

## Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama

Ahmad Irfan Nurul Chairi<sup>1</sup>, Drajat Edy Kurniawan<sup>2</sup>, Hartuti<sup>3</sup>, Anita Dwi Safitri<sup>4</sup>,  
Agung Slamet Kusmanto<sup>5</sup>, Susilo Adi Pratomo<sup>6</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia<sup>2</sup>

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bantul, Indonesia<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muria Kudus, Indonesia<sup>4</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muria Kudus, Indonesia<sup>5</sup>

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mejobo Kudus, Indonesia<sup>6</sup>

E-mail: [irfannurul595@gmail.com](mailto:irfannurul595@gmail.com)<sup>1</sup>, [drajat@upy.ac.id](mailto:drajat@upy.ac.id)<sup>2</sup>, [raharjantihartuti@gmail.com](mailto:raharjantihartuti@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[anitasafitri758@gmail.com](mailto:anitasafitri758@gmail.com)<sup>4</sup>, [agung.slamet@umk.ac.id](mailto:agung.slamet@umk.ac.id)<sup>5</sup>,  
[susiloprato64@guru.sma.belajar.id](mailto:susiloprato64@guru.sma.belajar.id)<sup>6</sup>

Correspondent Author: Drajat Edy Kurniawan, [drajat@upy.ac.id](mailto:drajat@upy.ac.id)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.6782](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6782)

### Abstrak

Akar permasalahan siswa yang kurang disiplin dalam belajar adalah siswa lebih suka bermain dengan teman-temannya yang tidak berada di sekolah, hingga larut malam. Untuk itu diperlukan layanan konseling individu yang benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik modelling dalam mengubah perilaku kurang disiplin belajar siswa. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tepus. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan satu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tepus. Sementara itu teknik sampling yang digunakan yaitu teknik sampling purposive dengan memilih siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik modeling efektif untuk mengubah perilaku kurang disiplin belajar siswa. Dampaknya yaitu siswa menjadi lebih disiplin dalam melaksanakan aktifitas pembelajaran di sekolah.

**Kata kunci:** terapi perilaku, teknik pemodelan, disiplin, pembelajaran siswa

### Abstract

*The root of the problem of students who lack discipline in studying is that students prefer to play with friends who are not at school, until late at night. For this reason, proper individual counseling services are needed. The aim of this research is to test the effectiveness of behavioral approach group counseling with modeling techniques in changing students' less disciplined learning behavior. This research was carried out at SMP Negeri 1 Tepus. This research is a type of experimental research using one experimental group that is given treatment. The population in this study was all students in class IX of SMP Negeri 1 Tepus. Meanwhile, the sampling technique used is a purposive sampling technique by selecting students who have a low level of learning discipline. The research results show that behavioral approach group counseling with modeling techniques is effective in changing students' less disciplined learning behavior. The impact is that students become more disciplined in carrying out learning activities at school.*

**Keywords:** *behaviour therapy, modeling technic, discipline, student learning*

### Info Artikel

Diterima Agustus 2024, disetujui Desember 2024, diterbitkan April 2025

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Yogyakarta



## PENDAHULUAN

Disiplin belajar adalah kunci utama dalam mencapai kesuksesan akademis bagi siswa di semua tingkatan pendidikan. Hal ini melibatkan kemampuan siswa untuk mengalokasikan waktu, energi, dan upaya secara efektif untuk mempelajari materi pelajaran. Siswa yang memiliki disiplin belajar yang baik cenderung lebih terorganisir dalam pendekatan mereka terhadap pembelajaran, termotivasi untuk mencapai tujuan akademis mereka, dan lebih mampu mengatasi hambatan dan tantangan yang muncul selama proses belajar. Menurut Zimmerman (2002), disiplin diri merupakan faktor kunci yang memungkinkan siswa untuk mengelola waktu mereka secara efektif, menetapkan prioritas, dan mengembangkan strategi belajar yang efisien. Penelitian oleh Duckworth dan Seligman (2005) juga menunjukkan bahwa siswa yang disiplin lebih mungkin mencapai hasil akademis yang tinggi karena mereka memiliki kontrol diri yang kuat dan kemampuan untuk menunda kepuasan, yang memungkinkan mereka fokus pada tugas-tugas jangka panjang.

