



Contents lists available at [Journal IICET](#)

JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)

ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>



Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa

Tri Wulandari^{*}, Yarmis Syukur, Netrawati Netrawati, Rezki Hariko

Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

^{*}Corresponding author, e-mail: triwulandari4649@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Oct 18th, 2022

Revised Nov 11th, 2022

Accepted Dec 28th, 2022

Keyword:

Konseling kelompok,
Cognitive behavior therapy,
Kedisiplinan belajar

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk (1) melihat perbedaan kedisiplinan belajar siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*, (2) melihat perbedaan kedisiplinan belajar siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan metode eksperimen, sedangkan design penelitian yang dipilih adalah quasi eksperimental design dengan model *non-equivalen control group design*. Ada 8 anggota kelompok sampel eksperimen dan 8 orang untuk kelompok kontrol. Sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala likert, data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov-Smirnov Two Independent Samples* dengan bantuan SPSS versi 20.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata pada kelompok eksperimen *pretets* 72,5 dan *post-test* 119 pada kelompok kontrol skor rata-rata *pretest* 59, 37 dan *post-test* 97,87. Selanjutnya untuk uji hipotesis diperoleh hasil *Asymp. Sig (2-tailed)* 0,004 yang berarti di bawah alpha 0,05 ($0,004 < 0,05$) dengan demikian dapat diartikan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.



© 2022 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Tri Wulandari

Universitas Negeri Padang

Email: triwulandari4649@gmail.com

Pendahuluan

Kedisiplinan belajar merupakan suatu cara untuk membantu siswa agar mengembangkan pengendalian diri selama proses belajar mengajar (Maria J. Wantah, 2005). Kedisiplinan membantu siswa memperoleh perasaan puas karena kesetiaan dan kepatuhannya serta mengajarkan siswa untuk berpikir teratur. Kedisiplinan belajar itu sangat penting bagi siswa untuk meningkatkan prestasi belajar siswa (Ali Imron, 2011). mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi kedisiplinan antara lainnya: (1) Pola asuh dan kontrol orang tua yang dilakukan oleh orang tua, (2) Pengetahuan diri dan motivasi, (3) Hubungan sosial dan pengaruhnya terhadap individu (Gunawan, 2016).

Kedisiplinan sangat penting bagi kehidupan. Susanto (2018) menyatakan bahwa kedisiplinan adalah kebiasaan taat dan patuh pada peraturan sekolah yang berkaitan dengan keamanan, kebersihan, ketertiban, dan keteladanan. Kedisiplinan dapat membantu seseorang dalam berperilaku yang tepat berdasarkan kesadaran individu dan dorongan untuk belajar untuk berperilaku mengontrol diri yang kuat. Kedisiplinan juga merupakan

salah satu faktor penunjang kebijakan sekolah untuk meningkatkan mutu pendidikan dalam membina siswa, sehingga kedisiplinan haruslah menjadi prioritas utama sekolah dalam program pendidikan.

Salah satu yang dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi siswa karena tidak menerapkan disiplin seperti konsentrasi siswa kurang, prestasi belajar rendah suasana kelas terganggu. Oleh karena itu, agar perkembangan siswa optimal termasuk prestasi belajar siswa tinggi, maka siswa harus terus meningkatkan kedisiplinannya. Berusaha untuk semakin disiplin merupakan tugas perkembangan siswa (Susanto, 2018).

