

Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Daring SMKN 1 Kudus

Devi Septiana Ardani¹, Susilo Rahardjo², Arista Kiswantoro³

Universitas Muria Kudus

Email: deviseptianaardani@gmail.com¹, susilo.rahardjo@umk.ac.id², arista.kiswantoro@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Behavioristic Counseling
Self Management
Student Discipline

Abstract

The objectives of the study: (1) describe the causes of the lack of learning discipline behavior by SMKN 1 Kudus students, (2) Obtain an increase in learning discipline during online learning in SMKN 1 Kudus students after being given behavioristic counseling services with self management techniques. The subjects were two students of SMKN 1 Kudus as students with problems with learning discipline during online learning. Data collection techniques include interviews, observation and documentation. Using qualitative descriptive data analysis. The results of the study prove that the application of behavioristic counseling with self management techniques can improve student learning discipline, learning independence, and learning achievement during online learning for students at SMKN 1 Kudus. Based on the results of this study, guidance and counseling teachers should be able to use it to pay attention and recognize student problems in helping to overcome the low level of student discipline during online learning.

Pendahuluan

Pendidikan adalah setiap usaha yang dilakukan untuk mengubah perilaku menjadi perilaku yang diinginkan sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku di lingkungan masyarakat. Sekolah merupakan tempat peserta didik untuk belajar, baik belajar pengetahuan, belajar kedisiplinan, maupun belajar menggunakan waktu. Sekolah tidak hanya dibebani mengembangkan kemampuan peserta didik dalam ranah kognitifnya saja, akan tetapi juga diperlukan pengembangan dari ranah afektif dan psikomotor.

Maka dari itu, sekolah memiliki peranan penting dalam mendisiplinkan siswa dengan tujuan untuk memelihara perilaku peserta didik agar tidak menyimpang dan dapat mendorong siswa untuk berperilaku sesuai dengan norma, peraturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah. Salah satu layanan pendidikan yang diperlukan untuk membantu mendisiplinkan siswa adalah dengan adanya layanan bimbingan dan konseling agar siswa mampu berkembang lebih baik.

Pandemi Covid-19 yang sedang terjadi pada saat ini, berakibat pada pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Sehingga proses pembelajaran mengharuskan siswa untuk belajar secara daring atau sisetam pembelajaran jarak jauh (PJJ), baik secara sinkronus maupun asinkronus untuk mencegah penyebaran Covid-19 semakin meluas. Tentu hal ini memunculkan beberapa permasalahan

baru, seperti permasalahan seputar kedisiplinan belajar selama pembelajaran daring.

Pembelajaran secara daring membuat siswa tidak bisa diawasi secara langsung oleh para guru maupun staf di sekolah, dan ini membuat kedisiplinan belajar siswa menjadi menurun. Perilaku kedisiplinan belajar siswa baik di sekolah maupun di rumah pasti beragam. Beberapa siswa telah memiliki kedisiplinan belajar yang tinggi, dan sebagian lagi jarang bahkan rendah. Siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan belajar tinggi akan senantiasa inisiatif untuk selalu berperilaku disiplin baik selama pembelajaran luring maupun daring, misalnya seorang siswa mengikuti pembelajaran tepat waktu sesuai dengan jam pembelajaran meskipun dilakukan dengan sistem daring. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan belajar kurang bahkan rendah akan cenderung berperilaku seenaknya sendiri, misalnya siswa sering terlambat mengisi absensi kehadiran siswa saat guru memulai pembelajaran daring, bahkan tidak mengumpulkan tugas yang telah diberikan.

Dikemukakan oleh Foerster (2010, dalam Sari, Justitia, dan Badrujaman, 2014: 55), disiplin sekolah merupakan keseluruhan ukuran bagi tindakan-tindakan yang menjamin kondisi-kondisi moral yang diperlukan, sehingga proses pendidikan berjalan lancar dan tidak terganggu. Adanya kedisiplinan dapat menjadi semacam tindakan preventif dan menyingkirkan hal-hal yang membahayakan hidup pelajar.

Guru bimbingan dan konseling di SMKN 1 Kudus memiliki langkah penanganan permasalahan tentang kedisiplinan belajar siswa, salah satunya dengan layanan konseling individu. Menurut Zamroni (2016: 119-120) konseling individual adalah pemberian pelayanan konseling ini ditujukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan, mengalami hambatan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Melalui konseling peserta didik (konseli) dibantu untuk mengidentifikasi masalah, penyebab masalah, penemuan alternatif pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan secara lebih tepat. Konseling ini dilakukan secara individual.

Masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa dapat teratasi melalui pemberian layanan konseling behavioral. Siswa dapat merespon kembali terhadap masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar secara adaptif, sehingga dengan itu siswa mampu menemukan dan mengatasi penyebab masalah perilakunya dari aspek pikirannya. Senada dengan Rosjidan (1994, dalam Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, 2011: 152), konseling behavioral merupakan suatu teknik terapi dalam konseling yang memandang pada tingkah laku individu, dimana tingkah laku itu dapat dipelajari. Proses mempelajari tingkah laku pada masalah perilaku kedisiplinan melalui proses pebiasaan dalam pembelajaran.

Teknik konseling yang digunakan dalam mengatasi perilaku kurang disiplin dalam konseling behavior ini adalah teknik *Self Management*. Teknik *Self Management* merujuk pada suatu teknik dalam konseling behavioral yang dirancang untuk membantu peserta didik dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang positif. Untuk dapat berperilaku disiplin dengan baik seorang

siswa harus memiliki kemampuan *Self Management* yang baik pula. Siswa harus mengelola dan mengatur dirinya dengan baik terutama dalam berperilaku.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan pada saat observasi pra penelitian yang dilakukan tanggal 23 September 2020 yang terjadi di SMKN 1 Kudus, dari wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, menunjukkan adanya penurunan kedisiplinan belajar selama pembelajaran daring, karena siswa merasa lepas kontrol oleh guru selama pembelajaran jarak jauh. Menurut informasi guru bimbingan dan konseling, pelanggaran kedisiplinan belajar yang dilakukan oleh siswa dapat mengganggu proses pembelajaran sehingga siswa terlambat mengoptimalkan potensinya. Penurunan ini ditandai seperti dengan adanya siswa yang tidak mengikuti pembelajaran secara daring, siswa terlambat mengumpulkan tugas, siswa tidak bisa membagi waktu, kurang menaati peraturan sekolah dan siswa yang mengabaikan peringatan dari guru. Berdasarkan latar belakang pemikiran dan kondisi di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian dengan judul "Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Daring di SMKN 1 Kudus".

Kedisiplinan siswa dalam lingkungan sekolah memiliki peranan yang sangat penting. Sikap disiplin dalam sekolah ini sangat diperlukan, sebab kedisiplinan siswa akan menghasilkan karya yang diharapkan. Kedisiplinan siswa disini berarti, bagaimana siswa melaksanakan aturan yang telah ditentukan oleh sekolah, misalnya berseragam, bersepatu, datang kesekolah tepat waktu, mengumpulkan tugas sesuai dengan perintah guru, dan lain sebagainya. Selain itu, kedisiplinan siswa juga dapat berupa pemanfaatan waktu yang baik untuk belajar yang nantinya akan menimbulkan kesadaran terhadap pentingnya waktu. Hurlock (1978) mengemukakan bahwa disiplin itu berasal dari kata "*Discipline*" yaitu seorang yang belajar atau sukarelawan yang mengikuti seorang pemimpin. Selanjutnya dikemukakan bahwa ada dua konsep mengenai disiplin, yaitu secara positif dan negatif. Disiplin negatif adalah berhubungan dengan kontrol seseorang berdasarkan otoritas luar yang biasanya dilakukan secara terpaksa, dan dengan cara yang kurang menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari. Orang sering kali mengatakan bahwa si A adalah orang yang mempunyai kedisiplinan rendah, sedangkan si B merupakan orang yang mempunyai kedisiplinan tinggi. Sebutan orang yang kurang disiplin ditunjukkan kepada orang yang kurang bahkan tidak menaati peraturan yang berlaku. Sebaliknya, sebutan bagi orang dengan disiplin positif biasanya tertuju kepada orang yang selalu hadir tepat waktu, taat peraturan, berperilaku sesuai dengan norma-norma yang berlaku, dan sejenisnya.

Lingkungan sekolah yang tertib, tenang, dan teratur memberi gambaran lingkungan siswa yang giat, gigih, penuh perhatian, serius, kompetitif dan sungguh-sungguh dalam kegiatan proses belajarnya. Lingkungan dengan kedisiplinan yang seperti itu turut memberikan andil dalam lahirnya siswa-siswa yang berprestasi dengan kepribadian unggul. Di sana akan terjadi kompetisi positif diantara mereka.

