

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK
MENINGKATKAN KEDISIPLINAN
BELAJAR SISWA**

Tesis

Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh
TRI WULANDARI
NIM. 18151069

Dosen Pembimbing

Dr. Yarmis Syukur, M.Pd, Kons.

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Tri Wulandari

NIM : 18151069

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Yarmis Syukur., M.Pd., Kons.

Pembimbing

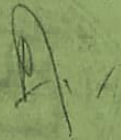


10/01/2023

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.

NIP. 19630320 198803 1 002



Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP


Prof. Dr. Nevivarni S., M.S., Kons.


NIP. 19551109 198103 2 003



PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No	Nama	Tanda Tangan
----	------	--------------

1.	<u>Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons.</u> <i>Ketua</i>	 _____
----	--	---

2.	<u>Dr. Netrawati M.Pd., Kons.</u> <i>Anggota</i>	 _____
----	---	--

3.	<u>Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.</u> <i>Anggota</i>	 _____
----	---	--

Mahasiswa

Nama : Tri Wulandari

NIM : 18151069

Tanggal Ujian : 21 November 2022

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelas kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulisan aslinya. Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh universitas batal saya terima

Padang, November 2022
Saya yang menyatakan



Tri Wulandari
NIM. 18151069

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan tesis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa”. Penyelesaian tesis ini banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak, sebagai ungkapan terima kasih dengan rasa hormat peneliti sampaikan kepada.

1. Ibu Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dan tulus dalam memberikan masukan, saran, arahan dan semangat bagi peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
2. Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons, dan Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd, Kons, sebagai kontributor dan penimbang instrumen (*judge*) yang telah memberikan masukan, saran, arahan dan semangat demi kesempurnaan tesis ini, serta Ibu Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons, sebagai penimbang instrumen (*jugde*) yang telah memberikan masukan, saran, arahan dan semangat untuk kesempurnaan penulisan tesis ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.
4. Pimpinan dan Staf Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan dan kelancaran administrasi penelitian.

5. Kepala sekolah, Bapak dan Ibu Guru Staf di SMPN 5 Padang, yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama, sehingga data penelitian ini dapat diperoleh.
6. Kedua orang tua peneliti, Ayahanda Jamaris dan Ibunda Yusneli yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan baik berupa materi dan moril, serta kepada abang Arianto dan Briпка. Yan Israta, serta kakak Ipar Wilsa Udy, S.Pd dan Husni Hidayati, S.Pd, Gr., yang senantiasa memberikan semangat.
7. Teman-teman mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, untuk dukungan, semangat, serta ide-ide terhadap isi tesis ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan.

Padang, November 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Pengesahan	i
Pernyataan Keaslian Tesis.....	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi.....	vi
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar.....	x
Daftar Lampiran	xi
<i>Abstract</i>	xi
Abstrak	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	14
G. Kebaruan & Orisinalitas Penelitian.....	15
H. Definisi Operasional	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	18
A. Landasan Teori.....	18
1. Kedisiplinan Belajar Siswa.....	18
a. Pengertian Kedisiplinan Belajar Siswa.....	18
b. Indikator Kedisiplinan Belajar Siswa	19
c. Tujuan Kedisiplinan	22
d. Pembentukan kedisiplinan Belajar siswa	22
e. Ciri-ciri Kedisiplinan Belajar siswa	23
f. Upaya Membantu siswa Mengembangkan Kedisiplinan	26
2. Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	27
a. Pengertian Konseling Kelompok.....	27
b. Pengertian Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	29
c. Tujuan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	31
d. Tahapan-tahapan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	32
e. Langkah-langkah Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	36
f. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	37
3. Konseling Kelompok dengan menggunakan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	41
B. Penelitian Relevan.....	47
C. Kerangka Konseptual	49
D. Hipotesis Penelitian.....	50

BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Jenis Penelitian	52
B. Populasi dan Sampel	57
C. Pengembangan Instrumen	60
D. Teknik Pengumpulan Data	65
E. Teknik Analisis Data	66
F. Pelaksanaan Eksperimen	68
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	77
A. Deskripsi Hasil Penelitian	77
B. Penguji Hipotesis.....	89
C. Pembahasan	95
D. Keterbatasan Penelitian	107
BAB V PENUTUP.....	109
A. Kesimpulan	109
B. Saran	110
C. Implikasi	112
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN	118

