuannya maka untuk mengatasinya ia akan mencari jalan lain (jalan eksternal). Contoh nyata kemampuan siswa mengatur perilakunya disekolah yaitu tidak suka merusak barang orang lain, tidak membedakan teman yang berbeda agama, tetap sabar jika ada teman yang melontarkan kata kasar di kelas dan tidak suka main fisik dengan teman. Sebaliknya siswa yang tidak mampu mengontrol perilakunya akan mudah main fisik dengan teman, suka memukul jika marah, tidak terima jika barang di rusak teman dan tidak suka membantu teman yang piketnya belum selesai.

Kontrol kognitif (Cognitive control) adalah kemampuan individu dalam mengolah suatu informasi yang ia terima namun tidak ia inginkan dengan cara menggabungkan, menilai, atau menginterpretasikan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Individu yang telah menerima informasi tentang suatu keadaan yang tidak di inginkan dapat mengatasinya dengan melakukan pertimbangan. Dengan itu berarti individu menilai dan menafsirkan suatu keadaan tersebut dengan melihat segi positifnya. Perilaku siswa di lingkungan sekolah diantaranya merasa nyaman jika kelas terlihat bersih dan rapi, mampu fokus mendengarkan guru jika kelas tidak ribut, akan meleraikan teman yang berkelahi, tidak suka mengadu domba dan tidak mudah termakan oleh gossip yang tidak pasti dan menimbulkan permasalahan besar. Sebaliknya siswa yang tidak mampu mengontrol perilaku adalah siswa yang mudah termakan oleh gossip, tidak suka jika pendapat saya tidak diterima pada saat diskusi, tidur di kelas jika

mendapatkan pelajaran yang tidak disukai. Sangat jelas bagaimana perilaku siswa yang memang harus ditingkatkan guna memperbaiki perilaku negative yang akan berdampak buruk bagi kehidupan siswa kedepannya.

Kontrol pengambilan keputusan (Decisional control) adalah kemampuan individu dalam memilih suatu keputusan yang telah ia yakini dan telah dikehendaki. Ini mencakup kemampuan untuk menilai konsekuensi dari pilihan yang ada dan memilih yang paling sesuai dengan tujuan dan nilai pribadi, bukan yang memberikan kepuasan langsung. Di lingkungan sekolah perilaku siswa yang mampu dalam pengambilan keputusan diantaranya menerima masukan atau saran teman pada saat diskusi kelompok, menolak jika ada teman yang mengajak saya merokok atau membolos dan suka membantu teman yang terkena musibah. Dan perilaku sebaliknya diantaranya tidak suka diberikan ceramah oleh guru, pendapat saya tidak boleh diganggu gugat, berperilaku sesuka hati dan tidak mau menerima pendapat orang lain.

Bedasarkan hasil observasi awal bahwa terdapat siswa kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemai yang berjumlah 36 siswa dikategorikan memiliki kontrol diri yang rendah dengan kategori laki-laki sebanyak 19 dan perempuan sebanyak 17. Secara keseluruhan berapada pada kategori rendah dan lebih rinci dapat dijabarkan sebagai berikut; 1) mengontrol perilaku 56,80%, 2) mengontrol kognitif 55,77%, dan 3) mengontrol keputusan 56,69%. Hal ini dicirikan dengan siswa tidak suka diberikan ceramah oleh guru, pendapat saya tidak boleh diganggu gugat, berperilaku sesuka hati dan tidak mau menerima pendapat orang lain. Dilihat dari sisnilah bahwa terdapat siswa yang control dirinya rendah.

Dengan mengetahui dan memahami bagaimana indikator-indikator ini berkembang dan berfungsi pada siswa SMP, terutama di SMP Negeri 1 Abiansemal, akan memudahkan pendidik untuk merancang strategi pembelajaran dan intervensi yang tepat sasaran. Hal ini Pentingnya indikator-indikator tersebut untuk diteliti terletak pada peranannya yang krusial dalam pembentukan kebiasaan belajar yang efektif dan pengelolaan diri siswa. Dengan mengetahui dan memahami bagaimana indikator-indikator ini berkembang dan berfungsi pada siswa SMP, terutama di SMP Negeri 1 Abiansemal, akan memudahkan pendidik untuk merancang strategi pembelajaran dan intervensi yang tepat sasaran. Hal ini juga akan membantu dalam meningkatkan prestasi akademik dan pengembangan karakter siswa secara menyeluruh. Penelitian terhadap indikator disiplin belajar dan kontrol diri menjadi sangat relevan mengingat usia SMP adalah masa transisi penting di mana siswa menghadapi berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang memerlukan dukungan dalam pengembangan keterampilan pengaturan diri. Di tingkat SMP, siswa berada dalam fase transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan remaja, yang sering kali diwarnai dengan berbagai tantangan, baik dari segi akademik maupun sosial-emosional. Pada tahap ini, siswa dihadapkan pada banyak perubahan, baik dalam hal pola pikir, interaksi sosial, maupun pengembangan keterampilan pribadi. Dalam konteks pendidikan, disiplin belajar dan kontrol diri memainkan peranan yang sangat penting. Disiplin belajar yang baik tidak hanya melibatkan kepatuhan terhadap aturan dan tuntutan akademik, tetapi juga kemampuan siswa untuk mengelola waktu, menghindari gangguan, dan tetap fokus dalam mencapai tujuan belajar mereka.

Berdasarkan hasil studi dokumentasi, di SMP Negeri 1 Abiansemal, ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga disiplin belajar mereka. Masalah-masalah seperti ketidakhadiran tinggi, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas serta seringnya terjadi perselisihan diakibatkan oleh kurangnya dalam mengolah informasi yang diterima dan susah menerima pendapat orang lain. Hal ini tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik siswa, tetapi juga pada perkembangan sosial dan emosional mereka. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah ini adalah kurangnya keterampilan dalam mengelola diri, terutama dalam hal kontrol diri dan pengaturan emosi. Banyak siswa yang belum memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku mereka dalam situasi yang menantang atau ketika dihadapkan dengan tugas yang memerlukan fokus dan disiplin. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan keterampilan kontrol diri pada siswa untuk meningkatkan disiplin belajar mereka. Pengembangan kontrol diri yang baik tidak hanya mempengaruhi prestasi akademik, tetapi juga memberikan kontribusi pada pengembangan karakter dan keterampilan sosial siswa. Mengajarkan siswa bagaimana cara mengelola emosi, mengendalikan impuls, dan tetap fokus pada tugas yang diberikan akan meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan. Dengan demikian, penguatan kontrol diri dan disiplin belajar merupakan dua aspek yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah.

Teori konseling kognitif perilaku adalah proses untuk melakukan *treatment* dengan menggunakan langkah-langkah, proses, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling (Dharsana,

2018). Konseling kognitif perilaku adalah sebuah pendekatan konseling yang mengintegrasikan prinsip-prinsip serta metode dari bidang kognitif dan perilaku dalam suatu bentuk pengobatan yang singkat, Corey (2005: 271). Teori ini terbukti efektif bagi klien yang berasal dari berbagai latar belakang, termasuk perbedaan dalam pendidikan, pendapatan, usia, dan budaya.

Bersdasarkan kedua definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa teori konseling kognitif perilaku adalah proses pendekatan yang menggunakan Langkah-langkah, proses, asas, Teknik serta skill konseling yang tepat untuk menganalisis tingkah laku manusia, pikiran yang negative perilaku yang menyimpang sehingga siswa bisa merasa lebih baik lagi. Baik dari perilaku dan juga membuat keputusan yang tepat

Teori konseling kognitif perilaku memandang bahwa seorang individu memiliki perilaku yang dipengaruhi oleh kondisi kognitif (pikiran). Proses konseling kognitif perilaku menekankan bahwa perubahan tingkah laku dapat terjadi jika seseorang individu mengalami perubahan dalam kognitifnya. Tujuan utama konseling kognitif perilaku adalah untuk mengubah pola pikir, persepsi, emosi, dan perilaku yang negatif menjadi lebih positif. Konseling kognitif perilaku bekerja dengan cara mengubah cara individu memproses informasi, meresponsnya, dan bertindak berdasarkan pemahaman yang lebih rasional dan konstruktif. Dengan melakukan modifikasi pada pola pikir dan perasaan, diharapkan individu dapat mengubah perilaku negatifnya menjadi lebih produktif dan adaptif. Prinsip konseling kognitif behavioral ini mengacu pada pandangan bahwa individu memiliki perilaku yang dipengaruhi oleh kondisi kognitif atau

pikiran, Karyani & Dharsana (2018: 33).

Teori Konseling Kognitif Perilaku merupakan salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol diri dan disiplin belajar. Teori Konseling Kognitif Perilaku mengajarkan individu untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang dapat mempengaruhi perilaku dan emosi mereka. Pendekatan ini berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta bagaimana perubahan dalam pola pikir dapat mengarah pada perubahan perilaku yang lebih positif. Dalam konteks pendidikan, teori dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi dan mengatasi hambatan-hambatan psikologis yang menghalangi mereka dalam mencapai tujuan belajar.

Asas utama dari konseling kognitif adalah bahwa pikiran (kognisi) seseorang memengaruhi perasaan dan perilaku mereka. Ketika seseorang mengalami distorsi kognitif atau keyakinan yang tidak rasional, maka akan muncul emosi negatif dan perilaku maladaptif. Oleh karena itu, perubahan dalam pola pikir akan menghasilkan perubahan dalam perasaan dan tindakan, Corey (2017:22). Langkah-langkah umum dalam pendekatan ini meliputi: 1) Identifikasi pikiran otomatis negatif (negative automatic thoughts), 2) Evaluasi pikiran tersebut dengan logika dan bukti realistik, 3) Mengganti pikiran maladaptif dengan pikiran yang lebih rasional dan 4) Menguji pemikiran baru melalui eksperimen perilaku, Beck (2011). Selanjutnya, Padesky & Mooney (1990) menyebutkan beberapa teknik umum meliputi: 1) *Socratic Questioning*: mengeksplorasi pemikiran melalui pertanyaan terarah, 2) *Thought Record*: mencatat pikiran negatif dan menggantinya, 3) *Behavioral Experiment*: menguji kepercayaan secara

nyata, 4) *Cognitive Restructuring*: menyusun ulang pemikiran.

Berdasarkan uraian di atas, konseling kognitif bertumpu pada perubahan pikiran sebagai kunci perubahan perilaku dan emosi. Teknik modeling, sebagai bagian dari strategi kognitif-behavioral, memainkan peran penting dalam memperkuat pembelajaran sosial dan perubahan perilaku dengan cara meniru perilaku adaptif dari orang lain.

Salah satu teknik dalam teori ini yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar adalah teknik mencontoh, yang melibatkan pengamatan terhadap perilaku orang lain yang diinginkan dan menirunya. Teknik ini sangat relevan dalam konteks pendidikan, di mana siswa dapat mempelajari perilaku positif dari guru atau teman sekelas mereka yang memiliki disiplin belajar yang baik. Teknik mencontoh ini mengajarkan siswa bagaimana cara bertindak dengan cara yang lebih terarah, penuh tanggung jawab, dan produktif, yang pada akhirnya akan meningkatkan keterampilan mereka dalam mengatur waktu, fokus, dan emosi.

Dalam penelitian ini, teknik mencontoh akan diterapkan dalam konteks pembelajaran di SMP Negeri 1 Abiansemal untuk meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa kelas IX. Dengan menerapkan teknik mencontoh yang tepat, siswa akan diberdayakan untuk mengambil tindakan yang lebih terarah dan bertanggung jawab terhadap pembelajaran mereka. Teknik ini diharapkan tidak hanya meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan yang lebih baik dalam mengelola emosi dan perilaku mereka di luar kelas.

Teknik mencontoh, dalam terapi perilaku kognitif, adalah metode yang digunakan untuk memperkenalkan atau mengajarkan perilaku yang diinginkan melalui contoh yang diberikan oleh terapis atau model lainnya. Teknik ini berfokus pada proses pengamatan dan peniruan, di mana klien atau individu akan menyaksikan contoh perilaku yang dianggap positif atau adaptif, kemudian mencoba menirunya. Teknik ini dapat dilakukan melalui modeling langsung, di mana terapis atau seseorang yang dianggap model menunjukkan perilaku tertentu, atau melalui modeling simbolik, di mana contoh perilaku tersebut disampaikan melalui media lain seperti video atau cerita, Gading, I. K., Nisa, U., & Lestari, L. P. S. (2017).

Mencontoh adalah proses belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain dan menirunya, baik secara sadar maupun tidak sadar. Bandura (1977) menjelaskan mencontoh atau modeling adalah proses belajar di mana individu memperoleh perilaku baru dengan mengamati dan meniru tindakan orang lain, serta memperhatikan konsekuensi dari perilaku tersebut. Selanjutnya Gabriel Tarde (1903) mengatakan mencontoh atau imitasi adalah tindakan meniru perilaku orang lain yang dianggap memiliki pengaruh, dan merupakan dasar utama dari interaksi sosial dan penyebaran budaya dalam masyarakat. Ahli lain Miller & Dollard (1941) menjelaskan mencontoh merupakan hasil dari proses belajar berdasarkan penguatan, di mana individu belajar meniru perilaku orang lain karena perilaku tersebut diasosiasikan dengan hadiah atau penguatan positif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mencontoh adalah suatu proses belajar sosial di mana individu memperoleh,