Untuk mencapai dan memiliki ciri-ciri kepribadian unggul tersebut, diperlukan pribadi yang giat, gigih, tekun, dan disiplin. Seperti yang dikatakan Djojonegoro (1996: 261) keunggulan tersebut baru dapat dimiliki apabila dalam diri seseorang terdapat sikap dan perilaku disiplin. Disiplin inilah yang dapat mendorong adanya motivasi, daya saing, kemampuan dan sikap yang melahirkan tujuh ciri individu yang unggul.

Salah satu teknik yang peneliti pilih dalam melaksanakan konseling behavioristik adalah teknik *Self Management*. Peneliti memilih menggunakan teknik *Self Management* ini dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu siswa dapat berperilaku disiplin. Manajemen diri, menurut Gie (1996, dalam Rinanda, 2006) adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola diri sendiri sebaik-baiknya, sehingga mampu membawa kearah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan.

Menurut Sukadji (1983, dalam Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, 2011: 180) Pengelolaan diri (*Self Management*) adalah prosedur di mana 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 efektivitas prosedur tersebut.

Pada dasarnya manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah totalitas diri baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan atau sasarkan tercapai. *Self Management* ini merupakan salah satu teknik yang peneliti gunakan dalam konseling behavioristik untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa selama pembelajaran daring di SMKN 1 Kudus.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yaitu merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2005: 6).

Untuk mendapatkan data siswa, peneliti menggunakan tiga pengumpulan data yaitu metode wawancara untuk mengetahui penyebab dari masing-masing konseli, metode observasi untuk mengetahui tingkah laku dari masing-masing konseli terkait kurangnya kedisiplinan yang nampak secara langsung dari konseli dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Dalam suatu penelitian tidak akan

berhasil apabila sumber data tidak benar dan akurat, maka sebelum melakukan penelitian konselor harus mencari sumber data yang tepat dan akurat sesuai apa yang dilakukan konseli dalam berperilaku sehari-hari. Artinya sumber data utama atau primer adalah konseli atau dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMKN 1 Kudus, sedangkan sumber data pendukung atau sekunder adalah guru bimbingan dan konseling, wali kelas, dan teman sebaya (teman satu kelas).

Subjek pada penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti adalah siswa SMKN 1 Kudus yang berjumlah 2 siswa perempuan, dengan inisial nama ANF dan SMZ dari kelas X TB 1. Dalam penelitian ini diketahui bahwa siswa tersebut memiliki kedisiplinan belajar rendah berdasarkan data hasil wawancara dengan guru kelas dan observasi yang dilakukan terhadap siswa. Pada proses analisis data penelitian ini, peneliti menggunakan cara analisis deskriptif kualitatif dari teori Miles dan Huberman dengan urutan langkah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan.

Hasil dan Pembahasan

Pada hal ini peneliti akan menguraikan mengenai hasil penelitian yang dilakukan terhadap dua siswa kelas X TB 1 SMKN 1 Kudus yang mengalami permasalahan kedisiplinan belajar selama pembelajaran daring dengan pengentasannya menggunakan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik *Self Management*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga metode pengumpulan data yaitu: metode wawancara, metode observasi, dan metode dokumentasi.

1. Pembahasan Hasil Konseling Konseli I (ANF)

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseli ANF merupakan siswa yang termasuk dalam kategori berkecenderungan belajar rendah. Dari hasil konseling yang dilakukan pada tanggal 23 April, 3 Mei 2021, dan 21 Juni 2021 diperoleh data bahwa konseli memiliki kedisiplinan belajar rendah selama pembelajaran daring. Hal ini ditunjukkan oleh kebiasaan konseli yang terlambat mengikuti pembelajaran daring, pengumpulan tugas yang diberikan oleh guru dengan tidak tepat waktu, serta mengabaikan peringatan dari guru. Hal tersebut dikarenakan konseli kurang mampu memanfaatkan manajemen waktu belajar yang baik, adanya kegiatan organisasi yang diikuti konseli seperti pramuka dan ngaji di rumah, membuat konseli seringkali mengabaikan dan menunda tugas yang diberikan oleh guru. Bukan hanya itu saja kendala jaringan internet serta kuota yang terbatas, merupakan salah satu faktor yang menyebabkan konseli merasa kesulitan untuk mengikuti pembelajaran secara daring, kurangnya kemampuan konseli untuk memprioritaskan belajarnya membuat konseli sering menggunakan kuota internetnya untuk kegiatan yang kurang penting seperti bermain sosial media. Hal inilah yang membuat konseli menjadi kurang disiplin selama pembelajaran daring berlangsung.

