

Design of Behavioral Counseling Model with Self Management Technique in Improving Student Discipline (Study of Class VIII SMP Negeri 5 Kota Solok)

Putri Syafnita¹, Rahma Wira Nita², Suryadi³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia
Email: putrisyafnita55@gmail.com; rahmawiranita@gmail.com; suryadies1@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya peserta didik yang memiliki kedisiplinan yang rendah saat berada di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Mendeskripsikan gambaran kondisi kedisiplinan peserta didik dengan teknik *self management* di SMPN 5 Kota Solok. 2) Merancang model konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam membantu mengembangkan kedisiplinan peserta didik. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Research and Development* (R&D). Populasi dari penelitian ini merupakan peserta didik kelas VIII dengan jumlah sebanyak 220 orang peserta didik. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 32 orang peserta didik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dan instrument yang digunakan adalah angket.

Keyword: Konseling Behavioral; Manajemen Diri; Kedisiplinan

ABSTRACT

This research was motivated by the existence of students who had low discipline while in the school environment. This research aims to find out: 1) Describe an overview of the disciplinary conditions of students using self-management techniques at SMPN 5 Kota Solok. 2) Designing a behavioral counseling model with self-management techniques to help develop student discipline. This research uses Research and Development (R&D) research. The population of this study was class VIII students with a total of 220 students. The number of samples in this study was 32 students. The sampling technique in this research used purposive sampling, and the instrument used was a questionnaire.

Keyword: Behavioral Counseling; Self Management; Discipline

Corresponding Author:

Putri Syafnita,
Universitas PGRI Sumatera Barat,
Jl. Gn. Pangilun, Gn. Pangilun, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera
Barat 25111, Indonesia
Email: putrisyafnita55@gmail.com



1. INTRODUCTION

Sekolah merupakan bagian dari lembaga pendidikan formal yang mengemban tugas mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Sekolah tidak hanya dibebani mengembangkan kemampuan peserta didik dalam ranah kognitifnya saja, akan tetapi juga diperlukan pengembangan dari ranah afektif dan psikomotor. dengan kata lain sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan anak dibawah pengawasan guru dan sekolah juga berperan penting dalam mendisiplinkan peserta didik. Mendisiplinkan peserta didik dapat dilakukan dengan melakukan konseling dengan tujuan untuk memelihara perilaku peserta didik agar tidak menyimpang dan dapat mendorong siswa untuk berperilaku sesuai dengan norma, peraturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah (Laugi, 2019)

Konseling behavioral menganalisis perilaku tampak yang dapat diukur, dilukiskan dan diramalkan. terapi perilaku ini lebih mengkonsentrasikan pada modifikasi tindakan, dan berfokus pada perilaku saat ini daripada masa lampau. Pendekatan behavioral adalah teknik pendekatan dalam konseling yang diberikan kepada siswa agar mampu belajar merubah tingkah laku bermasalah menjadi sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku. Individu yang baru berkembang mulai menyadari bila setiap orang harus menyesuaikan diri agar bisa diterima dalam kelompok sosial (Lai dkk, 2021: 160).

Selanjutnya menurut Suwanto (2016:3) konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya (Marliani, Suasta, Gunawan, 2021:113). Layanan konseling behavioral dalam pelaksanaannya melalui beberapa tahap. Namun masing-masing merupakan fase yang saling berhubungan. Menurut Sudrajat (2011:153) tahap-tahap yang ditempuh dalam layanan konseling behavioral adalah sebagai berikut:

1. *Assessment*, yaitu langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan konseli.
2. *Goal setting*, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling.
3. *Technique implantation*, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai perilaku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling.
4. *Evaluation termination*, yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.
5. *Feedback*, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

Self management adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik Cormier & Cormier (1989:519). *Self management* adalah strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri. *Self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan suatu strategi atau gabungan dari beberapa strategi klien Cornier (Suwanto, 2016:3). Pengelolaan diri ialah suatu strategi yang memacu individu untuk mampu mengarahkan perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakan yang dilakukan untuk meraih kenajuan dirinya. dan untuk mengembangkan *self management* ini secara efektif, maka perlu dilakukannya langkah dengan tahapan secara sistematis menggunakan prosedur yang jelas (Rosanti, Kasih & Nita, 2023:24).