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Rancangan Materi Kegiatan Konseling Kelompok	56
3.2 Data Siswa Kelas VIII	57
3.3 Kisi-kisi Instrumen	57
3.4 Pedoman Skoring.....	62
3.5 Hasil Uji Reliability Instrumen.....	65
3.6 Tingkat Keterandalan Instrumen	65
3.7 Kategorisasi Kedisiplinan Belajar	69
3.8 Pelaksanaan Penelitian Kelompok Eksperimen.....	70
3.9 Jadwal Kegiatan Konseling Kelompok	76
4.1 Deskripsi Kedisiplinan Belajar siswa	78
4.2 Deskripsi Kedisiplinan Belajar siswa berdasarkan sub variabel rajin dan teratur dalam belajar	79
4.3 Deskripsi Kedisiplinan Belajar siswa berdasarkan sub variabel perhatian yang baik dalam belajar	79
4.4 Deskripsi Kedisiplinan Belajar siswa berdasarkan sub variabel ketertiban diri saat belajar dikelas	80
4.5 Skor <i>Pretest</i> Masing-masing Kedisiplinan Belajar Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	81
4.6 Distribusi Frekuensi Variabel Kedisiplinan Belajar Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	81
4.7 Deskriptif <i>Posttest</i> Masing-masing Kedisiplinan Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	82
4.8 Distribusi Frekuensi Variabel Kedisiplinan Belajar Siswa Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol (<i>Posttest</i>)	83
4.9 Perbandingan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	84
4.10 Hasil <i>Posttest</i> Kedisiplinan Belajar Kelompok Eksperimen	84
4.11 Perbandingan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	86
4.12 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kedisiplinan Belajar Siswa Kelompok Kontrol.....	87
4.13 Kondisi Kedisiplinan Belajar Siswa Masing-masing Indikator pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	88
4.14 Hasil Analisis Wilcoxon's Signed Ranks Test Perbedaan Kedisiplinan Belajar Kelomok Eksperimen pada <i>Pretest</i> dan <i>Posstest</i>	91
4.15 <i>Wilcoxon signed Ranks Test Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	92
4.16 Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Perbedaan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelompok Kontrol antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	93
4.17 <i>Wilcoxon Signed Rank Test Pretest</i> dan <i>Posstest</i> Kedisiplinan Belajar Kelompok Kontrol.....	95
4.18 Hasil Analisis <i>Kolmogrov Smirnov 2 Independent Samples</i> Kedisiplinan Belajar Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	95

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konseptual	47
2. Rancangan Penelitian <i>The Non Equivalent Control Group</i>	51
3. Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kedisiplinan belajar SiswaKelompok Eksperimen	76
4. Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kedisiplinan belajar Siswa Kelompok Kontrol	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Kisi-kisi wawancara dan Pedoman Observasi	119
2. Instrumen Uji Coba dan Tabulasi Data Uji Coba Instrumen	120
3. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	131
4. Hasil Uji Reliabelitas Instrumen	133
5. Instrumen Penelitian & Tabulasi Instrumen	134
6. Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	154
7. Uji Hipotesis	157
8. Rencana Pelaksanaan Pelayanan.....	161
9. Daftar Hadir Siswa.....	166
10. Dokumentasi Penelitian	167
11. Surat Izin Penelitian	170

ABSTRACT

Tri Wulandari. 2022. "Effectiveness of Group Counseling using Cognitive Behavior Therapy to Improve Student Learning Discipline". Thesis. Guidance and Counseling Masters Study Program, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

Discipline student learning discipline is one of the factors that causes student learning achievement to decline. Discipline in learning is an attitude of obedience and obedience to an applicable regulation. Setting study time, being diligent, having good attention while studying and being orderly are part of the indicators of student learning discipline. Cognitive behavior therapy approach is a counseling approach that aims to change negative understanding and behavior, in order to improve students' understanding and behavior towards student learning discipline. Based on this, this study aims to examine the effectiveness of cognitive behavior therapy group counseling to improve student learning discipline.

