TERAPI KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SEORANG SISWI SMP ISLAM TANWIRUL AFKAR SIDOARJO

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

NURUL FAHIMATUS SHOFI

Nim. B93215109

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Nurul Fahimatus Shofi
NIM	:	B93215109
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	:	Jalan Wijaya Barat 119 Rt. 03 Rw. 03 Pagentan Singosari Malang

Mengaku dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skrisi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi maupun untuk mendapatkan gelar apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 01 Agustus 2019

METERAI TEMPEL
478A4AFF897551472
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Nurul Fahimatus Shofi
NIM. B93215109

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama	:	Nurul Fahimatus Shofi
NIM	:	B93215109
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Islam
Judul	:	Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui dosen pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 02 Agustus 2019

Dosen Pembimbing

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos., M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Nurul Fahimatus Shofi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya,9 Agustus 2019
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag.
NIP. 196307251991031003

Penguji I

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos., M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

Penguji II,

Mohamad Thohir, M.Pd.I.
197905172009011007

Penguji III,

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
197311212005011002

Penguji IV,

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
197008251998031002

KEMENTRIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300 E-mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nurul Fahimatus Shofi
NIM : B93215109
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail : nurulfahimatusshofi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

■ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain(.....)

Yang berjudul:

TERAPI KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SEORANG SISWI SMP ISLAM TANWIRUL AFKAR SIDOARJO

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikan, dan menampilkan/ mempublikasikan di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan/atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi,tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Agustus 2019

Penulis

Nurul Fahimatus Shofi

ABSTRAK

Nurul Fahimatus Shofi (B93215109). Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses Terapi Kognitif Behavior Dengan Teknik Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Seorang Siswi SMP IslamTanwirul Afkar Sidoarjo? (2) Bagaimana Hasil Akhir Proses Terapi Kognitif Behavior Dengan Teknik Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis studi kasus deskriptif yang mana pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis deskriptif dengan membandingkan sebelum dan sesudah proses terapi.

Dalam menganalisa proses teknik manajemen diri untuk meningkatkan kedisiplinan belajar seorang siswi yang digunakan adalah berupa hasil observasi dan wawancara yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa proses teknik manajemen diri untuk meningkatkan kedisiplinan belajar seorang siswi melalui beberapa tahapan, yakni: 1. Membuat pemantauan diri dengan konseli; 2. Memberi *reward* jika konseli telah mencapai target; 3. Membuat Kontrak atau perjanjian dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang konseli inginkan; 4. Penguasaan terhadap rangsangan

Hasil akhir dalam penelitian ini tergolong berhasil karena dapat memenuhi empat indikator keberhasilan. Hasil ini dapat dilihat melalui perubahan pada diri konseli kearah yang lebih baik dan dapat meningkatkan kedisiplinan belajarnya.

Kata kunci: Terapi Kognitif Behavior, Manajemen Diri, Kedisiplinan Belajar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**

MOTTO ..... **iv**

LEMBAR PERSEMBAHAN ..... **v**

PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN SKRIPSI ..... **vi**

ABSTRAK ..... **vii**

KATA PENGANTAR ..... **viii**

DAFTAR ISI ..... **x**

DAFTAR TABEL ..... **xiii**

BAB I: PENDAHULUAN

- **A. Latar Belakang Masalah** **1**
- **B. Rumusan Masalah** **10**
- **C. Tujuan Penelitian** **11**
- **D. Manfaat Penelitian** **11**
- **E. Definisi Konsep** **12**
  - 1. Terapi Kognitif Behavior 12
  - 2. Manajemen Diri 13
  - 3. Kedisiplinan belajar 14
- **F. Metode Penelitian** **16**
  - 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 16
  - 2. Sasaran dan Lokasi Penelitian 17
  - 3. Tahap-Tahap Penelitian 17
  - 4. Jenis dan Sumber data 19
  - 5. Teknik Pengumpulan Data 20
  - 6. Teknik Analisis Data 21
  - 7. Teknik Keabsahan Data 22
- **G. Sistematika Pembahasan** **24**
- **H. Pedomah Wawancara** **24**

BAB II: KAJIAN PUSTAKA **26**

- **A. Kajian Teoritik** **26**
  - **1. Terapi Kognitif Behavior** **26**
  - **2. Manajemen Diri** **32**
    - a. Pengertian Manajemen Diri 32

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tujuan Manajemen Diri 34
c. Manfaat Manajemen Diri 35
d. Aspek-Aspek Manajemen Diri 35
e. Teknik Konseling Manajemen Diri 36
f. Tujuan Teknik Manajemen Diri 38
g. Manfaat Teknik Manajemen Diri 39
h. Tahap-Tahap manajemen Diri 4
3. Kedisiplinan Belajar 41
a. Pengertian Kedisiplinan Belajar 41
b. Tujuan Disiplin Belajar 43
c. Manfaat Disiplin Belajar 45
d. Fungsi Disiplin Belajar 46
e. Indikator Kedisiplinan 47
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan 49

BAB III: PENYAJIAN DATA 51

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 51
1. Identitas Sekolah 51
2. Profil Sekolah 52
3. Deskripsi Konselor 53
4. Deskripsi Konseli 55
5. Deskripsi Masalah 56
B. Deskripsi Hasil penelitian 58
1. Proses Terapi Konitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri dalam Meningkatkan kedisiplinan Belajar Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo 58
a. Identifikasi masalah 59
b. Diagnosis 64
c. Prognosis 65
d. Treatmen 67
e. Evaluasi 72
2. Deskripsi Hasil Proses Terapi Konitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri dalam Meningkatkan kedisiplinan Belajar Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo 73

BAB IV: ANALISIS DATA 76

A. Analisis Proses Terapi Konitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri dalam Meningkatkan kedisiplinan Belajar Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo 76
B. Analisis Hasil Proses Terapi Konitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri dalam Meningkatkan kedisiplinan Belajar Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo 88

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V: PENUTUP **91**

A. Kesimpulan **91**
B. Saran **92**

DAFTAR PUSTAKA **94**

LAMPIRAN **97**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 76
Tabel 4.2 89

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu pondasi dalam kemajuan bangsa, semakin baik kualitas pendidikan yang diselenggarakan oleh suatu bangsa, maka akan diikuti dengan semakin baiknya kualitas bangsa tersebut. Di Indonesia pendidikan sangat diutamakan, karena pendidikan memiliki peranan yang sangat penting terhadap terwujudnya beradaban bangsa yang bermartabat. Dengan pendidikanlah seseorang dibekali dengan berbagai pengetahuan, ketrampilan, keahlian dan pentingnya macam-macam tatanan hidup yang baik yang berupa norma-norma, aturan-aturan positif, dan sebagainya. Dalam mencapai tujuan pendidikan tersebut, setiap peserta didik harus mempunyai sikap dan perilaku yang dapat menunjang keberhasilan masa depan. Salah satu sikap yang harus dikembangkan pada diri peserta didik yaitu sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah.

Kedisiplinan merupakan bagian penting dalam pendidikan, baik dalam konteks pendidikan formal, nonformal, maupun informal. Disiplin sangat diperlukan dalam kehidupan, karena disiplin adalah kunci utama meraih sukses.[2] Islam sangat menganjurkan pemeluknya untuk menerapkan kedisiplinan dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam beribadah,

[2] Imam Khoiri, *Ortu & Guru Baca Buku Ini*, (Jakarta: Salaris, 2014), hal. 28.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belajar, bekerja dan sebagainya. Perintah disiplin juga telah dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hadist. Firman Allah SWT surat An-Nisa' ayat 59:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَطِيعُواْ ٱللَّهَ وَأَطِيعُواْ ٱلرَّسُولَ وَأُوْلِي ٱلۡأَمۡرِ مِنكُمۡۖ فَإِن تَنَٰزَعۡتُمۡ فِي شَيۡءٖ فَرُدُّوهُ إِلَى ٱللَّهِ وَٱلرَّسُولِ إِن كُنتُمۡ تُؤۡمِنُونَ بِٱللَّهِ وَٱلۡيَوۡمِ ٱلۡأٓخِرِۚ ذَٰلِكَ خَيۡرٞ وَأَحۡسَنُ تَأۡوِيلًا ٥٩

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. kemudian jika kamu berlainan Pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya."[3]

Berdasarkan ayat diatas, dapat kita ketahui bahwa Allah telah menyuruh kita untuk taat kepada Allah SWT dan Rasul-Nya, disiplin adalah salah satu bentuk taat pada peraturan, terutama aturan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Dengan disiplin yang kuat, maka itulah orang yang pada dirinya akan tumbuh sifat iman yang kuat pula. Dan orang yang beriman adalah orang yang pada dirinya atau tumbuh sifat yang teguh dalam berprinsip, tekun dalam usaha dan pantang menyerah dalam kebenaran. Disiplin adalah kunci kebahagiaan, dengan disiplin ketenangan hidup akan tercapai.[4]

Telah menceritakan kepada kami [Ya'qub bin Humaid bin Kasib Al Madani] berkata, telah menceritakan kepadaku [Ishaq bin Ibrahim] dari

[3] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Banten: Sahifa, 2014), hal. 87.

[4] Agoes Soejanto, *Bimbingan ke Arah Belajar yang Sukses* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2011), hal. 74.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

[Shafwan Sulaim] dari [Thalhah] dari [Al Hasan Al Bashri] dari [Abu Hurairah] bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:

حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ حُمَيْدِ بْنِ كَاسِبٍ الْمَدَنِيُّ حَدَّثَنِي إِسْحَقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ صَفْوَانَ بْنِ سُلَيْمٍ عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ طَلْحَةَ عَنْ الْحَسَنِ الْبَصْرِيِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أَفْضَلُ الصَّدَقَةِ أَنْ يَتَعَلَّمَ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ عِلْمًا ثُمَّ يُعَلِّمَهُ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ

Artinya: "Sedekah yang paling utama adalah seorang muslim yang mempelajari satu disiplin ilmu kemudian mengajarkannya kepada saudaranya sesama muslim."

Dengan adanya kedisiplinan, maka individu akan mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Disiplin bertujuan untuk mengarahkan individu mengenai hal-hal yang baik yang merupakan persiapan untuk masa depan pada lingkungan, masyarakat Membiasakan berdisiplin sejak dini akan membentuk karakter individu yang baik dan berguna untuk masa depan. Individu yang sudah terbiasa bersikap disiplin, akan mudah menyesuaikan diri dengan peraturan-peraturan yang baru di lingkungan baru sehingga ia lebih mudah menerima dan diterima oleh masyarakat.

Menurut Syarifudin Salah satu tempat yang bisa membentuk individu untuk berperilaku disiplin adalah sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan untuk mendidik siswa menjadi individu yang memiliki kedisiplinan, kecerdasan dan berakhlak mulia.[5] Kedisiplinan di sekolah

[5] Syarifuddin, K. Pengaruh sanksi hukuman terhadap peningkatan efektivitas belajar anak di MI Darussalam Pagesangan Surabaya. http://digilib.uinsby.ac.id/11275/2/abstrak.pdf). 2013. Diakses pada 17 Mei 2019, pukul 13.00 WIB.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penting untuk melatih siswa menjadi pribadi yang bertanggung jawab, mandiri, dan mampu mengatur dan mengontrol setiap perilaku. Menurut Prijadaminto disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui dari serangkaian proses dan perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan pada Tuhan, keteraturan, dan ketertiban dalam memperoleh ilmu. Dengan demikian disiplin dalam pendapat ini menggambarkan suatu keadaan yang terbentuk karena proses kepatuhan yang dilakukan siswa dalam memperoleh suatu ilmu yang mereka inginkan.[6]

Setiap lembaga sekolah pasti memiliki sebuah aturan yang harus diikuti serta diterapkan oleh guru, siswa dan seluruh aparat sekolah, aturan yang diberlakukan bagi siswa, guru dan aparat sekolah menjadi landasan kedisiplinan disekolah. Kedisiplinan harus diterapkan dalam setiap sekolah agar pembelajaran disekolah dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan serta sesuai dengan visi dan misi sekolah. Salah satu bentuk kedisiplinan adalah kedisiplinan belajar. Kedisiplinan belajar merupakan bentuk kepatuhan dan ketaatan siswa dalam menjalankan peraturan-peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah, dengan terciptanya kedisiplinan belajar dalam diri siswa diharapkan mampu bertingkah laku sesuai peraturan.

Sikap disiplin berkaitan dengan belajar siswa, siswa yang memiliki disiplin yang tinggi, maka hasil belajarnya dapat mencapai nilai ketuntasan di atas minimal. Selain itu, dengan disiplin yang tinggi, siswa akan teratur

[6] Prijodarminto, S, *Disiplin kiat menuju sukses*, (Jakarta: Pratnya Pramito 2004), Hal 35

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan terjadwal, dan dengan disiplin yang tinggi siswa mampu mencapai keberhasilannya dalam menggapai cita-cita. Di sisi lain kedisiplinan merupakan persoalan penting dalam proses belajar-mengajar di sekolah. Tanpa kedisiplinan, peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang mengganggu aktivitas belajar mengajar.