Menurut Grafiani (2017:41) Menyusun prioritas perlu dilakukan mengingat waktu yang telah tersedia terbatas dan tidak semua pekerjaan memiliki nilai kepentingan yang sama. Urutan prioritas dibuat berdasarkan peringkat, yaitu dari prioritas terendah hingga prioritas tertinggi. Urutan prioritas dibuat dengan mempertimbangkan hal mana yang dirasa penting, mendesak, walaupun vital yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

Rendanya kedisiplinan belajar ini harus segera ditangani agar tidak mempengaruhi kehidupan konseli kedepannya. Oleh karena itu, peneliti menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar ANF.

Dari hasil penelitian terhadap konseli ANF yang telah dipaparkan di atas, dapat dijelaskan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kedisiplinan belajar konseli, yaitu kurangnya kontrol diri yang ada pada konseli membuat dirinya kurang memiliki kesadaran dalam mengatur waktu belajarnya, sehingga konseli sering terlambat masuk pembelajaran daring dan terlambat mengumpulkan tugas, serta mengabaikan peringatan dari guru. Hal ini sesuai dengan teori dari Anam (2014: 30) yang menyatakan bahwa adapun faktor yang mempengaruhi terhadap kedisiplinan peserta didik untuk mematuhi peraturan, yaitu dari dalam diri peserta didik (internal) dan ada faktor dari luar peserta didik (eksternal). Faktor dari peserta didik meliputi: niat, motivasi, pemahaman, dan kedisiplinan dari peserta didik. Sedangkan faktor dari luar meliputi: bimbingan pengajar, lingkungannya, faktor budaya dan media serta alat pembelajaran. Konteks ini tentu saja masih banyak masalah-masalah yang dapat ditentukan berkaitan dengan ketaatan peserta didik dalam memahami dan mematuhi pembinaan yang ada di sekolah. Faktor utama yang mempengaruhi rendahnya kedisiplinan konseli adalah kurangnya kesadaran diri, kurangnya kesadaran diri ini membuat konseli menyepelekan pembelajaran di sekolah, sehingga konseli berperilaku buruk dan tidak dapat mengatur waktu belajarnya dengan baik.

Setelah dilakukan konseling behavioristik dengan teknik *Self Management* sebanyak tiga kali pertemuan dengan konseli ANF, terjadi adanya perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh konseli. Pada saat konseling, konseli berhasil mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, dimana sebelum dilakukan konseling ANF berperilaku kurang disiplin selama pembelajaran daring yang disebabkan kurangnya kesadaran diri dan manajemen waktu belajar yang tidak baik. Setelah melakukan konseling, ANF menunjukkan perubahan dengan perilaku yang lebih disiplin dalam belajarnya. Hal ini dapat dilihat dari perilaku konseli yang sudah aktif mengikuti pembelajaran dan tidak terlambat mengumpulkan tugas, serta adanya peningkatan dalam prestasi belajarnya. Hal ini selaras dengan pendapat Gie (1988: 59) yang menyatakan bahwa berdisiplin akan membuat seseorang memiliki kecekapan mengenai cara belajar yang baik, juga merupakan bentuk proses ke arah pembentukan yang baik, yang akan menciptakan suatu pribadi yang luhur.

Pada observasi dan wawancara dengan konseli, guru BK, wali kelas dan teman sekelasnya, yang dilakukan peneliti setelah konseling, dapat diketahui bahwa kedisiplinan ANF meningkat, perilaku maladaptif konseli telah berkurang sehingga konseli sekarang bisa lebih tertib dalam mengikuti pembelajaran, dan diharapkan perilaku ini bertahan dan meningkat dalam pembelajaran secara luring juga.

Terbukti dengan adanya hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa konseling behavioristik dengan teknik *Self Management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar ANF.

2. Pembahasan Hasil Konseling Konseli II (SMZ)

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseli SMZ merupakan siswa yang termasuk dalam kategori berkedisiplinan belajar rendah. Dari hasil konseling yang dilakukan pada tanggal 23 April, 3 Mei 2021, dan 21 Juni 2021 diperoleh data bahwa konseli memiliki kedisiplinan belajar rendah selama pembelajaran daring berlangsung. Hal ini dibuktikan oleh kebiasaan konseli yang tidak aktif mengikuti pembelajaran daring, pengumpulan tugas tidak tepat waktu, dan mengabaikan peringatan dari guru. Hal tersebut dikarenakan konseli memiliki minat dan motivasi belajar yang rendah, dilakukan pembelajaran secara daring membuat konseli merasa malas dan bosan, karena kurangnya pengaturan waktu belajar membuat SMZ merasa kesulitan dalam memahami materi yang diberikan, ditambah dengan adanya kegiatan organisasi yang diikuti konseli, membuat konseli juga kesulitan dalam memprioritaskan belajarnya. Kurangnya motivasi belajar dari diri sendiri dan keluarga, juga salah satu penyebab konseli merasa kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran. Hal inilah yang membuat konseli menjadi kurang disiplin selama pembelajaran daring berlangsung dan menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru.