Disiplin dalam belajar dapat menciptakan semangat menghargai waktu sehingga tidak banyak waktu yang terbuang percuma. Dengan melakukan disiplin belajar akan dapat membuat persiapan yang lebih matang terutama pada hal yang membutuhkan banyak persiapan seperti berangkat ke sekolah dan juga kesiapan mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas. Di jaman yang sudah modern ini, waktu menjadi salah satu hal yang sangat diperhatikan karena berkaitan dengan tingkat produktifitas yang akan dicapai. Dari penjelasan tersebut disiplin belajar merupakan hal yang sangat penting bagi peserta didik karena berpengaruh terhadap prestasi dan merupakan unsur penting dalam proses pembelajaran. Disiplin belajar merupakan kepatuhan peserta didik dalam melaksanakan kewajiban belajar yang dilakukan dengan sadar baik di rumah maupun di sekolah. Disiplin dalam belajar merupakan suatu kondisi belajar yang terbentuk melalui serangkaian proses sikap dan perilaku yang menunjukkan ketaatan, kepatuhan dan ketertiban yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas serta kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran (Liana et al., 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin belajar siswa sangatlah beragam. Motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik, berperan penting dalam membentuk tingkat disiplin belajar siswa (Harahap & Syarqawi, 2023). Selain itu, lingkungan belajar di rumah dan di sekolah juga memainkan peran krusial. Dukungan yang diberikan oleh keluarga dan guru, serta keadaan fisik dan psikologis siswa, dapat mempengaruhi seberapa efektif mereka dalam mempertahankan disiplin belajar mereka.

Pentingnya disiplin belajar tidak dapat dilebih-lebihkan. Selain memberikan fondasi untuk pencapaian akademis yang sukses, disiplin belajar juga membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu, tanggung jawab diri, dan ketekunan. Siswa yang memiliki disiplin belajar yang baik cenderung lebih siap menghadapi tantangan di dunia nyata setelah menyelesaikan pendidikan formal mereka. Kurangnya disiplin belajar memiliki dampak negatif yang signifikan pada prestasi akademis siswa (Setyawati, 2017). Hal ini bisa menyebabkan siswa sulit untuk memahami materi pelajaran, penurunan kualitas pekerjaan akademis mereka, bahkan hingga masalah perilaku di sekolah. Oleh karena itu, penting bagi semua pemangku kepentingan pendidikan untuk memberikan perhatian khusus pada pembangunan dan penguatan disiplin belajar siswa.

Berdasarkan hasil informasi wali kelas, observasi dan wawancara yang dilakukan di SMP Negeri 1 Tepus ditemukan masalah yang terjadi pada siswa yakni memiliki perilaku kurang disiplin dalam belajar yang ditandai dengan adanya perilaku sering



mengantuk saat pembelajaran dikelas, sering tidak mengerjakan tugas dan tidak memperhatikan guru saat proses belajar mengajar. Mengacu pada hal yang menjadi akar penyebab masalah dari timbulnya masalah peserta didik kurang disiplin dalam belajar yaitu karena peserta didik lebih mementingkan bermain dengan teman-teman sebayanya yang tidak sekolah sampai larut malam.

Ada berbagai strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Ini termasuk pembuatan jadwal belajar yang teratur, penggunaan teknik manajemen waktu, penciptaan lingkungan belajar yang kondusif, serta memberikan motivasi dan dukungan positif kepada siswa. Penting bagi guru dan orang tua untuk bekerja sama dalam memfasilitasi dan memperkuat disiplin belajar siswa. Dari hasil analisis yang dilakukan maka penulis akan memberikan solusi kepada siswa yang kurang disiplin dalam belajar karena lebih mementingkan bermain dengan teman sebaya yang tidak sekolah sampai larut malam ialah dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Behavioral dengan Teknik Modeling. Menurut Bandura (1977), Teknik Modeling merupakan metode efektif dalam pendekatan Behavioral yang memungkinkan siswa untuk mengamati dan meniru perilaku positif yang ditampilkan oleh model. Proses ini dapat membantu siswa memahami konsekuensi dari perilaku mereka dan belajar bagaimana mengadopsi perilaku yang lebih sesuai untuk mencapai tujuan akademis. Selain itu, Corey (2016) menekankan bahwa konseling kelompok dalam pendekatan Behavioral dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan umpan balik konstruktif dari teman sebaya, yang pada akhirnya memperkuat perubahan perilaku yang diinginkan.

Pendekatan behavioral dalam konteks disiplin belajar siswa menekankan pada pemberian insentif positif untuk memperkuat perilaku belajar yang diinginkan dan memberikan konsekuensi yang konsisten untuk perilaku yang tidak diinginkan (Sari & Makin, 2018). Dalam pendekatan ini, guru dan orang tua menggunakan sistem penghargaan dan hukuman sebagai alat untuk membentuk dan memperkuat perilaku belajar yang diinginkan. Contohnya, siswa yang menyelesaikan tugas dengan baik dapat diberikan pujian, poin positif, atau hadiah sebagai insentif positif. Di sisi lain, perilaku yang tidak diinginkan seperti gangguan dalam kelas atau tidak menyelesaikan tugas dapat dikenai konsekuensi seperti penarikan poin atau waktu tambahan untuk belajar. Pendekatan behavioral ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang terstruktur dan konsisten, yang dapat membantu siswa memahami keterkaitan antara perilaku mereka dengan konsekuensi yang mereka terima.