This research uses quantitative methods. This type of research is a Quasi Experiment with The Non Equivalent Control Group design. The sample of this research is class VIII students of SMPN 5 Padang. Determination of the research sample using purposive sampling technique. The research instrument used is the disciplinary scale of student learning with the Likert scale model. Data were analyzed using nonparametric statistical techniques using the Wilcoxon Signef Ranks Test and the Kolmogrov-Smirnov Two Independent Samples with the help of SPSS version 20.00.

The results of the study stated that the average score in the pretest experimental group was 72.5 and the post-test was 119. In the control group, the pretest average score was 59.37 and the post-test was 97.87. Furthermore, to test the hypothesis, the Asymp results were obtained. Sig (2-tailed) 0.004 which means below alpha 0.05 ($0.004 < 0.05$) thus it can be interpreted that H_0 is rejected and H_1 is accepted. Based on the results of this study, it was concluded that group counseling using the cognitive behavior therapy approach was effective in increasing student learning discipline.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy Group Counseling, Learning Discipline.

ABSTRACT

Tri Wulandari. 2022. “Efektivitas Konseling Kelompok menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa”. Tesis. Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Kedisiplinan belajar siswa yang rendah menjadi salah satu faktor yang menyebabkan prestasi belajar siswa menurun. Kedisiplinan belajar ialah sikap taat dan patuh terhadap suatu peraturan yang berlaku. Mengatur waktu belajar, rajin, memiliki perhatian yang baik saat belajar dan tertib merupakan bagian indikator kedisiplinan belajar siswa. Pendekatan *Cognitive behavior therapy* adalah salah satu pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengubah pemahaman dan perilaku yang negatif, dalam rangka meningkatkan pemahaman dan perilaku siswa terhadap kedisiplinan belajar siswa. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *The Non Equivalent Control Group*. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 5 Padang. Penentuan sampel penelitian menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala kedisiplinan belajar siswa dengan model skala *Likert*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik nonparametrik yang menggunakan *Wilcoxon Signef Ranks Test* dan *Kolmogrov- Smirnov Two Independent Samples* dengan bantuan SPSS versi 20.00

Hasil penelitian menyatakan bahwa skor rata-rata pada kelompok eksperimen *pretets* 72,5 dan *post-test* 119 pada kelompok kontrol skor rata-rata *pretest* 59, 37 dan *post-test* 97,87. Selanjutnya untuk uji hipotesis diperoleh hasil *Asymp. Sig (2-tailed)* 0,004 yang berarti di bawah alpha 0,05 ($0,004 < 0,05$) dengan demikian dapat diartikan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Kata Kunci : Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy*, Kedisiplinan Belajar.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bantuan perkembangan melalui kegiatan belajar, belajar secara psikologis sebagai proses memperoleh perubahan tingkah laku baik dalam kognitif, afektif, maupun psikomotor, dengan tujuan memperoleh respon yang diperlukan dalam berinteraksi di lingkungan secara efektif dan efisien (Slameto, 2003). Pada hakikatnya belajar adalah suatu proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan dan sikap yang berguna untuk kehidupan masa depan.

Proses belajar dimulai sejak lahir dan akan berlangsung secara terus menerus hingga akhir hayat. Belajar merupakan pengalaman yang universal dimana setiap individu harus belajar sepanjang hidupnya. Individu mesti belajar berbicara, berpakaian, dan makan sendiri. Ketika remaja belajar kebiasaan-kebiasaan sosial yang dapat diterima oleh masyarakat. Ketika dewasa belajar bagaimana melakukan pekerjaan dan memenuhi tanggung jawab kehidupan rumah tangga serta kehidupan sehari-hari dipenuhi dengan problem yang mesti dipecahkan dengan belajar (Mahmud, 1990).

Dalam belajar hendaknya siswa mesti memiliki kedisiplinan, disiplin dalam belajar sangatlah penting. Hal ini karena sikap disiplin dimaksudkan untuk melindungi dari perilaku menyimpang dan segala sesuatu yang dapat mengganggu proses pembelajaran. Disiplin mendisiplinkan anak didik untuk mengembangkan kebiasaan berbuat baik dan mengendalikan segala tingkah

lakunya. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengikuti, kegiatan belajar mengajar siswa. Belajar memerlukan kedisiplinan, karena tanpa kesadaran menegakkan aturan yang telah ditetapkan, pembelajaran tidak dapat berjalan secara efektif dan optimal. Oleh karena itu, agar pembelajaran berjalan lancar, semua siswa harus memiliki kedisiplinan baik mengikuti tata tertib sekolah, menyelesaikan pekerjaan rumah, menyelesaikan tugas, maupun belajar di rumah.