Berdasarkan penelitian yang ditemukan bahwa rendahnya kedisiplinan belajar siswa yang terjadi di SMPN 5 Padang yang menunjukkan masih ada beberapa siswa yang memiliki kedisiplinan belajar yang rendah. Hal tersebut antara lain dikarenakan siswa datang terlambat ke sekolah, tidak berpakaian rapi, masih berada di luar kelas saat bel masuk berbunyi, membuat kegaduhan saat jam pelajaran berlangsung, terlambat mengumpulkan tugas, kedapatan merokok di sekitar lingkungan sekolah, melanggar peraturan sekolah diantaranya membawa handphone dan motor ke sekolah.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa tersebut adalah dengan membelikan konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy*. Tindakan sekolah dalam melaksanakan layanan konseling kelompok di SMP N 5 Padang sudah dilaksanakan namun masih terbatas dan belum menerapkan layanan konseling kelompok yang efektif dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *cognitive behavior therapy* dimana pendekatan *cognitive behavior therapy* berfokus pada penciptaan kembali atau penyesuaian persepsi untuk menghindari konsekuensi yang merugikan/memalukan secara fisik atau psikologis, dan kemudian membangun cara berpikir yang lebih efektif. dan perilaku yang lebih positif, dalam hal perilaku, ia dapat menunjuk pada situasi yang memiliki jawabannya, atau tanggapan yang baik dan tepat yang mempengaruhi ketenangan, kestabilan emosi dan fisik, sehingga keputusan dapat diambil berdasarkan harapan. Ini mengarah pada keselarasan dalam domain kognitif, emosional, dan perilaku (Hardi et al., 2019).

Pelaksanaan penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* dilakukan melalui langkah-langkah: (1) *Initial stage*, (2) *Working stage: treatment plan and application of techniques*, (3) *Final stage*. Pertemuan awal dimulai dengan memberikan gambaran data empiris mengenai kedisiplinan belajar siswa, setelah itu melakukan kemitraan atau kerjasama mengatasi masalah yang mereka bawa ke kelompok. Anggota kelompok harus diberi tahu bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* merupakan bentuk penanganan masalah yang memiliki batas waktu dan tujuan mereka dapat dicapai dengan relatif cepat.

Salah satu terapi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” dari perubahan perilaku adalah *cognitive behavior therapy*. *Cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap klien, yaitu pada keyakinan khusus klien dan pola perilaku klien.

Selama fase awal kelompok, anggota belajar fungsi kelompok dari setiap sesi yang disusun dan disepakati. Tugas-tugas utama pada tahap ini berkaitan dengan membantu anggota berkenalan, mengarahkan anggota, meningkatkan motivasi anggota kelompok, memberikan rasa harapan bahwa perubahan itu mungkin terjadi, mengidentifikasi bidang-bidang masalah untuk eksplorasi, menciptakan rasa aman, dan membangun kohesi. Membangun kohesi adalah fondasi untuk kerja yang efektif selama setiap tahap perkembangan kelompok, dan pemimpin memiliki peran sentral dalam membangun kepercayaan dan menciptakan iklim kenyamanan (Corey, 2012).

Tahap kerja adalah tahap rencana perlakuan dan penerapan teknik. Serta penilaian dan evaluasi. Pemimpin kelompok harus terus-menerus mengevaluasi tingkat keefektifan sesi dan seberapa baik tujuan perlakuan di capai. Tahap final pemimpin kelompok meminta anggota mentransfer perubahan yang telah mereka perlihatkan dalam kelompok ke lingkungan sehari-hari siswa berkaitan dengan kedisiplinan belajar. Anggota melatih apa yang ingin mereka katakan dan mempraktikkan dalam belajar. Umpan balik dari anggota dan orang lain sangat bermanfaat pada tahap akhir. Sesi dirancang secara sistematis sehingga perilaku baru secara bertahap dibawa ke dalam kehidupan sehari-hari.

Layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* di katakan efektif setelah dilakukan proses pengukuran dan terjadi perubahan dalam kedisiplinan belajar siswa yang berikan perlakuan melalui pengukuran statistik. Selain itu keinginan dari subjek untuk merubah diri menjadi hal dominan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Salah satu yang harus menjadi fokus guru BK/konselor sekolah adalah meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, karena kedisiplinan belajar siswa sangat mempengaruhi proses dan hasil belajar yang baik, menurut

Walgito apabila individu sudah merencanakan bagaimana belajar yang baik tetapi tidak memiliki disiplin yang tinggi maka rencana belajar yang baik akan sulit terjadi dan akan berpengaruh kepada prestasi belajarnya.