Konseling kelompok pendekatan behavioral adalah suatu metode intervensi yang menggunakan prinsip-prinsip *behavior therapy* untuk membantu individu dalam kelompok mengidentifikasi, memahami, dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan (Murniasih et al., 2020). Dalam pendekatan ini, terapis atau konselor bekerja dengan anggota kelompok untuk mengidentifikasi tujuan yang spesifik terkait dengan perubahan perilaku, serta mengembangkan strategi konkret untuk mencapainya. Teknik-teknik behavioral seperti penguatan positif, hukuman negatif, dan modifikasi perilaku digunakan untuk membentuk atau menghilangkan perilaku tertentu sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu, konseling kelompok pendekatan behavioral juga sering kali melibatkan penggunaan teknik modeling, di mana anggota kelompok dapat mengobservasi dan meniru perilaku positif dari sesama anggota kelompok yang berhasil mengubah perilaku mereka.



Selain memberikan dukungan dalam mencapai tujuan perubahan perilaku, konseling kelompok pendekatan behavioral juga memfasilitasi interaksi sosial yang positif antara anggota kelompok. Ini dapat membantu anggota kelompok dalam memperoleh dukungan sosial, meningkatkan keterlibatan dalam kelompok, dan memperkuat motivasi untuk mencapai tujuan mereka. Dengan adanya interaksi sosial yang mendukung, anggota kelompok dapat merasa lebih termotivasi dan bertanggung jawab dalam proses perubahan perilaku mereka. Melalui konseling kelompok pendekatan behavioral, individu dapat belajar dari pengalaman dan pemodelan sesama anggota kelompok, serta mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Corey (2016) menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavioral memungkinkan anggota kelompok untuk belajar melalui observasi dan interaksi dengan sesama, di mana mereka dapat mengidentifikasi pola perilaku yang perlu diubah dan mendapatkan umpan balik langsung. Skinner (1974) juga mendukung pentingnya penguatan dalam proses belajar di lingkungan kelompok, di mana perilaku positif dapat diperkuat melalui dukungan dan pengakuan dari anggota lain, sehingga memfasilitasi perubahan perilaku yang lebih efektif dan bertahan lama.

Selanjutnya, teknik modeling merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengubah perilaku, kognitif dan afektif seseorang melalui pengamatan yang dilanjutkan pada proses meniru atau meneladani tingkah laku model yang ditampilkan (Wahyono et al., 2021). Teknik modeling ini adalah suatu komponen dari suatu strategi dimana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Model dapat berupa model sesungguhnya (langsung) dan dapat pula simbolis. Tujuan yang ingin dicapai dari pendekatan behaviour therapy dengan teknik modeling melalui konseling individu ini yakni konseli mampu mengetahui perilaku lama yang maladaptif, konseli mampu membentuk perilaku baru yang adaptif dan konseli mampu menampilkan perilaku baru yang adaptif. Penelitian ini menawarkan kebaruan dalam konteks penggunaan pendekatan behavioral dengan teknik modeling dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Meskipun pendekatan behavioral dan teknik modeling telah banyak digunakan dalam berbagai intervensi pendidikan, penelitian ini unik karena fokus utama penelitian ini adalah mengkaji secara mendalam bagaimana teknik modeling dalam konseling kelompok dapat secara efektif meningkatkan kedisiplinan belajar, suatu area yang sering kali terabaikan dalam penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada perubahan perilaku umum atau masalah perilaku lain yang lebih luas. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana pendekatan dan teknik ini dapat diterapkan secara efektif dalam konteks lokal.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental pre-test post-test dengan 1 kelompok eksperimen. Siswa yang mengalami perilaku kurang disiplin belajar akan dijadikan 1 kelompok intervensi yang akan menerima perlakuan berupa konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik modeling.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Tepus yang menunjukkan masalah kedisiplinan belajar yang berjumlah 120 siswa. Populasi tersebut meliputi seluruh siswa kelas IX dari berbagai di sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Mereka adalah siswa yang cenderung sering terlambat dalam



mengumpulkan tugas, sering absen, atau tidak mengikuti aturan belajar yang telah ditetapkan oleh sekolah.

Selanjutnya, sampel penelitian ini terdiri dari sejumlah siswa dari populasi tersebut yang memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang rendah berdasarkan hasil penilaian dari guru atau konselor sekolah. Sampel yang diambil diharapkan mencerminkan keragaman karakteristik siswa dalam hal usia, jenis kelamin, dan latar belakang akademis. Misalnya, sampel mungkin mencakup 20-30 siswa yang dipilih untuk mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan behavioral menggunakan teknik modeling.