Self management berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

Berdasarkan yang dipaparkan tersebut *self management* membutuhkan seseorang karena membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal yang positif Renn (2011:26). Tujuan self management adalah membuat perubahan yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku pribadi individu (missal pola pikir yang konstruktif), dan membuat perubahan dalam lingkungan untuk mendukung individu dalam mencapai tujuannya (Neitzel, 2009:35).

Dalam teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Monica & Gani, 2015). Manfaat dilakukannya teknik *self management* ini adalah:

1. Dapat membantu peserta didik dalam pengelolaan dirinya baik dalam aspek fikiran, perasaan dan perbuatan sehingga peserta didik dapat berkembang secara optimal
2. Peserta didik dapat merasakan bebas dari control orang lain dan dapat menjadi dirinya sendiri karena telah berperan aktif dalam proses penerapan teknik *self management*
3. Dengan menyerahkan perubahan yang terjadi sepenuhnya pada peserta didik, dia akan meninjau kembali perubahan-perubahan yang terjadi melalui usahanya sendiri dan lebih bersifat permanen
4. Peserta didik mampu mengarahkan dirinya sendiri dalam menjalani hidupnya dengan sebaik mungkin

Kedisiplinan adalah sikap taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang dipercaya termasuk melakukan pekerjaan tertentu yang menjadi tanggung jawabnya untuk beradaptasi memperoleh perubahan wawasan dan tingkah laku dari pengalaman kedisiplinan Adison & Suryadi (2022:1102). Kedisiplin peserta didik sangatlah penting, adapun pengertian kedisiplin peserta didik adalah suatu keadaan tertib dan teratur yang dimiliki oleh peserta didik di sekolah, tanpa ada pelanggaran-pelanggaran yang merugikan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap peserta didik sendiri dan terhadap sekolah secara keseluruhan.

Kedisiplinan berarti suatu cara yang digunakan oleh guru untuk mendidik dan membentuk perilaku peserta didik menjadi orang yang berguna dan berprestasi tinggi dalam bidang pelajaran. Kedisiplinan berarti mengikuti peraturan yang telah dibuat oleh pemimpin atau orang-orang yang berwenang dalam hal tersebut. Kedisiplinan merupakan sesuatu yang berkenaan dengan pengendalian diri terhadap bentuk-bentuk aturan yang mencakup segala macam pengaruh yang ditujukan untuk membantu peserta didik agar dia dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya Imron (2011:173). Peserta didik yang disiplin memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) Menaati peraturan atau tata tertib yang ada (2) Melaksanakan tugas dan kewajiban

yang diterimanya dengan tepat waktu (3) Kehidupannya tertib dan teratur (4) Tidak mengulur-ulur waktu dan menunda pekerjaan (Elly, 2016: 45).

Kedisiplin merupakan suatu sikap yang tegas berwibawa dalam bertindak untuk mentaati segala peraturan yang telah ditetapkan. Kedisiplinan berasal dari kata disiplin. Istilah disiplin berasal dari bahasa latin “*Disciplina*” yang menunjuk pada kegiatan belajar mengajar. Sedangkan istilah Bahasa Inggrisnya yaitu kedisiplin berasal dari akar kata “*Discipline*” yang berarti: (a). Tertib, taat atau mengendalikan tingkah laku, penguasaan diri. (b). Latihan membentuk, meluruskan atau menyempurnakan sesuatu, sebagai kemampuan mental atau karakter moral. (c). Hukuman yang diberikan untuk melatih atau memperbaiki. (d). Kumpulan atau sistem-sistem peraturan-peraturan bagi tingkah laku (Musbikin, 2020:4).

Berdasarkan hasil observasi dan selama masa PL khususnya pada peserta didik di SMPN 5 Kota Solok pada Tanggal 19 Juli 2023 terlihat bahwa adanya peserta didik yang sering datang terlambat ke sekolah, ditemukan peserta didik yang tidak memakai seragam sesuai ketentuan sekolah, adanya peserta didik yang tidak memakai atribut sekolah dengan lengkap. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada Tanggal 1 Agustus 2023 dengan wakil kesiswaan diperoleh informasi bahwa ditemukan peserta didik yang tidak khidmat dalam mengikuti upacara bendera. Selanjutnya wawancara yang dilakukan dengan wali kelas pada Tanggal 1 Agustus 2023 diperoleh informasi bahwa terdapat peserta didik yang sering keluar masuk kelas pada saat jam pelajaran berlangsung.