Pemanfaatan kelompok dalam pelayanan bimbingan dan konseling telah banyak terbukti keberhasilannya di dunia pendidikan, seperti: pengendalian amarah, dan kecakapan belajar. Di luar setingan sekolah, aktivitas kelompok juga dapat digunakan untuk penyediaan informasi, Skill building, kegiatan orientasi, serta untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Konseling kelompok merupakan proses bantuan individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam proses konseling akan terjadi dinamika kelompok yang dapat mempengaruhi kedisiplinan belajar masing-masing individu. Dinamika kelompok dalam konseling kelompok menggunakan media berupa topik-topik umum yang dipilih (Prayitno, 2017).

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

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

Berdasarkan permasalahan tersebut yaitu mengenai kedisiplinan belajar, masih banyak siswa yang tingkat kedisiplinan belajarnya rendah, sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa agar dapat melaksanakan tujuan pendidikan dengan baik dan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa yang menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif didasarkan pada filosofi positivisme yang menekankan pada fenomena objektif yang dipelajari secara kuantitatif atau dilakukan dengan menggunakan angka, pemrosesan statistik, struktur, dan eksperimen terkontrol (Sukmadinata, 2010). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian quasi-experimental, dengan model desain non-equivalent control group design.

Subyek yang akan diteliti dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu penarikan sampel penelitian yang dilakukan atas dasar tujuan atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah 132 orang, karena jumlah populasi yang banyak, untuk menentukan sampel yang representatif dari sejumlah populasi digunakan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 5\%$). Rumus yang digunakan untuk menentukan sampel didasarkan pada rumus Slovin (Yusuf, 2017). Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sampelnya adalah 16 orang, yaitu 8 orang pada kelompok eksperimen dan 8 orang pada kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui penyebaran instrumen kedisiplinan belajar siswa. Peneliti melakukan pengumpulan data penelitian dengan menggunakan instrumen dengan model skala *Likert*, instrumen digunakan untuk mengambil data *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada siswa di sekolah yang akan dijadikan subjek untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil dan Pembahasan

Hasil data kedisiplinan belajar siswa kelompok eksperimen

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 5 Padang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Secara khusus penelitian ini untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Data yang diperoleh merupakan hasil *pretest* dan *posttest* terkait kedisiplinan belajar siswa. Data deskriptif dilakukan pada masing-masing kelompok penelitian (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol). Berikut ini peneliti memaparkan hasil penelitian

tentang efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Table 1. Perbandingan Frekuensi Perbandingan Frekuensi Pretest dan Posttest Kedisiplinan Belajar Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kategori	Interval	Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		f	%	F	%	f	%	f	%
Sangat Tinggi (ST)	≥ 113	0	0	8	100	0	0	0	0
Tinggi (T)	91 – 112	0	0	0	0	0	0	8	100
Sedang (S)	69 – 90	0	0	0	0	0	0	0	0
Rendah (R)	47 – 68	8	100	0	0	7	87,5	0	0
Sangat Rendah (SR)	≤ 46	0	0	0	0	1	12,5	0	0
Total		8	100	8	100	8	100	8	100

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*, pada kelompok eksperimen terdapat 100% siswa dalam kategori rendah kedisiplinan belajar sebelum diberikan perlakuan. Kemudian setelah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan *cognitive behavior therapy* didapatkan bahwa 100% siswa berada pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada kelompok kontrol, sebelum diberikan konseling kelompok tanpa perlakuan khusus diketahui 12,5% siswa berada pada kategori sangat rendah, 87,5% siswa berada pada kategori rendah. Setelah diberikan konseling kelompok tanpa perlakuan khusus, 100% siswa berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa peningkatan kedisiplinan siswa dapat diwujudkan konselor melalui pengaplikasian layanan bimbingan dan konseling, baik bersifat individual, kelompok dan klasikal maupun kalaboratif (Agustina, L. Daharnis., Hariko, R. 2019). Sedangkan menurut Amri (2013) dalam upaya meningkatkan kedisiplinan diri siswa, beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh pendidika, yaitu (1) meningkatkan pemahaman dan perasaan positif siswa tentang aturan dan manfaat mematuhi aturan dalam kehidupan, (2) mengembangkan kemampuan siswa menyesuaikan diri secara sehat, (3) mengembangkan kemampuan siswa untuk mengembangkan kontrol eksternal terhadap perilaku sebagai dasar perilaku disiplin, (4) menjadi modeling dan mengembangkan keteladanan dan (5) mengembangkan sistem dan mekanisme pengukuhan untuk menegakkan disiplin.