Setiap siswa memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang berbeda-beda. Siswa yang disiplin lebih mau memanfaatkan waktunya di rumah dan sekolah serta berpartisipasi dalam proses pembelajaran di sekolah, sedangkan siswa yang tidak terlatih kurang termotivasi untuk belajar. Mereka menunjukkan perilaku menyimpang dalam proses pembelajaran, seperti tidak melakukan apa-apa, melewatkan pekerjaan rumah, kelas, mengabaikan penjelasan guru, melanggar peraturan sekolah.

Perilaku disiplin tidak tumbuh dengan sendirinya, tetapi membutuhkan kesadaran diri, latihan, kebiasaan, bahkan hukuman. Selain itu, jika siswa tidak percaya diri, maka tidak ada disiplin belajar bagi siswa tersebut. Siswa belajar dengan disiplin ketika mereka menyadari pentingnya belajar dalam kehidupan mereka. Siswa yang disiplin tidak lagi menganggap sikap dan tindakan disiplin sebagai beban, tetapi sebagai perilaku yang terbiasa dengan penampilan sehari-hari. Siswa yang menyadari pentingnya belajar menunjukkan perilaku disiplin, yang meningkatkan motivasi siswa. Mereka mengakui bahwa disiplin belajar memfasilitasi kelancaran proses pendidikan. Ini terjadi karena dengan disiplin,

rasa malu, dan malas teratasi.

Ketertiban dan keteraturan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, seperti melatih kedisiplinan siswa untuk mengikuti aturan di dalam dan di luar kelas, demikian ketertiban dan keteraturan berlaku dalam proses belajar mengajar. Tanpa kedisiplinan yang baik, suasana sekolah dan kelas tidak akan kondusif untuk kegiatan belajar.

Sekolah merupakan rumah kedua dalam menimba ilmu, pada hakikatnya memiliki prinsip dan kedisiplinan yang tinggi, yang bertujuan untuk membentuk perilaku sedemikian rupa sehingga perilaku tersebut sesuai dengan peran-peran yang telah ditetapkan oleh kelompok budaya dimana tempat individu itu tinggal (Hurlock, 1999). Arti lain dari kedisiplinan yaitu suatu cara untuk membantu anak membangun pengendalian diri, anak yang mengikuti pendidikan tertentu pada suatu sekolah tentu harus mengikuti aturan yang berlaku di sekolah khususnya aturan yang berlaku di dalam kelas. Mengikuti aturan yang berlaku bagian dari kedisiplinan.

Kedisiplinan belajar bagian dari cara untuk membantu siswa agar dapat mengembangkan pengendalian diri mereka selama proses belajar mengajar (Maria J.Wantah, 2005). Siswa memperoleh suatu batasan untuk memperbaiki tingkah lakunya yang salah dengan disiplin. Kedisiplinan membantu siswa memperoleh perasaan puas karena kesetiaan dan kepatuhannya serta mengajarkan siswa untuk berpikir secara teratur. Kedisiplinan pada nilai karakter bangsa adalah tindakan yang menunjukkan perilaku tertip dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan. Kedisiplinan belajar itu sangat penting

bagi siswa untuk meningkatkan prestasi belajar siswa (Imron, A. 2011).

Disiplin yang rendah mengganggu belajar sehingga mempengaruhi keterbelakangan dari hasil belajar siswa. Bahkan dalam kasus siswa tidak naik kelas, faktor yang paling menentukan mempengaruhi adalah disiplin akademik yang rendah dari siswa. Menurut Arisana dan Ismani (2012) mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi kedisiplinan antara lainnya: (1) Pola asuh dan kontrol orang tua yang dilakukan oleh orang tua, (2) Pengetahuan diri dan motivasi, (3) Hubungan sosial dan pengaruhnya terhadap individu (Gunawan, 2016).

