

EFEKTIVITAS PELATIHAN KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN SISWA



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Pendidikan
Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi**

Oleh:

GALUH PRATIDINA, S.Psi

T100155005

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KOGNITIF PERILAKU UNTUK
MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN SISWA**

PUBLIKASI ILMIAH

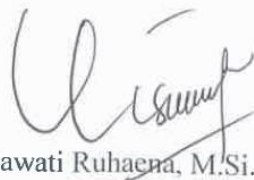
Oleh :

GALUH PRATIDINA, S.Psi

T 100 155 005

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji oleh

Pembimbing Utama



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog

Pembimbing Pendamping



Dra. Partini, M.Si, Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

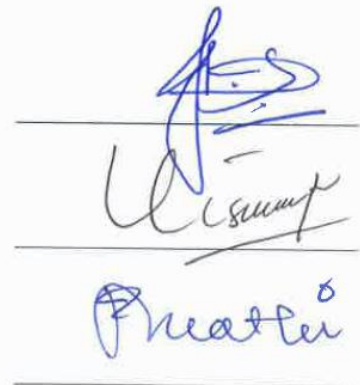
**EFEKTIVITAS PELATIHAN KOGNITIF PERILAKU UNTUK
MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN SISWA**


Oleh:
GALUH PRATIDINA, S.Psi
T.100 155 005

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Pada tanggal 15 Januari 2019
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. **Dr. Eny Purwandari M.Si**
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog**
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Dra. Partini, M.Si, Psikolog**
(Anggota II Dewan Penguji)



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikolog

Susatyo Yuwono, S.Psi M.Si Psikolog



Ketua Program
Magister Psikologi Profesi

Dr.Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang dituliskan atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 12 Februari2019

Penulis



GALUH PRATIDINA, S.Psi

T 100 155 005

EFEKTIVITAS PELATIHAN KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN SISWA

Abstrak

Perilaku disiplin merupakan karakter yang sangat mendukung dalam proses belajar siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pelatihan kognitif perilaku dapat meningkatkan perilaku disiplin siswa. Subjek penelitian ini menggunakan siswa SMK yang terdiri dari 16 subjek. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Experimental Design* dengan model *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini dilakukan selama 2 hari yang terdiri dari 8 sesi. Penelitian ini menggunakan skala perilaku disiplin dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,911. Analisis data yang digunakan adalah analisis non parametrik dengan uji Wilcoxon dan Mann Whitney U Test. Hasil penelitian ini menunjukkan pelatihan kognitif perilaku efektif meningkatkan perilaku disiplin siswa SMK. Pelatihan ini diharapkan siswa dapat meningkatkan perilaku disiplin untuk proses belajar yang lebih efektif.

Kata kunci : Perilaku Disiplin, Pelatihan *Cognitive Behaviour ABC & DE*, Siswa SMK

Abstract

Discipline behavior is a supporting character in the learning process of students. The purpose of this study was to examine the effectiveness of cognitive behavior training can improve the student discipline behavior. The subject of this study used vocational students who consisting in 16 subjects. Subjects were divided into 2 groups: 8 students in experimental group and 8 students in control group. The research method in this study is Quasi Experimental Design with a pretest-posttest control group design. This study was conducted within 2 days which consisting in 8 sessions. The study used a discipline behavior scale with Cronbach Alpha reliability value of 0.911. Data analysis used non parametric analysis with the Wilcoxon test and the Mann Whitney U Test. The results of this study is cognitive behavior training can be increase the discipline behavior of vocational students effectively. This training is expected that students can improve discipline behavior for learning process more effective.

Keywords: Discipline Behavior, Cognitive Behavioral ABC & DE Training, Vocational Students

1. PENDAHULUAN

Pendidikan di sekolah pastilah memiliki visi dan misi sebagai tolak ukur keberhasilan sekolah tersebut. Visi-misi yang dimiliki sekolah merupakan cita-cita dan harapan untuk memajukan sebuah sekolah. Untuk mewujudkan visi dan

misi sekolah setiap anggota sekolah memiliki tanggungjawab dan keterlibatan yang besar. Visi misi pendidikan nasional tahun 2015-2019 yaitu beraktualisasi diri melalui olah hati/kalbu untuk menumbuhkan dan memperkuat keimanan, ketakwaan, dan akhlak mulia termasuk budi pekerti luhur dan kepribadian unggul (Departemen Pendidikan Nasional, 2015). Untuk menciptakan budi pekerti luhur dan kepribadian yang unggul, sekolah membuat kebijakan-kebijakan, dan peraturan yang harus di patuhi.