Table 2. Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov 2 Sampel Independen kedisiplinan belajar siswa pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Test Statistics ^a		
	Kedisiplinan belajar	
Most Extreme Differences	Absolute	,875
	Positive	,000
	Negative	,875
Kolmogorov-Smirnov Z	1,750	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004	

Grouping Variable: Kelas *Posttest* eksperimen dan *Posttest* kontrol

Dapat dilihat bahwa nilai probabilitas Sig. (2-tailed) kedisiplinan belajar yang rendah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,004 atau probabilitas di bawah 0,05 ($0,004 < 0,05$). Dari hasil tersebut, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat perbedaan yang signifikan kedisiplinan belajar siswa antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dan kelompok kontrol yang diberikan konseling kelompok. pelayanan tanpa perlakuan khusus.

Pada bagian deskripsi data, terlihat bahwa rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Perbedaan tersebut terjadi karena kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*, sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok tanpa perlakuan khusus. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Simpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat kedisiplinan belajar siswa, sehingga mengganggu pembelajaran siswa di sekolah serta mempengaruhi hasil belajar dan prestasi siswa. Terjadi peningkatan rata-rata skor *pretest* dan skor rata-rata *posttest* kedisiplinan belajar siswa kelompok eksperimen, karena siswa dapat menggali permasalahan yang terjadi, merubah pola pikir siswa sehingga lebih baik lagi dalam mentaati aturan dan mengatur waktu dalam belajar, dengan mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Terjadi peningkatan rata-rata skor *pretest* dan rata-rata skor *posttest* kedisiplinan belajar siswa kelompok kontrol, karena siswa dapat terbuka, aktif dan tertantang dalam mengikuti konseling kelompok tanpa perlakuan khusus untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok terstruktur juga dapat efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, namun tidak lebih baik dari konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Pelaksanaan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dinyatakan layak dan mudah dilaksanakan serta lebih efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan memberikan layanan konseling kelompok tanpa perlakuan khusus.

Referensi

- Ahmad Susanto, M.P (2018). *Bimbingan dan konseling di sekolah: konsep teori dan aplikasinya*. Kencana
- Ali Imron. (2011). *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*, Jakarta: PT bumi Aksara
- Agustina, L., Daharnis, D & Hariko, R. 2019. Peran Konselor dalam meningkatkan Disiplin Siswa: Tinjauan Berdasarkan Persepsi Siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3 (1), 15-22
- Amri, S. (2013). *Pengembangan dan Model pembelajaran dalam kurikulum 2013*. Jakarta : Prestasi Pustaka
- Bandura, Albert. (2009). *Self Efficacy In Changing Societies*. New York: Cambridge University Press
- Corey, G. (1988). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*. Bandung : Eresco.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice Of Group Coubseling* Eight Edition. Canada. Nelson Education, Ltd
- Hardi, E., Ermayulis, D., & Marsil, M. (2019). pengaruh Konseling Kelompok menggunakan cognitive behavior therapy untuk meningkatkan Kontrol Diri Siswa. *Indonesia Journal of Counseling and Development*, 1(2), 141-149. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i2.921>
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta : Rajawali Press.
- Rahmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. PT. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Rosdakarya.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Winkel. W.S., & H. S. M. . (2013). *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : McGraw-Hill.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta : Kencana.