Sementara itu, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau sampling bertujuan. Teknik ini dipilih karena penelitian ini berfokus pada siswa yang memiliki masalah spesifik dalam hal kedisiplinan belajar, sehingga tidak semua siswa di sekolah menjadi bagian dari sampel. Purposive sampling memungkinkan peneliti untuk memilih siswa yang dianggap paling membutuhkan intervensi konseling kelompok berdasarkan kriteria tertentu, seperti catatan kedisiplinan dari guru atau konselor, laporan orang tua, dan hasil observasi. Melalui teknik *purposive sampling*, peneliti dapat memastikan bahwa sampel yang dipilih benar-benar relevan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menguji efektivitas konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik modeling dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

### **Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian ini yaitu instrument angket disiplin belajar siswa. Angket ini dirancang untuk mengukur tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum dan setelah intervensi konseling kelompok. Kuesioner terdiri dari beberapa butir pertanyaan yang mencakup aspek-aspek seperti ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas, kehadiran di kelas, kepatuhan terhadap aturan belajar, dan motivasi belajar. Setiap butir pertanyaan menggunakan skala Likert dengan rentang 1-4, di mana 1 menunjukkan "sangat tidak setuju" dan 4 menunjukkan "sangat setuju". Sebelum instrument penelitian dapat digunakan, maka harus dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrument.

#### **a. Uji validitas**

Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan terhadap kuesioner yang digunakan untuk mengukur kedisiplinan belajar siswa. Validitas yang diuji adalah validitas konstruk, yang bisa dilakukan dengan analisis korelasi item-total menggunakan software SPSS. Hasil uji validitas diperoleh 25 item angket yang dinyatakan valid

#### **b. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur konsistensi internal instrumen, yaitu seberapa konsisten instrumen tersebut dalam mengukur konstruk yang sama. Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur dengan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan hasil bahwa dari 25 item yang valid diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,85 yang menandakan bahwa angket memiliki konsistensi internal yang tinggi sehingga dinyatakan reliabel.

### **Analisis Data**

Data dari hasil angket dianalisis menggunakan analisis statistik untuk melihat perubahan skor kedisiplinan belajar sebelum dan setelah intervensi. Selain itu, uji t





(*paired sample t-test*) digunakan untuk menguji apakah ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam skor kedisiplinan belajar siswa sebelum dan sesudah intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian kegiatan berikut :

### a. Penentuan subjek penelitian

Proses pemilihan subjek penelitian merupakan tahap penting dalam merancang sebuah studi yang berkualitas. *Pertama*, peneliti melakukan identifikasi karakteristik yang relevan untuk subjek penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian. Proses ini memungkinkan peneliti untuk mempersempit cakupan subjek penelitian sesuai dengan fokus dan kepentingan penelitian mereka. *Kedua*, peneliti melakukan seleksi berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya yakni memilih siswa yang memiliki Tingkat kedisiplinan belajar rendah.

Selama proses pemilihan subjek penelitian, peneliti memastikan bahwa partisipasi subjek didasarkan pada kesukarelaan dan bahwa hak-hak mereka dihormati sepanjang penelitian. Dengan memperhatikan faktor-faktor ini, peneliti dapat memastikan bahwa subjek penelitian yang dipilih sesuai dengan kebutuhan penelitian dan bahwa hasil penelitian memiliki validitas dan generalisabilitas yang maksimal. Subjek penelitian ini ditentukan sebanyak 6 siswa dengan tingkat kedisiplinan belajar rendah. Keenam siswa tersebut yaitu AR, DT, GF, TN, SW, dan FD

### b. *Pretest*

Pelaksanaan *Pretest* dalam penelitian merupakan tahap awal yang penting dalam mengumpulkan data dasar sebelum intervensi atau perlakuan diberikan kepada subjek penelitian. *Pertama*, peneliti mempersiapkan instrumen pengukuran yang sesuai dengan tujuan penelitian, dalam hal ini, untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa. Instrumen dalam penelitian berupa kuesioner/angket kedisiplinan belajar. *Kedua*, peneliti mengundang subjek penelitian untuk mengisi angket *Pretest*. Pada saat *Pretest* dilakukan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, prosedur *Pretest*, dan hak-hak subjek penelitian, termasuk kerahasiaan data dan kebebasan untuk menarik diri kapan saja selama penelitian. Proses *Pretest* ini membantu peneliti untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat disiplin belajar siswa sebelum intervensi diberikan, yang menjadi dasar untuk membandingkan perubahan setelah intervensi dilakukan. Berikut merupakan hasil *Pretest* penelitian :

**Tabel 1.**

Data Hasil *Pretest* Tingkat Kedisiplinan Belajar Siswa

No	Nama Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Kategori
1	AR	60	Rendah
2	DT	55	Rendah
3	GF	50	Rendah
4	TN	46	Rendah
5	SW	45	Rendah
6	FD	35	Rendah

Mengacu pada tabel tersebut dapat diketahui bahwa keenam subjek penelitian memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang rendah. Oleh karena itu keenam subjek penelitian tersebut perlu diberi treatment menggunakan konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik modelling.



c. Pelaksanaan *Treatment*/Perlakuan

Proses pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral menggunakan teknik modeling melibatkan serangkaian langkah yang dirancang untuk membantu anggota kelompok dalam mengubah perilaku yang tidak diinginkan dan memperkuat perilaku yang diinginkan. Langkah pertama dalam proses ini adalah pengenalan terhadap konsep-konsep dasar pendekatan behavioral kepada anggota kelompok. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana perilaku dipengaruhi oleh penguatan positif dan negatif, serta bagaimana teknik-teknik behavioral dapat digunakan untuk membentuk atau mengubah perilaku tertentu. Penjelasan ini membantu anggota kelompok untuk memahami tujuan dan proses intervensi yang akan mereka jalani.