Mewujudkan lingkungan pendidikan yang efektif, ketaatan terhadap peraturan merupakan tanggungjawab setiap unsur pendidikan, baik pendidik, peserta didik, maupun perangkat administrasi sekolah. Pada dasarnya sikap disiplin dalam diri peserta didik merupakan karakter yang sangat mendukung dalam proses belajar peserta didik itu sendiri. Tarmizi (dalam Fiana, 2013) mengemukakan bahwa “masalah kedisiplinan siswa menjadi sangat berarti bagi kemajuan sekolah” Di sekolah yang tertib akan selalu menciptakan proses pembelajaran yang baik. Sebaliknya, pada sekolah yang tidak tertib kondisinya akan jauh berbeda. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Luiselli (2001), adanya disiplin sekolah dapat meningkatkan pembelajaran yang baik di kelas, meningkatkan keterikatan aktivitas kelas, memperkuat energi positif.

Terdapat permasalahan yang terjadi pada dunia pendidikan saat ini mengenai krisis etika dan krisis moral anak di sekolah. Krisis etika dan krisis moral mengalami permasalahan sehingga semakin lama akan semakin mempengaruhi kualitas keberhasilan pendidikan di suatu sekolah. Etika yang dimaksud ialah berupa: ketertiban, kedisiplinan, sopan santun, dan sikap hormat siswa ketika berada di sekolah maupun berada di masyarakat juga mengalami penurunan (Arvianola, 2016).

Berdasarkan deskripsi tersebut, permasalahan perilaku disiplin terhadap tata tertib dialami juga di sekolah SMK Al-Islam Surakarta. Hasil angket didapatkan bahwa terdapat 150 responden yang mengisi angket diperoleh bahwa siswa yang memiliki permasalahan tentang kedisiplinan 48%, konsentrasi belajar 27%, dan agresi verbal 14%. Beberapa permasalahan tersebut menunjukkan pelanggaran kedisiplinan memiliki presentasi yang paling tinggi. Pelanggaran

disiplin tersebut antara lain 27 siswa terlambat masuk sekolah, 24 siswa membolos jam pelajaran, 17 siswa tidak mengerjakan tugas sekolah, 5 siswa memakai atribut sekolah yang tidak sesuai.

Data angket tersebut diperkuat dari hasil wawancara guru BK di sekolah SMK Al-Islam Surakarta. Permasalahan ketidakdisiplinan tata tertib bagi peserta didik yang terdapat di sekolah tersebut berupa pelanggaran berbagai peraturan di sekolah yang berkaitan dengan proses pembelajaran maupun perilaku siswa diluar pembelajaran. Adapun beberapa pelanggaran yang dilakukan antara lain adalah terlambat datang ke sekolah, terlambat mengerjakan tugas, kurang disiplin untuk masuk ke kelas setelah bel berbunyi, atribut yang digunakan peserta didik kurang lengkap seperti sepatu hitam, sabuk, serta kaos kaki yang sesuai dengan peraturan.

Perilaku disiplin merupakan upaya mengikuti dan menaati peraturan, nilai, dan hukum yang berlaku, serta pengikutan dan ketaatan tersebut terutama muncul karena adanya kesadaran diri bahwa hal itu berguna bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya (Tu'u, 2004). Faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin pribadi individu dibagi menjadi beberapa yaitu: faktor dalam berupa kesadaran diri sebagai pemahaman diri bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya, dan faktor luar berupa lingkungan dan keluarganya (Tu'u, 2004). Selain itu menurut penelitian Temitayo (2013) faktor penyebab perilaku disiplin dapat dipengaruhi oleh orangtua / rumah, politik, sosial dan ekonomi, lingkungan sekolah, kurikulum sekolah dan pengaruh kelompok sebaya.

Upaya-upaya penanganan di sekolah terhadap timbulnya permasalahan remaja tidak kalah pentingnya. Sekolah memberikan pendidikan formal dimana kegiatan belajar anak diatur sedemikian rupa. Waktu yang singkat cukup menentukan pembinaan perilaku dan kecerdasan anak didik. Jika proses belajar mengajar tidak berjalan dengan baik, akan timbul tingkah laku yang tidak wajar pada anak didik (Willis, 2014).

