

34

TERAPI KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENANGANI KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA SMP ISLAM TANWIRUL AFKAR SIDOARJO

Nurul Fahimatus Shofi¹, Arif Ainur Rofiq²

¹ Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya
nurulfahimatusshofi@gmail.com¹, arifainurrofiq@uinsby.ac.id²

Absreact: This research focuses on; (1) behavior cognitive therapy process with self-management techniques in dealing with the discipline of learning of an Islamic middle school student at Tanwirul Afkar Sidoarjo. (2) the final results of the behavior cognitive therapy process with self-management techniques in managing discipline learning of a Tanwirul Afkar Sidoarjo Islamic middle school student. In answering these problems, researchers used qualitative research methods with descriptive case study analysis in which data collection was carried out through observation, interviews and documentation presented in the data presentation and descriptive analysis chapters by comparing before and after the therapy process. In analyzing the process of self-management techniques to improve student learning discipline used is the form of observations and interviews that are presented in the chapter on data presentation and data analysis. In this study was found that the process of self-management techniques to improve student learning discipline through several stages, namely: 1. Making self-monitoring with counselees; 2. Giving rewards if the counselee has reached the target; 3. Making a contract or agreement by looking at the consequences or goals that the counselee wants; 4. Mastering of stimuli. The final results in this study are quite successful because they can full fill four indicators of success. These results can be seen through changes in the counselee towards the better and can improve the discipline of learning.

Keywords: Cognitive behavioral therapy, self management, learning discipline.

Abstrak: Fokus penelitian ini adalah (1) proses terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri dalam menangani kedisiplinan belajar siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo. (2) hasil akhir proses terapi kognitif behavior dengan teknik manajemen diri dalam menangani kedisiplinan belajar 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 menganalisis 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 perilaku kognitif, manajemen diri, kedisiplinan belajar

A. Pendahuluan

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.⁸²¹ Islam sangat menganjurkan pemeluknya untuk menerapkan kedisiplinan dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam beribadah, belajar, bekerja dan sebagainya. Perintah disiplin juga telah dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hadist. Firman Allah SWT surat An-Nisa' ayat 59:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِيَ الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا ﴿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."⁸²²

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.⁸²³

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.⁸²⁴ Kedisiplinan di sekolah 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

⁸²¹ Imam Khoiri, *Ortu & Guru Baca Buku Ini*, (Jakarta: Salaris, 2014), hal. 28.

⁸²² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Banten: Sahifa, 2014), hal. 87.

⁸²³ Agoes Soejanto, *Bimbingan ke Arah Belajar yang Sukses* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2011), hal. 74.

⁸²⁴ 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.

disiplin dalam pendapat ini menggambarkan suatu keadaan yang terbentuk karena proses kepatuhan yang dilakukan siswa dalam memperoleh suatu ilmu yang mereka inginkan.⁸²⁵

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 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.

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.⁸²⁶

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.⁸²⁷ 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 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.

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.

⁸²⁵ Prijodarminto, S, *Disiplin kiat menuju sukses*, (Jakarta: Pratnya Pramito 2004), Hal 35

⁸²⁶ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010). Hal.122.

⁸²⁷ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006). Hal.71.

Menurut Rehm manajemen diri merupakan metode untuk membantu klien menemukan tingkah laku yang baru dalam hidupnya sehari-hari.⁸²⁸ 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 behaviorial 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*).⁸²⁹

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 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*).⁸³⁰

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. Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian Studi kasus guna memperoleh pemahaman lebih luas serta menggali data terkait penyebab dan cara meningkatkan kedisiplinan belajar. Penelitian kualitatif diperoleh pada hasil wawancara dan Observasi.

C. Teknik Analisis Data

Setelah data-data telah diperoleh, tahap selanjutnya yaitu analisis data. Analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu untuk menganalisis 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.

D. Data Lapangan

Konselor bisa menggali informasi lebih melalui observasi dan wawancara dengan konseli maupun informan 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. 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 belajar yang dialami oleh konseli adalah berasal dari dalam diri konseli sendiri.

⁸²⁸ 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

⁸²⁹ 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

⁸³⁰ 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

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

Pada langkah *treatment* 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 diharapkan 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:

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 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 mengajar 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.⁸³¹

⁸³¹ *Treatment* dilaksanakan pada hari Rabu 15 Mei 2019 pukul 10:15 WIB

2. Reinforcement yang Positif (*Self Reward*)

Pada pertemuan kali ini, setelah konseli membuat jadwal, konselor memberi informasi tentang Reinforcement yang positif. Didalam proses Reinforcement 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."⁸³²

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 sebagai berikut:

- 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 mengajar berlangsung. Devi juga akan belajar serta mengerjakan tugas pada saat jadwal wajib belajar. Selain itu Devi juga mempersingkat waktu latihan banjar 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" perubahannya, konseli meminta temanya untuk selalu "mengingatkannya.
- d. Konseli menerima segala konsekuensi dengan apa yang konseli" putuskan
- e. Konseli menyadari perilaku yang konseli ingin rubah, itu semua untuk "kebaikan" dirinya
- f. Disini konseli membuat peraturan selama melaksanakan perubahan-perubahan "diri" tersebut.⁸³³

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.⁸³⁴

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.

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 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

⁸³² *Treatment* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 Mei 2019 pada pukul 08:30 WIB

⁸³³ *Treatment* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 Mei 2019 pada pukul 08:30 WIB

⁸³⁴ *Treatment* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 25 Mei 2019 pada pukul 08:30 WIB

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.

E. Penutup

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 meningkatkan 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, konseli mendapat banyak pelanggaran maupun teguran 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.

Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan peneliti elanjutnya menyempurnakan hasil penelitian ini. Berdasarkan 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.

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 seorang siswi.

Daftar Pustaka

- Khoiri, Imam. 2014. *Ortu & Guru Baca Buku Ini*. Jakarta: Salaris.
- O'Donohue, William T.II dan Jane E Fisher. 2010. *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Prijodarminto, S. 2004. *Disiplin kiat menuju sukses*. Jakarta: Pratnya Pramito.
- RI, Departemen Agama. 2014. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Banten: Sahifa.
- Sholihah, Nikmatus. 2013. 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
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soejanto, Agoes. 2011. *Bimbingan ke Arah Belajar yang Sukses*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Syarifuddin, K. 2013. *Pengaruh sanksi hukuman terhadap peningkatan efektivitas belajar anak di MI Darussalam Pagesangan Surabaya*. <http://digilib.uinsby.ac.id/11275/2/abstrak.pdf>.
- Yusuf, Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- .