

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk individu agar berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Guru BK memiliki peranan yang strategis dalam usaha mewujudkan tujuan pendidikan nasional, khususnya peran dalam membantu siswa mencapai perkembangan secara optimal, mandiri, sukses, sejahtera, dan bahagia dalam kehidupannya (Dharmayanti & Lestari, 2024). Untuk mewujudkan hal ini pastinya perlu menghadapi berbagai hambatan. Setiap jenjang pendidikan tentu menghadapi berbagai rintangan, termasuk di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada tahap ini, siswa memasuki masa remaja akhir dan mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Para siswa di SMA atau sederajat memiliki karakteristik, kebutuhan, dan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhinya (Lestari, 2014). Bagi siswa, jenjang SMA merupakan fase yang dinamis, penuh tantangan, dan dipenuhi dengan berbagai perubahan yang dapat mempengaruhi proses belajar mereka. Sekolah sebagai lembaga pendidikan bertujuan dan membimbing serta membina generasi yang akan datang (Antara dkk., 2020). Lingkungan sekolah menjadi tempat utama terjadinya berbagai perubahan ini, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada kemampuan belajar mereka. Siswa yang kurang mampu mengendalikan diri cenderung mengalami kesulitan dalam belajar, terutama dalam mengatur dan menjalankan jadwal belajar secara mandiri. Hal ini dapat berakibat pada penurunan hasil belajar. Oleh karena itu, keterampilan mengelola diri dalam proses belajar menjadi aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa.

Untuk mencapai perubahan tersebut, diperlukan sikap disiplin dari siswa. Disiplin merupakan suatu faktor yang harus ditanamkan, dikembangkan serta dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai suatu keberhasilan dalam segala hal, salah satunya keberhasilan proses belajar (Khairani & Nefi, 2024). Dalam lingkungan pendidikan, disiplin berfungsi sebagai elemen kunci yang

mendukung terciptanya suasana belajar yang efektif dan kondusif, sehingga kualitas pembelajaran dapat meningkat (Said dkk., 2024). Disiplin di sekolah dirancang untuk memastikan bahwa semua individu secara sukarela mematuhi dan mendorong semua aturan dan peraturan yang berlaku tanpa paksaan (Safirah, Wida dkk., 2022). Oleh karena itu disiplin belajar merupakan salah satu perilaku yang harus dimiliki setiap siswa.

Disiplin belajar siswa yang buruk tentu bukan hanya terjadi di satu sekolah, namun semua sekolah pasti memiliki siswa dengan disiplin belajar yang rendah. Pelanggaran disiplin akademik terjadi ketika siswa terlambat ke sekolah, tidak menyelesaikan tugas, atau membolos (Khairani & Nefi, 2024). Siswa yang disiplin biasanya lebih fokus dalam memahami materi, berperan aktif dalam diskusi kelompok, serta meraih prestasi akademis yang lebih tinggi (Said dkk., 2024). Sebaliknya, rendahnya disiplin belajar dapat menyebabkan berbagai permasalahan, seperti menurunnya prestasi akademik dan non akademik. Tidak berhasilnya siswa dalam menerapkan disiplin belajar mengakibatkan munculnya banyak permasalahan. Sebagai contoh, dampak buruk dari siswa yang memiliki disiplin belajar yang rendah yaitu (1) siswa tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik, (2) siswa sering terlambat datang ke sekolah. (3) Siswa kesulitan membagi waktu antara intrakurikuler dan ekstrakurikuler. (4) Beberapa siswa mengalami insomnia. (5) Siswa kurang motivasi melakukan kegiatan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada Senin, 20 Januari 2025 dengan salah satu guru BK yang bernama Bapak Komang Hendri Setiariawan, S.Pd di SMA Negeri 2 Singaraja, diketahui bahwa banyak siswa yang memiliki disiplin belajar yang rendah. Permasalahan disiplin belajar pada siswa meliputi kurangnya motivasi belajar, kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, malas belajar di rumah, menyontek tugas atau ulangan teman, serta ketidakseimbangan antara intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang menyebabkan menurunnya prestasi akademik.