Menurut Grafiani (2017: 44) menjelaskan bahwa penundaan merupakan penanggungan suatu hal hingga terlambat dikerjakan. Penundaan dalam pelaksanaan tugas dapat menyebabkan ketidakberhasilan dalam menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, yang selanjutnya bisa merusak jadwal kegiatan yang telah disusun secara rapi serta dapat mengganggu tercapainya suatu tujuan yang telah ditetapkan.

Rendahnya kedisiplinan belajar ini harus segera ditangani agar tidak mempengaruhi kehidupan konseli kedepannya. Oleh karena itu, peneliti menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar SMZ.

Dari hasil penelitian terhadap konseli SMZ yang telah dipaparkan di atas, dapat dijelaskan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kedisiplinan belajar konseli, yaitu kurangnya minat dan motivasi belajar membuat konseli merasa malas dan tidak bersemangat untuk mengikuti pembelajaran, sehingga konseli sering terlambat mengikuti pembelajaran dan terlambat mengumpulkan tugas, serta mengabaikan peringatan dari guru. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan

oleh Tu'u (2004: 48-49) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin, yaitu kesadaran diri, pengikut dan ketaatan, alat pendidikan, dan hukuman. Kesadaran diri memiliki peran yang sangat penting sebagai pemahaman diri bahwa disiplin belajar sangat penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya. Teori tersebut diperkuat dengan pendapat Suradi (2011, dalam Ardiansyah, 2013:20-21) yang menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin belajar, baik secara intrinsik yang berasal dari luar diri seseorang, yakni 1) faktor intrinsik berupa faktor psikologi, seperti minat, motivasi, bakat, konsentrasi, dan kemampuan kognitif dan 2) faktor ekstrinsik berupa faktor non-sosial, seperti keadaan udara, waktu, tempat, dan peralatan maupun media yang dipakai untuk belajar dan faktor sosial, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Kurangnya minat dan motivasi belajar dalam diri konseli mengakibatkan konseli merasa malas dan bosan selama mengikuti kegiatan pembelajaran, serta kondisi lingkungan yang kurang memperhatikan kedisiplinan belajar konseli.

Setelah dilakukan konseling behavioristik dengan teknik *Self Management* sebanyak tiga kali pertemuan dengan konseli SMZ, terjadi adanya perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh konseli. Pada saat konseling, konseli berhasil mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, dimana sebelum dilakukan konseling SMZ berperilaku kurang disiplin selama pembelajaran daring yang disebabkan kurangnya minat dan motivasi, serta pengaturan waktu belajar yang kurang baik. Setelah melakukan konseling, SMZ menunjukkan perubahan dengan perilaku yang lebih disiplin dalam belajarnya. Hal ini dapat dilihat dari perilaku konseli yang sudah aktif mengikuti pembelajaran, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan konseli dapat mengatur waktu belajarnya dengan baik.

Pada observasi dan wawancara dengan konseli, guru BK, wali kelas, dan teman sekelasnya, yang dilakukan peneliti setelah konseling, dapat diketahui bahwa kedisiplinan SMZ meningkat, perilaku maladaptif konseli telah berkurang sehingga konseli sekarang bisa lebih disiplin dalam mengikuti pembelajaran. Terbukti dengan adanya hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa konseling behavioristik dengan teknik *Self Management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar SMZ.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil data penelitian dengan menerapkan konseling behavioristik dengan teknik *Self Management* untuk mengatasi rendahnya kedisiplinan belajar siswa selama pembelajaran daring di SMKN 1 Kudus, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Konseli I (ANF)
 - a. Faktor Penyebab