Permasalahan dalam penerapan disiplin belajar sering dialami peserta didik. Hal inilah yang menghambat peserta didik untuk menerapkan disiplin belajar. Menurut Sarbaini perilaku negatif peserta didik yang terlihat mengenai disiplin belajar antara lain tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan-alasan tertentu, malas mencatat, terlambat masuk kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru, dan membuat gaduh di kelas.[7]

Faktor penyebab peserta didik tidak disiplin belajar dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu dorongan dari dalam diri peserta didik (*intern*) seperti pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi, dan latihan berdisiplin. Adapun dorongan dari luar peserta didik (*ekstern*) mencakup lingkungan, alat pendidikan, teman, saudara, kebiasaan dan pembinaan dari rumah, sarana yang menunjang, pengawasan, hukuman, nasihat, dan sebagainya.[8]

---

[7] Sarbaini, *Pembinaan Kepatuhan Peserta Didik pada Norma Sekolah: Study kualitatif penggunaan tindakan pendidikan oleh Guru,* (Jakarta: Portal info pendidikan di Indonesia,2005). Hal.25.

[8] Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010). Hal.122.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Disiplin yang berasal dari dalam atau diri sendiri timbul disebabkan oleh kemauan sendiri dalam mematuhi ketentuan yang berlaku. Peserta didik diharapkan mampu melaksanakan ketentuan dan peraturan yang berlaku tanpa harus menunggu perintah dan teguran. Disiplin yang terwujud berdasarkan kesadaran peserta didik dapat menumbuhkan suasana yang harmonis, karena didasari rasa saling percaya, sehingga terciptalah iklim yang sehat, rasa persaudaraan yang erat dan rasa tentram dalam melaksanakan tugas. Disiplin belajar dalam pribadi peserta didik dapat memberikan dampak pada proses pembelajaran yang efektif, meningkatnya prestasi belajar, dan menunjukkan tugas perkembangan yang baik

Menurut Erikson dalam berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa berkembangnya identitas. Identitas merupakan *vocal point* dari pengalaman remaja. Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja bisa kehilangan arah dan dapat menimbulkan perilaku maladaptif dan mengganggu proses belajar.[9] Dengan adanya hal tersebut, maka dapat mempengaruhi disiplin belajar siswa antara lain siswa malas masuk sekolah, sering membolos, tidak mengerjakan tugas dan sebagainya.

Kondisi yang demikian terjadi pada seorang siswi yang bernama Devi yang bersekolah di SMP Islam Tanwirul Afkar, kelas VIII. Berdasarkan data yang didapat dari hasil observasi dan wawancara terhadap

[9] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja,* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006). Hal.71.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

guru, wali kelas serta guru BK SMP Islam Tanwirul Afkar, diketahui bahwa pelanggaran-pelanggaran tersebut dipengaruhi oleh rendahnya kedisiplinan belajar siswa.

Rendahnya Disiplin belajar yang dilakukan Devi tersebut juga telah membawa dampak terhadap prestasi belajarnya. Menurut guru BK sekolah yang mendapat laporan dari beberapa guru mata pelajaran dan wali kelas, Devi pada dasarnya mempunyai prestasi belajar yang kurang baik. Rendahnya prestasi belajar peserta didik tersebut menurut beberapa guru mata pelajaran terjadi karena peserta didik tersebut tidak menguasai materi pelajaran yang disampaikan, terkadang saat Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) berlangsung Devi juga tidur atau mengajak temannya mengobrol, Selain itu juga sering terlambat masuk kelas, keluar kelas saat kegiatan belajar mengajar (KBM) berlangsung, dan tidak mengerjakan tugas. Melihat banyaknya dampak negatif yang muncul dari tidak disiplin belajarnya salah satu peserta didik tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Perilaku tersebut juga tergolong perilaku yang maladaptif sehingga harus ditangani secara serius.

Berdasarkan pemaparan di atas salah satu strategi yang bisa digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa yaitu melalui pendekatan konseling Kognitif Behavior dengan teknik manajemen diri. Menurut Baron T. Beck mendefinisikan terapi kognitif behavior yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi kognitif behavior merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Menurut oemarjoedi, tujuan dari Terapi kognitif behavior yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

Menurut Rehm manajemen diri merupakan metode untuk membantu klien menemukan tingkah laku yang baru dalam hidupnya sehari-hari.[10] Menurut Cormier & Cormier manajemen diri adalah suatu proses dimana kita mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Sedangkan dalam Mappiare manajemen diri adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (*self-reward*).[11]

Manajemen diri merupakan salah satu fasilitas proses belajar bagi klien untuk merubah dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan manajemen diri, klien bisa mengatur hidupnya. Siswa yang belum

---

[10] William T.II O"Donohue, Jane E Fisher. *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*, (New Jersey: John Wiley & Sons, Inc2010). Hal. 564

[11] Nikmatus sholihah, Retno Tri Hariastuti, dkk, *Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas Iv Sdlb-D Ypac Surabaya*, (Jurnal BK Unesa. Volume 03 Nomor 01 Tahun 2013). Hal. 4

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mempunyai disiplin belajar yang tinggi di sekolah maka akan membentuk sikap disiplin belajar yang tinggi dengan manajemen diri. Strategi manajemen diri adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Salah satu strategi yang direkomendasikan efektif untuk membantu siswa yang disiplin belajarnya rendah yaitu strategi manajemen diri. Strategi manajemen diri menurut Gunarsa meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), reinforcement yang positif (*self reward*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).[12]

Manajemen diri merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh siswa, karena dengan manajemen diri yang baik perilaku siswa akan lebih terarah ke arah yang positif, akan tetapi kemampuan ini tidak serta merta terbentuk begitu saja, tetapi harus melalui proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya. Jika seorang guru mampu menanamkan manajemen diri yang baik kepada siswanya tentu akan mempermudah guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar, selain itu siswa akan lebih menghargai diri sendiri dan orang lain. Untuk mempermudah penelitian, peneliti menggunakan pendekatan konseling Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri

[12] Nikmatus sholihah, Retno Tri Hariastuti, dkk, *Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas Iv Sdlb-D Ypac Surabaya*, (Jurnal BK Unesa. Volume 03 Nomor 01 Tahun 2013). Hal. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk meningkatkan kedisiplinan belajar seorang siswi di SMP Tanwirul Afkar yang mana teknik tersebut akan lebih mudah untuk memunculkan kedisiplinan, membentuk perilaku yang lebih teratur dan mengkondisikan emosional siswa sampai mencapai kesadaran akan dirinya. Peneliti memilih mengadakan penelitian di sekolah ini karena selain memberikan sarana dan prasana yang lengkap untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran bagi guru maupun siswa, para guru juga memberikan perhatian yang lebih dalam bidang akhlak serta pengetahuan agama. Hal ini dapat diketahui dari hasil observasi peneliti. Berdasarkan hasil observasi dapat diketahui bahwa para guru berusaha memberikan atau mencari solusi dalam berbagai cara untuk mengatasi permasalahan akhlak dan kedisiplinan belajar siswa. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian di SMP Islam Tanwirul Afkar dengan harapan penelitian ini dapat memberikan manfaat serta membantu usaha para guru dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi di sekolah ini. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti menyusun penelitian ini dengan judul **"Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo"**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, makarumusan masalah penelitian ini adalah:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Bagaimana proses Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan proses Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo?
2. Untuk mendeskripsikan proses Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pembacanya baik secara teoritis maupun secara praktis, diantaranya sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Manfaat Teoritis

   a. Memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan di bidang bimbingan konseling islam mengenai manajemen diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa

   b. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi untuk menangani kasus yang sama dengan menggunakan manajemen diri.

2. Manfaat Praktis

   Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi para pembaca dan bagi penulis sendiri, bahwa manajemen diri yang baik akan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Kognitif Behavior

   Kognitf behavior dalam teori perkembangan Piaget berarti ciri lahiriah dari kapasitasas imilasi dan akomoidasi dari organisme hidup. Kognitf behavior juga berarti suatu rancangan treatmen terapeutik, pengubahan tingkah laku, dimana penekanan diletakkan pada perubahan aspek-aspek spesifik dari proses berpikir seseorang yang digunakan metakognisi sebagai alat mencapai tujuan dan mendorong klien berpikir mengenai pemikirannya sebagai cara mengubah pemikiran itu.[13]

   Teori Kognitif Behavior pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR),

[13]Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*,(Jakarta: RajaGrafindoPersada, 2006),hal. 52

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di manapemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Oleh karena itu Metode ini paling tepat digunakan dalam kondisi dimana lingkungan terdapat penguatan jangka panjang secara natural.

2. Manajemen Diri

Teknik manajemen diri termasuk salah satu dari beberapa teknik yang ada di dalam pendekatan behavio*r* kemudian dikembangkan kembali dalam Pendekatan kognitif behavior. Manajemen diri adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.[14] Metode Manajemen diri menegaskan

[14] Gantina Komalasari,Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : PT Indeks,2016) hal. 178

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa konseli adalah sebagai agen aktif yang dapat mengatasi dan menggunakan pengendalian secara efektif.

Dapat diambil kesimpulan bahwa manajemen diri adalah suatu teknik dalam konseling yang merupakan sebuah strategi untuk mengelola dirinya sesuai dengan tugas dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan kesepakatan keduanya (antara konselor dan konseli).

3. Kedisiplinan belajar

Kedisiplinan berasal dari kata dasar "disiplin' yang mendapat awalan ke dan akhiran an. Dalam kamus besar bahasa indonesia kata disiplin berarti ketaatan (kepatuhan) kepada Peraturan (tata tertib).[15] Definisi lain yang dikemukakan oleh Andi Rasdiyanah yaitu kepatuhan untuk menghormati dan melaksanakan suatu sistem yang mengharuskan orang untuk tunduk pada keputusan, perintah atau peraturan yang berlaku. Dengan kata lain, disiplin adalah kepatuhan mentaati peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan. Disiplin diartikan sebagai sesuatu yang mencakup pengajaran, bimbingan atau dorongan yang dilakukan oleh orang dewasa. Tujuan lain dari disiplin secara khusus yaitu menolong anak-anak untuk belajar hidup bersosial dan untuk mencapai pertumbuhan serta perkembangan mereka secara optimal.[16]

---

[15] Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Balai Pustaka, Jakarta, 2011), Hlm. 747.

[16] Charles Schaefer, *Cara Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*, (Surabaya: CV Tulus
Jaya, 1986), hal. 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan belajar dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki artiberusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Definisi ini memilikipengertian bahwa belajar adalah sebuah kegiatan untuk mencapaikepandaian atau ilmu. Usaha untuk mencapai kepandaian atau ilmu merupakan usaha manusia untuk mendapatkan ilmu atau kepandaianyang belum dipunyai sebelumnya.[17] Morgan dan kawan-kawan menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan terjadi sebagai hasil latihan atau pengalaman. MenurutJames O. Whittaker belajar adalah suatu proses dimana tingkah laku yang ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.

Oleh karena itu disiplin belajar dapat diartikan sebagai perilaku yang bersifat patuh, taat, bertanggung jawab serta tidak melakukan pelanggaran pada peraturan yang telah ditetapkan yang dapat mengubah tingkah laku yang ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Dengan adanya kedisiplinan belajar yang tinggi diharapkan siswa mempunyai sikap yang mampu mengontrol dan memanagemen waktu dengan baik dan teratur sehingga mampu membuat hidup menjadi lebih kondusif dan lebih teratur.

[17] Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Balai Pustaka, Jakarta, 2011), Hlm. 202

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Metode Penelitian

Untuk mempermudah penelitian dalam pengumpulan data dan menganalisis data, maka Penulis menggunakan metode dan pendekatan sebagai berikut:

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara trianggulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif.[18] Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan data-data yang di dapat adalah data-data kualitatif yang berupa kata-kata atau tulisan tidak berbentuk angka dan untuk mengetahui serta memahami fenomena secara terperinci, mendalam, dan menyeluruh.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus, dalam penelitian studi kasus biasanya seorang peneliti akan meneliti suatu individu atau unit sosial tertentu secara lebih mendalam. Dengan begitu, peneliti berusaha untuk menemukan semua variable penting yang terkait dengan diri subjek yang diteliti. Selain itu, peneliti juga meneliti bagaimana perkembangan diri subjek, penyebab terjadinya hal tersebut,

[18] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D,* (Bandung: ALFABETA, 2014), hal.9

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perilaku keseharian subjek, dan alasan perilaku itu dilakukan, serta bagaimana perilaku berubah dan penyebab terjadi perubahan perilaku tersebut.[19]

2. Sasaran dan lokasi penelitian

   a. Sasaran

      Sasaran konseli atau klien dalam penelitian ini adalah seorang siswa kelas VIII di SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo yang bernama Ahmad

   b. Lokasi

      Lokasi dalam penelitian ini adalah di SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo

3. Tahap-tahap penelitian

   a. Tahap pra lapangan

      Peneliti melakukan observasi pendahuluan melalui pengamatan dan mencari informasi dari salah satu sumber terhadap sesuatu, yang dijadikan tempat untuk memperoleh judul, dan yang sesuai gambaran umum keadaan dilapangan serta memperoleh kepastian antara judul dengan kenyataan yang ada di lapangan.

   b. Tahap pelaksanaan

      Pada tahap ini peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

[19] Lexy J Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif edisi revisi,* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011), Hlm. 57

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Melakukan wawancara dengan konseli, teman-teman konseli, wali kelas konseli, guru BK konseli dan pengurus di pondok pesantren konseli.
2) Melakukan penerapan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri untuk meningkatkan kedisiplinan belajar kepada konseli
3) Melakukan observasi kepada konseli baik sebelum, ketika, maupun sesudah dilakukan intervensi."

c. Tahap analisis

Pada tahap ini peneliti melakukan analisis data yang diperoleh dari tahap pelaksanaan penelitian, yaitu menjawab segala pertanyaan yang telah tertulis dalam lembar rumusan masalah. Data tersebut meliputi hasil observasi dan wawancara dengan Konseli maupun informasi lain, proses pelaksanaan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri, hasil atau perkembangan setelah dilakukan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri, dan hasil pengerjaan beberapa instrument yang dilakukan oleh konseli. Data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif.

d. Tahap Penulisan Laporan

Pada tahap ini penulis menyusun laporan penelitian atau skripsi dari hasil yang diperoleh selama melaksanakan peneltian mulai dari awal hingga akhir.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Jenis dan Sumber data

a. Jenis Data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian, baik berupa fakta ataupun angka yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi. Adapun jenis data pada penelitian ini meliputi :

1) Data Primer

Data yang diambil dari sumber pertama di lapangan, dan menjadi data utama bagi keberhasilan penelitian.[20] Data primer dalam penelitian ini berupa deskripsi tentang latar belakang konseli, masalah konseli, perilaku konseli, dan proses pelaksanaan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar seorang siswa di SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo

2) Data Sekunder

"Data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.[21] Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan santri, dan perilaku keseharian santri.