Berdasarkan hasil kuesioner singkat dengan responden sebanyak 90 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Singaraja sebagai bagian dari identifikasi awal, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar siswa mengalami kendala dalam disiplin belajar. Kendala yang paling sering muncul antara lain kurangnya fokus belajar akibat

gangguan di lingkungan rumah, kecenderungan lebih memilih bermain dibandingkan belajar, rendahnya motivasi belajar serta kebiasaan menyontek tugas atau pada saat ulangan. Temuan ini selaras dengan hasil wawancara awal dengan guru BK yang menyatakan bahwa disiplin belajar siswa kelas XI masih tergolong rendah.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya disiplin belajar pada siswa di SMA Negeri 2 Singaraja. Pertama adalah kurangnya kesadaran siswa dalam mengatur waktu dan menentukan skala prioritas dalam belajar. Banyak siswa yang lebih mengutamakan aktivitas di luar sekolah, seperti bermain game, menggunakan media sosial, atau berkumpul dengan teman, dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Kedua adalah rendahnya motivasi intrinsik, dimana beberapa siswa belajar hanya karena tuntutan dari guru atau orang tua, bukan dari keinginan sendiri. Ketiga adalah kurangnya strategi belajar yang efektif, sehingga siswa merasa kesulitan dalam memahami materi dan akhirnya kehilangan semangat untuk belajar. Keempat adalah lingkungan, seperti kurangnya dukungan dari keluarga dan teman sebaya yang memiliki kebiasaan belajar yang rendah juga turut mempengaruhi tingkat disiplin belajar pada siswa.

Faktor-faktor penyebab permasalahan didasari oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi tidak terbiasanya siswa terhadap aturan serta kurangnya pembiasaan disiplin sejak usia dini, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam menaati peraturan di sekolah. Siswa memiliki kecenderungan sulit untuk mengatur hidup tanpa arah yang jelas, hal ini menyebabkan siswa kekurangan motivasi untuk belajar dengan giat. Kurangnya kesadaran akan tanggung jawab sehingga siswa cenderung sulit untuk membagi waktu antara belajar, bermain dan istirahat. Faktor eksternal meliputi lingkungan rumah yang kurang kondusif. Siswa sulit belajar akibat gangguan di lingkungan rumah, seperti lingkungan rumah yang berisik, ramai, dan tidak tenang serta kurangnya empati dari anggota keluarga, menyebabkan siswa tidak dapat belajar dengan optimal. Kemajuan teknologi juga menjadi faktor penyebab, kemudahan dalam penggunaan gadget dan akses ke internet membuat siswa cenderung terlena untuk bermalas-malasan karena merasa mudah untuk mengakses berbagai hal di internet. Lingkungan pertemanan juga berperan signifikan, siswa dengan lingkungan pertemanan yang suka menunda-

nunda pekerjaan cenderung ikut terbawa dan meniru perilaku tersebut. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi konseling yang tepat sasaran (Nadira, 2025).

Untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut, guru BK telah memberikan layanan bimbingan klasikal mengenai pentingnya disiplin belajar serta manajemen waktu, melakukan konseling individu bagi siswa yang memiliki permasalahan akademik, serta memberikan motivasi melalui berbagai kegiatan sekolah. Namun, upaya-upaya tersebut belum memberikan hasil yang maksimal, karena masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengontrol perilaku belajarnya secara mandiri. Oleh karena itu, diperlukan metode yang lebih terstruktur dan efektif dalam membantu siswa meningkatkan disiplin belajar mereka.

Berdasarkan berbagai macam faktor-faktor permasalahan terkait rendahnya tingkat disiplin belajar siswa, solusi yang tepat digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa rendah yaitu melalui konseling behavioral. Konseling behavioral adalah salah satu teori konseling yang bisa digunakan untuk memodifikasi perilaku siswa. Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar (Sudyana dkk., 2020).