Fenomena ketidaksiplinan mulai mengkhawatirkan dan akan menimbulkan dampak yang kurang baik terhadap mental dan juga prestasi siswa apabila hal tersebut dibiarkan, ketidaksiplinan siswa mempengaruhi proses belajar mengajar. Oleh karena itu, agar tidak larut dalam ketidaksiplinan yang mengakibatkan kerugian dimasa yang akan datang maka diperlukan siswa untuk meningkatkan kedisiplinan (Siregar, E.Y & Siregar, R.H, 2013).

Siswa yang memiliki kedisiplinan belajar rendah jika dibiarkan maka dapat menyebabkan kegagalan siswa dalam belajar dan mempengaruhi hasil belajar, nantinya akan mempengaruhi kesehatan mental pada siswa. Ketinggalan pelajaran dan nilai akademik yang rendah merupakan dampak rendahnya kedisiplinan belajar siswa. Hal ini berpengaruh pada pencapaian prestasi yang tidak memuaskan. Hal ini akan berdampak pada ketertinggalan pendidikan di Indonesia, sebagaimana penelitian tentang pendidikan

mengungkapkan bahwa Indonesia termasuk ke dalam negara yang memiliki prestasi belajar siswa rendah.

Data yang dikeluarkan tahun 2014 oleh *United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO) menyatakan bahwa pendidikan Indonesia berada pada peringkat ke 57 untuk pendidikan di seluruh dunia dari 115 negara (Kemenko PMK, 2015). Hasil survey dari *Trends in International Mathematics and Science Study* (TIMSS) pada tahun 2011 juga menguatkan bahwa Indonesia berada pada urutan ke 45 dari 48 negara, sedangkan pada tahun 2015 berada pada peringkat 36 dari 49 negara dalam hal melakukan prosedur ilmiah (Krisiandi, 2016). Penelitian yang dilakukan *Organisation for Economic Cooperation and Development* (OECD) tahun 2015 menggunakan tes *Programme for International Student Assessment* (PISA) diperoleh hasil bahwa prestasi belajar peserta didik di Indonesia berada pada peringkat 69 dari 76 negara (Lewis, Sellar & Lingard, 2015).

Programme for International Student Assessment mengungkapkan bahwa suasana kelas dan disiplin siswa dalam belajar mempengaruhi prestasi belajar. Dari 65 negara yang dilibatkan dalam penelitian tahun 2009, Indonesia menempati urutan ke 19 dengan sebesar 79% tahun 2009 saat itu. Jepang berada di peringkat teratas dengan 93% sementara Argentina dan Yunani menempati 2 peringkat terbawah masing-masing dengan angka 62%. Fenomenanya, siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan yang bersifat hiburan dibandingkan akademik. Dilihat dari kebiasaan siswa suka begadang, nonton TV, kecanduan *game online* dan menunda mengerjakan tugas. Serta siswa

masih banyak tidak disiplin dalam belajar seperti belajar tanpa perencanaan, pemantauan, pengontrolan, dan evaluasi. Akibatnya mereka lebih senang menunda tugas, datang ke sekolah terlambat atau bolos, mencontek pekerjaan teman, mengumpulkan tugas terlambat, belajar sistem kebut semalam dalam menghadapi ujian/ulangan (Anjani, W. S., Arumsari, C. & Imaduddin, A. 2020).

Hasil penelitian (Wirantasa, 2017), yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 223 Jakarta menyatakan bahwa kedisiplinan siswa berpengaruh positif terhadap prestasi belajar matematika, berdasarkan perhitungan pengujian signifikansi korelasi yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan kedisiplinan siswa terhadap prestasi belajar matematika. Hal ini diperkuat dengan hasil pengamatannya, terlihat adanya kedisiplinan siswa yang rendah ditemukan masih banyak siswa disaat datang sekolah masih saja ada yang terlambat, selain itu masih ada diantara siswa yang kurang mentaati tata tertib yang ada dan disaat pergantian jam pelajaran masih saja di antara siswa yang mondar-mandir keluar kelas dengan alasan izin ketoilet dan sebagainya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 76 responden siswa kelas XI SMKN 2 Sungai Penuh menunjukkan rendahnya kedisiplinan belajar siswa diantaranya secara keseluruhan kedisiplinan belajar siswa kurang disiplin belajar dengan kategori baik 20,39%, kategori cukup baik 60,53%, kategori kurang baik 17,39% (Reski et al., 2017). Siswa dengan kedisiplinan belajar yang baik akan selalu berusaha melakukan sesuatu dengan usaha yang maksimal, dengan mengatur diri dengan sebaik-baiknya, melaksanakan semua

peraturan-peraturan yang ada. Mereka mampu bekerja dengan kapasitas yang dimilikinya untuk mencapai hasil belajar yang baik.