Ada beberapa faktor yang menyebabkan konseli memiliki kedisiplinan belajar rendah. Yang pertama yaitu kurangnya kontrol diri dari konseli, keterbatasan fasilitas seperti kuota internet, tidak dimanfaatkan dengan baik oleh

konseli, terbukti dari pengakuan konseli yang suka bermain sosial media sehingga kuotanya kurang ketika melakukan pembelajaran daring. Yang kedua adalah kurangnya manajemen waktu yang baik, selama diberlakukan pembelajaran secara daring, tanggung jawab pengaturan waktu belajar siswa sepenuhnya ada ditangan siswa, dalam hal ini konseli belum mampu mengatur waktu belajarnya dengan baik, antara kegiatan belajar dan kegiatan organisasi yang di sekolah maupun di luar sekolah seringkali menjadi alasan konseli tidak disiplin mengerjakan tugas.

b. Meningkatkan kedisiplinan belajar melalui konseling behavioristik dengan teknik *Self Management*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap konseli ANF dengan permasalahan kedisiplinan belajar yang rendah selama pembelajaran daring, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar dapat ditingkatkan melalui konseling behavioristik dengan teknik *Self Management*. Dari proses konseling yang dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan, dapat dijelaskan bahwa pada pertemuan pertama merupakan bagian dari penggalan masalah, menemukan faktor penyebab, pemahaman tentang masalah, dan melakukan upaya pengentasan masalah melalui layanan konseling behavioristik dengan teknik *Self Management*. Pada pertemuan kedua konseli belum sepenuhnya mampu melakukan pengelolaan perilaku yang diinginkan dengan baik, namun sudah ada beberapa perubahan. Pada peretmuan ketiga, terjadi perubahan perilaku yang signifikan, konseli sudah mampu melakukan perubahan tingkah laku dan mampu menerapkan teknik *Self Management* dengan baik, ditunjukkan dengan adanya peningkatan kedisiplinan belajar.

2. Konseli II (SMZ)

a. Faktor Penyebab

Ada beberapa faktor yang menyebabkan konseli memiliki kedisiplinan belajar rendah. Yang pertama yaitu kurangnya minat belajar dari dalam diri konseli sehingga konseli merasa malas dan bosan ketika mengikuti pembelajaran. Konseli terlihat lebih bersemangat ketika mengikuti kegiatan non akademik seperti kegiatan organisasi yang dijalaninya. Sementara faktor yang kedua yang turut berperan menyebabkan rendahnya kedisiplinan belajar konseli adalah kurangnya motivasi serta dukungan dari lingkungan konseli, sehingga membuat konseli merasa tidak bersemangat dan kurang memiliki rasa tanggung jawab untuk mengikuti pembelajaran daring dengan baik.

b. Meingkatkan kedisiplinan belajar melalui konseling behavioristik dengan teknik *Self Management*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap konseli ANF dengan permasalahan kedisiplinan belajar yang rendah selama pembelajaran daring, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar dapat ditingkatkan melalui

konseling behavioristik dengan teknik *Self Management*. Dari proses konseling yang dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan, dapat dijelaskan bahwa pada pertemuan pertama merupakan bagian dari penggalan masalah, menemukan faktor penyebab, pemahaman tentang masalah, dan melakukan upaya pengentasan masalah melalui layanan konseling behavioristik dengan teknik *Self Management*. Pada pertemuan kedua konseli masih kesulitan untuk merubah tingkah lakunya karena kurangnya motivasi dan banyaknya jadwal kegiatan organisasi yang harus konseli lakukan, peneliti memberikan motivasi serta pemahaman kepada konseli dan bersama-sama mengentaskan permasalahan ini. Pada pertemuan ketiga, konseli mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, hal ini dibuktikan dengan peningkatan proses belajar konseli, dimana berarti konseli sudah mampu menerapkan teknik *SelfManagement* dengan baik.

Daftar Pustaka

- Anam, Choirul. (2014). Model Pembinaan Disiplin Santri. *Jurnal Pendidikan. No.2. Volume.2*.
- Djojonegoro, Wardiman. (1996). *Lima puluh tahun perkembangan pendidikan Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.
- Gie, The Liang. (2000). *Cara Belajar bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Grafiani, Cecilia Pretty. (2017). *Tik-Tok Tik-Tok Atur Waktumu atau Merugi Selamanya!!!!*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Hurlock, Elizabeth Bergner. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Moleong, Lexy. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sari, Ine Nurlita., Dewi Justitia., dan Aip Badrujaman. (2014). Penerapan Pendekatan Behavioral dengan Menggunakan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Datang Tepat Waktu ke Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol 3 No 1*.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. (2017). *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Kencana.
- Suradi. (2011). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Disiplin Belajar*. Jakarta : Rineka. Cipta.
- Tu'u, Tulus. (2004). *Peran Dsiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. PT Grasindo: Jakarta.
- Zamroni, Edris. (2016). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.