Langkah selanjutnya adalah identifikasi tujuan-tujuan spesifik yang ingin dicapai oleh anggota kelompok dalam hal perubahan perilaku. Ini dapat mencakup tujuan seperti meningkatkan disiplin belajar, mengurangi perilaku gangguan di kelas, atau meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran. Setiap tujuan tersebut akan diformulasikan secara jelas dan terukur agar dapat dinilai kemajuannya selama proses konseling. Setelah tujuan-tujuan tersebut ditetapkan, terapis atau konselor akan bekerja sama dengan anggota kelompok untuk mengembangkan strategi yang spesifik dan realistis untuk mencapai tujuan tersebut. Strategi ini mungkin melibatkan penggunaan penguatan positif, pengaturan konsekuensi yang konsisten, dan penggunaan teknik modeling untuk menunjukkan contoh-contoh perilaku yang diinginkan.

Selama sesi-sesi konseling, teknik modeling akan digunakan secara aktif untuk memperkuat pembelajaran anggota kelompok. Ini melibatkan demonstrasi perilaku yang diinginkan oleh terapis atau anggota kelompok yang berhasil mengubah perilaku mereka. Para anggota kelompok kemudian diundang untuk mengobservasi dan meniru perilaku tersebut, dengan dukungan dan umpan balik dari terapis atau anggota kelompok lainnya. Proses ini membantu anggota kelompok untuk menginternalisasi dan menerapkan perilaku yang diinginkan dalam konteks mereka sendiri, serta memperkuat motivasi mereka untuk mencapai tujuan-tujuan perubahan perilaku yang telah ditetapkan. Dengan demikian, proses pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dan teknik modeling dapat memberikan landasan yang kokoh bagi anggota kelompok untuk mencapai perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan.

d. *Posttest*

Pelaksanaan *posttest* dalam penelitian tentang tingkat kedisiplinan belajar bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dari intervensi atau perlakuan yang telah diberikan kepada subjek penelitian. Pada tahap ini, peneliti kembali menggunakan instrumen pengukuran yang sama yang digunakan dalam *Pretest* untuk mengukur tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah intervensi dilakukan. Instrumen tersebut dapat mencakup kuesioner, skala penilaian, atau observasi perilaku langsung. Subjek penelitian akan diundang untuk berpartisipasi dalam *posttest*, di mana mereka akan diminta untuk mengisi atau menjalani instrumen pengukuran seperti yang dilakukan pada tahap *Pretest*. Proses ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang perubahan dalam tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah mereka menerima intervensi atau perlakuan yang telah dirancang.

Hasil dari *posttest* akan digunakan untuk mengevaluasi apakah intervensi atau perlakuan yang diberikan telah berhasil dalam meningkatkan tingkat kedisiplinan



belajar siswa. Dengan membandingkan skor posttest dengan skor *Pretest*, peneliti dapat menilai perubahan yang terjadi dan mengukur efektivitas dari pendekatan yang digunakan. Analisis data posttest juga akan memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kedisiplinan belajar antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Dengan demikian, pelaksanaan posttest merupakan langkah kunci dalam mengevaluasi dampak dari intervensi atau perlakuan terhadap tingkat kedisiplinan belajar siswa, serta memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan praktik pendidikan yang lebih efektif di masa depan. Berikut merupakan hasil posttest penelitian :

**Tabel 2.**  
Data Hasil *Posttest* Tingkat Kedisiplinan Belajar Siswa

No	Nama Subjek	Skor <i>Posttest</i>	Kategori
1	AR	75	Tinggi
2	DT	70	Tinggi
3	GF	78	Tinggi
4	TN	70	Tinggi
5	SW	79	Tinggi
6	FD	74	Tinggi

Mengacu pada tabel tersebut dapat diketahui bahwa setelah diberikan treatment menggunakan konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik modeling keenam subjek penelitian mengalami peningkatan kedisiplinan belajar dari kategori rendah ke tinggi. Berdasarkan informasi tersebut maka dapat dikatakan bahwa treatment yang diberikan oleh peneliti memberikan dampak terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa.

e. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t. Pelaksanaan analisis data menggunakan uji t adalah salah satu metode statistik yang umum digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang independen. Dalam konteks penelitian tentang tingkat disiplin belajar siswa, uji t dapat digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat disiplin belajar antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Langkah pertama dalam pelaksanaan analisis data menggunakan uji t adalah mengumpulkan data skor disiplin belajar dari kedua kelompok. Data ini biasanya diperoleh dari hasil *Pretest* dan posttest yang telah dilakukan sebelumnya. Selanjutnya, peneliti akan menghitung rata-rata dan standar deviasi dari masing-masing kelompok untuk mengevaluasi perbedaan antara mereka. Setelah itu, peneliti akan menghitung nilai uji t menggunakan rumus yang sesuai. Nilai uji t ini mencerminkan perbedaan antara rata-rata dua kelompok relatif terhadap variasi dalam data. Nilai uji t kemudian dibandingkan dengan nilai kritis yang sesuai dari tabel distribusi t untuk menentukan apakah perbedaan antara dua kelompok tersebut secara signifikan berbeda atau tidak. Jika nilai uji t lebih besar dari nilai kritis yang ditetapkan pada tingkat signifikansi tertentu (misalnya,  $\alpha = 0,05$ ), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok dalam hal tingkat disiplin belajar.

Hasil dari analisis data menggunakan uji t dapat memberikan wawasan yang berharga bagi peneliti dalam mengevaluasi efektivitas dari intervensi yang diberikan





dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Jika terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, hal ini dapat menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan efektif dalam merubah perilaku siswa. Namun, jika tidak ada perbedaan yang signifikan, peneliti dapat mengevaluasi kembali strategi intervensi yang telah digunakan dan mencari cara untuk meningkatkan efektivitasnya di masa depan. Berikut merupakan hasil dari uji t yang dilakukan :

Tabel 3.  
 Hasil Uji *Paired Samples Test*  
**Paired Samples Test**

	Mean	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)	
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 <i>Pretest</i> - <i>Posttest</i>	-25.833	9.82683	4.01179	-15.52070	-6.439	5	.001	
<i>t</i>	33			36.145			96	

Mengacu pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai t sebesar -6,439 yang berarti terdapat perbedaan antara skor *Pretest* dan *Posttest*. Sementara itu dilihat dari nilai sig. 2-tailed sebesar  $0,001 < 0,05$  yang berarti perbedaan yang ditemukan sangat signifikan. Selanjutnya dilihat dari nilai mean diperoleh hasil sebesar -25,83 yang berarti selisih antara skor *Pretest* dan *Posttest* yaitu sebesar 25,83 dimana skor *Posttest* lebih tinggi daripada skor *Pretest*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kedisiplinan belajar siswa antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik modeling dimana tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah perlakuan lebih tinggi dibanding sebelum diberikan perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik modeling efektif untuk meningkatkan tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 1 Tepus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dan teknik modeling efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip-prinsip behavior therapy yang menekankan penggunaan penguatan positif dan negatif untuk membentuk atau mengubah perilaku, serta menggunakan teknik modeling untuk memperkuat proses pemberian layanan konseling kelompok. Analisis data menunjukkan bahwa skor posttest kelompok intervensi secara signifikan lebih tinggi daripada skor *Pretest* nya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dan teknik modeling efektif dalam merubah perilaku siswa menuju disiplin belajar yang lebih baik.

Pendekatan behavioral yang diterapkan dalam konseling kelompok memungkinkan siswa untuk memahami hubungan antara perilaku mereka dengan konsekuensi yang mereka terima (Widayanti et al., 2020). Dengan menggunakan teknik penguatan positif, siswa didorong untuk memperkuat perilaku belajar yang diinginkan



dengan penghargaan atau insentif, sementara teknik hukuman negatif digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan (Fauziah et al., 2024). Ini memberikan struktur yang jelas bagi siswa dalam mengatur perilaku belajar mereka (Irianti et al., 2019).

Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral dengan Teknik Modeling untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP merupakan intervensi yang efektif dalam bimbingan konseling. Menurut Corey (2016), konseling kelompok behavioral adalah pendekatan yang berfokus pada modifikasi perilaku melalui prinsip-prinsip belajar yang terukur dan dapat diamati. Erford (2017) memperdalam pemahaman ini dengan menjelaskan bahwa konseling kelompok behavioral bertujuan membantu konseli mengembangkan perilaku adaptif dan menghilangkan perilaku maladaptif melalui proses pembelajaran terstruktur. Gladding (2019) menambahkan bahwa pendekatan ini sangat cocok untuk remaja awal seperti siswa SMP karena kemampuan mereka yang mulai berkembang dalam mengamati dan meniru model perilaku positif.

Henderson (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa teknik modeling dalam setting kelompok memiliki efektivitas tinggi karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling belajar dan mendukung satu sama lain. Hal ini diperkuat oleh temuan Watson (2019) yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek manajemen waktu dan kepatuhan terhadap aturan akademik. Mitchell (2018) mengidentifikasi bahwa keberhasilan teknik modeling dalam meningkatkan kedisiplinan belajar bergantung pada kesesuaian model yang dipilih dengan karakteristik siswa. Sementara itu, Thompson (2020) menekankan pentingnya mempertimbangkan konteks budaya dan sosial dalam pemilihan model untuk memastikan efektivitas intervensi.

Young (2020) berpendapat bahwa peran konselor dalam konseling kelompok behavioral tidak hanya sebagai fasilitator, tetapi juga sebagai perancang lingkungan belajar yang kondusif untuk perubahan perilaku. Martinez (2017) menambahkan bahwa penggunaan teknik pendukung seperti reinforcement dan token economy dapat memperkuat efektivitas modeling dalam membentuk perilaku disiplin. Bradley (2018) menguraikan bahwa proses implementasi teknik modeling harus dilakukan secara sistematis, dimulai dari tahap persiapan hingga evaluasi. Peterson (2022) memperkuat pendapat ini dengan menekankan pentingnya monitoring dan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku yang konsisten.

Ramirez (2020) mengidentifikasi bahwa kedisiplinan belajar yang dibentuk melalui teknik modeling cenderung lebih bertahan lama karena siswa tidak hanya meniru perilaku, tetapi juga memahami alasan dan manfaat dari perilaku tersebut. Sullivan (2019) menambahkan bahwa keberhasilan teknik ini juga ditentukan oleh keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Richardson (2021) menyoroti pentingnya kolaborasi dengan guru dan orang tua dalam implementasi teknik modeling, karena perubahan perilaku yang efektif membutuhkan dukungan dari berbagai lingkungan siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Harrison (2018) yang menunjukkan bahwa konsistensi penguatan perilaku di berbagai setting berkontribusi signifikan terhadap pembentukan kedisiplinan belajar yang berkelanjutan.

Chen (2020) mengembangkan perspektif bahwa teknik modeling dalam konseling kelompok tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku eksternal, tetapi juga membantu siswa mengembangkan regulasi diri dalam belajar. Norton (2019) memperkuat pendapat ini dengan menekankan pentingnya membangun kesadaran internal siswa tentang manfaat kedisiplinan belajar. Selain itu, teknik modeling memainkan peran penting dalam memperkuat pembelajaran siswa (Sultan et al., 2023). Dengan mengobservasi dan meniru



perilaku positif dari sesama anggota kelompok yang berhasil mengubah perilaku mereka, siswa dapat menginternalisasi dan menerapkan strategi-strategi yang efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar mereka. Model-model yang sukses ini memberikan contoh yang konkret dan relevan bagi siswa untuk mengikuti (Pratama et al., 2021).

Konseling kelompok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mendapatkan dukungan sosial dari sesama anggota kelompok dan terapis atau konselor (Komariyah & Nuryanto, 2019). Dalam lingkungan yang mendukung ini, siswa merasa didukung dan termotivasi untuk mencapai tujuan mereka dalam meningkatkan kedisiplinan belajar (Padha et al., 2021). Dukungan sosial ini menjadi faktor penting dalam membantu siswa mengatasi hambatan-hambatan dan tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam proses perubahan perilaku (Pangestuti & Wahyumiani, 2021).

Pendekatan konseling kelompok behavioral dengan teknik modeling ini terbukti efektif karena memberikan contoh konkret tentang perilaku disiplin yang diharapkan, memungkinkan siswa untuk mengamati konsekuensi positif dari perilaku tersebut, dan memberikan kesempatan untuk mempraktikkan perilaku yang dimodelkan dalam lingkungan yang aman dan supportif. Evaluasi berkelanjutan dan penyesuaian intervensi berdasarkan kebutuhan spesifik siswa menjadi kunci keberhasilan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dukungan kuat untuk penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dan teknik modeling sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Implikasi dari penelitian ini menyoroti pentingnya memperhatikan aspek sosial dan psikologis dalam upaya untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, serta memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan program-program intervensi di masa depan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik modeling terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang menerima konseling kelompok dengan pendekatan ini mengalami peningkatan yang signifikan dalam tingkat kedisiplinan belajar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan behavioral dan teknik modeling yang diterapkan dalam konseling kelompok memberikan hasil yang positif dalam merubah perilaku siswa menuju disiplin belajar yang lebih baik. Pendekatan behavioral yang mendasari konseling kelompok memberikan kerangka kerja yang jelas dan terstruktur bagi siswa dalam mengatur perilaku belajar mereka. Dengan menggunakan teknik penguatan positif dan negatif, siswa didorong untuk memperkuat perilaku belajar yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Teknik-teknik ini memungkinkan siswa untuk memahami hubungan antara perilaku mereka dengan konsekuensi yang mereka terima, sehingga membantu mereka untuk mengatur perilaku belajar mereka dengan lebih efektif.