Kedisiplinan adalah kebiasaan taat dan patuh pada peraturan sekolah yang berkaitan dengan keamanan, kebersihan, ketertiban, dan keteladanan. Kedisiplinan dapat membantu seseorang dalam berperilaku yang tepat berdasarkan kesadaran individu dan dorongan untuk belajar untuk berperilaku mengontrol diri yang kuat. Kedisiplinan juga merupakan salah satu faktor penunjang kebijakan sekolah untuk meningkatkan mutu pendidikan dalam membina siswa, sehingga kedisiplinan haruslah menjadi prioritas utama sekolah dalam program pendidikan (Hadi, S., Anas, M., & Foryjati, R., 2020).

Ketidakdisiplinan dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi siswa seperti konsentrasi siswa kurang, prestasi belajar rendah suasana kelas terganggu. Oleh karena itu, agar perkembangan siswa optimal termasuk prestasi belajar siswa tinggi, maka siswa harus terus meningkatkan kedisiplinannya. Berusaha untuk semakin disiplin merupakan tugas perkembangan siswa (Hadi, S., Anas, M., & Foryjati, R., 2020).

Fenomena rendahnya kedisiplinan belajar siswa juga terjadi di SMPN 5 Padang, berdasarkan Hasil wawancara serta observasi yang dilakukan pada tanggal 11 Januari 2021 di SMPN 5 Padang di kelas VIII, yang berjumlah 275 siswa, terdiri 143 siswa laki-laki dan 132 siswa perempuan terdapat siswa yang memiliki kedisiplinan belajar yang rendah. Hal ini terlihat dari siswa datang terlambat ke sekolah (17%), tidak berpakaian rapi (15%), masih berada di luar kelas saat bel masuk berbunyi (12%), membuat kegaduhan saat jam

pelajaran berlangsung (20%), terlambat mengumpulkan tugas (20%), kedapatan merokok di sekitar lingkungan sekolah (9%), melanggar peraturan sekolah diantaranya membawa handphone (5%) dan motor ke sekolah (2%).

Namun sebelum pandemi melanda, kedisiplinan belajar siswa berada pada kategori sedang ke tinggi, hal ini dilihat dari hasil belajar siswa yang di atas KKM serta prestasi sekolah yang di raih oleh SMPN 5 Padang, namun pembiasaan belajar secara daring selama pandemi membentuk kebiasaan siswa serta menurunnya kedisiplinan belajar siswa, tidak adanya sanksi secara langsung ketika siswa melanggar peraturan pada pandemi yang membuat siswa tidak merasa jera, sehingga ketika siswa mengadakan pembelajaran seperti semula, maka disana banyak terjadi pelanggaran kedisiplinan, seperti terlambat ke sekolah, sering keluar masuk, tidak fokus saat guru menerangkan pelajaran, serta terlambat mengumpulkan tugas.

Untuk mengatasi permasalahan kedisiplinan belajar tersebut, guru BK memiliki peranan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling diantaranya konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan yang sesuai. Sebagai alternatif, pendekatan yang diterapkan yaitu *cognitive behavior therapy*. Pendekatan *cognitive behavior therapy* berfokus pada penciptaan kembali atau penyesuaian persepsi untuk menghindari konsekuensi yang merugikan/memalukan secara fisik atau psikologis, dan kemudian membangun cara berpikir yang lebih efektif (Hardi et al., 2019). Pentingnya pendekatan *cognitive behavior therapy* ini untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa dimana siswa nantinya di harapkan

mampu berperilaku yang lebih positif, pendekatan ini dapat menunjuk pada situasi yang memiliki tanggapan baik dan tepat yang mempengaruhi ketenangan, kestabilan emosi dan fisik, sehingga keputusan dapat diambil berdasarkan harapan.