[20] Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format- Format Kuantitaif dan Kualitatif* , (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), Hlm. 126.

[21] Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format- Format Kuantitaif dan Kualitatif* , (Surabaya: Universitas Airlangga, 2010), Hlm. 126.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Sumber Data

Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.[22] Adapun yang dijadikan sumber data adalah[23]:

1) Sumber Data Primer

Yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari konseli, yakni siswa (santri) yang didapat dari peneliti atau konselor.

2) Sumber Data Sekunder

Yaitu data-data yang diperoleh dari perpustakaan yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer. Data ini berupa observasi, wawancara, serta dokumentasi yang berkaitan dengan penelitian.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data merupakan faktor penting demi keberhasilan penelitian. Hal ini berkaitan dengan bagaimana cara mengumpulkan data, siapa sumbernya, dan alat apa yang digunakan. Ada beberapa teknik pengumpulan data yang bisa dipakai dalam suatu penelitian pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Ada perbedaan yang signifikan antara teknik yang dipakai dalam penelitian pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Khusus untuk penelitian dengan pendekatan kuantitatif, teknik yang diapakai dan instrumen penelitian harus sudah ditentukan diawal sebelum melakukan penelitian.

---

[22] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), Hlm. 129.

[23] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), Hlm. 129.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.

a. Observasi

Observasi yang dilakukan adalah untuk mengamati, dan mencatat secara sistemik terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian yang meliputi: kondisi konseli, perilaku konseli, serta kegiatan konseling yang dilakukan.

b. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara dengan subyek penelitian serta pihak lain yang terkait seperti guru, wali kelas, guru bk dan lainnya. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data secara langsung dari sumber-sumber terkait agar mendapat data yang valid.

c. Dokumentasi

Dokumentasi diperoleh dari dari pihak-pihak yang sekolah terkait, seperti kepala sekolah untuk memperoleh data-data sarana dan prasarana sekolah, keadaan siswa serta masalah-masalah yang berhubungan dengan administrasi sekolah yaitu berupa arsip dan tabel-tabel yang didapat dari kantor SMP Tanwirul Afkar.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam ketegori, menjabarkan ke unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri mupun orang lain.[24]

Dalam penelitian ini setelah data terkumpul maka data tersebut dianalisis. Sedangkan data pelaksanaan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri yang dilakukan konselor untuk membangun kedisiplinan belajar disajikan dalam bentuk "deskriptif komparatif", yakni membandingkan hasil data pelaksanaan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri dilapangan dengan teori yang ada pada umumnya, untuk membandingkan seorang siswa tersebut antara sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri, serta mengetahui berhasil tidaknya terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri untuk membangun kedisiplinan belajar seorang siswa. Usaha untuk mengetahui hasil akhir menggunakan manajemen diri ini dapat dilakukan dengan membandingkan perilaku konseli antara sebelum dan sesudah pelaksanaan manajemen diri

7. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif tidak menjamin pelaksanaan penelitian akan mendapatkan hasil yang optimal, kesalahan pada peneliti juga kemungkinan besar akan terjadi. Dalam hal ini, peneliti menganalisa data langsung di lapangan untuk menghindari kesalahan pada data-data

[24] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D,* (Bandung: ALFABETA, 2014), hal. 244

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut. Untuk mendapatkan hasil yang optimal peneliti perlu memikirkan keabsahan data. Dalam melakukan pemeriksaan keabsahan data peneliti menggunakan teknik sebagai berikut:

a. Ketekunan Pengamatan

Melakukan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambung dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa dapat direkam secara pasti dan sistematis. Memperdalam pengamatan terhadap hal-hal yang diteliti yaitu tentang proses menggunakan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri untuk membangun kedisiplinan belajar seorang siswa.

b. Observasi yang Diperdalam

Menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.

c. Triangulasi

Teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pemeriksaan atau sebagai perbandingan terhadap data itu. Peneliti memeriksa data-data yang diperoleh dengan subjek peneliti, baik melalui wawancara maupun pengamata, kemudian data tersebut peneliti bandingkan dengan data yang ada di luar yaitu sumber lain, sehingga keabsahan data bisa dipertanggung jawabkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari 5 bab pokok bahasan yang meliputi:

BAB I Pendahuluan berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian,dan diakhiri dengan sistematika pembahasan yang menjelaskan gambaran mengenai isi dari masing-masing bab dalam penelitian ini.

Bab II Kajian Pustaka berisi mengenai tinjauan pustaka yang meliputi kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Penyajian Data memaparkan deskripsi subyek dan lokasi penelitian dan juga deskripsi data penelitian. Bab ini penting karena memaparkan segala data.

Bab IV Analisis Data memaparkan serangkaian penyajian data dan analisis data, berisi tentang data-data yang dikumpulkan, diolah dan diteliti. Bab ini penting karena membandingkan teori dengan lapangan.

Bab V Penutup yaitu penutup yang berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang sudah di jelaskan dalam bab sebelumnya.

H. Pedoman Wawancara

1. Wawancara kepada wali kelas konseli
    a. Apa yang ibu ketahui tentang Devi?
    b. Apakah ibu mengenal Devi dengan akrab?
    c. Bagaimana prestasi Devi selama 2 bulan di sekolah ?
    d. Siapa teman dekat Devi yang ibu ketahui ?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Wawancara kepada guru BK konseli
   a. Apa yang bapak ketahui tentang masalah Devi ?
   b. Apa yang akan bapak lakukan jika Devi datang ke ruang konseling?
   c. Apakah kasus Devi ditindak lanjuti melalui sesi konseling ?
   d. Berapa kali bapak melakukan panggilan konseling pada Devi ?
3. Wawancara kepada teman konseli
   a. Bagaimana perilaku Devi ketika di kelas?
   b. Seberapa dekat kamu dengan Devi?
   c. Apa yang dilakukan Devi di pesantren jika dia tidak masuk kelas tanpa keterangan (alpha)?
4. Wawancara kepada pengurus di pesantren konseli
   a. Apakah mengenal akrab Devi?
   b. Apa saja aktivitas yang dilakukan Devi di pesantren?
   c. Bagaimana perilaku Devi di Pesantren?
   d. Apakah Devi memiliki masalah dengan sesama temannya?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Terapi Kognitif Behavior

Kognitif Behavior dalam teori perkembangan Piaget berarti ciri lahiriah dari kapasitas asimilasi dan akomoidasi dari organisme hidup. Kognitif Behavior juga berarti suatu rancangan treatmen terapeutik, pengubahan tingkah laku, dimana penekanan diletakkan pada perubahan aspek-aspek spesifik dari proses berpikir seseorang dimana digunakan metakognisi sebagai alat mencapai tujuan dan mendorong klien berpikir mengenai pemikirannya sevagai cara mengubah pemikiran itu.[25]

Teori kognitif behavioristik mendasarkan pada penggabungan antara tiga pendekatan terhadap manusia, yakni pendekatan biomedik, intrapskikik dan lingkungan.dalam melakukan terapi dengan teknik ini, banyak mempergunakan prosedur dasar untuk melakukan pengubahan pengubahan perilaku, seperti: pengamatan diri, kontrak dengan diri sendiri, latihan relaksasi dan pengebalan sistematik.[26]

Konseling Behavioral memfokuskan pada kegiatan (tindakan) yang dilakukan klien, menentukan bentuk imbalan (*rewards*) yang

[25] Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*,(Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006),hal. 52

[26] Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*,(Jakarta: PT BPK Gunung Mulia,2010), hal.228

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat mendorong klien untuk melakukan tindakan tertentu, pemberian konsekuensi yang tidak menyenangkan, guna mencegah klien melakukan tindakan yang tidak dikehendaki.[27]

Teori Kognitif Behavior pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di manapemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali.

Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif. Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.[28]

---

[27]https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2009/09/05/terapi-kognitif-behavioral/diakses pada 20 juni 2019 pada pukul 13.00

[28]http://konselorindonesia.blogspot.co.id/2012/04/cognitive-behavior-therapy-cbt.html diakses pada 20 Mei 2019 pukul 23:08 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi Kognitif Behavior adalah pendekatan yang paling kontemporer digunakan dalam konseling dan psikoterapi dewasa ini yang menggunakan model mendidik ulang dari segi pikiran dan perasaan yang diharapkan mampu mengubah perilaku dan tindakan klien. Hal ini dibangun pada premis bahwa semua perilaku yang dipelajari dan perilaku baru dapat dipelajari untuk menggantikan pola perilaku yang negatif.

Dalam satu kesatuan, pengalaman individu dibentuk antara perpaduan perasaan dan perilaku. Pikiran selalu datang sebelum adanya reaksi emosional terhadap situasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa reaksi emosional merupakan wujud dari pemikiran. Individu mengalami tekanan emosional karena pemikiran yang menyimpang dan pengalaman belajar yang kurang baik. Pendekatan ini menekankan kemampuan individu untuk mengelola emosi individu secara tepat, kemampuan mereka untuk mengubah dan mengatasi masa lalu dengan berfokus pada saat ini, dan kekuasaan mereka untuk memilih dan melaksanakan alternatif yang mampu memberikan kepuasan untuk saat ini.[29]

Dari uraian tersebut, sehingga dapat dipahami dan diambil kesimpulan bahwa manusia sehat menurut Teori Kognitif Behavior ialah individu yang mampu mengendalikan dan mengelola emosinya

[29]Rosemary a Thompson, *Counseling Technique*, (New York: Taylor and Francis Group, 2003), hal. 142

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam situasi dan kondisi apapun sehingga dapat mempengaruhi pola tindakan dan perilaku yang baik. Selain emosi atau perasaan, pikiran juga sangat berpengaruh terhadap perilaku individu. Oleh karenanya, kedua antara pikiran dan perasaan yang dapat dikendalikan dengan baik sehingga menghasilkan pola tindakan yang positif pula maka demikian itulah yang disebut manusia sehat.

Sebaliknya, manusia kurang sehat menurut Teori Kognitif Behavior ialah individu yang belum mampu mengatasi emosinya dengan baik. Emosinya kurang stabil tergantung kondisi yang sedang dihadapi. Biasanya emosi yang kurang stabil dapat mempengaruhi pemikiran yang negatif, sehingga timbullah kepercayaan diri yang buruk dan akhirnya menghasilkan tindakan yang kurang baik pula. Oleh karenanya, adanya teori kognitif behavior ini membantu klien untuk mengatasi masalahnya dengan memperbaiki pola pikir dan pengelolaan emosi yang baik.

Untuk membantu klien yang masih dianggap kurang sehat menurut kognitif behavior dapat menggunakan latihan pengendalian diri yang bertujuan membantu klien mengendalikan perilaku dan perasaannya. Sering kali perilaku bermasalah didahului oleh peristiwa bermasalah tersebut. Namun pemicu atau petunjuk itu tidak dikenali oleh klien. Ia sering diminta untuk menyimpan catatan harian tentang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perilaku bermasalah dan juga keadaan ketika itu terjadi. Bentuk monitor diri ini banyak digunakan dalam terapi perilaku. [30]

Manajemen diri merupakan salah satu model dalam terapi Kognitif Behavior. Manajemen diri meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*). Selanjutnya dinyatakan bahwa self-instructional merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap manajemen diri. Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah manajemen diri disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. menginstruksi diri (*Self-instructional*) sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Hasil suatu penelitian ditunjukkan bahwa self-instructions dapat meningkatkan prosedur reinforcement dan pada suatu eksperimen berhasil meningkatkan kreativitas.