Fenomena-fenomena seperti ini jelas menggambarkan bahwa perilaku disiplin adalah variabel yang sangat penting dan urgen dalam dunia pendidikan. Karena kepatuhan dan ketaatan siswa terhadap berbagai aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya adalah salah satu kewajiban yang harus dilakukan anak

sekolah. Data yang diperoleh menunjukkan perilaku siswa yang tidak disiplin, maka permasalahan tersebut harus segera ditangani. Melihat dari fenomena-fenomena tersebut maka perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan perilaku kedisiplinan siswa. Upaya yang dilakukan salah satunya adalah dengan pelatihan kognitif perilaku.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tajiri (2011) dan Busari (2013) menunjukkan bahwa pendekatan kognitif perilaku dapat mengurangi perilaku bermasalah pada remaja terutama perilaku disiplin siswa. Penelitian oleh Muhtar (2015) menunjukkan penggunaan pelatihan sangat efektif dalam upaya meningkatkan disiplin siswa yang berdampak pada peningkatan tingkat kehadiran siswa, tingkat disiplin siswa pada awal pelajaran/ masuk kelas, selama proses pembelajaran dan akhiri dari pembelajaran (pulang sesuai jadwal). Penelitian yang dilakukan oleh Salgong dkk (2016), Dewi dkk (2014) dan Nursetya dkk (2014) juga melakukan penelitian untuk meningkatkan perilaku disiplin dengan menggunakan konseling dan reinforcement positif. Selain itu ada penelitian dengan pendekatan kognitif untuk meningkatkan perilaku disiplin. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Diswantika (2016), menunjukkan bahwa Teknik *self-talk* dalam pendekatan konseling kognitif efektif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik.

Berdasarkan pemaparan di atas terdapat strategi-strategi yang bisa digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin, baik menggunakan pendekatan kognitif maupun pendekatan behavior. Dalam hal ini peneliti menggunakan intervensi dengan menggabungkan 2 pendekatan yaitu pendekatan kognitif dan pendekatan behavior, yaitu pelatihan kognitif perilaku - *CBT (Cognitive Behavior Therapy)*. Oleh karena itu maka perlu diupayakan pemberian intervensi yang tepat dan sesuai untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa. Berdasarkan deskripsi berbagai intervensi untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa maka muncul sebuah rumusan masalah. Rumusan masalah tersebut adalah “Bagaimana Pelatihan kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa?”.

Peneliti berharap, dengan penelitian ini siswa dapat memahami dan meningkatkan perilaku disiplin terhadap tata tertib untuk memaksimalkan proses

belajar yang efektif. Selain itu hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pihak sekolah dengan memberikan bukti empiris bagaimana proses pelatihan dapat meningkatkan perilaku disiplin siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pelatihan kognitif perilaku dapat meningkatkan perilaku disiplin siswa.

2. METODE

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah perilaku disiplin sebagai variabel terikat. Perilaku disiplin adalah perilaku yang secara sadar dilakukan untuk mengikuti dan menaati peraturan, nilai, norma, hukum yang berlaku berdasarkan pemahaman tentang peraturan yang berlaku, Sikap mental yang baik, dan sikap dan tingkah laku yang secara wajar menunjukkan kesungguhan hati untuk menaati. Faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu faktor yang berasal dalam kesadaran diri dan faktor yang berasal dari lingkungan keluarga dan sosial.

Pelatihan *Cognitive Behavior* sebagai variabel bebas. Pelatihan *Cognitive Behavior* adalah penanganan yang menggabungkan pendekatan perilaku dan pendekatan kognitif. Pelatihan yang mengintegrasikan teknik-teknik yang berfokus untuk membantu individu dalam melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya pada perilaku nyata tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan dan perilaku. Teknik pelatihan kognitif perilaku dimulai dengan model ABC: A: *Antecedent/Activating Event*: pengalaman-pengalaman pemicu. B: *Beliefs* yaitu keyakinan-keyakinan, terutama yang bersifat tidak rasional. C: *Consequences* yaitu konsekuensi-konsekuensi berupa emosi-emosi negatif. D: *Dispute* yaitu melawan keyakinan-keyakinan irasional itu. E: *Effect* yaitu klien menikmati dampak-dampak psikologis positif dari keyakinan-keyakinan irasional (Ellis, 2007).

