

## Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* terhadap peningkatan kedisiplinan siswa

Mad Sabikun<sup>1</sup>, Tawil<sup>2</sup>, Indiaty<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang

email: [sabikunmad@gmail.com](mailto:sabikunmad@gmail.com)

DOI: 10.31603/bcr.5781

### Abstract

*This study aims to determine the effect of group counseling with cognitive behavior therapy techniques to improving the level of indiscipline of students who have low self-discipline in class VIII students of MTs Yajri Payaman, Secang District, Magelang Regency. This is evidenced by the difference in the mean score of the experimental group students' indiscipline scale. The results of the decrease in pretest and posttest scores were the highest score of 59 or (30.1%) and the lowest was 4 or (2.3%). The disciplinary average of the pretest and posttest students was 28.3 or (17.8%). The more the students' undisciplined scale score decreased, it proved that the effect of group counseling with cognitive behavior therapy techniques could reduce the level of indiscipline of the experimental class students.*

**Keywords:** *Group Counseling, Cognitive Behavior Therapy, To Improve Student Discipline*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy terhadap peningkatan kedisiplinan siswa yang memiliki kedisiplinan diri rendah pada siswa kelas VIII Putra MTs Yajri Payaman Kecamatan Secang Kabupaten Magelang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik cognitive behavior therapy berpengaruh menurunkan tingkat ketidak disiplin siswa yang memiliki kedisiplinan diri rendah pada siswa kelas VIII Putra MTs Yajri Payaman Kecamatan Secang Kabupaten Magelang. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skor rata-rata skala ketidak disiplin siswa kelompok eksperimen. Hasil penurunan skor pretest dan posttest skor tertinggi sebesar 59 atau (30.1 %) dan terendah sebesar 4 atau (2.3 %). Rata-rata kedisiplinan siswa pretest dan posttest sebesar 28.3 atau (17.8 %). Semakin banyak penurunan skor skala ketidak disiplin siswa maka membuktikan bahwa pengaruh konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy dapat menurunkan tingkat ketidak disiplin siswa kelas eksperimen.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Cognitive Behavior Therapy, Untuk Meningkatkan Kedisiplinan*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## 1. Pendahuluan

Ketaatan dan kepatuhan dalam menjalankan tata tertib kehidupan, tidak akan dirasa memberatkan bila dilaksanakan dengan kesadaran akan penting dan manfaatnya. Kemauan dan kesediaan mematuhi disiplin itu datang dari dalam diri orang yang bersangkutan atau tanpa paksaan dari luar atau orang lain, khususnya diri anak didiknya.

Akan tetapi dalam keadaan seseorang belum memiliki kesadaran untuk mematuhi tata tertib, yang sering dirasakannya memberatkan atau tidak mengetahui manfaat dan kegunaannya, maka diperlukan tindakan memaksakan dari luar atau dari orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan atau mewujudkan sikap disiplin. Kondisi seperti itu sering ditemui pada kehidupan remaja, yang mengharuskan pendidiknya melakukan pengawasan agar tata tertib kehidupan dilaksanakan, yang sering kali mengharuskan juga untuk memberikan sanksi atau hukuman karena pelanggaran yang dilakukan oleh anak didiknya. Demikianlah seharusnya bagi proses pendidikan melalui disiplin, bahwa setiap anak didik harus dikenalkan dengan tata tertib (termasuk perintah), diusahakan untuk memahami manfaat atau kegunaannya, dilaksanakan dengan tanpa atau dengan paksaan, termasuk juga usaha melakukan pengawasan terhadap pelaksanaannya, diperbaiki jika dilanggar atau tidak dipatuhi termasuk juga diberikan sanksi atau hukuman jika diperlukan. (Yusuf Muhamad Al Hasan , 2004:230).