Anggapan dasar manajemen diri merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-

[30]Stephen Palmer, Konseling dan Psikoterapi, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), hal. 65

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun manajemen diri juga menolak pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. Self-management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur manajemen diri menurut Yates adalah:

a. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
b. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
c. *Cognitive techniques*: pengubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada antecedents dan consequence.
d. *Affective techniques*: pengubahan emosi secara langsung.

Management by antecedent dan management by consequence disebut juga sebagai bentuk dari teknik intervensi perilaku, yang merupakan implementasi dari teknik kognitif atau afektif. Pada kenyataannya, keempat aspek itu akan saling berkaitan satu sama lain. Teknik-teknik afektif merupakan program makro dengan tujuan untuk mengubah emosi dan sikap. Hal itu melibatkan peran antara siswa dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konselor. Teknik-teknik kognitif berguna dalam pengubahan pikiran dan pola-polanya. Dikatakan pula sebagai program meso. Teknik-teknik perilaku merupakan aspek khusus/layanan mikro yang mengubah perilaku-perilaku tertentu dari siswa.

Berdasarkan uraian di atas, manajemen diri merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik kognitif behavior serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan Terapi Kognitif Behavior, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

2. Manajemen Diri

a. Pengertian Manajemen Diri

Menurut Gie menyatakan manajemen diri berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi 2agar lebih sempurna.[31] Menurut Cormier, manajemen diri adalah suatu proses dimana kita mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Menurut Mappiare

[31] Gie, The Liang. Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua. (Yogyakarta:
Gadjah Mada University Press, 2000) ,hal 77

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manajemen diri adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (*self-reward*).

Sedangkan menurut Sukadji mengemukakan bahwa manajemen diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Manajemen diri adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.[32] Selanjutnya Sukadji menyatakan bahwa: manajemen diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.[33]

Merriam & Caffarella menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan,

---

[32] Gantina Komalasari,Eka Wahyuni dan Karsih, Teori dan Teknik Konseling,Jakarta : PT Indeks,2016, h 178

[33] Gantina Komalasari,Eka Wahyuni dan Karsih, Teori dan Teknik Konseling,Jakarta : PT Indeks,2016, h 180

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

Manajemen diri merupakan salah satu model dalam terapi kognitif behavior. Manajemen diri meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*)[34].

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa manajemen diri merupakan proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan ketrampilan yang diperoleh dari proses konseling. Ketrampilan tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada pada dirinya, dan berusaha mengembangkan kemampuan untuk menjadi pribadi yang lebih baik sehingga ia akan memperoleh apa yang ingin dicapai.

b. Tujuan Manajemen Diri

Tujuan teknik manajemen diri adalah untuk memperdayakan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan

[34] Gunarsa, Singgih D, Konseling Dan Psikoterapi, (Jakarta: Libri, 2011), hal. 225-226

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendorong pada pengurangan terhadap halhal yang tidak baik dan peningkatan hal hal yang baik dan benar.[35]

c. Manfaat Teknik Manajemen Diri

Manfaat teknik manajemen diri antara lain: [36]

1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingg dapat berkembang secara opimal."
2) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
3) Dengan meletakan tanggungjawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka individu akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendir lebih tahan lama.

d. Aspek aspek Manajemen Diri

"Dalam manajemen diri mempunyai beberapa aspek yaitu:

1) Konseli dilatih pengarahan diri dalam interview.
2) Konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas perkembangan.
3) Konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan.

[35] Ratna, Lilis. Teknik-Teknik Konseling. (Yogyakarta: Deepublish 2013) Hal 59
[36] Ratna, Lilis. Teknik-Teknik Konseling. (Yogyakarta: Deepublish 2013)hal 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya dan tugas rumah.[37]

e. Teknik Konseling Manajemen Diri

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa self management meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).[38]

1) Pemantauan Diri (*self monitoring*) Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

2) Reinformen yang positif (*self reward*) Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini

[37] Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta; PT indeks 2014), hal 149

[38] Gunarsa, Singgih D, Konseling Dan Psikoterapi, (Jakarta: Libri, 2011), hlm. 225

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran."

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam perjanjian diri ini yaitu:
   a) Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
   b) Peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
   c) Peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program self-management nya;
   d) Peserta didik akan menanggung resiko dengan program self management yang dilakukannya;
   e) Pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
   f) Peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses manajemen diri
4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lingkungan sebagai isyarat khusus atau antecedent atau respon tertentu.

f. Tujuan Teknik Manajemen Diri

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah manajemen diri disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. Self-instructional atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik manajemen diri diantaranya adalah:

1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri. ”
2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif.
3) Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri.
4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.[39]

[39] Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta; PT indeks 2014), hal 180

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Manfaat Teknik Manajemen Diri

Dalam teknik manajemen diri tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk mrnghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka "ngemil" mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk "ngemil".
2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu da tempat tertentu saja.[40]

[40] Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta; PT indeks 2014), hal 181

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

h. Tahap-tahap Manajemen Diri

Menurut Soekadji ada beberapa langkah dalam manajemen diri adalah sebagai berikut:[41]

1) Pemantauan Diri *Self-monitoring* yaitu konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan.
2) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting)* yaitu membuat perencanaan untuk merubah tingkah laku.
3) Reinformen yang positif (*self-reward*) yaitu untuk memperkuat atau meningkatkan respon yang diharapkan dari stimulus dengan menggunakan beberapa bentuk. *Self reward* ini dapat menggunakan berbagai bentuk untuk perangsang benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik maupun imajinasi.
4) *Penguasaan* terhadap rangsangan (*stimulus control)* yaitu penyusunan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditemukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.

[41] Mochamad NurSalim, *Strategi & Intervensi Konseling,* (Jakarta: PT Indeks 2014), hal 153

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Kedisiplinan Belajar

a. Pengertian Disiplin Belajar

Kata disiplin berasal dari bahasa Latin "*discipulus*" yang berarti "pembelajaran". Jadi, disiplin itu sebenarnya difokuskan pada pengajaran. Menurut Ariesandi arti disiplin sesungguhnya adalah proses melatih pikiran dan karakter anak secara bertahap sehingga menjadi seseorang yang memiliki kontrol diri dan berguna bagi masyarakat.[42]

Selain itu disiplin juga diartikan sebagai latihan untuk mengendalikan diri, karakter dan keadaan secara tertib dan efisien. Sementara didalam buku besar bahasa Indonesia atau kamus besar yang sering kita sebut dengan KBBI (Kamus Besar bahasa Indonesia) terdapat tiga arti disiplin, yaitu tata tertib, ketaatan dan bidang studi.[43]

Disiplin secara luas dapat diartikan sebagai semacam pengaruh yang dirancang untuk membantu anak agar mampu menghadapi tuntutan dari lingkungan.[44] Menurut Hurlock, disiplin

[42] Ariesandi, Rahasia Mendidik Anak Agar Sukses dan Bahagia, Tips dan Terpuji Melejitkan Potensi Optimal Anak, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 230-231.

[43] Novan Ardy Wiyani, Bina Karakter Anak Usia Dini (Jogjakarta : 2013) hal. 41

[44] Conny R. Semiawan, Penerapan Pembelajaran Pada Anak, (Jakarta: Indeks, 2009), hlm. 89

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan cara masyarakat mengajar anak perilaku moral yang disetujui kelompok.[45]

Slameto mengatakan bahwa belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengamatannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. [46] Menurut Hamalik Belajar merupakan modifikasi atau memperteguh sikap melalui pengalaman-pengalaman yang dilakukan. Sehingga belajar adalah suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat namun belajar yaitu mengalami.[47]

Disiplin merupakan sesuatu yang menyatu didalam diri seseorang. Disiplin muncul terutama karena adanya kesadaran batin dan iman kepercayaannya bahwa apa yang ia lakukan itu baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya. Disiplin sangat penting dalam kegiatan pembelajaran. Hal tersebut dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman dan kondusif untuk mendukung kegiatan belajar. Sikap disiplin merupakan salah satu faktor yang berpengaruh besar terhadap prestasi belajar sesorang. Sejalan dengan pendapat Anneahira yang mengatakan bahwa dalam dunia pendidikan kedisiplinan merupaka harga mati

[45] Hurlock, Elizabeth, B, Perkembangan Anak, (Jakarta: Erlangga, 2010), hal 82

[46] Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010). Hal. 2

[47] Hamalik, O, *Proses Belajar Mengajar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012). Hal. 27

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang harus dibayar siswa. Pengaruh displin terhadap prestasi belajar sangatlah besar sehingga perlu ditanamkan sikap disiplin dalam diri peserta didik sedini mungkin.[48] Kedisiplinan dalam hal ini dikaitkan dengan belajar, sebab belajar yang baik adalah belajar yang disertai dengan sikap disiplin yakni anak dapat membagi waktu sesuai proporsinya dan menepati apa yang telah dijadwalkan secara terus menerus."

b. Tujuan Disiplin Belajar

"Penanaman dan penerapan sikap disiplin pada pendidikan tidak dimunculkan sebagai suatu tindakan atau pembatasan kebebasan peserta didik dalam melakukan perbuatan sekehendaknya, akan tetapi hal itu tidak lebih sebagai tindakan pengarahan kepada sikap yang bertanggung jawab dan mempunyai cara hidup yang baik dan teratur sehingga peserta didik tidak merasakan bahwa disiplin merupakan beban, tetapi disiplin merupakan suatu kebutuhan bagi dirinya dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Dalam pendidikan, disiplin sangat diperlukan dan disiplin ini menjadi alat pengikat dalam pendidikan, karena dengan adanya disiplin, anak dapat diarahkan, dibimbing dan dididik sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal. Kedisiplinan dalam

[48] Lomu, Lidia dan Sri Adi Widodo, *Pengaruh Motivasi Belajar Dan Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa*, 2014. Hal. 748

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belajar penting diterapkan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar karena memiliki tujuan yang hendak dicapai. Menurut Charles Schaefer ada 2 macam tujuan kedisiplinan belajar yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. [49]

a) Tujuan jangka pendek dari disiplin ialah membuat anak-anak terlatih dan terkontrol dengan mengajarkan mereka bentuk-bentuk tingkah laku yang pantas dan tidak pantas atau masih asing bagi mereka.

b) Tujuan jangka panjang disiplin adalah untuk perkembangan dan pengendalian diri sendiri dan mengarahkan diri sendiri *(Self control and self direction)* yaitu dalam hal mana anak-anak dapat mengarahkan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan kedisiplinan belajar adalah untuk membuat anak didik terlatih dan terkontrol dalam belajar, sehingga ia memiliki kecakapan cara belajar yang baik. Selain itu merupakan proses pembentukan perilaku yang baik sehingga mencapai pribadi yang luhur yang tercermin dalam persesuaian perilaku dengan aturan-aturan belajar yang ditetapkan serta kemampuan untuk mengontrol dan

[49] Charles, S, Cara Efektif Mendidik Dan Mendisiplinkan Anak, (Jakarta: Mitra Utama, 1980), hal. 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengendalikan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar.

c. Manfaat Disiplin Belajar

Kedisiplinan merupakan suatu yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Soetjiningsih mengemukakan bahwa disiplin harus kepada anak sejak awal agar anak mempunyai kebiasaan-kebiasaan berperilaku yang baik dan tertib yang akan sangat berguna dalam mendukung perkembangan aspek-aspek lainnya dan untuk kehidupannya kelar. Soetjiningsih menambahkan manfaat disiplin adalah antara lain:

1) anak merasa aman karena ia tahu mana yang boleh dan mana yang tidak boleh dilakukannya.
2) membantu anak menghindari perasaan bersalah dan malu akibat perbuatan salah.
3) memungkinkan anak hidup menurut standar yang disetujui kelompok sosial.
4) merasa disayang dan diterima karena dalam proses disiplin anak medapat pujian bila melakukan hal baik.
5) membantu anak dalam mengembangkan hati nuraninya.

Menurut Elizabeth B. Hurlock, disiplin sangat perlu untuk perkembangan anak karena ia memenuhi ia memenuhi kebutuhan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tertentu. Dengan demikian disiplin memperbesar kebahagiaan dan penyesuaian pribadi dan sosial anak.[50]

d. Fungsi Disiplin Belajar

Sikap disiplin memiliki dampak yang baik bagi siswa yang memilikinya, alasan pentingnya disiplin yang dikemukakan Tu'u fungsi disiplin adalah sebagai berikut ini: [51]

1) Dengan disiplin yang muncul karena kesadaran diri akan mendorong siswa berhasil dalam belajarnya. Sebaliknya siswa yang sering melanggar ketentuan sekolah akan menghambat optimalisasi potensi dan prestasinya.
2) Tanpa disiplin yang baik, suasana sekolah dan juga kelas menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Disiplin memberi dukungan yang tenang dan tertib bagi proses pembelajaran
3) Orang tua senantiasa berharap di sekolah anak-anak dibiasakan dengan norma-norma, nilai kehidupan, dan disiplin. Dengan demikian anak-anak dapat menjadi individu yang tertib, teratur, dan disiplin. d. Disiplin merupakan jalan bagi siswa untuk sukses dalam belajar dan kelak ketika bekerja.