Pelaksanaan penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* dilakukan melalui tahapan sebagai berikut (1) *Initial stage*, (2) *Working stage: treatment plan and application of techniques*, (3) *Final stage*. Pertemuan awal dimulai dengan memberikan gambaran data empiris mengenai kedisiplinan belajar siswa, setelah itu melakukan kemitraan atau kerjasama mengatasi masalah yang mereka bawa ke kelompok. Anggota kelompok harus diberi tahu bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* merupakan bentuk penanganan masalah yang memiliki batas waktu dan tujuan mereka dapat dicapai dengan relatif cepat. Hal ini di karenakan konseling kelompok *cognitive behavior* adalah pendekatan yang aktif, terstruktur, terarah, berfokus pada masalah, dan fokus saat ini untuk membantu mereka menangani masalah (Corey, 2012).

Salah satu terapi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” dari perubahan perilaku adalah *cognitive behavior therapy*. *Cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap klien, yaitu pada keyakinan khusus klien dan pola perilaku klien. Proses konseling dengan cara memahami klien didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan klien untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu *cognitive behavior therapy* merupakan salah satu pendekatan yang lebih

integratif dalam konseling (Alford, B. A., & Beck, A. T. 1997).

Selama *fase* awal kelompok, anggota belajar fungsi kelompok dari setiap sesi yang disusun dan disepakati. Tugas-tugas utama pada tahap ini berkaitan dengan membantu anggota berkenalan, mengarahkan anggota, meningkatkan motivasi anggota kelompok, memberikan rasa harapan bahwa perubahan itu mungkin terjadi, mengidentifikasi bidang-bidang masalah untuk eksplorasi, menciptakan rasa aman, dan membangun kohesi (Corey, 2012).

Konseling kelompok adalah proses bantuan individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam proses konseling akan terjadi dinamika kelompok yang dapat mempengaruhi kedisiplinan belajar masing-masing individu. Dinamika kelompok dalam konseling kelompok menggunakan media berupa topik-topik umum yang dipilih (Nurihsan, J. 2012).

Konseling kelompok dipimpin oleh konselor yang berperan sebagai individu yang memiliki pengaruh sosial-emosional yang menjadikan kelompok dinamis. Pengaruh sosial-emosional pemimpin kelompok diharapkan dapat memancing anggota kelompok agar terbuka sehingga apa yang anggota kelompok pikirkan dapat disampaikan tanpa ragu-ragu. Dalam kegiatan ini anggota kelompok dapat merefleksikan perasaan, pikiran, dan menambah wawasan serta memunculkan sikap yang objektif dan tidak sempit (Prayitno, 2017).

Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* perlu diuji keefektifannya agar dapat menjadi solusi dalam rangka membantu siswa mencapai kesuksesan di sekolah. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMPN 5 Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Kondisi yang terjadi sebagaimana yang telah diuraikan dalam latar belakang menunjukkan bahwa kedisiplinan belajar masih tergolong rendah di kalangan siswa atau lingkungan sekolah, sehingga peneliti merasa perlu untuk melakukan pengkajian lebih lanjut untuk mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan kedisiplinan belajar siswa.

Kedisiplinan belajar siswa merupakan kepatuhan siswa dalam mengikuti peraturan atau tata tertib yang telah ditetapkan oleh sekolah karena didorong adanya kesadaran yang ada pada kata hatinya agar memperoleh suatu perubahan perilaku hasil pengalaman yang telah didapatkannya (Mubarok, 2017). Disiplin belajar adalah predisposisi (kecenderungan) suatu sikap mental siswa untuk mematuhi aturan, tata tertib dan sekaligus mengendalikan diri, menyesuaikan diri terhadap aturan-aturan yang berasal dari luar sekalipun yang mengekang dan menunjukkan kesadaran akan tanggung jawab terhadap tugas dan kewajibannya sebagai siswa. Faktor disiplin belajar juga dipengaruhi oleh lingkungan belajar (Ramdhani, 2017).