Subjek dalam penelitian ini diperoleh melalui teknik purposive sampling yaitu teknik pemilihan sampel sesuai dengan apa yang dikehendaki (Latipun, 2002). Adapun karakteristik yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa remaja usia 13-16 tahun, siswa kelas X dan XI SMK A-1 -Islam Surakarta, menunjukkan perilaku disiplin terhadap tata tertib sekolah tergolong kurang/sedang berdasarkan hasil *screening* (angket *screening* perilaku disiplin).

Pengukuran perilaku disiplin menggunakan skala perilaku disiplin. Skala yang digunakan adalah skala yang di buat oleh Lestari (2011) dan telah di modifikasi oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek perilaku disiplin oleh Bahri (2009) antara lain: pemahaman tentang peraturan yang berlaku, Sikap mental yang baik, dan Sikap dan tingkah laku yang secara wajar menunjukkan kesungguhan hati untuk mentaati. Uji validitas skala ini yaitu menggunakan uji *content validity* dengan *Expert Judgement*. Profesional judgement menggunakan standar aiken (1985), peneliti menggunakan 8 penilai (*rater*) dengan 5 level penilaian (1-5), maka aiken yang dianggap valid/lolos mempunyai $P \geq 0,75$ sehingga berdasarkan ketentuan tersebut maka aitem yang di buat peneliti dinyatakan semuanya valid karena skor berada di atas 0,75.

Uji coba dilakukan setelah proses *expert Judgement*. Skala tersebut terdiri dari 40 item pernyataan dengan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Hasil uji reliabilitas yang pertama pada skala perilaku disiplin menunjukkan nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,905. Sehingga nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,905 artinya tingkat reliabilitas masuk dalam kategori baik sehingga layak untuk mengukur sikap perilaku disiplin. Hasil uji coba terdapat 4 item yang tidak memenuhi persyaratan daya beda dengan batasan $< 0,30$ (Azwar, 20011). Sehingga di dapatkan item sebesar 36 yang dinyatakan valid dan 4 item yang dinyatakan gugur. Uji coba reliabilitas yang kedua dilakukan dengan 36 skala valid (daya beda $> 0,30$) dan mewakili seluruh aspek perilaku disiplin, Cronbach alpha berubah menjadi 0,911.

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi *Experimental Design* (eksperimen semu). Metode ini menggunakan rancangan eksperimen dengan model *pretest-posttest control group design*. Responden akan di bagi menjadi 2 kelompok, yaitu Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Lalu masing-masing kelompok akan mendapatkan *pretest posttest dan follow up*. (Shadish, Cook & Campbell, 2002).

Tabel 1 Desain Eksperimen

R	Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test	Follow Up
	KE	Y1	X	Y2	Y3
	KK	Y1	-X	Y2	Y3

Keterangan :

KE : Kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan Kognitif Perilaku

KK : Kelompok Kontrol yang tidak diberi pelatihan Kognitif Perilaku

Y1 : Test sebelum perlakuan

Y2 : Test setelah perlakuan

Y3 : *Follow Up*

X : Perlakuan Pelatihan Kognitif perilaku

-X : Tidak diberikan perlakuan

Penelitian ini menggunakan intervensi pelatihan kognitif perilaku yang menggunakan pendekatan *cognitif behaviour*. Intervensi dilaksanakan selama dua kali pertemuan dalam 2 minggu. Pertemuan pertama dilakukan pada hari selasa, 9 Oktober 2018 dan di lanjutkan pertemuan kedua pada hari selasa, tanggal 16 oktober 2018. Setiap pertemuan terdiri dari 180-220 menit. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode ceramah, presentasi, diskusi, permainan, sharing dan relaksasi. Pelatihan pada pertemuan pertama terdiri dari 4 sesi yaitu pembukaan, memahami diri (*antecedent*), penilaian pikiran, perasaan dan perilaku (*beliefs & consequences*), dan menentang pikiran negatif (*dispute*). Sedangkan pertemuan kedua terdiri dari 4 sesi, yaitu pembahasan tugas rumah (*dispute*), indentifikasi pikiran positif dan pikiran negatif (*effect*), problem solving dan penutup (*effect*).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis non parametrik dengan Uji *Wilcoxon T Test* dan *Uji Mann Whitney U Test*. Uji *Wilcoxon* yaitu Analisis data yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan perilaku disiplin siswa dengan mencari perbedaan *mean Pretest dan Posttest* yang saling berpasangan. *Mann Whitney U Test* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan mean pada 2 sampel yang tidak berpasangan, artinya melihat pengaruh pelatihan kognitif perilaku pada

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Proses analisis data menggunakan bantuan komputer program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *cognitive behavior* untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa SMK Al-Islam Surakarta. Dari hasil penelitian di dapatkan bahwa pelatihan kognitif perilaku dapat meningkatkan perilaku disiplin siswa ditunjukkan adanya peningkatan skor perilaku disiplin sebelum diberikan pelatihan dengan setelah pemberian pelatihan kognitif perilaku.