[50] Hurlock, Elizabeth, B, Perkembangan Anak, (Jakarta: Erlangga, 2010), hal 83

[51] Tu'u, Tulus, *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*, (Jakarta: Grasindo 2004). Hal. 37

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan menurut Maman Rachman dalam Tu'u[52] fungsi disiplin bagi para siswa adalah sebagai berikut:

1) Memberi dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang.
2) Membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan.
3) Cara menyelesaikan tuntutan yang ingin ditunjukan peserta didik terhadap lingkunganya.
4) Untuk mengatur keseimbangan keinginan individu satu dengan individu lainnya.
5) Menjauhi siswa melakukan hal-hal yang dilarang sekolah

Berdasarkan uraian di atas peneliti menarik kesimpulan bahwa perilaku disiplin tidak akan tumbuh tanpa adanya kesadaran diri serta yang merupakan faktor dominan dalam terbentuknya sikap disiplin siswa, kemudian juga dengan latihan yang terus menerus. Disiplin belajar tidak akan tercipta apabila siswa tidak memiliki pengetahuan bahwa pentingnya sikap disiplin sebab sangat bermanfaat untuk menunjang prestasi belajarnya.

e. Indikator Kedisiplinan Belajar

Disiplin dalam penentuan seseorang dapat dikatakan memiliki sikap disiplin tentu ada beberapa sikap yang

[52] Tu'u, Tulus, *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*, (Jakarta: Grasindo 2004). Hal.35

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mencerminkan kedisiplinan nya seperti indikator disiplin yang dikemukaan Tu'u dalam penelitian mengenai disiplin sekolah mengemukakan bahwa "indikator yang menunjukan perubahan hasil belajar siswa sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah adalah meliputi: dapat mengatur waktu belajar di rumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas, dan ketertiban diri saat belajar di kelas.[53]

Untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa diperlukan indikator-indikator mengenai disiplin belajar seperti yang diungkapkan Moenir indikator-indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan, yaitu:

1) Disiplin Waktu, meliputi:
   a) Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu
   b) Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran
   c) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.
2) Disiplin Perbuatan, meliputi:
   a) Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku
   b) Tidak malas belajar

[53] Tu'u, Tulus, *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*, (Jakarta: Grasindo 2004). Hal.91

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya

d) Tidak suka berbohong

e) Tingkah laku menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat keributan dan tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.[54]

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik *Self Management* dalam meningkatkan Tanggung Jawab Belajar peserta didik kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung

   a. Persamaan:

      1) Penelitian ini sama-sama menggunakan teknik maanajemen diri *(self management*) dalam mengatasi masalah

      2) Obyek penelitian sama-sama meneliti siswa SMP kelas VIII

   b. Perbedaan:

      1) penelitian ini meneliti masalah tentang tanggung jawab belajar sedangkan peneliti saya meneliti masalah tentang kedisiplinan belajar.

      2) Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif sedangkan penelitian saya menggunakan metode penelitian kualitatif

2. Pengaruh Teknik Penguatan Positif *(Reward)* Terhadap Kedisiplinan Belajar Anak Di Tk Bani Toifur Kabupaten Nganjuk

[54] Moenir, *Masalah-Masalah dalam Belajar,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010). Hal. 96

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Persamaan: sama-sama meneliti masalah tentang kedisiplinan belajar

b. Perbedaan:

1) Penelitian ini menggunakan teknik penguatan positif (*reward*) dalam meningkatkan kedisiplinan belajar sedangkan penelitian saya m enggunakan teknik self management

2) Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif sedangkan penelitian saya menggunakan metode penelitian kualitatif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Identitas Sekolah

Nama sekolah	: SMP Islam Tanwirul Afkar
Nomor Statistik sekolah	: 202050209212
Provinsi	: jawa timur
Pemerintah kota/Kab	: Sidoarjo
Kecamatan	: krian
Desa/Kelurahan	: tempel
Jalan dan nomor	: jl. Kali pelayaran no 23
Faximili/Faks	: -
Kode pos	: 61262
Teleon	: (031) 99890597
Daerah	: □ perkotaan ■ pedesaan
Status sekolah	: □ negeri ■ swasta
Tahun berdir	: 2013
Kegiatan belajar mengajar	: ■ pagi □ siang □ pagi dan siang
Bangunan sekolah	: ■ milik sendiri□ bukan milik sendiri
Lokasi sekolah	: ± 1500M2
a. Jarak ke pusat kecamatan	: ± 7 KM
b. Jarak ke pusat kota/Kab	: ± 30 KM
c. Terletak pada lintasan	: ■ desa □ kecamatan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Profil Sekolah

Adapun lokasi sebagai tempat penelitian Skripsi ini adalah lembaga pendidikan SMP Islam Tanwirul Afkar di bawah naungan Yayasan Tanwirul Afkar yang di Asuh oleh KH. Achmad Zamzuri, M.Pd.I. beralamatkan di Jalan Kali Pelayaran No. 23 Dusun Wadang Desa Tempel Kecamatan Krian-Sidoarjo.

SMP Islam Tanwirul Afkar merupakan sekolah menengah pertama swasta yang berbasis Islam dengan mengedepankan nilai agama dan sikap sosialis terhadap sesama agar menjadikan insan yang bertaqwa, beriman dan berilmu, adapun visi dan misi SMP Islam Tanwirul Afkar sebagai berikut:

a. Visi

Mencetak peserta didik yang mampu berfikir mandiri, kreatif, inovatif dan berakhlaqul karimah.

b. Misi

1) Membimbing peserta didik bersikap mandiri
2) Membimbing peserta didik untuk kreatif dan inovatif dalam berbagai disiplin ilmu terutama mengenai ilmu teknologi informasi
3) Membimbing peserta didik berakhlaqul karimah, berbudaya serta berwawasan kebangsaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seorang mahasiswa Univeritas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Peneliti juga menjadi konselor yang ingin membantu permasalahan yag sedang di hadapi konseli yakni untuk meningkatkan kedisiplinan belajar seorang siswa dalam menjalankan dan mentaati peraturan yang berlaku di sekolah SMP Islam Tanwirul Afkar.

a. Identitas konselor

Nama : Nurul Fahimatus Shofi

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir: Malang, 07 Oktober 1995

Alamat : Jl. Wijaya Barat 119 Rt 03 Rw 03 Singosari Malang

Agama : Islam

b. Riwayat Pendidikan Koselor

TK : TK Muslimat 02 Singosari

SD/MI : SDI Al-Maarif 01 Singosari

SMP/MTs : MTs. Al-Maarif 02 Singosari

SMA/SMK : SMK Terpadu Al-Islahiyah Singosari

Saat ini sedang menempuh pendidikan sarjana-1 (S-1) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya progam studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2015.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Pengalaman Konselor

Konselor beberapa kali melakukan praktik konseling, yaitu dengan mengikuti praktikum program jurusan disetiap semester. Seperti konseling individu, konseling kelompok serta konseling spiritual. Selain itu konselor juga pernah berabung di salah satu komunitas peir konseling (konseling sebaya) yang diadakan oleh laboratorium bimbingan konseling islam. Maka dari itu konselor sering menerima curhatan dari teman-teman.

Peneliti juga telah melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Asy Syalafi Alfitrah Surabaya di bagian BK pada bulan Oktober-November 2018. Selama PPL peneliti menjadi konselor yang memberikan konseling kepada para santri di pondok pesantren tersebut baik permasalahan di PDF Ulya maupun lingkungan Pondok Pesantren Asy Syalafi Alfitrah Surabaya.

Selain itu, konselor juga telah memperoleh materi-materi mengenai konseling selama perkuliahan. Diantaranya: Bimbingan dan Konseling Islam, teori dan teknik konseling, pemahaman individu, psikoterapi, psikologi umum, psikologi sosial, psikologi perkembangan dan lain sebagainya.Konselor juga memperoleh materi-materi mengenai terapi-terapi Islam. Diantaranya: terapi sholat, terapi bekam, terapi shalawat, terapi ruqyah, dan lain sebagainya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari berbagai pengalaman yang didapat selama kuliah tersebut dapat menjadikan pedoman bagi konselor untuk melakukan peneltian skripsi ini agar keahliannya dapat berkembang lagi.

4. Deskripsi Konseli

a. Profil Konseli

Nama	: Devi (nama samaran)
Tempat, Tanggal Lahir	: Sidoarjo, 29 Juni 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Pendidikan	: kelas VIII SMP Islam Tanwirul Afkar
Rumah	: Dsn Tambak Watu Ds. Watu Golong RT 01, RW 01, Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo
Anak ke	: Ke 2 dari 2 bersaudara
Hobi	: Menyanyi
Cita-cita	: Aktris

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli terlahir dari keluarga yang sederhana, ayahnya bekerja sebagai pedagang dan ibunya menjadi ibu rumah tangga sekaligus mengasuh anak tetangganya. Konseli merupakan anak terakhir dari dua bersaudara. Konseli memiliki saudara perempuan (kakak). Ayah dan ibu konseli memiliki riwayat pendidikan di pesantren. Kakak konseli juga mengenyam pendidikan pesantren

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

selama sekolah. Dan saat ini Kakak konseli bekeja di salah satu apoteker di Sidarjo

c. Lingkup pergaulan konseli

Masa kecil konseli banyak dihabiskan di lingkungan desa Tambak Watu, Krian-Sidoarjo. Di desa tersebut konseli memiliki beberapa teman. Namun semenjak dia berada di pondok pesantren ia berkumpul dengan teman desanya ketika liburan pondok pesantren. Di pondok pesantren dia mempunyai banyak teman. Ketika liburan pondok konseli membantu orang tua di rumah untuk membersihkan rumah, seperti mengepel, menyapu dan mencuci baju.

5. Deskripsi Masalah

Masalah merupakan kesenjangan antara apa yang di harapkan dengan realitas yang terjadi. Sehingga perlu adanya cara untuk mengatasi permasalahan yang menjadi gejolak dalam perkembangan kehidupan individu selanjutnya. Ketika masalah tersebut tidak segera diatasi dan dibiarkan berlarut-larut, dikhawatirkan dapat menyebabkan timbulnya perilaku-perilaku yang pada akhirnya berdampak negative pada individu sendiri maupun orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan bahwasanya konseli ini mempunyai masalah yang perlu mendapatkan penanganan yaitu konseli perlu diarahkan agar dapat meningkatkan kedisiplinan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belajarnya sehingga bisa menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, disiplin, teratur, dan bertanggung jawab di sekolah.

Dia adalah Devi, Seorang konseli dalam penelitian ini. Dia merupakan siswi sekaligus santri kelas VIII di SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo. Devi adalah orang yang ceria, menyukai keramaian, memiliki pribadi emosional, mudah bergaul dengan orang. Sehingga dia memiliki banyak teman di sekolah maupun lingkungan sekitarnya.

Setiap lembaga pendidikan tentu terdapat tata tertib yang mewajibkannya mengikuti peraturan dan ketentuan serta kegiatan-kegiatan yang sudah di tetapkan dalam tata tertib, dan itu semua berlaku untuk semua siswa-siswi tanpa terkecuali. Namun bertolak dari itu semua, konseli dalam kesehariannya enggan mengikuti peraturan-peraturan atau ketentuan yang sudah ditetapkan.

Adapun pelanggaran-pelanggaran yang sering dilakukan oleh konseli antara lain: sering terlambat masuk kelas, keluar kelas saat jam pelajaran dengan berbagai macam alasan, sering tidak mengerjakan PR, tidur didalam kelas saat jam belajar mengajar berlangsung, terkadang ia sering berbicara dengan temannya pada saat guru menjelaskan materi pelajaran, ia juga sering pulang ke pondok terlebih dahulu sebelum waktunya.[55]

Maka berdasarkan deskripsi dan kronologi di atas, akhirnya peneliti dapat mengetahui bahwa permasalahan yang terdapat disini

[55] Observasi dan wawancara kepada konseli pada tanggal 7 Mei 2019 mulai pukul 07.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah kegagalan dalam mematuhi tata tertib atau norma-norma yang berlaku karena kesalahan dan kelalaian konseli yang tidak mampu melakukan tugas dan tanggung jawab dengan semestinya. Tindakan yang dilakukan konseli membuat pengaruh buruk pada dirinya sendiri, sehingga konseli tidak mampu menjalankan tugas dengan baik dan sesuai aturan yang ditetapkan. Kebiasaan buruk yang dilakukan konseli akan terus dilakukan apabila tidak ada pembatasan diri dalam menahan hawa nafsunya." Dari uraian permasalahan yang dihadapi konseli tersebut, peneliti mencoba membantu dengan teknik manajemen diri untuk meningkatkan kedisiplinan belajar konseli.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Serang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo

Terapi Kognitif Behavior pada dasarnya untuk membantu individu yang mampu mengendalikan dan mengelola emosinya dalam situasi dan kondisi apapun sehingga dapat mempengaruhi pola tindakan dan perilaku yang baik. Selain emosi atau perasaan, pikiran juga sangat berpengaruh terhadap perilaku individu. Oleh karenanya, kedua antara pikiran dan perasaan yang dapat dikendalikan dengan baik sehingga menghasilkan pola tindakan yang positif. Maka dari itu terapi kognitig behavior diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali.