Secara ideal apabila telah ada tata tertib yang mengatur siswa untuk berdisiplin maka seluruh siswa harus dengan sadar mentaatinya. Sehingga, dalam proses kegiatan belajar mengajar di sekolah akan berjalan dengan tertib, efektif dan efisien. Para guru akan merasa nyaman ketika mengajar di dalam kelas maupun ketika berada di luar kelas. Siswa-siswi juga akan merasakan hal yang sama sehingga mereka akan dapat belajar dengan tenang dan mencapai hasil yang memuaskan. Namun, dari hasil penelitian pendahuluan yang penulis lakukan, keadaan disiplin siswa MTs Yajri Payaman ternyata masih dalam taraf perlu pembenahan secara serius oleh pihak sekolah.

---

## 2. Metode

Desain penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimental research*). Rancangan eksperimen Semu adalah rancangan penelitian Eksperimen yang dilakukan pada kondisi yang tidak memungkinkan mengontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan (Danim,2013). Alasan peneliti menggunakan metode ini karena pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek secara random. Peneliti melihat hasil dari pemberian konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy pada siswa VIII putra MTs Yajri Payaman Kecamatan Secang Kabupaten Magelang menggunakan satu kelompok experiment dan subjek dipilih dari hasil observasi kurang disiplin siswa VIII putra MTs Yajri Payaman Kecamatan Secang.

### 2.1. Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain eksperimen kelompok tunggal, menggunakan desain O1 X O2. Pelaksanaan *eksperimen* dengan desain ini dilakukan dengan

memberikan perlakuan (X) terhadap satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen. Sebelum diberi perlakuan, kelompok tersebut diberi *pretes* (O1), dan setelahnya diberikan *posttes* (O2).

**Tabel 1. One Group Pretest-Posttest Design**

Group	Pre-test	Treatment	Post-test
E	O1	X	O2
Keterangan :			
X	:	tindakan atau perlakuan	
O1	:	nilai pretest (sebelum diberikan perlakuan)	
O2	:	nilai posttest (setelah diberikan perlakuan)	
E	:	Kelompok eksperimen	

## 2.2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang terdiri dari manusia, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai data yang memiliki karakteristik tertentu dalam penelitian. Menurut (Arikunto 2010: 172). Populasi adalah semua subjek dalam penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII Putra MTs Yajri Payaman Kecamatan Secang Kabupaten Magelang dengan 8 H kelas dengan jumlah peserta didik sebanyak 28 siswa. Menurut (Arikunto 2010: 174) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 orang dari kelas VIII Putra MTs Yajri Payaman Kecamatan Secang Kabupaten Magelang.

## 2.3. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah perhitungan statistik. Metode analisis data yang digunakan menggunakan uji statistik *non parametrik Mann Whitney*. Metode ini dipilih karena pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* (non random). Analisis data dengan bantuan program *SPSS for windows 16.0*.

## 3. Hasil dan pembahasan

Pelaksanaan *pretest* dilakukan pada tanggal 13 february 2021 dengan menyebar angket kedisiplinan siswa kepada responden 11 peserta didik yang memiliki perilaku yang mengarah kepada ketidak disiplin. Penelitian diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*) yang dilakukan pada hari Jumat tanggal 10 Maret 2021. Posttest dilakukan dengan menyebar angket kedisiplinan siswa yang sama dengan *pretest*. Berikut ini adalah hasil skor *pretest* dan *posttest*.

**Tabel 2. Hasil Skor Pre test dan Post test Kelas Eksperimen**

Nama	Pretest	Posttest	Nilai	Selesih Presentase (%)
MNJ	198	148	50	25,25%
DFR	202	155	47	23,27%
MKM	196	137	59	30,1%

MZA	203	194	9	4,43%
IM	197	200	-3	-1,52%
MR	200	175	25	12,5%
ZM	196	169	27	13,78%
MAK	171	167	4	2,34%
ANH	168	139	29	17,26%
MTA	168	142	26	15,48%
HAN	165	126	39	23,64%
	Rata rata		28,3	17,80 %
	Minimum		-3	-1%
	Maksimum		59	18,9 %

Berdasarkan Tabel 2 diketahui Skor *Pre test* dan *Post test* Kelas Eksperimen bahwa rata-rata skor 17,80% dengan nilai minimum -1% dan nilai maksimum 18,9%.