Tabel 2. Hasil pengukuran kelompok eksperimen

No	Nama	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori	<i>Follow-up</i>	Kategori
1	AS	98	Sedang	105	Tinggi	106	Tinggi
2	RPS	100	Sedang	101	Tinggi	103	Tinggi
3	ANS	91	Sedang	106	Tinggi	110	Tinggi
4	AFA	99	Sedang	115	Tinggi	102	Tinggi
5	YSP	93	Sedang	125	Tinggi	105	Tinggi
6	RAW	95	Sedang	104	Tinggi	104	Tinggi
7	ARFB	78	Kurang	100	Sedang	98	Sedang
8	UH	97	Sedang	114	Tinggi	108	Tinggi
Mean		93,8	Sedang	108,75	Tinggi	104,5	Tinggi

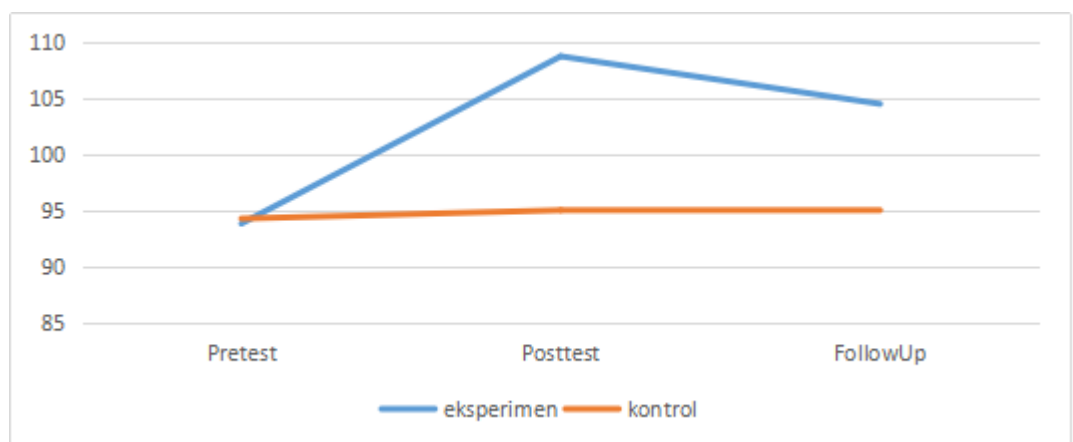
Tabel 3. Hasil pengukuran kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Follow-up	Kategori
1	TAR	100	Sedang	100	Sedang	107	Tinggi
2	AH	100	Sedang	100	Sedang	100	Sedang
3	HB	100	Sedang	99	Sedang	95	Sedang
4	RA	86	Sedang	86	Sedang	82	Sedang
5	MIAA	96	Sedang	100	Sedang	100	Sedang
6	MRM	100	Sedang	100	Sedang	94	Sedang
7	RAM	95	Sedang	89	Sedang	91	Sedang
8	MCF	77	Sedang	86	Sedang	91	Sedang
Mean		94,25	Sedang	95	Sedang	95	Sedang

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa pada kelompok eksperimen, skor rata-rata sebelum diberikan pelatihan sebesar 93,8, lalu setelah pemberian perlakuan berupa pelatihan kelompok kognitif perilaku skor meningkat menjadi sebesar 108,75. Rata-rata *pretest* sebesar 93,8 artinya sikap perilaku disiplin subjek sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang, namun setelah diberikan perlakuan *posttest* subjek menjadi sebesar 108,75 artinya sikap perilaku subjek setelah diberikan perlakuan berada pada kategori tinggi. Selisih perbedaan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 14,95. Rerata pada *follow up* setelah 3 minggu pemberian perlakuan pelatihan sebesar 104,5. *Follow up* sebesar 104,5 masih dalam rata-rata tinggi. Namun hasil *follow up* terdapat penurunan terhadap rerata *posttest* yaitu sebesar 4,25.

