

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu proses yang dijalani oleh manusia yang melibatkan berbagai tahapan pembelajaran untuk memperoleh pemahaman, pengetahuan, dan perilaku yang tepat. Sama seperti di sekolah, pendidikan di sana juga bertujuan untuk mendidik dan membimbing perilaku siswa dari yang kurang baik menjadi lebih baik. Harapannya, siswa akan memiliki karakter yang positif serta berperilaku baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah (Anggraini & Daulay, 2023).

Pendidikan juga merupakan upaya individu untuk mengembangkan potensi diri, seperti kemampuan mengendalikan diri, memiliki akhlak yang baik, membentuk pribadi yang semakin berkualitas, serta meningkatkan kecerdasan dan keterampilan. Mengapa pendidikan penting? Karena pendidikan menjadi bekal penting dalam menghadapi kehidupan saat ini, esok, dan masa depan. Pendidikan juga memiliki peran krusial dalam pembentukan karakter manusia, sehingga individu dapat mengendalikan dirinya dengan baik.

Salah satu indikator keberhasilan dalam pendidikan adalah kedisiplinan belajar. Kedisiplinan adalah kesadaran individu dan proses membiasakan diri untuk mematuhi dan menjalankan aturan atau norma yang berlaku di masyarakat (Anggraini & Daulay, 2023). Kedisiplinan belajar

merupakan cara untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri selama proses belajar mengajar. Kedisiplinan dalam belajar melibatkan kesiapan untuk mematuhi aturan selama kegiatan belajar, yang pada akhirnya dapat meningkatkan perilaku seperti kecakapan, sikap, kebiasaan, pengetahuan, atau pemahaman. Kedisiplinan belajar adalah perilaku yang terbentuk melalui serangkaian proses yang mencerminkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, keteraturan, kesetiaan, dan ketertiban dalam proses belajar mengajar (Anggraini & Daulay, 2023).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar adalah perilaku yang didasarkan pada kesadaran diri, yang menunjukkan ketaatan atau kepatuhan terhadap peraturan, tata tertib, dan norma yang berlaku dalam proses pembelajaran. Kedisiplinan ini mencakup aturan yang ditetapkan oleh guru, sekolah, maupun oleh siswa itu sendiri, yang berperan dalam mengubah perilaku siswa.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi pembentukan disiplin sebagai perilaku yang teratur dan berpola (Ahmad, 2019) yaitu

a) Faktor internal

Faktor internal mengacu pada aspek yang berasal dari dalam diri individu, yang dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis. Kondisi fisik meliputi kesehatan tubuh atau kondisi biologis yang memungkinkan seseorang menjalankan tugasnya dengan baik. Sementara itu, kondisi psikis mencakup kesehatan mental yang stabil,

di mana individu mampu memahami dan mematuhi norma-norma yang berlaku di masyarakat dan lingkungan keluarga.

b) Faktor eksternal

Faktor eksternal berasal dari lingkungan luar individu, terdiri dari tiga elemen utama. Pertama, lingkungan keluarga yang memegang peran sentral karena keluarga merupakan tempat pertama dalam proses pembentukan disiplin. Kedua, kondisi di sekolah.

Tugas utama siswa di sekolah adalah belajar, dan dengan belajar mereka dapat berkembang secara optimal sesuai potensi yang dimilikinya. Untuk mendukung proses belajar yang efektif, siswa perlu memiliki kemampuan *self-management* yang baik. Setiap siswa perlu mengatur dan mengelola dirinya secara efektif, terutama dalam kegiatan belajar.

Teknik *self management* merujuk pada metode dalam terapi *kognitif-behavioral* yang dirancang untuk membantu siswa dalam mengendalikan dan mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih positif. Teknik ini bertujuan untuk melatih individu dalam meningkatkan keterampilan mereka guna memodifikasi perilaku secara mandiri. Selain itu, teknik *self management* dapat digunakan untuk mencapai empat tujuan utama: pertama, meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam menjalani aktivitas sehari-hari; kedua, menghentikan kebiasaan yang tidak diinginkan; ketiga, membentuk perilaku hidup yang lebih baik; dan keempat, menguasai keterampilan yang menantang (Hasanah & Fitriani, 2023).

Self-management dalam belajar adalah kemampuan yang berkaitan dengan pemahaman terhadap diri sendiri dan keterampilan dalam mengarahkan perubahan perilaku untuk belajar melalui pengelolaan stimulus dan respons, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Dengan kata lain, *self-management* dalam belajar mencakup kemampuan individu untuk mengelola potensi diri dan faktor lingkungan guna mengatur perilaku mereka dalam belajar.

Self-management adalah kemampuan untuk memotivasi diri agar terus berkembang, mengelola semua aspek potensi diri, mengontrol kemampuan untuk mencapai hal-hal positif, serta mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Supriyati, 2013).

Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh Sugiarto et al., (2021) dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMAN 1 Sedayu” menyimpulkan bahwa Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat peningkatan tingkat kedisiplinan yang lebih tinggi pada siswa yang menerima pelatihan *self management* dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan pelatihan tersebut. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi mereka untuk terus mengembangkan keterampilan manajemen diri dalam upaya melakukan perubahan perilaku lainnya, baik di lingkungan rumah, sekolah, maupun masyarakat.