menginternalisasi, dan mereplikasi perilaku orang lain melalui pengamatan, baik secara sadar maupun tidak sadar. Proses ini tidak hanya dipengaruhi oleh tindakan yang diamati, tetapi juga oleh konsekuensi, status model, serta penguatan yang diberikan. Dengan demikian, mencontoh memainkan peran penting dalam pembentukan perilaku, nilai, dan sikap individu dalam konteks interaksi sosial dan pendidikan. Secara keseluruhan, indikator teknik mencontoh menunjukkan bahwa individu telah berhasil memperoleh perilaku baru melalui proses pengamatan, retensi, dan reproduksi. Indikator ini tidak hanya terbatas pada peniruan yang pasif, tetapi juga melibatkan proses kognitif, pemahaman, dan penyesuaian perilaku yang aktif.

Manfaat yang dapat diambil dari adanya penerapan teknik moncontoh dalam teori konseling kognitif perilaku antara lain adalah a. Memberikan pengalaman belajar yang bisa dicontoh oleh konseli. b. Menghapus hasil belajar yang tidak adaptif. c. Memperoleh tingkah laku yang lebih efektif. d. Mengatasi gangguan-gangguan keterampilan sosial, gangguan reaksi emosional dan pengendalian diri, Willis, 2004 (dalam Octavia, 2017: 44).

Teknik Mencontoh dalam konteks konseling kognitif perilaku memiliki tujuan sebagai berikut: Untuk perolehan tingkah laku sosial yang lebih adaptif, Agar individu dapat belajar sendiri menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat trial and error, Membantu individu merespon hal-hal baru, Melaksanakan tekun respon-respon yang semula terhambat atau terhalang, Mengurangi respon-respon yang tidak layak, Sofyan Willis (dalam Hakim, 2023: 24).

Efektivitas teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh diharapkan tidak hanya memberikan dampak positif pada disiplin belajar dan kontrol diri siswa, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif di kelas. Pembelajaran yang berbasis pada model perilaku yang positif dapat menciptakan suasana yang lebih menyenangkan dan produktif, sehingga siswa merasa lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Sebagai tambahan, hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi penting bagi guru dan praktisi pendidikan lainnya dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah.

Pentingnya pengembangan disiplin belajar dan kontrol diri pada siswa SMP semakin diperkuat oleh fakta bahwa usia remaja merupakan periode yang krusial dalam perkembangan pribadi dan akademik. Siswa kelas IX SMP, sebagai kelompok usia yang sedang berada dalam tahap transisi menuju masa remaja dewasa, membutuhkan dukungan yang tepat agar mereka dapat mengelola tantangan-tantangan yang mereka hadapi dengan cara yang positif. Oleh karena itu, pendekatan yang berbasis pada penguatan perilaku positif melalui teknik- teknik konseling yang terbukti efektif menjadi sangat relevan untuk diterapkan di sekolah-sekolah. Pada usia ini, siswa perlu dibimbing untuk memahami pentingnya tanggung jawab terhadap diri mereka sendiri, serta cara mengelola tekanan yang datang baik dari lingkungan sekolah maupun dari kehidupan sosial mereka.

Selain itu, masa remaja adalah periode pembentukan karakter yang sangat

penting. Siswa yang dapat mengelola disiplin belajar dan kontrol diri mereka dengan baik akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup yang lebih besar di masa depan. Oleh karena itu, pendidikan di tingkat SMP perlu mengintegrasikan pendekatan yang lebih holistik, yang tidak hanya berfokus pada pengembangan akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter siswa. Melalui penerapan teknik mencontoh dalam konteks teori konseling kognitif perilaku, diharapkan siswa dapat memperoleh keterampilan yang akan berguna bagi mereka sepanjang hidup mereka. SMP Negeri 1 Abiansemai merupakan salah satu sekolah di wilayah Kabupaten Badung, Bali, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengatasi masalah disiplin belajar dan kontrol diri siswa. Dengan adanya masalah ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah tersebut, serta memberikan solusi praktis yang dapat diadopsi oleh guru dan tenaga pendidik lainnya dalam mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai penerapan teori konseling kognitif perilaku dan teknik mencontoh sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa di sekolah menengah pertama.