Hasil pada kelompok kontrol, kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan berupa pelatihan kelompok kognitif perilaku skor rerata *pretest* sebesar 94,25, kemudian rerata *posttest* sebesar 95. Artinya kelompok kontrol tanpa perlakuan tetap dalam perilaku disiplin dengan kategori sedang. Kemudian hasil rerata *follow up* sebesar 95. Artinya jarak antara *posttest* dan *follow up* memiliki hasil rerata yang sama dalam kategori sedang.

Perbedaan skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* seperti yang dijelaskan di atas dapat diketahui perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam grafik 1 berikut:



Grafik 1. Grafik Perbandingan Skor Perilaku Disiplin

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan skor dari sebelum dilakukan pelatihan dan setelah dilakukan pelatihan pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan skor rerata sebelum pemberian perlakuan dengan setelah pemberian perlakuan.

Berdasarkan hasil analisis data, uji Mann Whitney U Test didapatkan data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan pelatihan kognitif perilaku memiliki Z skor sebesar -0.693 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,488* ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum pemberian pelatihan kognitif perilaku. Hal ini berarti kelompok eksperimen dan kelompok kontrol keduanya relatif sama (homogen).

Kedua, hasil *Mann Whitney U Test* didapatkan data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan pelatihan kognitif perilaku memiliki Z skor sebesar -3.200 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.001 ($p < 0.05$), artinya adanya perbedaan perilaku disiplin yang signifikan antara siswa yang diberikan pelatihan kelompok kognitif perilaku dengan siswa yang tidak diberikan pelatihan kelompok kognitif perilaku.

Ketiga, hasil *Mann Whitney U Test Follow Up* didapatkan data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah 3 minggu diberikan perlakuan pelatihan kelompok kognitif perilaku memiliki Z skor sebesar -2.524 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,012$ ($p < 0,05$). Setelah 3 minggu diberikan pelatihan, adanya perbedaan perilaku disiplin yang signifikan antara siswa yang diberikan pelatihan kelompok kognitif perilaku dengan siswa yang tidak mendapatkan pelatihan kelompok kognitif perilaku. Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian pelatihan kelompok kognitif perilaku pada kelompok eksperimen.

Kempat, hasil dari uji *wilcoxon Signed Rank Test* kelompok eksperimen sebelum pemberian perlakuan dan setelah pemberian perlakuan di dapat Z skor sebesar -2.521^a dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,012$ ($p < 0,05$), hasilnya ada perbedaan antara skor pretest dan posttest di kelompok eksperimen. Hal ini berarti pelatihan kognitif perilaku dapat meningkatkan perilaku disiplin.

Kelima, hasil uji *wilcoxon Signed Rank Test* Z skor sebesar $-1,101$ dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,271$ ($p > 0,05$). Artinya terjadi penurunan yang

signifikan perilaku disiplin siswa setelah pelatihan dan 3 minggu setelah pelatihan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan kelompok kognitif perilaku tidak bertahan lama 3 minggu pasca pelatihan untuk meningkatkan perilaku disiplin.

Pelatihan kognitif perilaku ini melibatkan peristiwa-peristiwa dalam diri, pemikiran, persepsi, penilaian, pernyataan diri, bahan asumsi-asumsi yang tidak diucapkan (tidak disadari), dan mengubah perilaku bermasalah yang terlihat maupun tidak terlihat (Davision, 2006). Sejalan dengan pendapatnya Spiegler & Guevremont (2003) menyatakan bahwa terapi kognitif perilaku merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (maladaptive thought) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (overt action). hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa siswa-siswa memiliki pemikiran yang negatif mengenai peraturan sekolah. Pemikiran yang negatif itu adalah siswa tidak menghiraukan aturan dengan perpedoman bahwa kalau melanggar aturan hanya mendapat hukuman saja. Selain itu pemikiran siswa yang salah adalah perasaan kesal terhadap guru kelas. Sehingga siswa melakukan perilaku yang tidak disiplin seperti membolos, terlambat datang ke sekolah, tidak mengerjakan tugas yang diberikan, tidak memakai atribut yang lengkap saat di sekolah. Setelah melewati proses menentang pikiran negatif dan mengidentifikasi perilaku benar atau salah, siswa menyadari pemikiran tidak tepat dan sekaligus mengubah perilaku yang salah.