Konseling behavioral memiliki berbagai macam pendekatan yang sesuai dan dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi siswa. Teknik *self management* bisa digunakan untuk mengintervensi berbagai perilaku, salah satunya perilaku disiplin belajar belum optimal. Teknik *self management* dapat membantu siswa mengarahkan, merencanakan, mengelola, dan mengontrol dirinya sendiri ketika melakukan aktivitas, terutama saat belajar, sehingga siswa dapat menghabiskan waktunya seefisien dan seefektif mungkin.” (Pradnyani, dkk., 2023). *Self Management* dalam berperilaku disiplin adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan keterampilan dimana individu mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri untuk dapat berperilaku disiplin dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik. Teknik *self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behavior yang dirancang untuk membantu siswa dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah

yang lebih positif (Dewi, 2018) dalam (Alif & Syukron, 2023). Pendekatan ini bertujuan untuk mengubah perilaku yang tampak sekaligus mengurangi bahkan menghilangkan perilaku yang tidak sesuai. (Simanjuntak & Lestari, 2023). Oleh sebab itulah teknik ini bisa digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa.

Beberapa kelebihan dari teknik *self management* yaitu: 1. Teknik *self management* memandang siswa merupakan individu yang dapat belajar atau mengarahkan diri sendiri sangat ditonjolkan. 2. Teknik ini mudah diterapkan dan waktu yang dibutuhkan juga singkat sehingga penerapannya lebih efektif. 3. Teknik *self management* juga dapat menurunkan ketergantungan siswa pada guru BK atau konselor, karena pendekatan ini menekankan pengelolaan diri secara mandiri (Manurung & Darmayanti, 2024). Beberapa kelebihan ini menunjukkan bahwa teknik ini sesuai digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa yang rendah akibat kurangnya kesadaran siswa dalam mengatur waktu dan menentukan skala prioritas dalam belajar.

Teknik *self management* bisa digunakan untuk mengintervensi berbagai perilaku, salah satunya perilaku disiplin belajar siswa yang rendah. Seperti penelitian oleh (Syahara, 2019) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan behaviorial dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan perilaku disiplin siswa kelas VII SMP Negeri 21 Bandar Lampung karena ada perbedaan skor yang didapatkan siswa sebelum dan setelah *treatment*. Penelitian oleh (Adirama dkk., 2023) yang juga menunjukkan bahwa konseling behaviorial dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa di SMK Negeri 2 Singaraja.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait “Efektivitas Konseling Behaviorial dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Singaraja”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis memperoleh identifikasi masalah-masalah yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu, serta kurang memperhatikan keseimbangan antara kegiatan akademik dan ekstrakurikuler.
2. Siswa belum sepenuhnya menaati aturan sekolah terkait kedisiplinan belajar, seperti masuk kelas tepat waktu, menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu, dan mengikuti pelajaran dengan tertib.
3. Siswa belum memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya disiplin belajar dalam kehidupan akademik dan pribadi.
4. Siswa kesulitan menentukan skala prioritas dalam aktivitas sehari-hari, sehingga waktu yang digunakan kurang optimal.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis membatasi penelitian ini pada “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Singaraja”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, adapun rumusan masalah yang penulis rumuskan yaitu: apakah konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa yang rendah di SMA Negeri 2 Singaraja?.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa yang rendah di SMA Negeri 2 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan wawasan serta ilmu pengetahuan khususnya mengenai efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Singaraja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti, hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan tambahan mengenai mengenai efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Singaraja.
- b. Bagi Siswa, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi tambahan bagi siswa untuk meningkatkan disiplin belajar siswa yang rendah
- c. Bagi Guru BK, hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan rujukan bagi guru BK untuk meningkatkan disiplin belajar siswa yang rendah.