Bentuk pelaksanaan terapi kognitif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik manajemen diri yaitu dengan cara pemantauan diri, reinforcement yang positif, perjanjian dengan diri sendiri, penguasaan terhadap rangsangan. Dengan tujuan utamanya yaitu untuk merubah tingkah laku yang maladaptif menjadi tingkah laku yang adaptif.

Sebelum melakukan teknik manajemen pada konseli, peneliti melakukan pendekatan kepada konseli agar konseli percaya terhadap peneliti, pendekatan ini dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Hal ini sangat penting karena ketika peneliti sudah mendapatkan kepercayaan dari konseli, maka peneliti akan lebih mudah mendapatkan informasi dari konseli, dan konseli merasa nyaman terhadap kehadiran peneliti. Selain itu, pentingnya mendapatkan kepercayaan dari konseli adalah konseli akan lebih mudah dalam mengikuti proses konseling.

Selanjutnya, terapi kogitif behavior dengan teknik manajemen diri untuk meningkatkan kedisiplinan belajar dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah adalah tahapan dimana konselor mengetahui kasus serta gejala-gejala yang ditampakkan oleh konseli. Namun sebelum konselor melakukan proses konseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan konseli. Langkah yang harus dilakukan oleh konselor adalah mengumpulkan data-data yang diperlukan, baik dari konseli maupun dari informan lain seperti, wali kelas, pengurus pondok, dan teman dekat konseli.

Setelah mengumpulkan data dari informan-informan tersebut, Maka konselor dapat mengetahui bahwa tingkat kedisiplinan belajar konseli masih rendah. "Hal ini dapat diketahui dari perilaku konseli di sekolah yang masih sering melakukan perilaku yang menyimpang dan selalu melanggar tata tertib atau norma-norma yang telah ditetapkan oleh sekolah seperti yang konselor ungkapkan pada deskripsi masalah, bahwa konseli selalu melanggar aturan atau tata tertib di sekolah. Adapun data-data yang di peroleh dari sumber-sumber akan konselor uraikan sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari konseli

Devi adalah siswi kelas VIII sekaligus santri di SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo. Devi merupakan anak terakhir dari dua bersaudara. Kakak Devi bekerja sebagai Apoteker di Sidoarjo dan ayah Devi bekerja sebagai pedagang sedangkan ibu Devi menjadi ibu rumah tangga sekaligus mengasuh anak tetangganya.[56]

[56] Wawancara yang dilakukan dengan konseli pada tanggal 7 Mei 2019 pukul 09:30 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Devi mengaku bahwa ia sering terlambat masuk kelas dikarenakan terlambat bangun atau bangun kesiangan, terlambat bangun dikarenakan setelah mengaji subuh Devi lebih memilih untuk tidur lagi. Devi juga sering menghilang di tengah-tengah jam pelajaran, seperti jam ke-lima dan enam atau jam ke-tujuh dan delapan. Jam ke lima dan enam, terkadang Devi tidak kembali ke kelas dengan alasan belum mengerjakan tugas dan dia memutuskan untuk tidak kembali ke sekolah, begitupun dengan jam ke tujuh dan delapan dimana jam-jam terakhir pelajaran ini Devi sering alpha dengan alasan malas kembali ke sekolah dan terkadang juga karena mengantuk akhirnya Devi lebih memilih untuk tetap tinggal di pondok.[57]

Devi mengaku ketika tidur di kelas alasan utamanya adalah merasa bosan, menurut pengakuannya ketika guru menjelaskan pelajaran seperti mendongeng sebelum tidur. Terkadang Devi tidak memahami mata pelajaran tertentu jadi Devi lebih memilih tidur di kelas. Pelajaran yang disukai Devi adalah pendidikan agama islam dan pelajaran yang tidak disukai Devi adalah matematika dan bahasa Indonesia. Devi juga mengaku ketika Devi merasa bosan, ia mengajak temannya untuk mengobrol atau menggosip. Ketika Devi ditanya kenapa sering tidak mengerjakan tugas, Devi mengatakan tidak sempat mengerjakan

[57] Wawancara yang dilakukan dengan konseli pada tanggal 9 Mei 2019 pukul 13:00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tugas karena banyak kegiatan di pondok. Di pondok Devi diberi tanggung jawab untuk membantu menjaga koperasi. Menjaga koperasi dilakukan ketika jam istirahat sekolah dan pada saat jadwal makan sore di pondok.[58]

2) Data yang Bersumber dari Wali Kelas Konseli

Wali kelas Devi sering mendapat aduan dari beberapa guru mata pelajaran meliputi Devi sering terlambat dan hilang di tengah-tengah jam pelajaran, Paling sering adalah jam ke tujuh delapan, Ketika di kelas Devi sering tidak memperhatikan guru yang sedang mengajar, bahkan terkadang Devi tidur di kelas. Devi juga sering tidak mengerjakan PR.[59]

3) Data yang Bersumber dari Teman Dekat Konseli

Devi lebih suka dengan aktivitas di luar sekolah ketimbang di sekolah, Devi adalah anak yang *moody*, ketika bersemangat mengerjakan sesuatu maka akan benar-benar di kerjakan. Tapi apabila malasnya datang Devi seperti manusia yang tidak berdaya, tidur di kelas ketika guru sedang menerangkan. Ketika mendapati sebuah masalah Devi lebih memilih memendam masalahnya sendiri, kalaupun bercertita kepada teman dekatnya,

[58] Wawancara yang dilakukan dengan konseli pada tanggal 9 Mei 2019 pukul 13:00 WIB
[59] Hasil wawancara dengan bu Maria wali kelas konseli pada tanggal 10 Mei 2019 pukul 08:00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Devi tidak bercerita secara keseluruhan hanya sepenggal-sepenggal cerita saja.[60]

4) Data yang Bersumber dari Pengurus Pondok

Devi merupakan santri yang memiliki tanggung jawab untuk membantu menjaga koperasi di pondok, kegiatan itu dilakukan setiap jam istirahat sekolah dan pada saat jadwal makan sore di pondok, Devi juga terlihat aktif dalam mengikuti kegiatan di pondok. Dia juga mengikuti ekstrakurikuler al-banjari, terlihat sering latihan bersama teman-temannya.

Devi adalah santri yang sedikit membutuhkan perhatian lebih, pasalnya pihak pondok sering mendapat aduan dari sekolah kalau Devi sering terlambat dan menghilang di tengah-tengah jam pelajaran. Ketika peneliti bertanya apakah tanggung jawab Devi membantu menjaga koperasi mempengaruhi kedatangan dan kehadiran Devi di sekolah?,"pengurus pondok mengatakan seharusnya tidak, karena yang membantu menjaga koperasi sebelumnya juga baik-baik saja. Apalagi terlambat datang ke sekolah di pagi hari itu bukan karena tanggung jawabnya dalam membantu menjaga koperasi. Jika terlambat datang di jam ke lima enam itu wajar tapi dalam rentan waktu 10-15 menit saja, karena menjaga koperasi 10 menit sebelum masuk sekolah sudah tidak boleh lagi ada aktivitas jual beli. Dan

[60] Hasil wawancara dengan teman dekat konseli via pada tanggal 13 Mei 2019 pukul 13:00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

peneliti juga bertanya apakah kegiatan di pondok terlalu padat sehingga tidak ada waktu untuk belajar atau mengerjakan tugas sekolah?, pengurus pondok juga mengatakan tidak, karena pada saat malam hari setelah kegiatan mengaji terdapat jadwal wajib belajar untuk para santri, di waktu tersebut seeharusnya ia bias mengerjakan tugas-tugas dan belajar mata pelajaran.[61]

Berdasarkan pemaparan yang bersumber dari berbagai informan diatas, dapat di identifikasikan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah kurangnya sikap disiplin belajar dalam diri konseli.

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, langkah selanjutnya adalah diagnosa. Diagnosa merupakan langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta faktor penyebab masalah tersebut.'' Dalam hal ini konselor menemukan masalah yang dialami oleh klien setelah dilakukan pengumpulan data-data dari beberapa sumber yang dipercaya.

Dari informasi yang sudah di peroleh dari beberapa sumber data dan observasi yang dilakukan, dapat diketahui bahwa konseli mengalami kurangnya sikap disiplin belajar. Sikap kurang disiplin beljar yang dialami oleh konseli adalah berasal dari dalam diri konseli sendiri.

[61] Hasil wawancara dengan pengurus pondok konseli pada tanggal 13 Mei 2019 pukul 15:00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ada beberapa indikator yang menunjukkan konseli memiliki sikap kurang disiplin belajar diantaranya:

1) Sering terlambat masuk kelas
2) Tidur di kelas pada saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung
3) *Alpha* (membolos) di tengah-tengah jam pelajaran/tidak berada di sekolah ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung
4) Merasa malas dan bosan, akhirnya ia mengajak temannya untuk mengobrol atau menggosip atau tidur
5) Sering tidak mengerjakan tugas

c. Prognosis

Bedasarkan data-data yang sudah di peroleh serta diagnosis yang sudah di dapatkan, maka langkah selanjutnya adalah menetapkan jenis bantuan yang sesuai untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli. Konselor memberikan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri.

Dengan CBT konselor mengubah status pikiran dan perasaan konseli. Konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari yang awalnya tidak disiplin belajar karena malas, bosan, stress, merasa selalu benar. Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

Sedangkan teknik manajemen diri diberikan karena dirasa sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli yaitu, kurangnya sikap disiplin belajar. Adapun langkah-langkah yang direncanakan dalam teknik ini adalah sebagai berikut:

5) Pemantauan Diri (*Self-monitoring)* yaitu konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan.
6) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting)* yaitu membuat perencanaan untuk merubah tingkah laku.
7) Reinformen yang positif (*self-reward*) yaitu untuk memperkuat atau meningkatkan respon yang diharapkan dari stimulus dengan menggunakan beberapa bentuk. *Self reward* ini dapat menggunakan berbagai bentuk untuk perangsang benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik maupun imajinasi.
8) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control)* yaitu penyusunan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditemukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.[62]

d. Terapi/*Treatment*

Terapi merupakan pelaksanaan pemberian bantuan bedasarkan prognosis yang telah direncanakan. Pada langkah ini konselor memberikan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri yang diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan belajarnya, memperbaiki perilaku buruk, memahami segala tanggung jawab dan kewajibannya dengan cara mengubah pikiran dan perasaannya yang negatif menjadi positif. Konselor berusaha membantu menyadarkan konseli agar memiliki sikap disiplin belajar yang baik, terutama dalam mengemban tanggung jawab dan kewajibannya, konselor juga memberikan motivasi kepada konseli agar ketika rasa malas itu menghampiri konseli diharapkkan bisa melawan rasa malas itu dengan bicara pada dirinya sendiri dengan kalimat "Ayolah malas, kamu tidak boleh menang, aku harus bisa mengalahkanmu" kemudian mengingat orang tua dan segera bangkit.

Adapun proses pelaksanaan teknik manajemen diri yang dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut:

[62] Mochamad NurSalim, *Strategi & Intervensi Konseling,* (Jakarta: PT Indeks 2014), hal 153

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Tahap Monitor Diri (Pemantauan Diri)

Pada tahap ini, konseli diajak untuk mengamati tingkah lakunya dengan cara mencatat perilaku bermasalahnya yang ingin dirubah, ditingkatkan (ditargetkan) serta bagaimana cara pencapaiannya. Namun sebelum mencatat perilaku bermasalahnya, konselor menginstruksikan bahwa yang dimaksud adalah perilaku bermasalah yang erat kaitannya dengan kurangnya disiplin belajar konseli.

Setelah konseli mencatat perilaku bermasalahnya. Konselor membantu memberi pemahaman tentang dampak negatif atau akibat dari perilaku konseli yang sering terlambat, membolos, sering tidur dikelas, tidak mengerjakan tugas, diantaranya adalah:

a) Ketinggalan pelajaran
b) Tidak bisa mengikuti ujian
c) Terbengkalai dan tertekan karena terlalu banyak pelanggaran yang dilakukan
d) Tidak naik kelas
e) Mengecewakan orang tua dan guru serta menambah biaya karena harus mengulang.

Setelah itu konselor juga meminta konseli untuk menuliskan jadwal keseharian konseli selama ini, mulai dari bangun tidur

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sampai tidur lagi agar dapat memetakan antara kegiatan kesehariannya dengan perilaku yang akan di rubah.

Langkah selanjutnya, konselor meminta konseli untuk memetakan perilaku yang akan dirubah. Konseli memilih ingin merubah kebiasaan untuk tidak tidur lagi setelah kegiatan mengaji subuh dan memulai lebih awal untuk persiapan sekolah dan ketika selesai membantu di koperasi Devi segera berangkat ke sekolah agar tidak terlambat. Kemudian ia tidak tidur, tidak membolos dan lebih fokus pada saat jam kegiatan belajar megajar berlangsung. Devi juga akan belajar serta mengerjakan tugas pada saat jadwal wajib belajar. Selain itu Devi juga mempersingkat waktu latihan banjari agar tidak sampai larut malam dan segera istirahat.