Selanjutnya wawancara dengan Guru BK diperoleh informasi bahwasanya Guru BK belum memiliki model layanan teknik *self management* dalam mendisiplinkan peserta didik serta ditemukan peserta didik yang memakai sepatu selain warna hitam ke sekolah dan wawancara yang dilakukan dengan peserta didik diperoleh informasi bahwa ditemukan peserta didik yang membuang sampah sembarangan, terdapat peserta didik yang tidak mau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, terdapat peserta didik perempuan yang memakai lipstick dan maskara ke sekolah. Sehingga setelah wawancara dengan Guru BK dengan permasalahan peserta didik yang tidak disiplin, belum ada Guru BK yang pernah menggunakan model teknik *self management* dalam mendisiplinkan peserta didik padahal itu sangat diperlukan. Dampak dari ketidak disiplin peserta didik ini dapat menjadikan individu yang tidak berkembang, menjadi individu yang tidak konsisten, suka berubah pendapat, binggung dihadapkan pada beberapa pilihan, sehingga sikap tidak konsisten dan tidak memiliki ketegasan.

Maka dari masalah yang terjadi saat ini penulis tertarik untuk meneliti: “Model Konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam mengembangkan kedisiplinan peserta didik (Studi di Kelas VIII SMP N 5 Kota Solok)”

2. RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan metode pengembangan *Research and Development*. yang dimaksud dengan penelitian *Research and Development* (R&D) proses atau langkah-langkah mengembangkan suatu produk agar baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada agar dapat dipertanggung jawabkan. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Research and Development* (R&D) Sugiyono (2016:1).

Penelitian dan pengembangan berbeda dengan penelitian biasa yang hanya menghasilkan saran-saran bagi perbaikan, penelitian dan pengembangan menghasilkan produk yang langsung bisa digunakan, Terdapat sepuluh langkah dalam penelitian pengembangan antara lain *Research and information collecting* (melakukan penelitian dan pengumpulan informasi), *Planning* (melakukan perencanaan), *Develop preliminary form of product* (mengembangkan bentuk produk awal), *Preliminary field testing* (melakukan uji lapangan permulaan), *Main product revision* (melakukan revisi terhadap produk utama), *Main field testing* (melakukan uji lapangan utama), *Operational product revision* (melakukan revisi produk), *Operational field testing* (uji lapangan), *Final Product Revision* (revisi produk akhir), *Dissemination and implementation* (membuat laporan mengenai produk dan jurnal (Zuhdi & Priscilio, 2019:52).

Langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Langkah-langkah penelitian

3. RESULTS AND DISCUSSION

A. Hasil

Tabel 1. Deskripsi kedisiplinan peserta didik secara umum

Klasifikasi	Kategori	f	%
≤ 153	Sangat Baik	14	43,75
124 - 152	Baik	13	40,63
95 - 123	Cukup Baik	5	15,63
66 - 94	Kurang Baik	0	0,00
≥ 65.	Sangat Kurang Baik	0	0,00
Σ		32	100,00

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa kedisiplinan peserta didik secara umum terdapat 14 orang dengan persentase 43,75% sangat baik, 13 orang dengan persentase 40,63% baik, 5 orang dengan persentase 15,63 % cukup baik, 0 orang dengan persentase 0% kurang baik dan 0 orang dengan persentase 0% sangat kurang baik.

Tabel 2. Deskripsi kedisiplinan peserta didik dilihat dari indikator menaati aturan dan tata tertib

Klasifikasi	Kategori	f	%
≥ 43	Sangat Baik	13	40,63
35 - 42	Baik	14	43,75
27 - 34	Cukup Baik	4	12,50
19 - 26	Kurang Baik	1	3,13
≤ 18	Sangat Kurang Baik	0	0,00
Σ		32	100

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa terdapat 13 orang dengan persentase 40,63% sangat baik, 14 siswa dengan persentase 43,75% baik, 4 orang siswa dengan persentase 12,50% cukup baik, 1 siswa dengan persentase 3,13% kurang baik dan 0 orang siswa dengan persentase 0% sangat kurang baik.