Menurut penelitian Umam et al., (2023) dengan judul “Teknik *Self Management* pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan

Siswa” disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat membantu individu menjadi pribadi yang lebih baik. Melalui pengelolaan waktu yang efektif, hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar dapat terbentuk. Di lingkungan sekolah, pengelolaan waktu yang baik mendukung terciptanya proses belajar mengajar yang optimal. Oleh karena itu, seluruh komponen yang terlibat di sekolah perlu meningkatkan kedisiplinan dan manajemen waktu dalam setiap kegiatan yang dilakukan.

Dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling menggunakan teknik *self management* yang diterapkan pada siswa SMK Sunan Drajat Lamongan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan diri di sekolah. Program ini dapat menjadi solusi alternatif yang bermanfaat dalam pengembangan kegiatan yang bertujuan meningkatkan kedisiplinan siswa.

Sekolah MA MINAT Kesugihan Cilacap merupakan lembaga pendidikan islam dapat disebut dayah atau pesantren. Seperti yang kita ketahui dayah atau pesantren memiliki asrama dan peserta didik diwajibkan untuk tinggal diasrama selama proses kegiatan belajar berlangsung baik dari kelas X, XI dan XII. Kegiatan peserta didik yang tinggal diasrama dapat dikatakan jauh berbeda dengan peserta didik yang bersekolah umumnya. Peserta didik yang tinggal diasrama harus dapat mengatur dan mengelola waktu agar dapat mengerjakan semua aktivitasnya, mulai dari bangun tidur jam 4 pagi, shalat berjamaah, membaca al-qur'an, mengantri mandi, mengaji kitab kuning bersama guru masing-masing, membuat tugas yang

diberikan guru, mencuci kain, sekolah, makan siang, diniyah dan siswa tetap melakukan kegiatan dan aktivitas yang sama dari bangun tidur sampai tidur lagi.

Terdapat beberapa layanan bimbingan dan konseling disekolah yang biasa diberikan kepada siswa seperti: layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok dan layanan konseling individu. Layanan konseling individu adalah suatu bentuk hubungan yang bertujuan untuk memberikan bantuan. konseling didefinisikan sebagai proses interaksi yang dirancang untuk membantu individu memahami diri sendiri dan lingkungannya, sehingga dapat mencapai tujuan serta nilai-nilai yang mendasari perilaku di masa depan (Anindar, 2024). Oleh karena itu, wawancara menjadi langkah penting yang harus dilakukan untuk memahami permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. melalui Layanan bimbingan dan konseling individu sangat efektif dalam meningkatkan upaya kedisiplinan siswa agar mampu mengatur waktu untuk melakukan kegiatan dan belajar. perlu dilaksanakan secara terjadwal dan konsisten bagi siswa dengan tingkat kedisiplinan rendah agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara optimal.

Sama hal nya yang terjadi di MA Minat Kesugihan Cilacap. Berdasarkan observasi pada tanggal 25-26 Mei 2024 yang telah peneliti lakukan dengan melakukan observasi menemukan bahwa terdapat banyak siswa yang mengalami masalah kedisiplinan belajar rendah, di antaranya dalam mengatur dan mengelola waktu yang telah disediakan untuk

melaksanakan kegiatan. Peneliti melakukan observasi dan wawancara pada guru bimbingan dan konseling. Hasil observasi yang diperoleh yaitu siswa yang teridentifikasi mengalami kedisiplinan rendah di antaranya, sangat banyak ditemukan peserta didik yang sering terlambat masuk kelas, tidak memakai seragam yang telah ditentukan sesuai peraturan, jarang masuk kelas dengan berbagai alasan seperti mengantri mandi dan belum mendapatkan sarapan, tidak membuat tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, tidur di dalam kelas, dan tidak membuat tugas dengan alasan terlalu padatnya kegiatan asrama seperti belajar malam, menghafal kitab-kitab tertentu, belajar kitab maupun hafalan Al-Qur'an dan tahajjud malam sehingga peserta didik di MA MINAT ini terlambat tidur dan terlambat pergi ke sekolah. Siswa yang mengalami kedisiplinan rendah belum pernah melakukan konseling individu dalam mengelola waktu yang sudah disediakan.

Agustina (2020) menyatakan sikap disiplin berkaitan erat dengan metode belajar individu, individu yang memiliki disiplin tinggi cenderung mencapai nilai ketuntasan minimal. Selain itu, disiplin yang tinggi membuat individu lebih teratur dan terjadwal dalam belajar, yang pada gilirannya membantu mereka mencapai kesuksesan dalam meraih cita-cita. Namun, disiplin juga menjadi masalah penting dalam proses belajar-mengajar di sekolah. Tanpa disiplin, siswa tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik, yang akhirnya menyebabkan berbagai pelanggaran yang mengganggu kegiatan belajar mengajar.

Masalah *self management* dalam belajar bukan hanya tanggung jawab guru mata pelajaran, tetapi juga menjadi tanggung jawab guru bimbingan di sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu menjadi pribadi yang mampu mengatur dan mengelola dirinya dengan baik, mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku, untuk mencapai keberhasilan dalam belajar.

Dalam penelitian ini, pendekatan konseling individu yang digunakan adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Peneliti memilih layanan konseling individu karena metode ini memungkinkan intervensi yang mendalam pada konseli, dengan tujuan mengubah pola pikir dan perilaku yang berkaitan dengan pengendalian diri. konseling individu, khususnya dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*, dapat mengubah cara berpikir dan perilaku seseorang. Dalam penelitian yang menggunakan pendekatan *kognitif behavioral*, masalah yang sering dibahas meliputi manajemen diri, pengendalian diri, dan pemantauan diri.

Salah satu aspek dari pendekatan diri menurut Atila (2024) adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku atau tindakan. Hal ini sejalan dengan teknik *self management*, yang merupakan prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri.

Dengan demikian, teknik *self management* dapat meningkatkan kontrol diri seseorang, karena teknik ini dirancang untuk membantu individu mengendalikan perilaku, membuat keputusan, dan mengambil tindakan yang efektif. Selain itu, teknik *self management* juga dapat

memperkuat kontrol diri karena membantu seseorang dalam mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan dalam berperilaku, sesuai dengan konsep kontrol diri. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* berperan penting dalam meningkatkan kontrol diri seseorang dalam berbagai aktivitas.

Untuk mengantisipasi persoalan kedisiplinan dalam belajar, maka diperlukan suatu teknik dalam membimbing peserta didik sebagai upaya peningkatan disiplin belajar dan memiliki kesadaran untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya disiplin belajar yang rendah. Sehingga diharapkan dengan teknik yang dapat mengubah perilaku dapat menggantikan perilaku peserta didik yang sesuai. Salah satu teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku yaitu dengan menggunakan *Self-Management* (Pengelolaan Diri).

Siswa diharapkan memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang tinggi, karena hal ini sangat bermanfaat bagi kesuksesan hasil belajar dan prestasi siswa. Widyayanti (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa siswa dengan disiplin belajar yang tinggi cenderung meraih hasil belajar yang lebih baik, karena mereka menyadari pentingnya disiplin untuk mencapai hasil yang memuaskan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Supriyati (2013) tingkat *self management* dalam belajar siswa meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Relevansi antara dari beberapa penelitian terdahulu dengan peneliti yaitu meneliti *self management* pada peserta didik.

Sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan layanan bimbingan kelompok, hal ini tentunya menarik perhatian peneliti untuk meneliti menggunakan metode yang lain apakah efektif. Metode yang digunakan peneliti adalah konseling individu.

Dari permasalahan diatas maka peniliti tertarik memilih judul skripsi “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di MA Minat Kesugihan Cilacap.”

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan di atas peneliti juga tertarik untuk mengangkat judul penelitian dengan menggunakan teknik *self management*. Karena menurut peneliti teknik ini salah satu layanan bimbingan yang efektif untuk diberikan kepada peserta didik MA MINAT Kesugihan Cilacap.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah latar belakang masalah yang dialami siswa diatas, dapat diidentifikasi masalah masalah-masalah sebagai berikut.

- a. Terdapat siswa yang mengalami kedisiplinan belajar siswa yang rendah.
- b. Tidak ada motivasi siswa disekolah
- c. Banyak siswa yang kurang menaati peraturan sekolah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini.

1. Bagaimana tingkat kedisiplinan belajar siswa MA Minat ketika berada di asrama? Setelah dilakukan *pre test* dan *post test*
2. Bagaimana efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di MA Minat Kesugihan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kedisiplinan belajar siswa ketika diasrama.
2. Memahami efektivitas teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa MA Minat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini dapat menambah wawasan/pengetahuan tentang pengaruh teknik *self management* terhadap peningkatan kedisiplinan peserta didik melalui layanan konseling individu terhadap peserta didik MA MINAT dengan membandingkan kenyataan yang ada di lapangan dengan teori yang ada. Sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan mengambil tema yang sama. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pendidik

khususnya guru Bimbingan Konseling untuk mencari dan menuntaskan berbagai permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik.

- a. Untuk mendorong para guru agar selalu membimbing peserta didik untuk meningkatkan kedisiplinan dalam belajar.
- b. Sebagai pedoman bagi guru Bimbingan Konseling agar dapat menerapkan strategi yang tepat untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik.
- c. Agar peserta didik sadar bahwa sikap kurang disiplin yang dilakukan selama ini tidak baik dalam belajarnya dan perlu diubah.

2. Manfaat praktis

- a. Memberikan informasi kepada sekolah tentang pentingnya *self-management* sebagai metode untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.
- b. Menyediakan panduan bagi guru dan konselor dalam mengimplementasikan program *self-management* di sekolah.
- c. Membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang akan berdampak positif pada prestasi akademis dan perilaku mereka di sekolah. (Kasingku, 2024)