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana teori konseling kognitif perilaku, khususnya melalui teknik mencontoh, dapat diterapkan dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif bagi perkembangan akademik dan sosial emosional siswa, serta memperbaiki kualitas pembelajaran di SMP

Negeri 1 Abiansemal. Serta dapat terwujud lingkungan pendidikan yang lebih kondusif, yang mendukung pengembangan karakter dan keterampilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

Pada siswa kelas IX C SMP Negeri 1 Abiansemal yang berjumlah 36 siswa dikategorikan memiliki disiplin belajar dan kontrol diri yang rendah dengan kategori secara keseluruhan 4 siswa memiliki disiplin belajar yang rendah, 24 orang memiliki disiplin belajar yang sedang dan hanya 7 orang memiliki disiplin yang tinggi. Melihat rentang skor disiplin belajar siswa tersebut, masih perlu diberikan penanganan dengan harapan siswa bisa untuk lebih disiplin dalam belajarnya.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah teori Konseling Kognitif Perilaku dengan teknik mencontoh. Teknik ini mengajarkan siswa untuk mengamati dan meniru perilaku yang diinginkan untuk membentuk pola pikir dan kebiasaan yang lebih produktif. Namun, penerapan teknik ini di SMP Negeri 1 Abiansemal masih perlu diuji efektivitasnya dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa kelas IX.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini terbatas pada efektivitas teori konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh untuk meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Abiansemal. Batasan penelitian ini adalah

sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya akan melibatkan siswa kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal sebagai sampel.
2. Fokus utama penelitian ini adalah pada efektivitas teknik mencontoh untuk meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa, tanpa membahas intervensi lainnya.
3. Penelitian ini hanya akan mengukur efektivitas teknik mencontoh terhadap disiplin belajar dan kontrol diri siswa, dan tidak akan mengukur aspek lain.
4. Penelitian ini akan dilakukan dalam jangka waktu tertentu, yaitu selama 6 (enam) kali pertemuan, untuk melihat perubahan dalam disiplin belajar dan kontrol diri siswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Bagaimana efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan teknik mencontoh dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal?
- 1.4.2 Bagaimana efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan teknik mencontoh meningkatkan kontrol diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal?
- 1.4.3 Bagaimana efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Mencontoh secara simultan untuk meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas penerapan teori Konseling Kognitif Perilaku dengan teknik mencontoh dalam meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Abiansemal. Secara spesifik, tujuan penelitian ini adalah untuk:

- 1.5.1 Mengetahui efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan teknik mencontoh dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal
- 1.5.2 Mengetahui efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan teknik mencontoh meningkatkan kontrol diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal
- 1.5.3 Mengetahui efektifitas Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Mencontoh secara simultan dalam meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal

1.6 Manfaat dan Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoretis:

- 1.6.1.1 Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori Konseling Kognitif Perilaku dalam konteks pendidikan, terutama dalam penerapannya untuk meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa di sekolah menengah pertama.

1.6.1.2 Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai penggunaan teknik mencontoh sebagai salah satu teknik dalam CBT untuk mengatasi masalah perilaku siswa di sekolah.

1.6.2 Manfaat Praktis:

1.6.2.1 Memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana penerapan teknik mencontoh dapat membantu siswa mengelola disiplin belajar dan kontrol diri mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil akademik mereka.

1.6.2.2 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi kepada guru dan praktisi pendidikan lainnya tentang cara-cara yang efektif dalam menerapkan teknik CBT dalam pembelajaran, guna meningkatkan kualitas pendidikan di SMP Negeri 1 Abiansemal.

1.6.2.3 Sebagai panduan bagi sekolah-sekolah lain dalam merancang program intervensi yang dapat meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa, serta memberikan dampak positif bagi pengembangan karakter siswa.

1.7 Produk Penelitian

Adapun produk dari penelitian ini berupa:

1. Panduan pelaksanaan konseling kognitif perilaku dengan model percontohan.
2. Instrumen Pengukuran Disiplin Belajar dan Kontrol Diri. Instrumen valid dan reliabel untuk mengukur disiplin belajar dan kontrol Diri Siswa SMP dalam penelitian konseling kognitif perilaku dengan teknik mencontoh
3. Publikasi pada Jurnal nasional Gusjigang di Universitas Muria Kudus, yang terakreditasi dan terindeks Sinta 3.

4. HKI yang telah resmi terdaftar dan memiliki hukum atas hak cipta, yang merupakan hasil kreativitas penulis selama melakukan penelitian

