

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan dasar bagi kemajuan dan kelangsungan hidup individu. Melalui pendidikan, individu memperoleh informasi dan pengetahuan yang dapat dipergunakan untuk mengembangkan diri sesuai dengan kemampuan dan kesempatan yang ada. Dengan demikian pendidikan hendaknya mempersiapkan individu menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik yang dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni. Pendidikan harus memberikan dampak positif bagi kehidupan masyarakat dan kebudayaan nasional. Pernyataan tersebut menyiratkan arti pendidikan yang merupakan unsur penting dalam membangun masyarakat, kebudayaan dan perkembangan bangsa. Penegasan dari tujuan pendidikan, dalam Undang–Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Bab 2 Pasal 3 diamanatkan sebagai berikut:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Usaha dalam mengembangkan potensi individu dalam pendidikan diantaranya dilakukan dengan mengacu pada dua komponen utama yaitu, kurikulum program pendidikan dan proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan usaha strategis untuk mewujudkan tujuan pendidikan, karena di dalamnya terdapat program dan aktivitas belajar untuk memfasilitasi peserta didik dalam mencapai perkembangan yang optimal, yaitu situasi di mana peserta didik telah dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang terdapat di dalam dirinya.

Noviana Diswantika, 2015

Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Program pembelajaran tentunya perlu terlaksana dalam suatu lingkungan pendidikan yang suportif, normatif dan kondusif, oleh karena itu sekolah selaku lembaga penyelenggara proses pembelajaran menerapkan seperangkat aturan berupa tata tertib untuk menjamin kondisi proses belajar yang ideal bagi semua peserta didik tanpa terkecuali.

Untuk mewujudkan lingkungan pendidikan yang efektif, ketaatan terhadap peraturan yang berlaku merupakan tanggungjawab setiap unsur pendidikan, baik pendidik, peserta didik, maupun perangkat administrasi sekolah. Oleh karena itu ketaatan terhadap peraturan yang terwujud dalam suatu sikap mental yang disebut disiplin menjadi salah satu hal yang perlu dibina dalam suatu lembaga pendidikan.

Sikap disiplin dalam diri peserta didik pada dasarnya merupakan karakter yang sangat mendukung dalam proses belajar peserta didik itu sendiri. Saat ini dalam dunia pendidikan telah digalakkan suatu gerakan nasional untuk menciptakan sekolah yang membina generasi muda yang beretika, bertanggung jawab, dan peduli melalui pemodelan dan mengajarkan karakter baik dengan penekanan pada nilai universal yang disetujui bersama. Ini adalah suatu usaha yang disengaja dan proaktif baik dari sekolah, daerah, dan juga negara untuk menanamkan siswanya pada nilai etika utama seperti menghargai diri sendiri dan orang lain, bertanggung jawab, integritas, dan disiplin diri.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Bear (2005; dalam Dupper, 2010, hlm. 15) yakni bahwa tujuan utama dari pendidikan secara umum adalah mengembangkan disiplin diri dikalangan peserta didik, dengan cara menunjukkan perilaku bertanggung jawab secara moral yang dapat menciptakan dan memelihara lingkungan belajar yang aman, tertib serta kondusif.

Tanpa adanya kesadaran akan keharusan melaksanakan aturan yang sudah ditentukan sebelumnya, disiplin diri peserta didik tidak mungkin dapat mencapai target maksimal. Disiplin diri merupakan salah satu sikap atau perilaku yang harus dimiliki oleh peserta didik. Peserta didik seyogyanya dapat memperoleh hasil belajar yang memuaskan apabila mampu mengatur waktu dan kegiatan belajarnya.

Noviana Diswantika, 2015

Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hasil belajar yang baik tidak hanya ditunjang oleh tingkat kecerdasan yang baik, namun juga didukung oleh adanya aturan sekolah yang adil dan konsisten, disiplin peserta didik dalam belajar, serta perilaku yang normatif. Ada peserta didik yang hasil belajarnya kurang memuaskan meskipun tingkat kecerdasannya baik atau sangat baik, hal itu terjadi karena peserta didik tersebut dikarenakan kurangnya disiplin diri dalam menyikapi tata tertib dan aturan sekolah yang berlaku.

Di lingkungan sekolah sebetulnya sudah ada tata tertib untuk mengatur tata berperilaku peserta didik, namun pada kenyataannya masih terdapat pelanggaran-pelanggaran terhadap tata tertib yang telah diberlakukan tersebut. Pelanggaran tata tertib tidak hanya berdampak terhadap diri peserta didik sendiri, suasana damai di sekolah juga akan sangat terganggu dengan kurangnya disiplin dalam menaati peraturan-peraturan sekolah. Pada dasarnya peraturan yang ada di sekolah sudah cukup banyak, namun hal tersebut belum cukup efektif karena faktor pelakunya.

Berdasarkan kajian terhadap data sekolah-sekolah negeri di Pulau Kalimantan menyatakan bahwa kurangnya disiplin dimulai dari pelanggaran terhadap peraturan-peraturan kecil. Peserta didik menganggap enteng datang terlambat atau membolos kemudian mulai berekskalasi menjadi pelanggaran yang lebih besar seperti merokok di dalam kelas dan tawuran dengan sekolah lain (www.tribunnews.com, 2013, hlm. 1).

Siti Marlina Sukmawati (2009, hlm. 78) dalam penelitiannya melaporkan beberapa pelanggaran disiplin yang banyak dilakukan peserta didik salah satu sekolah menengah kejuruan di Kota Bandung, yakni mencakup terlambat datang ke sekolah (39%), bolos sekolah (26%), membawa barang-barang yang tidak diperbolehkan (18%), ramai saat jam kosong (11%), berpakaian dan berpenampilan sembarangan (4%), serta merokok (3%).

Joko Sumarno (2006; dalam Purnama, 2009, hlm. 6) merangkum data dari koordinator guru bimbingan dan konseling mengenai pelanggaran disiplin sekolah. Pada semester ganjil, pelanggaran disiplin yang terjadi antara lain: (1) siswa terlambat lebih dari 10 menit sebanyak 82 kasus; (2) siswa tidak masuk sekolah tanpa

Noviana Diswantika, 2015

Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

keterangan/alpa sebanyak 33 kasus; (3) pelanggaran seragam sekolah sebanyak 76 kasus; (4) perkelahian antar siswa sebanyak 5 kasus; (5) kasus pencurian sebanyak 1 kasus; (6) meminta uang kepada siswa lain dengan paksaan/ancaman sebanyak 4 kasus; (7) meninggalkan jam pelajaran tanpa izin sebanyak 16 kasus. Sementara itu, pada semester genap, pelanggaran disiplin yang terjadi antara lain: (1) siswa terlambat lebih dari 10 menit sebanyak 87 kasus; (2) siswa tidak masuk sekolah tanpa keterangan/alpa sebanyak 58 kasus; (3) pelanggaran seragam sekolah sebanyak 81 kasus; (4) perkelahian antar siswa 4 kasus; (5) kasus pencurian sebanyak 1 kasus; (6) meminta uang kepada siswa lain dengan paksaan/ancaman sebanyak 2 kasus; dan (7) meninggalkan jam pelajaran tanpa izin sebanyak 20 kasus.

Prasetyo (2008; dalam journal.unnes.ac.id, hlm. 2) melakukan penelitian di salah satu sekolah menengah atas negeri di Kota Surabaya dan menemukan bahwa di sekolah tersebut, dalam satu semester terjadi 160 kasus pelanggaran disiplin dan 86 kasus di antaranya (53,75%) merupakan kasus ‘datang terlambat ke sekolah’ sehingga banyak peserta didik melewati jam pelajaran pertama karena fenomena *kesiangan* ini. Adapun akibat dari kasus ‘datang terlambat ke sekolah’ ini antara lain mengganggu pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di kelas khususnya pada jam pertama, selain itu banyak peserta didik yang kemudian jatuh sakit atau pingsan setelah menerima hukuman fisik sebagai sanksi yang diberikan guru piket terhadap peserta didik yang datang terlambat ke sekolah.

Berdasarkan fakta-fakta yang telah dikemukakan di atas, bentuk pelanggaran disiplin yang paling marak terjadi di sekolah adalah kasus datang terlambat ke sekolah. Hal ini juga didukung oleh hasil studi pendahuluan di SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung. Berdasarkan hasil studi dokumentasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, diperoleh data bahwa kasus datang terlambat merupakan kasus dengan persentase paling besar yakni sebanyak 74 kasus dari keseluruhan 186 kasus pelanggaran disiplin pada berbagai poin tata tertib sekolah. Berdasarkan hasil wawancara juga diperoleh informasi bahwa beberapa orang peserta didik ‘secara konsisten’ terlambat datang ke sekolah dalam dua bulan terakhir, setidaknya 4 dari 7

Noviana Diswantika, 2015

Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

hari dalam satu minggu peserta didik tersebut terlambat datang ke sekolah. Lebih buruknya lagi, kasus datang terlambat ke sekolah ini seringkali berubah menjadi kasus bolos sekolah, karena banyak peserta didik yang menghindari hukuman karena terlambat datang sekolah dengan cara membolos atau tidak datang sama sekali ke sekolah. Akibatnya, peserta didik yang membolos sekolah tersebut tidak dapat mengikuti pelajaran dan tentu saja hal tersebut berimbas pada prestasinya di sekolah. Dengan memperhatikan fakta tersebut, maka penelitian ini difokuskan untuk mengatasi bentuk pelanggaran disiplin berupa kasus datang terlambat ke sekolah melalui upaya peningkatan disiplin diri peserta didik.

Hasil studi pendahuluan tersebut tentu saja menambah implikasi terhadap pentingnya upaya disiplinisasi atau pembinaan disiplin peserta didik di sekolah. Kedisiplinan dalam hal ini bukanlah merujuk pada tata tertib sekolah melainkan kesadaran peserta didik untuk menaati tata tertib sekolah, salah satunya adalah dengan datang tepat waktu ke sekolah. Dengan adanya sikap disiplin dalam diri peserta didik, ketertiban di sekolah dapat terjamin. Disiplin diri dapat terlihat ketika nilai-nilai ketaatan tetap dijunjung tinggi tanpa disertai hukuman, dengan kata lain peserta didik sudah dapat bertingkah laku dan memilih perbuatan-perbuatan yang diharapkan darinya (Dupper, 2010, hlm. 48).

Agar dapat bertahan lama, upaya pembinaan hendaknya dimulai dari konteks personal, dalam hal ini dimulai dari dalam diri individu atau peserta didik. Sikap disiplin yang terdapat dalam diri seseorang biasa disebut dengan disiplin diri atau *self-discipline*. Disiplin diri merujuk pada asumsi tanggung jawab sosial dan moral individu atas tindakannya sendiri. Dengan adanya disiplin diri, individu melakukan perbuatan yang diharapkan lingkungan atau suatu pihak darinya dengan kemauan sendiri (bukan semata-mata karena takut hukuman atau untuk memperoleh penghargaan dari pihak lain). 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 (Duckworth, 2009, hlm. 19).

Noviana Diswantika, 2015

Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bear (2005; dalam Dupper, 2010, hlm: 50) menyatakan bahwa upaya penerapan disiplin di sekolah tidak dapat dilakukan oleh satu pihak saja, karena upaya tersebut merupakan upaya kolaboratif yang memerlukan kerjasama semua pihak. Untuk dapat meningkatkan disiplin diri peserta didik, maka pihak-pihak yang berkepentingan seperti guru, konselor sekolah, staf administrasi, dan komite sekolah diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada peserta didik untuk dapat menilai perbedaan antara yang benar dan salah, mengambil tanggung jawab atas tindakannya, menyadari pentingnya kepedulian dan ketaatan terhadap tata tertib dan aturan sekolah.

Beberapa penelitian telah mengupas mengenai upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik, baik upaya yang sifatnya ilmiah atau saran-saran yang sifatnya subjektif (berdasarkan pengalaman penulis), meskipun demikian upaya pembinaan disiplin diri yang berbasis pada pendekatan konseling dan psikoterapi masih terbatas jumlahnya.

Bimbingan dan konseling yang merupakan bagian integral dalam pendidikan menjadi salah satu pihak yang berperan penting dalam upaya pembinaan disiplin di sekolah. Hal tersebut dikarenakan pembinaan disiplin memiliki kontribusi positif terhadap pengembangan potensi peserta didik secara optimal. Guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah dapat menjalin kolaborasi dengan berbagai pihak yang berkepentingan untuk bersama-sama mengimplementasikan program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik.

Upaya yang selama ini dilakukan pihak sekolah untuk mengatasi pelanggaran disiplin masih terbatas pada upaya-upaya yang kontroversial seperti pemberian hukuman fisik maupun non-fisik. Upaya pengembangan disiplin diri peserta didik pun masih terbatas pada upaya pemberian motivasi dengan teknik ceramah yang cenderung konvensional sehingga peserta didik dengan mudah melupakan hal-hal yang telah diajarkan ketika sampai di rumah masing-masing. Keterbatasan pengetahuan dan pemahaman terhadap beragam upaya yang memiliki dasar teoretis yang kuat terkait pengembangan disiplin diri menjadi salah satu problema yang

Noviana Diswantika, 2015

Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dialami para pendidik di sekolah termasuk guru bimbingan dan konseling. Oleh karena itu perlu ditelusuri suatu upaya dengan dasar teoretis mumpuni yang sekiranya sesuai untuk mengembangkan disiplin diri peserta didik.

Hasil wawancara terhadap guru Bimbingan dan Konseling serta hasil studi dokumentasi terhadap program Bimbingan dan Konseling di SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung, menunjukkan bahwa upaya yang selama ini dilakukan untuk mengatasi kasus terlambat datang ke sekolah masih terbatas pada upaya yang bersifat teknis seperti memanggil siswa ke ruang bimbingan dan konseling, meminta siswa untuk membuat surat perjanjian tidak akan terlambat lagi, kemudian setelah tiga kali pelanggaran terhadap surat perjanjian maka orang tua siswa akan dipanggil ke sekolah dan menghadap guru bimbingan dan konseling. Selain itu, pihak lainnya seperti wakil kepala sekolah bagian kesiswaan memberikan sanksi bagi siswa yang datang terlambat ke sekolah. Sanksi yang diberikan cukup variatif, mulai dari lari keliling lapangan, melakukan tugas kebersihan seperti menyapu halaman atau membersihkan toilet, sampai merangkum buku di perpustakaan.

Peserta didik seharusnya memiliki kemampuan untuk mengelola waktu secara ketat terkait kegiatannya, terutama kegiatan yang menjadi kewajiban utamanya yakni belajar. Agar terhindar dari berbagai faktor yang dapat menyebabkan keterlambatan datang ke sekolah, maka peserta didik perlu meningkatkan disiplin-diri terhadap jadwal atau agenda persekolahan yang telah dibuat. Peserta didik dapat menghindari bangun kesiangan dengan cara tidur lebih awal di malam hari, memasang alarm, atau meminta orang tua maupun saudara untuk membangunkan di pagi hari. Sementara itu faktor klise seperti kemacetan dapat dihindari dengan cara berangkat lebih pagi dari rumah atau mencari jalan alternatif yang lebih lancar.

Penanaman dan pengembangan disiplin dalam diri peserta didik harus dilakukan melalui proses habituasi yang konsisten dan persisten. Dengan demikian peserta didik perlu terlebih dahulu memiliki suatu kesadaran akan pentingnya menaati aturan dan menjunjung tinggi nilai-nilai kedisiplinan. Setelah kesadaran tersebut muncul, sikap positif terhadap aturan sebagai suatu pedoman berperilaku akan dapat

Noviana Diswantika, 2015

Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dikembangkan, setelah peserta didik memiliki sikap positif terhadap aturan maka akan lebih mudah untuk mengembangkan kemauan untuk menaati aturan secara sukarela sebagai suatu hal yang bermanfaat bagi diri sendiri, bukan dikarenakan tekanan atau paksaan, keinginan untuk menghindari hukuman maupun memperoleh imbalan (Dupper, 2010, hlm. 52).

Kebanyakan peserta didik memandang keharusan untuk taat terhadap aturan dalam hal ini tata tertib sekolah sebagai suatu tekanan. Belum lagi adanya stigma yang menyatakan bahwa ‘aturan dibuat untuk dilanggar’. Pada akhirnya stigma yang tidak jelas asal muasalnya tersebut menjadi suatu pikiran irasional dalam diri peserta didik yang dapat menimbulkan sikap negatif terhadap aturan dan mendekati pada pelanggaran disiplin (Setyosih, 2004; dalam kompasiana.com, hlm. 2).

Oleh karena itu, peserta didik terlebih dahulu perlu dibantu untuk mengembangkan pikiran positif terhadap aturan sebelum kemudian diajari cara-cara untuk mengembangkan disiplin diri. Penggunaan teknik konseling yang mengikat peserta didik atau konseli dalam dimensi-dimensi positif memungkinkan peserta didik atau konseli untuk secara efektif menghalangi dimensi negatif sehingga dapat mengurangi tekanan dalam diri.

Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri (Seligman 2001; dalam Erford et al., 2010, hlm. 87). *Self-talk* merupakan bentuk pemenuhan diri dan dapat digunakan untuk menantang keyakinan irasional (Schafer, 1998; dalam Erford et al., 2010, hlm. 87). *Self-talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self-talk* yang lebih positif lagi.

Dalam penelitiannya, Smith (2002; dalam Erford et al., 2010, hlm. 87) menjabarkan penggunaan teknik *self-talk* sebagai bagian dari intervensi konseling kognitif yang dapat digunakan oleh guru untuk menangani siswa yang memiliki gangguan atau penyimpangan perilaku tertentu, dan pelanggaran disiplin merupakan salah satu bentuk penyimpangan perilaku.

Self-talk merupakan teknik konseling yang biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan, dan *scheduling* atau manajemen waktu (Schafer, 1998; dalam Erford et al., 2010, hlm. 87). Oleh karena itu teknik *self-talk* dianggap tepat untuk memfasilitasi upaya pemberian bantuan dalam rangka mengembangkan disiplin diri peserta didik, karena selain membantu peserta didik mengembangkan sikap positif terhadap tata tertib sekolah, memotivasi peserta didik untuk menaati aturan tertentu, juga membantu peserta didik untuk memajemen waktu dan menyusun jadwal, hal ini terutama sangat bermanfaat bagi pelanggaran disiplin berupa kasus datang terlambat ke sekolah.

Untuk merumuskan suatu intervensi yang praktis, *feasible* dan sederhana maka dari ketiga metode dalam teknik *self-talk* harus dipilih metode yang dianggap paling sesuai untuk diuji keefektifannya sehingga menjadi upaya intervensi dengan dasar teoretis yang kuat dalam mengembangkan disiplin diri peserta didik. Upaya pengujian efektivitas teknik *self-talk* dalam mengembangkan disiplin diri siswa kemudian dijabarkan dalam suatu usulan penelitian berjudul : “Efektivitas Teknik *Self-Talk* dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik (*Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Peserta Didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung*)”.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Pada dasarnya, keterlambatan datang ke sekolah merupakan hal yang dapat dicegah apabila peserta didik memiliki disiplin-diri yang tinggi dalam mengelola agendanya dan juga menaati tata tertib yang berlaku di sekolah. Sekolah merupakan

Noviana Diswantika, 2015

Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

lembaga yang bertanggungjawab untuk membina berbagai potensi peserta didik, salah satunya adalah kedisiplinan. Pembinaan kedisiplinan peserta didik memerlukan kerjasama dan kolaborasi dari seluruh pihak yang terkait, antara lain kepala sekolah, wakil kepala sekolah bagian kesiswaan, wali kelas dan tentunya guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah.

Hukuman-hukuman yang telah diberikan terhadap peserta didik selama ini kurang memberikan efek jera pada peserta didik, namun tidak memungkinkan untuk memberikan hukuman yang lebih keras lagi karena bertentangan dengan nilai moral dan etika serta bertentangan pula dengan tujuan pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang dapat menyentuh aspek-aspek psikologis dalam diri peserta didik. Intervensi untuk menumbuhkan kesadaran peserta didik untuk berdisiplin dapat dilakukan melalui layanan konseling yang fokus pada tujuan untuk meningkatkan disiplin-diri peserta didik. Layanan konseling tersebut seyogyanya terstruktur secara jelas dan sistematis agar mempermudah implementasinya.

Untuk dapat memformulasikan suatu rumusan intervensi konseling yang tepat, maka intervensi konseling yang akan dirumuskan harus disesuaikan dengan data atau profil permasalahan yang riil di lapangan yakni kurangnya disiplin diri peserta didik sehingga menyebabkan maraknya kasus terlambat datang ke sekolah. Pendekatan konseling yang akan digunakan memiliki banyak teknik dan metode yang harus ditelusuri manakah yang paling efektif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik. Salah satu teknik yang perlu diketahui efektivitasnya untuk meningkatkan disiplin diri adalah teknik *self-talk* dalam pendekatan konseling kognitif.

Berdasarkan paparan di atas, maka fokus permasalahan utama dalam penelitian ini adalah “Bagaimana efektivitas teknik *self-talk* dalam pendekatan konseling kognitif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung?”.

Pertanyaan utama tersebut kemudian dijabarkan dalam beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa gambaran umum tingkat disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung sebelum dilakukan intervensi konseling ?
2. Bagaimana rumusan intervensi konseling melalui teknik *self-talk* dalam pendekatan konseling kognitif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung?
3. Bagaimana efektivitas teknik *self-talk* dalam pendekatan konseling kognitif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas teknik *self-talk* dalam pendekatan konseling kognitif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung, dengan memperhatikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran umum tingkat disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung sebelum dilakukan intervensi konseling.
2. Menyusun rumusan intervensi konseling melalui teknik *self-talk* dalam pendekatan konseling kognitif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung.
3. Mengetahui efektivitas teknik *self-talk* dalam pendekatan konseling kognitif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung.

D. Manfaat Penelitian

Secara teoretis, data hasil penelitian dan kajian literatur dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk memperkaya wawasan konselor mengenai teknik-teknik konseling, khususnya yang berasal dari pendekatan konseling berbasis teori kognitif. Teori terkait disiplin diri peserta didik juga dapat digunakan sebagai bekal untuk memperkaya khasanah pengetahuan konselor mengenai berbagai

Noviana Diswantika, 2015

Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

problematika perilaku individu serta sebagai bekal untuk mengadakan penelitian di masa yang akan datang.

Sementara itu, manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini yakni sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah, khususnya untuk merancang dan menyusun kebijakan atau program terkait upaya pembinaan disiplin di sekolah, serta upaya untuk mencegah pelanggaran-pelanggaran peraturan dan tata tertib atau penyimpangan-penyimpangan perilaku yang biasa terjadi di sekolah.

Bagi konselor, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah khususnya pada bidang layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial sehingga program bimbingan dan konseling pribadi-sosial yang ada sesuai dengan kebutuhan peserta didik saat ini (*current*) dan aktual (*up to date*). Selain itu data hasil penelitian dapat menjadi bahan informasi dalam rangka mengadakan pelayanan yang bersifat individual pada peserta didik khususnya yang mengalami permasalahan terkait pelanggaran tata tertib sekolah, serta sebagai bahan layanan informasi kepada orang tua agar lebih memperhatikan upaya pembinaan disiplin diri peserta didik tidak hanya di sekolah tapi juga di rumah.

Bagi peserta didik, dapat memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling berupa program bimbingan dan konseling melalui teknik *self-talk* untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik agar dapat memiliki kemampuan untuk mendisiplinkan diri sendiri serta membangun sikap positif terhadap peraturan dan tata tertib sekolah. Sikap disiplin tersebut diharapkan akan membantu peserta didik dalam mencapai prestasi di sekolah serta dalam upaya mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini didasari oleh beberapa asumsi sebagai berikut :

1. Disiplin dapat diartikan suatu rentetan kegiatan atau latihan yang berencana, yang dianggap perlu untuk mencapai suatu tujuan (Dupper, 2010, hlm. 47).

Noviana Diswantika, 2015

Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Disiplin menjadi suatu proses yang dirancang untuk mengajarkan, sebagai model untuk menerapkan konsekuensi yang tepat dalam rangka menjamin lingkungan belajar yang aman dan produktif dengan mengubah perilaku yang dianggap kurang bermanfaat menjadi perilaku yang dapat diterima (Franklin; 2005; dalam Lee, 2009, hlm. 32).
3. Ketika seseorang menggunakan *self-talk* yang positif maka orang tersebut akan lebih termotivasi untuk mencapai tujuannya (Pearson, 2000; dalam Erford et al., 2010, hlm. 87).
4. *Self-talk* merupakan teknik konseling yang biasanya digunakan untuk menangani isu-isu pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan, dan *scheduling* atau manajemen waktu (Erford et al., 2010, hlm. 87).