Kemudian Konselor membantu konseli memikirkan dampak positif ketika perilakunya dirubah, diantaranya adalah;

a) Memahami dan menguasai setiap mata pelajaran
b) Meraih prestasi belajar yang terbaik (Ranking kelas)
c) Membanggakan orangtua dan guru
d) Hidup menjadi lebih teratur dan bertanggung jawab.[63]

2) Reinforment yang Positif (*Self Reward*)

Pada pertemuan kali ini, setelah konseli membuat jadwal, konselor memberi informasi tentang Reinforment yang positif.

[63] *Treatment* dilaksanakan pada hari Rabu 15 Mei 2019 pukul 10:15 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Didalam proses Reinforment yang positif ini konseli dapat memperkuat perilakunya yang baru. Jika konseli berhasil melakukan perubahan diri konselor memberikan *Reward* kepada konseli berupa pujian dan selalu memotivasi konseli.

Disini konseli masih belum bisa konsisten dengan perilakunya yang baru." Akan tetapi konselor tetap memberi semangat dan memotivasi konseli bahwa konseli bisa konsisten dengan perilakunya yang baru. Konselor meminta konseli membayangkan hal-hal yang menyenangkan untuk dilakukan setelah konseli melakukan perilakunya yang baru. Disini konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri, dan konseli membuat *reward* terhadap dirinya sendiri ketika konseli berhasil melaksanakan perilakunya yang baru.[64]

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri *(Self Contracting)*

Pada tahap ini, " setelah konselor memperkuat perilaku baru konseli melalui *Reward*, " konselor memberi informasi tentang Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri *(Self Contracting)*. Dalam tahap ini konseli akan melakukan perjanjian dan kontrak perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang konseli inginkan. Adapun beberapa langkahnya dalam *Self Contracting* yaitu sebagi berikut :

[64] *Treatment* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 Mei 2019 pada pukul 08:30 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Konseli memilih ingin merubah kebiasaan untuk tidak tidur lagi setelah kegiatan mengaji subuh dan memulai lebih awal untuk persiapan sekolah dan ketika selesai membantu di koperasi Devi segera berangkat ke sekolah agar tidak terlambat. Kemudian ia tidak tidur, tidak membolos dan lebih fokus pada saat jam kegiatan belajar megajar berlangsung. Devi juga akan belajar serta mengerjakan tugas pada saat jadwal wajib belajar. Selain itu Devi juga mempersingkat waktu latihan banjari agar tidak sampai larut malam dan segera istirahat.
b) Konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri dan konseli membuat *reward* terhadap dirinya sendiri ketika konseli berhasil melaksanakan perilakunya yang baru.
c) Konseli bekerja sama dengan teman-teman yang sekiranya bisa membantu untuk melaksanakan perubahanya, konseli meminta temanya untuk selalu mengingatkanya.
d) Konseli menerima segala konsekuensi dengan apa yang konseli putuskan
e) Konseli menyadari perilaku yang konseli ingin rubah, itu semua untuk kebaikan dirinya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f) Disini konseli membuat peraturan selama melaksanakan perubahan-perubahan diri tersebut.[65]

4) Penguasaan terhadap rangsangan *(Self Control)*

Dalam tahap ini konselor menilai sejauh mana konseli melakukan perubahan dan melakukan untuk mempertahankan perilakunya agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan konseli.[66]

Selanjutnya konselor juga terus memantau dan terus memberi motivasi atau penguatan untuk konseli pada tanggal 26 Mei 2019 sampai 30 Juni 2019 agar *treatment* yang diberikan diharapkan dapat merubah perilaku maladaptive menjadi adaptif.

e. Evaluasi/*Follow Up*

Setelah melalukan *treatment* maka langkah selanjutnya adalah evaluasi. Evaluasi adalah langkah untuk mengetahui sejauh mana hasil yang diperoleh dalam proses konseling, agar selanjutnya dapat ditentukan kegiatan lanjutan sesuai dengan perkembangan konseli. Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan sebelum, saat, dan setelah proses konseling dengan cara memperhatikan perilaku konseli.

Hal ini dapat dilihat dari langkah apa yang akan dilakukan konseli selanjutnya setelah melakukan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri ini. Konseli sangat

[65] *Treatment* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 Mei 2019 pada pukul 08:30 WIB
[66] *Treatment* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 25 Mei 2019 pada pukul 08:30 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

antusias melakukan hal tersebut dikarenakan konseli ada kemauan untuk berubah menjadi lebih baik, dan konseli menyadari bahwa apa yang dilakukan itu untuk kebaikan dirinya sendiri.

Setelah konseli melakukan beberapa tahap konselig, konselor menemui konseli untuk menanyakan sejauh mana perubahan yang di alami oleh konseli. Konselor menemui konseli di sekolah dan berbincang-bincang dan menanyakan bagaimana keadaanya sekarang." Menurut konseli, ia lebih rajin belajar untuk meraih prestasi dan membanggakan orangtuanya dan sudah jarang terlambat ataupun membolos lagi. Konseli juga mengatakan bahwa konseli merasa jarang tidur pada saat selesai mengaji subuh karena sudah jarang begadang dan tidak lembur akibat latihan banjari yang biasanya sampai larut malam. Konseli tetap berusaha berubah menjadi yang lebih baik dengan selalu menerapkan manajemen diri.

2. Deskripsi Hasil Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Serang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo

Setelah melaksanakan proses terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri untuk meingkatkan kedisiplinan belajar seorang siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo, maka peneliti dapat mengetahui dan menyimpulkan hasil dari proses konseling yang dilakukan cukup dapat mengatasi masalah konseli. Hal ini diperkuat dengan wawancara terhadap konseli yang mengaku bahwa sebelum melakukan konseling,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli mendapat banyak pelanggaran maupun tegurran yang dapat mengganggu aktivitas belajar serta berpengaruh dalam meraih prestasi yang ingin dicapainya. Konseli juga mengatakan bahwa konseli merasa hidupnya lebih teratur dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa harus meninggalkan hak dan kewajibannya.[67]

Menurut wali kelas, konseli sudah mulai terlihat beberapa perubahan positif dalam diri konseli. Konseli telah menjadi pribadi yang bertanggungjawab terhadap dirinya. Dan laporan dari guru mata pelajaran tentang permasalahan konseli dikelas telah berkurang mulai dari tugas-tugas yang sebelumnya tidak dikerjakan, sekarang konseli sudah mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Wali kelas juga mengatakan bahwa konseli yang sebelumnya sering membolos ketika jam pelajaran sekarang konseli selalu mengikuti jam pelajaran hingga selesai. Hal ini terlihat dari absen harian yang tidak sering menghilang *(alpha)*. Perubahan yang lain seperti tidur di kelas dan mengajak temannya menogbrol ketika kegiatan belajar mengajar sekarang konseli mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik.[68]

Teman konseli juga mengatakan bahwa konseli terlihat lebih teratur daripada sebelumnya yang biasanya bermalas-malasan sesuai dengan perasaan *mood* nya sekarang konseli terlihat lebih rajin dalam setiap kegiatannya dan bersemangat. Ketika konselor mewawancarai pengurus

[67] Observasi dan wawancara kepada konseli pada tanggal 2 Juli 2019
[68] Wawancara dengan wali kelas konseli pada tanggal 4 Juli 2019

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pondok, mengatakan bahwa pengurus tidak lagi mendapat laporan dari pihak sekolah terkait pelanggaran yang dilakukan oleh konseli.[69]

[69] Wawancara dengan teman konseli dan pengurus pondok pada tanggal 6 Juli 2019

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Serang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo

Berikut ini merupakan analisis data, dalam hal ini konselor menggunakan Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Serang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo. Analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu untuk menganalisa proses konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar yang dilakukan oleh konselor dilapangan apakah ada peningkatan antara sebelum dan sesudah mendapatkan terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.1 Data dari Teori dan Data dari Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Langkah ini digunakan untuk mengetahui lebih dalam bagaimana keadaan konseli dan masalah apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya secara mendalam. Serta identifikasi masalah ini bisa dilihat dari gejala-gejala yang sering muncul yang diperlihatkan oleh konseli	Konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari berbagai sumber data yang diperoleh dari konseli, wali kelas konseli, teman dekat konseli dan ustadz pengurus pondok konseli. Dari hasil data yang diperoleh di lapangan melalui proses wawancara dan observasi menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah: a. Sering terlambat masuk kelas b. Ketika di kelas konseli sering tidur dan tidak memperhatikan guru yang sedang menerangkan c. Konseli sering membolos atau tidak berada di sekolah ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung dan lebih memilih tetap di pondok d. Merasa malas, bosan sehingga mengajak temannya mengobrol pada saat guru menerangkan e. Sering tidak mengerjakan tugas
2.	Diagnosis Pada langkah ini konselor menetapkan masalah dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.	Bedasarkan informasi yang sudah di peroleh dari beberapa sumber data dan observasi yang dilakukan, dapat diketahui bahwa konseli mengalami sikap kurang disiplin belajar. Sikap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		kurang disiplin belajar yang dialami oleh konseli disebabkan oleh beberapa faktor, yang pertama yaitu ketika konseli sering datang terlambat ke sekolah alasannya adalah karena konseli bangun kesiangan. Yang kedua yaitu ketika konseli tidur di kelas alasannya adalah mengantuk dan cara guru menerangkan sangat membosankan. Yang ketiga yaitu setelah istirahat konseli lebih memilih untuk tetap di pondok dan tidak kembali ke sekolah dengan alasan mengantuk atau belum mengerjakan tugas. Yang keempat yaitu ketika konseli sering tidak mengerjakan tugas alasannya adalah tidak sempat mengerjakan tugas karena banyak kegiatan di pondok
3.	Prognosis Pada langkah ini konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.	Jenis bantuan yang digunakan adalah terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri. Teknik manajemen diri diberikan karena dirasa sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli yaitu kurangnya sikap disiplin belajar. Dengan teknik manajemen diri mampu mendorong konseli untuk meningkatkan disiplin belajar dan dapat me-*manage* (mengelola) dirinya agar lebih teratur dalam menjalani kehidupan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		sehari-harinya. Dan hadiah (*reward*) yang berhak di dapatkan konseli apabila telah melaksanakan perilaku yang dirubah sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat
4.	*Treatment/* terapi Proses pemberian bantuan kepada konseli bedasarkan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam prognosis	Dalam membantu permasalahan konseli, konselor merumuskan beberapa langkah untuk memberikan bantuan. Adapun teknik manajemen diri yang dilakukan konselor adalah: a. Tahap Monitor Diri (Pemantauan Diri), b. Reinforment yang Positif (*Self Reward*) c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri *(Self Contracting)* d. Penguasaan terhadap rangsangan *(Self Control)*
	Teknik Manajemen Diri	
a.	Tahap Monitor Diri (Pemantauan Diri)	Pada tahap ini, konseli diajak untuk mengamati tingkah lakunya dengan cara mencatat perilaku bermasalahnya yang ingin dirubah, ditingkatkan (ditargetkan) serta bagaimana cara pencapaiannya. Namun sebelum mencatat perilaku bermasalahnya, konselor menginstruksikan bahwa yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		dimaksud adalah perilaku bermasalah yang erat kaitannya dengan kurangnya disiplin belajar konseli. Setelah konseli mencatat perilaku bermasalahnya. Konselor membantu memberi pemahaman tentang dampak negatif atau akibat dari perilaku konseli yang sering terlambat, membolos, sering tidur dikelas, tidak mengerjakan tugas, diantaranya adalah: f) Ketinggalan pelajaran g) Tidak bisa mengikuti ujian h) Terbengkalai dan tertekan karena terlalu banyak pelanggaran yang dilakukan i) Tidak naik kelas j) Mengecewakan orang tua dan guru serta menambah biaya karena harus mengulang. Setelah itu konselor juga meminta konseli untuk menuliskan jadwal keseharian konseli selama ini, mulai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		dari bangun tidur sampai tidur lagi agar dapat memetakan antara kegiatan kesehariannya dengan perilaku yang akan di rubah. Langkah selanjutnya, konselor meminta konseli untuk memetakan perilaku yang akan dirubah. Konseli memilih ingin merubah kebiasaan untuk tidak tidur lagi setelah kegiatan mengaji subuh dan memulai lebih awal untuk persiapan sekolah dan ketika selesai membantu di koperasi Devi segera berangkat ke sekolah agar tidak terlambat. Kemudian ia tidak tidur, tidak membolos dan lebih fokus pada saat jam kegiatan belajar megajar berlangsung. Devi juga akan belajar serta mengerjakan tugas pada saat jadwal wajib belajar. Selain itu Devi juga mempersingkat waktu latihan banjari agar tidak sampai larut malam dan segera istirahat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		Kemudian Konselor membantu konseli memikirkan dampak positif ketika perilakunya dirubah, diantaranya adalah; e) Memahami dan menguasai setiap mata pelajaran f) Meraih prestasi belajar yang terbaik (Ranking kelas) g) Membanggakan orangtua dan guru h) Hidup menjadi lebih teratur dan bertanggung jawab
b.	Reinforment yang Positif (*Self Reward*)	Pada pertemuan kali ini, setelah konseli membuat jadwal, konselor memberi informasi tentang Reinforment yang positif. Didalam proses Reinforment yang positif ini konseli dapat memperkuat perilakunya yang baru. Jika konseli berhasil melakukan perubahan diri konselor memberikan *Reward* kepada konseli berupa pujian dan selalu memotivasi konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		Disini konseli masih belum bisa konsisten dengan perilakunya yang baru. Akan tetapi konselor tetap memberi semangat dan memotivasi konseli bahwa konseli bisa konsisten dengan perilakunya yang baru. Konselor meminta konseli membayangkan hal-hal yang menyenangkan untuk dilakukan setelah konseli melakukan perilakunya yang baru. Disini konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri, dan konseli membuat *reward* terhadap dirinya sendiri ketika konseli berhasil melaksanakan perilakunya yang baru.
c.	Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri *(Self Contracting)*	Pada pertemuan kali ini, setelah konselor memperkuat perilaku baru konseli melalui *Reward*, konselor memberi informasi tentang Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri *(Self Contracting)*. Dalam tahap ini konseli akan melakukan perjanjian dan kontrak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang konseli inginkan. Adapun beberapa langkahnya dalam *Self Contracting* yaitu sebagi berikut : Konseli memilih ingin merubah kebiasaan untuk tidak tidur lagi setelah kegiatan mengaji subuh dan memulai lebih awal untuk persiapan sekolah dan ketika selesai membantu di koperasi Devi segera berangkat ke sekolah agar tidak terlambat. Kemudian ia tidak tidur, tidak membolos dan lebih fokus pada saat jam kegiatan belajar megajar berlangsung. Devi juga akan belajar serta mengerjakan tugas pada saat jadwal wajib belajar. Selain itu Devi juga mempersingkat waktu latihan banjari agar tidak sampai larut malam dan segera istirahat. g) Konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri dan konseli membuat *reward*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		terhadap dirinya sendiri ketika konseli berhasil melaksanakan perilakunya yang baru. h) Konseli bekerja sama dengan teman-teman yang sekiranya bisa membantu untuk melaksanakan perubahanya, konseli meminta temanya untuk selalu mengingatkanya. i) Konseli menerima segala konsekuensi dengan apa yang konseli putuskan j) Konseli menyadari perilaku yang konseli ingin rubah, itu semua untuk kebaikan dirinya k) Disini konseli membuat peraturan selama melaksanakan perubahan-perubahan diri tersebut
d.	Penguasaan terhadap rangsangan *(Self Control)*	Dalam tahap ini konselor menilai sejauh mana konseli melakukan perubahan dan melakukan untuk mempertahankan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		perilakunya agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan konseli.
5.	Evaluasi/*Follow Up*	Setelah melalukan *treatment* maka langkah selanjutnya adalah evaluasi. Evaluasi adalah langkah untuk mengetahui sejauh mana hasil yang diperoleh dalam proses konseling, agar selanjutnya dapat ditentukan kegiatan lanjutan sesuai dengan perkembangan konseli. Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan sebelum, saat, dan setelah proses konseling dengan cara memperhatikan perilaku konseli. Hal ini dapat dilihat dari langkah apa yang akan dilakukan konseli selanjutnya setelah melakukan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri ini. Konseli sangat antusias melakukan hal tersebut dikarenakan konseli ada kemauan untuk berubah menjadi lebih baik, dan konseli menyadari bahwa apa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		yang dilakukan itu untuk kebaikan dirinya sendiri. Setelah konseli melakukan beberapa tahap konselig, konselor menemui konseli untuk menanyakan sejauh mana perubahan yang di alami oleh konseli. Konselor menemui konseli di sekolah dan berbincang-bincang dan menanyakan bagaimana keadaanya sekarang. Menurut konseli, ia lebih rajin belajar untuk meraih prestasi dan membanggakan orangtuanya dan sudah jarang terlambat ataupun membolos" lagi. Konseli juga mengatakan bahwa konseli merasa jarang tidur pada saat selesai mengaji subuh karena sudah jarang begadang dan tidak lembur akibat latihan banjari yang biasanya sampai larut malam. Konseli tetap berusaha berubah menjadi yang lebih baik dengan selalu menerapkan manajemen diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan tabel di atas bahwa analisis proses Terapi Kognitif Behavior yang dilakukan konselor dengan langkah-langkah konseling yang meliputi tahap identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi dan evaluasi/ *Follow Up*. Dalam penjelasan teori pada tahap identifikasi masalah yaitu langkah yang digunakan untuk mengetahui lebih dalam bagaimana keadaan konseli dan apa yang sebenarnya terjadi pada konseli secara mendalam." Serta identifikasi ini masalah dilihat dari gejala-gejala yang sering dialami atau dilakukan oleh konseli." Ketika konselor mengetahui gejala-gejala tersebut, konselor disini menetapkan bahwa masalah yang dialami oleh konseli adalah kurangnya sikap kedisiplinan belajar. Pemberian terapi ini diharapkan mampu meningkatkan sikap kedisiplinan belajarnya karena konseli di dorong untuk bertanggung jawab dengan apa yang sudah dibuat dan disepakati dalam teknik manajemen diri. Sedangkan fakta yang terjadi dilapangan konseli sudah mengalami peningkatan.

Bedasarkan perbandingan antara data teori dan data lapangan pada saat proses Terapi Kognitif Behavior dengan teknik manajemen diri ini, diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses Terapi Kognitif Behavior dengan teknik manajemen diri

B. Analisis Hasil Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Serang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada bagian ini, Peneliti menganalisis perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah diterapkan terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri. Setelah proses konseling terjadi perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif dalam diri konseli. Sebelum proses konseling, konseli sering datang terlambat di kelas, akan tetapi setelah proses konseling konseli datang tepat waktu. Sebelum proses konseling, konseli sering menghilang di tengah-tengah jam pelajaran berlangsung, akan tetapi setelah proses konseling, konseli kembali lagi ke sekolah dan tidak sering hilang (*alpha*) di tengah-tengah jam pelajaran berlangsung. Sebelum proses konseling, konseli sering sekali tidur atau mengajak temannya mengobrol di kelas pada saat guru mengajar, akan tetapi setelah proses konseling, frekuensi tidur yang dilakukan konseli tidak sesering sebelum proses konseling dan konseli juga tidak mengobrol dengan temannya saat guru sedang mengajar. Sebelum proses konseling, konseli sering tidak mengerjakan tugas, akan tetapi setelah proses konseling, konseli rajin mengerjakan tugas. Begitupun dengan perasaan konseli, sebelum proses konseling, konseli merasa malas dan bosan, akan tetapi setelah proses konseling, konseli lebih bersemangat untuk meraih prestasi

Sebelum menentukan hasil dari proses terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri. Peneliti menyajikan lima indikator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses konseling ini, kelima indikator tersebut adalah tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu, tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran, menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan, tidak malas belajar, dan Tingkah laku menyenangkan serta tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar. Penjelasan ini telah ditulis pada BAB II atau secara ringkas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Indikator keberhasilan proses konseling

No	Indikator	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1.	tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu	terlambat	Tepat waktu
2.	tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran	Sering kembali ke pondok	Tetap berada di kelas
3.	Tingkah laku menyenangkan serta tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar	Sering tidur atau mengajak temannya mengobrol saat jam guru mengajar	Memperhatikan saat guru yang sedang mengajar (tidak tidur atau tidak mengajak temannya mengobrol saat jam pelajaran berlangsung

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4.	menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan	Sering tidak mengerjakan tugas	Selalu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru
5.	tidak malas belajar	Malas, bosan	Lebih semangat untuk meraih prestasi

Bedasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa proses konseling ini berhasil, karena seorang siswi yang sebelumnya memiliki sikap kurang disiplin belajar, mengalami perubahan tingkah laku menjadi lebih disiplin belajar atau dapat merubah tingkah laku yang maladaptif menjadi tingkah laku yang adaptif dengan dilakukan teknik manajemen diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses pelaksanaan teknik manajemen diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar seorang siswi dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah dalam bimbingan konseling pada umumnya, yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan evaluasi / *follow up*. Teknik manajemen diri digunakan dalam tahap *treatment*. Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam *treatment* dengan menggunakan teknik manajemen diri adalah sebagai berikut :
   a. Pemantauan Diri *Self-monitoring*
   b. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting)*
   c. Reinformen yang positif (*self-reward*)
   d. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control)*
2. Hasil akhir dari proses Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Serang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo dapat dikatakan berhasil, karena setelah melaksanakan proses terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri untuk meingkatkan kedisiplinan belajar seorang siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo, maka peneliti dapat mengetahui dan menyimpulkan hasil dari proses konseling yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan cukup dapat mengatasi masalah konseli. Hal ini diperkuat dengan wawancara terhadap konseli yang mengaku bahwa sebelum melakukan konseling, konseli mendapat banyak pelanggaran maupun tegurran yang dapat mengganggu aktivitas belajar serta berpengaruh dalam meraih prestasi yang ingin dicapainya. Konseli juga mengatakan bahwa konseli merasa hidupnya lebih teratur dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa harus meninggalkan hak dan kewajibannya.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan peneliti elanjutnya menyempurnakan hasil penelitian ini. Bedasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dikemukakan saran-saran bagi:

1. Konselor

   Pelaksanaan teknik manajemen diri dapat dijadikan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada seorang siswi. Penerapan teknik manajemen diri dapat lebih efektif bila dikomparasikan dengan teknik-teknik yang ada pada pendekatan konseling. Maka untuk mencapai harapan tersebut alangkah lebih baiknya bila peneliti memperkaya khazanah keilmuannya melalui aktivitas membaca dan berdiskusi mengenai pendekatan-pendekatan konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Konseli

Kedisiplinan belajar merupakan sikap yang harus dimiliki oleh setiap individu, dengan kedisiplinan belajar minimal individu mampu bertanggung jawab dengan dirinya sendiri. Konseli diharapkan mampu mempertahankan kedisiplinan belajar yang dimilikinya saat ini dan menampilkan kedisiplinan belajar yang lain.

3. Peneliti selanjutnya

Perlu adanya upaya untuk meneliti lebih lanjut terhadap keefektifan teknik manajemen diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar seoarang siswi.

Akhirnya, berkat limpahan rahmat dan hidayat dari Allah peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Segala bentuk saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Ariesandi. 2008. Rahasia Mendidik Anak Agar Sukses dan Bahagia, Tips dan Terpuji Melejitkan Potensi Optimal Anak. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Ardy Wiyani, Novan. 2013. Bina Karakter Anak Usia Dini. Jogjakarta

Bungin, Burhan. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Conny R. Semiawan. 2009. Penerapan Pembelajaran Pada Anak. Jakarta: Indeks.

Gantina Komalasari,Eka. 2016. Wahyuni dan Karsih, Teori dan Teknik Konseling. Jakarta : PT Indeks

Gie, The Liang. 2000. Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Grafindo Persada Gunarsa, Singgih D. 2010. *Konseling dan Psikoterapi* Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Hamalik, O. 2012. *Proses Belajar Mengajar* Jakarta: Bumi Aksara.

Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistic*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2009/09/05/terapi-kognitif-behavioral/diakses pada 20 juni 2019

http://konselorindonesia.blogspot.co.id/2012/04/cognitive-behavior-therapy-cbt.html diakses pada 20 Mei 2019

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hurlock, Elizabeth, B. 2010. Perkembangan Anak, Jakarta: Erlangga

Khoiri, Imam. 2014. *Ortu & Guru Baca Buku Ini*. Jakarta: Salaris.

Komalasari,Gantina. 2016. Wahyuni Eka, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling.* Jakarta : PT Indeks.

Lomu, Lidia dan Sri Adi Widodo, 2014. *Pengaruh Motivasi Belajar Dan Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa.*

Mappiare, Andi. 2006 *Kamus Istilah Konseling dan Terapi.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Moenir. 2010 *Masalah-Masalah dalam Belajar.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

NurSalim, Mochamad. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling* Jakarta: PT Indeks

O"Donohue, William T.II. Fisher, Jane E. 2009. *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Prof. Dr. Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfebet. 2010

Palmer, Stephen. 2010 Konseling dan Psikoterapi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Ratna, Lilis. 2013. Teknik-Teknik Konseling. Yogyakarta: Deepublish

Riduwan. *Pengantar Statistik Sosial.* Bandung: Alfabeta.

Rosemary a. 2003. *Counseling Technique.* New York: Taylor and Francis Group.

Sarbaini. 2005. *Pembinaan Kepatuhan Peserta Didik pada Norma Sekolah: Study kualitatif penggunaan tindakan pendidikan oleh Guru*. Jakarta: Portal info pendidikan di Indonesia.

Schaefer, Charles. 1986*Cara Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*. Surabaya: CV Tulus Jaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sholihah, Nikmatus. Tri Hariastuti, Retno, dkk, 2013. *Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas Iv Sdlb-D Ypac Surabaya*, Jurnal BK Unesa. Volume 03 Nomor 01.

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung, Alfabeta.

Surakhmad, Winarno. 1978. *Dasar Dan Teknik Research Pengantar Metodologi Ilmiah.* Bandung: Tarsito.

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa. 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.

Tu'u, Tulus. 2004 *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo.

Yusuf, Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id