Kedisiplinan belajar siswa dapat diukur dengan menggunakan alat ukur tingkat kedisiplinan belajar siswa, bisa dilihat berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan (Shochib, 2010), yaitu sebagai berikut: a. Tepat waktu, meliputi: (1) datang ke sekolah tepat waktu dan (2) pulang sekolah tepat waktu b. Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran, meliputi: (1) Tidak meninggalkan kelas saat berlangsungnya pelajaran, (2) Tidak membolos. c. Tidak malas belajar, meliputi: (1) Menyelesaikan semua tugas sekolah, (2) Rajin membaca buku, dan (3) Selalu ikut serta dalam setiap pembelajaran yang diselenggarakan. d. Patuh terhadap peraturan sekolah, meliputi: (1) Berperilaku patuh terhadap aturan, dan (2) Tidak melakukan pelanggaran (Rusni, R., & Agustan, A. 2018)

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan pengkajian umum tersebut dapat mengarahkan kepada identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kedisiplinan belajar siswa menyebabkan menurunnya prestasi pendidikan di Indonesia
2. Rendahnya kedisiplinan belajar siswa menjadi permasalahan bagi guru BK/Konselor dalam memberikan upaya bantuan kepada siswa dalam meningkatkan kedisiplinan belajar.
3. Masih banyak siswa yang melanggar peraturan, diantaranya bolos, terlambat masuk kelas, keluar masuk saat jam pelajaran, tidak memperhatikan guru saat menerangkan pelajaran
4. Pelaksanaan layanan konseling kelompok masih mengalami keterbatasan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

5. Konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* layanan BK sebagai alternatif guna meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, banyak aspek yang dapat diteliti. Namun agar pembahasannya lebih terfokus, maka penelitian dibatasi pada konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini secara umum, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy*.
2. Bagaimana kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy*.
3. Bagaimana efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan dan batasan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan secara umum dalam penelitian ini mengungkapkan efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, sedangkan secara khusus adalah sebagai berikut.

1. Mengungkapkan perbedaan kedisiplinan belajar siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy*
2. Mengungkapkan perbedaan kedisiplinan belajar siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok tanpa perlakuan khusus.
3. Mengungkapkan perbedaan kedisiplinan belajar siswa kelompok eksperimen yang mengikuti konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan kelompok kontrol tanpa perlakuan khusus.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dikemukakan secara teoritis dan praktis yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa dan dapat dijadikan sumber informasi pendidikan dalam penerapan pelayanan bimbingan dan konseling. Selanjutnya, hasil penelitian ini dapat memperkaya cakupan ilmu pengetahuan dalam pengembangan program pelayanan BK.

2. Manfaat Praktis

Sesuai dengan rumusan dan batasan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, Secara praktis penelitian ini bermanfaat untuk.

- a. Guru BK/Konselor, dapat dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa
- b. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan potensi yang dimiliki siswa, agar kedisiplinan belajar siswa dapat meningkat dengan adanya penelitian ini.
- c. LPMP dan Dinas Pendidikan, agar menjadi bahan untuk mempersiapkan dan mengelola pendidikan di Indonesia demi tercapainya tujuan pendidikan secara optimal dan siswa agar siswa disiplin dalam belajar.
- d. MGBK, sebagai bahan yang bisa dijadikan materi dalam pertemuan Guru/ Konselor Sekolah.
- e. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan masukan agar timbulnya ide-ide dan inovasi baru dalam rangka pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

G. Kabaharuan dan Orisinalitas Penelitian

Penelitian yang akan peneliti lakukan memfokuskan pada pemberian perlakuan (konseling kelompok) dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* perlakuan ini diberikan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Sebelumnya belum adanya peneliti temukan penelitian yang menggunakan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi variabel-variabel penelitian harus dirumuskan untuk menghindari kesesatan dalam mengumpulkan data (Sugiyono, 2016). Definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Kedisiplinan belajar siswa

Kedisiplinan belajar siswa adalah suatu sikap kepatuhan dan kesetiaan yang tercerminkan pada sikap, tingkah laku dan perbuatan siswa untuk melakukan aktivitas belajar yang sesuai dengan, peraturan-peraturan dan norma-norma yang telah ditetapkan bersama, baik persetujuan tertulis maupun tidak tertulis antara siswa dengan guru di sekolah maupun dengan orang tua di rumah untuk mendapatkan penguasaan pengetahuan, kecakapan dan kebijaksanaan.

2. Konseling Kelompok *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar

Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok dan konseling kelompok, menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* yang memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan, menekankan pada perubahan perilaku dengan cara berpikir yang

sistematis, dan menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis serta pendekatan ini juga digunakan untuk meningkatkan dan merawat kehidupan efektif sehari-hari.