Sesuai dengan tujuan pelatihan kognitif perilaku menurut Willis (2004), yaitu pelatihan kognitif perilaku dapat memperbaiki dan merubah sikap, persepsi dan cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional menjadi logis agar klien dapat mengembangkan diri dan meningkatkan self *actualization* seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif. Pelatihan kognitif perilaku dapat membuat peserta lebih berfikir rasional mengenai pemikiran yang negatif berhubungan dengan aturan sekolah yang kaku. Sehingga dengan pelatihan kognitif perilaku dapat membuat peserta pelatihan meningkatkan perilaku disiplin di sekolah.

Sesuai dengan pendapatnya Duckworth (dalam Diswantika, 2016), disiplin diri merupakan unsur utama dari pengaturan diri (*self-regulation*) dan pengendalian diri (*self-control*) yang merupakan bagian penting dalam pendidikan karakter dan pembelajaran sosial-emosional. Unsur terpenting lainnya dalam pembentukan karakter adalah pikiran karena pikiran, yang di dalamnya terdapat seluruh program yang terbentuk dari pengalaman hidupnya, merupakan pelopor segalanya. Program ini kemudian membentuk sistem kepercayaan yang akhirnya dapat membentuk pola berpikirnya yang bisa mempengaruhi perilakunya (Byrne, 2007).

Pola pikir yang salah dapat diluruskan dengan menggunakan teknik-teknik dalam terapi kognitif perilaku. Menurut Ellis (2007), Teknik terapi kognitif perilaku dimulai dengan model ABC: A: *Antecedent/ Activating Event*: pengalaman pemicu: seperti kesulitan-kesulitan keluarga, kesulitan sekolah, kendala-kendala pribadi, kendala-kendala pekerjaan, trauma, atau hal-hal lain yang dianggap sebagai sumber ketidakbahagiaan. B: *Beliefs* yaitu keyakinan-keyakinan negatif, terutama yang bersifat tidak rasional dan merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakbahagiaan. C: *Consequences* yaitu konsekuensi-konsekuensi berupa emosi-emosi negatif seperti panik, dendam, marah, karena perilaku bermasalah bersumber dari keyakinan-keyakinan yang keliru. Setelah rumus ABC, Ellis menambahkan rumus D dan E, yaitu: D: *Dispute* yaitu melawan keyakinan-keyakinan irasional itu. E: *Effect* yaitu klien menikmati dampak-dampak psikologis positif dari keyakinan-keyakinan irasional.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Busari (2013), hasilnya menunjukkan pelatihan kognitif behavior efektif mengurangi perilaku bermasalah pada remaja. Perilaku bermasalah remaja ini antara lain mengenai perilaku disiplin remaja di sekolah. Selain Busari, peneliti lain juga membuktikan bahwa kognitif perilaku mampu meningkatkan perilaku disiplin siswa. Peneliti lainnya adalah Tajiri (2011), membuktikan bahwa integrasi kognitif dan perilaku efektif dalam meningkatkan perilaku disiplin santri di Pesantren Albasyariah Bandung. Kemudian penelitian Karismatika (2014) membuktikan bahwa pelatihan kognitif

perilaku efektif menurunkan perilaku remaja yang memiliki gangguan tingkah laku seperti perilaku disiplin, perilaku membolos dan perilaku agresi.

Hasil statistik dari pelatihan kognitif perilaku setelah 3 minggu pada kelompok eksperimen menghasilkan bahwa dari 8 peserta pelatihan didapatkan 3 siswa mengalami peningkatan skor *posttest - follow up* yaitu siswa AS, RPS, ANS, lalu 4 orang mengalami penurunan skor *posttest - follow up* yaitu AFA, YPS, ARFB, UH dan 1 peserta memiliki skor yang sama tanpa perubahan skor *posttest - follow up* yaitu RAW. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mendukung meningkatnya perilaku disiplin antara lain berupa kesadaran diri orang yang mendorong ia menerapkan disiplin pribadinya, manajemen waktu serta dukungan dari lingkungan. Sedangkan faktor yang menghambat perilaku disiplin adalah kesadaran diri yang lebih kearah negatif dan faktor lingkungan sosial berupa ajakan dan bujukan.

Evaluasi pelatihan menunjukkan bahwa peserta pelatihan merasa mendapatkan teknik-teknik yang digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin, siswa merasa termotivasi dalam bersikap disiplin dan siswa senang karena dapat sharing dan diskusi bersama banyak teman. Setelah mengikuti pelatihan, subjek merasakan senang dan lega karena bisa sharing dan diberikan teknik-teknik pelatihan. Selain itu subjek merasa adanya pelatihan subjek jadi bisa banyak berbicara karena biasanya malas berbicara, dan subjek termotivasi menjadi lebih baik dari sebelumnya. Selain itu pelatihan ini mendapatkan masukan tentang jumlah peserta pelatihan sebaiknya di tambah, agar semakin seru dan menyenangkan.