**Tabel 3. Penurunan Skor Pretest dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen**

Subjek Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Dev
Preetest	1	165	203	188	15,047
Ekperimen	1				
Posttest	1	126	200	158	22,811
Eksperimen	1				

Berdasarkan Tabel 3. di atas diketahui bahwa sampel penelitian berjumlah 11 peserta didik pada kelompok eksperimen. Pada grafik di atas bahwa nilai minimum kelompok eksperimen preetest sebesar 165, nilai maksimumnya sebesar 203, dengan rata-rata 188 dan standar deviasi sebesar 15.047. Nilai minimum kelompok eksperimen posttest sebesar 126, nilai maksimumnya 200 dan dengan nilai rata-rata 158 dan standar deviasinya 22.811. Artinya setelah diberi konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* skor angket ketidak disiplinisan siswa mengalami penurunan, maka perilaku kedisiplinan siswa meningkat.

Berdasarkan analisis data yang menggunakan analisis *non parametric Wilcoxon*, menunjukan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* terbukti dapat menurunkan tingkat perilaku ketidak disiplinisan pada peserta didik kelas VIII Putra MTs Yajri Payaman Secang Magelang. Terbukti dari hasil pretest dan posttest kelas eksperimen yaitu terdapat penurunan rata-rata sebesar 17,80 %, bukti tersebut dikuatkan dengan perubahan perilaku pada MNJ yang sebelumnya ketika diberikan tugas oleh guru kadang-kadang dikerjakan setelah diberikan perlakuan konseling mengalami peningkatan kedisiplinan, terbukti ketika diberi tugas oleh guru selalu dikerjakan. Hal tersebut dilakukan melalui memantau perkembangan MNJ secara intensif dengan walikelas. DNRF yang sebelumnya sering melanggar tata tertib sekolah yaitu DNRF terkadang tidak berseragam dan

rapi sesuai aturan sekolah, setelah diberikan perlakuan konseling mengalami peningkatan kedisiplinan dengan selalu berseragam ketika berangkat ke sekolah. MKM yang semula pada waktu pembelajaran tatap muka sering terlambat masuk kelas karena tidurnya selalu larut malam, setelah diberikan perlakuan, anak tersebut lebih rajin bangun pagi. Hal tersebut dikomunikasikan dengan pamong asrama MKM, bahwa anak tersebut sekarang lebih bisa bangun bagi dan membantu pamong membangunkan teman-temannya di asrama.

---

---

#### 4. Kesimpulan

Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada konseli yang dilakukan secara berkelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan agar permasalahan yang dihadapi oleh konseli dapat terentaskan. *Cognitive behavior therapy* adalah salah satu teknik dalam konseling dengan merupakan suatu pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli dengan memberikan teknik restrukturisasi kognitif. Sehingga perilaku menyimpang dan sistem kepercayaan dari konseli akan membawa perubahan baik dilihat dari segi perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik. Disiplin adalah suatu unsur moralitas seseorang yang menekankan pada peraturan dan tata tertib dalam prinsip-prinsip keteraturan, pemberian perintah, larangan, pujian dan hukuman dengan otoritas atau paksaan untuk mencapai kondisi yang lebih baik.. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dapat mengurangi perilaku tidak disiplin diri pada peserta didik kelas 8 Putra MTs Yajri Payaman Secang Magelang tahun ajaran 2020/2021 dengan bukti tingkat penurunan perilaku tidak disiplin siswa sebesar 24 %.

---

---

#### Referensi

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RinekaCipta
- Danim, Sudarwan. 2013. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. CV Pustaka Setia: Bandung
- Yusuf Muhammad Al Hasan. 2004. *Pendidikan Anak dalam Islam*. Jakarta : DarulHaq
- 
-