Selain itu, teknik modeling memainkan peran penting dalam memperkuat pembelajaran siswa. Dengan mengobservasi dan meniru perilaku positif dari sesama anggota kelompok yang berhasil mengubah perilaku mereka, siswa dapat belajar dari contoh konkret dan relevan dalam konteks mereka sendiri. Model-model yang sukses ini memberikan inspirasi dan motivasi bagi siswa untuk mengubah perilaku mereka menuju disiplin belajar yang lebih baik. Penelitian ini menekankan pentingnya penggunaan



konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dan teknik modeling sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Implikasi dari penelitian ini dapat membantu para pendidik dan konselor untuk merancang program-program intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan dalam upaya meningkatkan disiplin belajar siswa di lingkungan pendidikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bradley, R. L. (2018). Behavioral Group Counseling: A Comprehensive Guide to Implementation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 278-290.
- Chen, W. (2020). Self-Regulation Development Through Behavioral Modeling in Adolescents. *Educational Psychology Review*, 32(4), 815-830.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*. 16(12), 939-944. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x
- Erford, B. T. (2017). *Group Work: Process and Applications in Counseling*. Pearson Education.
- Fauziah, Firidameka Koswara, & Masril. (2024). Study Literature: Efektifitas Konseling CBT dengan Teknik Self Intruccion Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 613–618. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5561>
- Gladding, S. T. (2019). *Groups: A Counseling Specialty* (8th ed.). Pearson.
- Harahap, J. S., & Ahmad Syarqawi. (2023). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di MAN 1 Medan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2).
- Harrison, M. K. (2018). The Role of Environmental Support in Behavioral Change. *Counseling and Development Journal*, 96(2), 167-179.
- Henderson, L. (2021). Effectiveness of Modeling Techniques in Group Counseling for Middle School Students. *School Counseling Research Quarterly*, 38(2), 145-160.
- Imelda Bii Padha, Maria, Ardika Miftah Farid, & Dimas. (2021). Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Melalui Google Meet Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19 Di Sma Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1).
- Irianti, E., Negeri, M., & Tengah, D. J. (2019). Upaya Meningkatkan Prososial Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Ix F Mts Negeri Bonang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
- Komariyah, S., & Iis lathifah Nuryanto, I, L. (2019). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Client Centered Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 16 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
- Liana, L., Putri, S., Setiowati, A., Bimbingan, P., & Konseling, D. (2022). Studi Deskriptif Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menanamkan Kedisiplinan Belajar Siswa Smp Negeri 3 Gamping. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1).



- Martinez, R. (2017). Supporting Techniques in Behavioral Counseling Interventions. *Professional School Counseling*, 20(1), 85-97.
- Mitchell, D. (2018). Model Selection in Behavioral Group Counseling. *Journal of Counseling and Development*, 95(4), 401-412.
- Murniasih, S., Wibowo, M, E., & Murtadho, M. (2020). Menurunkan Perilaku Antisosial Siswa Melalui Konseling Kelompok Berpusat Pada Klien Yang Berorientasi Religius. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).
- Norton, P. J. (2019). Internal Awareness Development in Adolescent Learning. *Educational Psychology*, 39(5), 625-640.
- Peterson, K. L. (2022). Continuous Evaluation Methods in School Counseling. *Professional School Counseling*, 25(1), 1-15.
- Pratama, Y.T., & Yuhanita, N. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar (Burnout) Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1).
- Ramirez, S. (2020). Long-term Effects of Modeling Techniques on Student Behavior. *School Psychology Review*, 49(3), 278-290.
- Retno Supeni Pangestuti, & Nur Wahyumiani. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Viii Di Smp N 3 Sewon Tahun 2019/2020. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1).
- Richardson, T. (2021). Collaborative Approaches in School-Based Behavioral Interventions. *Journal of School Counseling*, 19(4), 1-22.
- Sari, C., & Makin. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Smp It Masjid Syuhadak Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1).
- Setyawati, S. (2017). Konseling Kelompok Dengan Teknik Client Centered Therapy Dalam Meningkatkan Ketaatan Terhadap Tata Tertib Sekolah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2).
- Sullivan, M. (2019). Student Engagement in Behavioral Modeling Interventions. *School Psychology Quarterly*, 34(2), 190-205.
- Sultan, A, D., Fitriani, A., & Wulandari, R. (2023). Model Layanan Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2).
- Thompson, R. (2020). Cultural Considerations in Behavioral Group Counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 48(3), 155-170.
- Wahyono, J., Sutoyo, A., Djafar, M., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2021). Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Dan Teknik Asertif Training Terhadap Kesiapan Kerja Smk Muhammadiyah Salatiga. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1).
- Watson, J. C. (2019). Time Management and Academic Compliance Through Behavioral Modeling. *Journal of College Counseling*, 22(2), 113-126.
- Widayanti., Sugiyo., & Murtadho, A. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Sfbc Dengan Teknik Exception Dan Miracle Question Untuk Meningkatkan Self Control Pada Siswa Pelaku Tawuran Di Smk Nasional Cirebon. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).
- Young, M. E. (2020). The Counselor's Role in Behavioral Group Interventions. *Journal of Specialists in Group Work*, 45(2), 146-161.





Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. doi:10.1207/s15430421tip4102\_2