4. PENUTUP

Pelatihan kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin pada siswa. Ada perbedaan perilaku disiplin sangat signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana siswa yang diberikan Pelatihan kognitif perilaku memiliki perilaku disiplin yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan pelatihan kognitif perilaku. Siswa pada kelompok eksperimen setelah 3 minggu dari pemberian pelatihan, perilaku disiplinnya tidak menetap. Artinya pelatihan kelompok kognitif perilaku untuk

meningkatkan perilaku disiplin tidak bertahan lama setelah 3 minggu pelatihan, namun masih dalam kategori tinggi.

Temuan-temuan tambahan dalam penelitian ini adalah: Pelatihan kognitif perilaku membuat siswa lebih bisa terbuka dengan permasalahan yang dihadapi di sekolah, serta metode sharing dan presentasi dapat membuat peserta lebih aktif dan lebih komunikatif dalam mengemukakan pendapatnya. Kemudian temuan lain adalah faktor yang mendukung dan menghambat perilaku disiplin adalah faktor internal berupa kesadaran diri dan management waktu serta faktor dari luar yaitu pengaruh lingkungan sosial berupa ajakan dan bujukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arvianola, Debby Ayu; Muslim, Mudaris; Hidayat, Sri Wiyanti. (2016). Teknik *Self Monitoring* Untuk Meningkatkan Disiplin Tata Tertib Peserta Didik Di Sekolah. *Consilium : Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling First Published Vol 4 (2)*
- Azwar, S. (2011). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bahri, Syamsul. (2009). Tanggung Jawab, Disiplin, Jujur itu Keren (Pendidikan Anti Korupsi Kelas 1 SMP/MTS). Jakarta: KPK Direktorat Pendidikan dan Pelayanan Masyarakat.
- Busari, A. O. (2013). Cognitive behaviour therapy in the management of conduct disorder among ad-olescents. *Intech: open science, open minds*, 45- 63
- Davision, Gerald C. (2006). Psikologi Abnormal edisi ke-9. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Dewi, N. W; Arum, N. K. (2014). Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa Kelas Xi Akomodasi Perhotelan 3 Smk Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* Volume: 2 No 1
- Diswantika, Noviana. (2016). Efektivitas Teknik Self-Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik. *Jurnal Lentera Stkip-Pgri Bandar Lampung*, Vol. 1
- Ellis. A. (2007). Terapi R-E-B Rational Emotive Behavior Agar Hidup Bebas Derita. Yogyakarta: B-first

- Fiana, F. J; Daharnis; Ridha, Mursyid. (2013). Disiplin Siswa di Sekolah dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol. 2 No 23
- Latipun. (2002). Psikologi Eksperimen. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Luiselli, James K; Putman, Robert F; Handler, Marcir W. and Feinberg, Adam B. (2001). Improving Discipline Practices In Public Schools: Description Of Awhole-School And District-Wide Model Of Behavior Analysis Consultation. *Journal The Behavioralist today*, Vol 2, No 1
- Nursetya, S.B & Kriswanto E. S. (2014). Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Wates Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjasorkes Melalui Reinforcement (Penguatan). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 10, Nomor 2
- Rhonda, Byrne. (2007). *The Secret*. Jakarta: PT Gramedia
- Salgong; Victor Kipkemboi, dkk. (2016). The Role of Guidance and Counseling in Enhancing Student Discipline in Secondary Schools in Koibatek District. *Journal of Education and Practice*. ISSN 2222-1735. Vol.7, No.13
- Spiegler & Guevremont. (2003). *Contemporary Behavior Therapy*. (4th edition). USA. Thomson Wadsworth
- Stanley, T. J. (2001). *The Millionaire Mind*. Kansas City: Andrews McMeel Publishing
- Tajiri, Hajir. (2011). Integrasi Kognitif Dan Perilaku Dalam Pola Penanaman Disiplin Santri Di Pesantren Albasyariah. *Jurnal Al-Tahrir* Vol.11, No. 2
- Temitayo; Olaitan, dkk. (2013). Management of Disciplinary Problems in Secondary Schools: Jalingo Metropolis in Focus. *Journal of Human Social Science Linguistics and Education*. Volume 13 issue 14
- Willis, S. S. (2014). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta