

Study Literature: Efektifitas Konseling CBT dengan Teknik *Self Instruction* Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa

Fauziah¹, Firidameka Koswara², Masril³

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Pascasarjana,
Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Pascasarjana,
Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia²

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Pascasarjana,
Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia³

E-mail: fauziahezi722@gmail.com¹, koswarafiridameka@gmail.com²,
masril@uinmybatusangkar.ac.id³

Correspondent Author: Fauziah, Email: fauziahezi722@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v8i2.5561](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5561)

Abstrak

Pentingnya disiplin belajar untuk menciptakan lingkungan belajar yang efektif. Siswa yang disiplin memiliki kinerja akademik, keterampilan manajemen waktu, dan tanggung jawab pribadi yang lebih baik. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikombinasikan dengan teknik *Self-Instruction* terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Metode penelitian studi literatur digunakan untuk mengkonfirmasi efektivitas kombinasi CBT dan *Self-Instruction*. Temuan tinjauan literatur mendukung peran konseling dalam membentuk sikap, perilaku, dan disiplin siswa. CBT dan *Self-Instruction* meningkatkan kesadaran diri siswa, pengelolaan emosi, keterampilan sosial, dan perencanaan karir pada saat yang bersamaan. Setelah intervensi CBT dengan teknik *Self-Instruction*, penelitian empiris menunjukkan adanya peningkatan motivasi berprestasi dan penurunan tingkat stres akademik. Kesimpulannya, kombinasi ini memberikan solusi komprehensif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dan berdampak positif pada lingkungan pendidikan.

Kata kunci: konseling, CBT, *self-instruction*

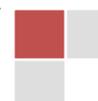
Abstract

the importance of learning discipline to create an effective learning environment. Disciplined students have better academic performance, time management skills, and personal responsibility. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) combined with Self-Instruction techniques was found to be an effective method for improving student learning discipline. The literature study research method was used to confirm the effectiveness of the CBT and Self-Instruction combination. The findings of the literature review support counseling's role in shaping student attitudes, behavior, and discipline. CBT and Self-Instruction improve students' self-awareness, emotional management, social skills, and career planning all at the same time. Following CBT intervention with Self-Instruction techniques, empirical research shows an increase in achievement motivation and a decrease in academic stress levels. The conclusion is that this combination provides a comprehensive solution for improving student learning discipline and positively impacting the educational environment.

Keywords: counseling, CBT, *self-instruction*

Info Artikel

Diterima Agustus 2023, disetujui Januari 2024, diterbitkan April 2024



PENDAHULUAN

Landasan utama untuk menciptakan lingkungan belajar yang efektif adalah disiplin belajar. Siswa yang mempraktikkan disiplin dapat mengembangkan pola pikir dan tindakan yang terorganisir, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lebih lancar dan efisien. Siswa yang disiplin dalam belajar mempunyai prestasi akademis yang lebih baik karena dapat mengatur waktu secara efektif dan memiliki kebiasaan belajar yang terstruktur.

Disiplin belajar juga penting dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu. Siswa yang terbiasa belajar disiplin dapat mengembangkan jadwal belajar yang teratur sehingga dapat memaksimalkan waktu belajarnya secara efektif. Hal ini meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami materi, menyelesaikan tugas, dan mempersiapkan ujian.

Selain itu, disiplin belajar membantu siswa mengembangkan tanggung jawab pribadi. Mereka belajar untuk bertanggung jawab atas pendidikan mereka sendiri, memenuhi tenggat waktu, dan menjaga kualitas pekerjaan mereka. Hal ini tidak hanya menumbuhkan lingkungan belajar yang positif, namun juga membekali siswa dengan keterampilan yang berharga untuk pengembangan karir di masa depan (Amalda & Prasajo, 2018).

Disiplin belajar sangat penting untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Keberhasilan akademik membantu siswa merasa mampu menghadapi berbagai tantangan, meningkatkan rasa percaya diri, dan memotivasi mereka untuk terus belajar dan berkembang. Dengan demikian, disiplin belajar lebih dari sekedar aspek teknis pendidikan; itu juga merupakan landasan bagi perkembangan siswa secara keseluruhan.

Disiplin belajar sangat penting untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, dan kurangnya disiplin dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, ketidakhadiran, dan kesulitan belajar. Meskipun konseling sekolah merupakan alat penting bagi siswa untuk mengatasi masalah pribadi dan akademik, sedikit penelitian yang dilakukan untuk menyelidiki efektivitas Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dalam konteks disiplin belajar siswa.

CBT adalah jenis terapi yang berfokus pada hubungan rumit antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT dapat memberikan wawasan mendalam mengenai faktor-faktor psikologis yang mungkin mempengaruhi disiplin belajar siswa dalam konteks disiplin belajar. Ada kebutuhan mendesak untuk mengidentifikasi metode konseling yang efektif, dan penggunaan CBT sebagai pendekatan yang berorientasi pada solusi bisa menjadi pilihan yang tepat (Sa'adah & Rahman, 2015).

Sebagai bagian dari CBT, teknik pengajaran mandiri memberikan metode bagi siswa untuk mengelola pemikiran dan perilaku mereka sendiri. Teknik Self-Instruction dapat membantu siswa mengembangkan pola berpikir positif, merencanakan tugas belajar, dan mengatasi hambatan yang mungkin timbul selama proses pembelajaran dalam konteks disiplin belajar. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan CBT dengan fokus penggunaan teknik Self-Instruction dalam meningkatkan disiplin belajar siswa.

Diharapkan dengan merinci aspek-aspek tersebut, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita tentang bagaimana konseling, khususnya melalui pendekatan CBT, dapat menjadi alat yang efektif dalam mengatasi permasalahan disiplin belajar di kalangan siswa. Temuan penelitian ini diharapkan dapat



membuka jalan bagi pengembangan program konseling yang lebih efektif di lingkungan pendidikan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian studi literatur melibatkan analisis dan sintesis informasi dari sumber tertulis yang relevan dan berkaitan dengan topik penelitian tanpa pengumpulan data primer. Studi literatur akan digunakan dalam penelitian ini untuk memberikan landasan teoritis dan kontekstual dalam memahami efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self-Instruction* terhadap disiplin belajar siswa.

Untuk memulai tinjauan literatur, identifikasi teori konseling yang relevan, prinsip Terapi Perilaku Kognitif, dan teknik Instruksi Mandiri. Pertama dan terpenting, kita akan mencari literatur tentang hubungan antara konseling dan peningkatan disiplin belajar dalam konteks pendidikan. Literatur yang menjelaskan tentang konsep dasar dan prinsip Terapi Perilaku Kognitif, khususnya yang berkaitan dengan perubahan pola pikir dan perilaku siswa, kemudian akan diulas (Habsy, 2017).

Selanjutnya akan dilakukan tinjauan pustaka mengenai penerapan Terapi Perilaku Kognitif dalam konteks pendidikan, khususnya dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Penelusuran literatur juga akan mencari penelitian-penelitian terdahulu yang meneliti tentang efektivitas CBT dan *Self-Instruction Techniques* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa.

Dari hasil tinjauan pustaka, akan diberikan kerangka teori yang kuat untuk menjelaskan bagaimana Konseling CBT dengan Teknik *Self-Instruction* dapat mempengaruhi disiplin belajar siswa. Hal ini mencakup pemahaman tentang cara kerja CBT dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif siswa yang dapat mengganggu kedisiplinan belajar, serta bagaimana Teknik *Self-Instruction* dapat digunakan sebagai alat untuk memberdayakan siswa dalam mengelola perilaku dan pemikirannya sendiri.

Dengan menggabungkan temuan tinjauan pustaka ini, penelitian dapat membangun argumen yang kuat mengenai penggunaan Konseling CBT dengan Teknik *Self-Instruction* sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa, sebagaimana diuraikan dalam judul penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimbingan konseling dalam konteks pendidikan adalah suatu proses bimbingan dan bantuan yang melibatkan konselor untuk membantu individu atau kelompok mengembangkan potensi diri, mengatasi permasalahan, dan mencapai tujuan tertentu. Proses ini mempunyai dampak yang signifikan terhadap kedisiplinan siswa dengan memberikan kerangka komprehensif bagi pengembangan sikap dan perilaku positif.

Salah satu kontribusi terpenting dari bimbingan konseling adalah membantu siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri. Konselor membantu siswa dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pribadi mereka, serta minat dan nilai-nilai mereka. Peningkatan kesadaran diri ini memungkinkan siswa untuk membuat keputusan yang lebih tepat dan membuat perubahan yang diperlukan dalam lingkungan Pendidikan (Hidayah, 19 C.E.).

Konseling juga membantu siswa dalam mengelola emosi dan stresnya. Konselor membantu siswa memahami dan mengelola emosinya agar dapat lebih fokus pada tugas akademik dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri dan lingkungan belajar.



Keterampilan sosial juga ditekankan dalam bimbingan dan konseling, sehingga memungkinkan siswa berinteraksi secara positif di lingkungan sekolah. Konselor mengajarkan keterampilan komunikasi, kolaborasi, dan resolusi konflik kepada siswa, yang membantu mereka membangun hubungan positif dengan guru dan teman sekelasnya.

Bimbingan konseling tidak hanya mencakup aspek personal, namun juga perencanaan karir. Siswa dapat merencanakan masa depan mereka dengan lebih baik dengan bantuan konseling karir. Siswa yang memiliki tujuan karir yang jelas akan lebih termotivasi untuk belajar, menjaga disiplin, dan melihat nilai pendidikan di masa depan (Kamaluddin, 2011).

Konselor dapat menggunakan bimbingan konseling untuk memberikan intervensi khusus kepada siswa yang memiliki masalah perilaku atau disiplin. Konselor dapat mengidentifikasi penyebab perilaku tertentu dan mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah tersebut dengan bekerja sama dengan siswa. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling berperan penting dalam membentuk sikap, perilaku, dan disiplin siswa, serta dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendorong perkembangan mereka secara holistik.

Salah satu bentuk bimbingan konseling *Cognitive Behavior Therapy* terfokus pada kompleksitas hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Dalam mendisiplinkan siswa, CBT digunakan untuk mengidentifikasi dan mengatasi pola pikir negatif yang dapat memengaruhi perilaku dan kedisiplinan mereka. Konselor yang menerapkan CBT bekerja dengan siswa untuk memahami bagaimana pola pikir tertentu dapat berdampak pada sikap dan tindakan, dan kemudian mengajarkan strategi untuk mengubah pola pikir tersebut.

Penting untuk menyoroti bahwa efektivitas CBT dalam mendisiplinkan siswa bergantung pada sejumlah faktor. Pertama-tama, CBT membantu siswa mengenali pola pikir negatif yang mungkin berkontribusi pada perilaku tidak disiplin. Melalui terapi, siswa dapat memahami dan merubah cara mereka berpikir terkait kedisiplinan (Utomo et al., 2018).

Selanjutnya, CBT mengajarkan keterampilan pengelolaan emosi kepada siswa. Ini membantu siswa mengatasi stres, kecemasan, atau frustrasi yang mungkin memengaruhi perilaku mereka di lingkungan sekolah. Selain itu, terapi ini bertujuan untuk membentuk pola pikir positif terkait dengan belajar dan perilaku di sekolah, mencakup motivasi untuk belajar, tanggung jawab, dan kerja sama.

Penerapan CBT juga mencakup peningkatan kesadaran diri siswa terhadap hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Dengan lebih sadar, siswa dapat mengambil langkah-langkah yang lebih baik untuk mempertahankan kedisiplinan.

Meskipun CBT telah terbukti efektif dalam beberapa konteks, penting untuk diingat bahwa setiap individu merespons terapi dengan cara yang berbeda. Oleh karena itu, penerapan CBT dalam mendisiplinkan siswa harus mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik unik setiap siswa. Ini dapat menjadi salah satu strategi yang berharga dalam konteks konseling sekolah yang lebih luas (Utomo et al., 2018).

Beberapa aspek penting berkontribusi terhadap efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self-Instruction* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. CBT berfokus pada interaksi pikiran, perasaan, dan perilaku, sedangkan teknik Instruksi Mandiri memberdayakan individu untuk mengarahkan pikiran dan perilakunya sendiri. Penggunaan kombinasi ini berpotensi meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.



Pertama-tama, CBT membantu siswa dalam mengidentifikasi pola pikir negatif yang mungkin mengganggu disiplin belajar mereka. Siswa dapat mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap pembelajaran dan tanggung jawab dengan memahami dan mengubah pola pikir mereka.

Teknik instruksi mandiri memerlukan penggunaan instruksi verbal atau pikiran positif untuk membimbing diri sendiri melalui tugas atau situasi tertentu. Siswa dapat menggunakan instruksi ini dalam konteks pembelajaran disiplin untuk merencanakan tugas, mengatasi hambatan, dan mempertahankan fokus pada pekerjaan mereka. Ini memberdayakan siswa untuk mengelola perilaku mereka dalam konteks pembelajaran sendiri (Khaira, 2018).

Kombinasi teknik CBT dan *Self-Instruction* juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan manajemen emosi. Siswa dapat mempertahankan kendali atas perilakunya dengan merespons secara positif stres atau frustrasi yang mungkin timbul selama belajar, menghindari perilaku impulsif atau tidak diinginkan.

Kemajuan CBT yang dikombinasikan dengan teknik *Self-Instruction* dalam disiplin belajar siswa terlihat pada peningkatan kesadaran diri. Siswa diajarkan untuk mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka sendiri. Siswa yang lebih sadar akan lebih mudah mengenali dan mengatasi potensi gangguan terhadap disiplin belajarnya (Habiba et al., 2017)

Penelitian empiris menunjukkan bahwa CBT jika dikombinasikan dengan teknik *Self-Instruction* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa. CBT dengan teknik *Self-Instruction* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membentuk perilaku belajar yang lebih tertib dan disiplin dengan memberikan siswa alat untuk mengubah pola pikir negatif, merencanakan tugas belajar, mengelola emosi, dan meningkatkan kesadaran diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2017), terdapat peningkatan motivasi berprestasi yang signifikan pada siswa SMA setelah mendapat intervensi konseling kelompok teknik self-instruction. Setelah mendapat intervensi, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan motivasi berprestasi pada beberapa siswa (Utomo et al., 2018).

Dalam penelitian lainya yang dilakukan oleh Hidayah (2019) dalam melihat tingkat stress siswa sebelum dan sesudah adanya penerapan *Self-Instruction* didapatkan perbedaan stress akademik antara kelompok yang mendapat dan tidak mendapat perlakuan berupa teknik self-instruction. Artinya penggunaan teknik self-instruction dapat menurunkan stress akademik pada siswa secara signifikan (Hidayah, 19 C.E.).

KESIMPULAN

Kombinasi teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan *Self-Instruction* secara signifikan meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. CBT membantu siswa dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, sedangkan teknik self-instruction memungkinkan mereka mengelola diri secara mandiri dalam lingkungan belajar. Pendekatan ini memberikan solusi holistik untuk meningkatkan kedisiplinan siswa dengan menekankan pada keterampilan pengelolaan emosi, peningkatan kesadaran diri, dan perubahan perilaku belajar yang positif. Temuan penelitian empiris juga mendukung efektivitas kombinasi tersebut dalam membentuk perilaku belajar yang lebih terorganisir dan disiplin, sehingga memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan pendidikan siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Amalianingsih, R., & Herdi, H. (2021). Studi Literatur: Faktor Pendukung Dan Penghambat Dalam Penyelenggaraan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 5(1), 50–56.
- Habiba, A., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2017). Model Konseling Kelompok Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 1–6.
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Hidayah, magrifatul. (19 C.E.). Penerapan Teknik Self Instruction dalam Mengurangi tingkat Stress akademik siswa di SMA Negeri 8 MODEL BULUKUMBA. 32–37.
- Jumrawarsi, J., & Suhaili, N. (2020). Peran Seorang Guru Dalam Menciptakan Lingkungan Belajar Yang Kondusif. *Ensiklopedia Education Review*, 2(3), 50–54.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan konseling sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17(4), 447–454.
- Khafid, M. (2007). Pengaruh disiplin belajar dan lingkungan keluarga terhadap hasil belajar ekonomi. *Dinamika Pendidikan*, 2(2).
- Khaira, N. I. A. A. (2018). Penerapan teknik self instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas ii pada mas darul ulum banda aceh. *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 9–16.
- Malda, N., & Prasojo, L. D. (2018). Pengaruh motivasi kerja guru, disiplin kerja guru, dan kedisiplinan siswa terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 6(1), 11–21
- Ridwan, A. (2018). Peran guru agama dalam bimbingan konseling siswa sekolah dasar. *RisâLah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 4(1, March), 1–13.
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep bimbingan dan konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan pendekatan islam untuk meningkatkan sikap altruisme siswa. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49–59.
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction untuk meningkatkan self-regulation siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1–10.
- Ulfah, U., & Arifudin, O. (2019). Peran Konselor Dalam Mengembangkan Potensi Peserta Didik. *Jurnal Tahsinia*, 1(1), 92–100.
- Utomo, P., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2018). Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa SMA melalui Cognitive Behavior Counseling Teknik. *Jurnal Pendidikan*, 3(4), 416–423.
- Yuningsih, A. T., & Herdi, H. (2021). STUDI LITERATUR MENGENAI PERANCANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING KOMPREHENSIF BIDANG LAYANAN PERENCANAAN INDIVIDUAL. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 15–26.