Tabel 3. Deskripsi kedisiplinan peserta didik dilihat dari indikator melaksanakan tugas dan kewajiban

Klasifikasi	Kategori	f	%
≥ 33	Sangat Baik	18	56,25
27 - 32	Baik	10	31,25
21 - 26	Cukup Baik	4	12,50
15 - 20	Kurang Baik	0	0,00
≤ 14	Sangat Kurang Baik	0	0,00
Σ		32	100

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa terdapat 18 orang siswa dengan persentase 56,25% sangat baik, 10 orang siswa dengan persentase 31,25% baik, 4 orang siswa dengan persentase 12,50% cukup baik, 0 orang siswa dengan persentase 0% kurang baik dan 0 orang siswa dengan persentase 0% sangat kurang baik.

Tabel 4. Deskripsi kedisiplinan peserta didik dilihat dari indikator kehidupan tertib dan teratur

Klasifikasi	Kategori	f	%
≥ 38	Sangat Baik	13	40,63
31 - 37	Baik	16	50,00
24 - 30	Cukup Baik	3	9,38
17 - 23	Kurang Baik	0	0,00
≤ 16	Sangat Kurang Baik	0	0,00
Σ		32	100

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa terdapat 13 orang siswa dengan persentase 40,63% sangat baik, 16 orang siswa dengan persentase 50,00% baik, 3 orang siswa dengan persentase 9,38% cukup baik, 0 orang siswa dengan persentase 0% kurang baik, 0 orang siswa dengan persentase 0% sangat kurang baik.

Tabel 5. Deskripsi kedisiplinan peserta didik dilihat dari indikator tidak mengulur-ulur waktu

Klasifikasi	Kategori	f	%
≥ 38	Sangat Baik	17	53,13
31 - 37	Baik	9	28,13
24 - 30	Cukup Baik	6	18,75

Klasifikasi	Kategori	f	%
17 - 23	Kurang Baik	0	0,00
≤ 16	Sangat Kurang Baik	0	0,00
Σ		32	100

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa terdapat 17 orang siswa dengan persentase 53,13% sangat baik, 9 orang siswa dengan persentase 28,13% baik, 6 orang siswa dengan persentase 18,75% cukup baik, 0 orang siswa dengan persentase 0% kurang baik dan 0 orang siswa dengan persentase 0% sangat kurang baik.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diungkapkan bahwa kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok.

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini akan dibahas tentang Rancangan Model Konseling Behavioral dengan menggunakan teknik *self management* dalam Mengembangkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok menunjukkan terdapat 14 orang dengan persentase 43,75% sangat baik, 13 orang dengan persentase 40,63% baik, 5 orang dengan persentase 15,63 % cukup baik, 0 orang dengan persentase 0% kurang baik dan 0 orang dengan persentase 0% sangat kurang baik. Artinya peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok memiliki tingkat kedisiplinan yang berada pada kategori sangat baik.

Menurut Imron (2011:173) Kedisiplin berarti suatu cara yang digunakan oleh guru untuk mendidik dan membentuk perilaku peserta didik menjadi orang yang berguna dan berprestasi tinggi dalam bidang pelajaran. Kedisiplin berarti mengikuti peraturan yang telah dibuat oleh pemimpin atau orang-orang yang berwenang dalam hal tersebut.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kedisiplin merupakan sesuatu yang berkenaan dengan pengendalian diri terhadap bentuk-bentuk aturan. Aturan- aturan tersebut mencakup segala macam pengaruh yang ditujukan untuk membantu peserta didik agar dia dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya.

Penulis mengelompokkan kedisiplinan peserta didik dikelompokkan menjadi 4 bagian yaitu menaati peraturan atau tata tertib, melaksanakan tugas dan kewajiban, kehidupan tertib dan teratur dan tidak mengur ulur waktu. Selanjutnya akan dibahas perindikator:

1) Menaati peraturan dan tata tertib

Hasil penelitian menunjukkan kondisi kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok dalam menaati peraturan dan taat tertib dilihat dari indikator menaati peraturan dan tata tertib yaitu memiliki kedisiplinan dengan kategori baik. Artinya peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok memiliki kedisiplinan pada bagian menaati peraturan dan tata tertib berada pada kategori baik.

Tata tertib sekolah merupakan rambu-rambu bagi siswa dalam melaksanakan kegiatan dalam sekolah. Menurut Islamiyah & Suwanda (2016) manaati peraturan dan tata tertib sekolah dapat berjalan dengan baik dan maksimal jika guru, aparat sekolah dan siswa dapat saling mendukung tata tertib yang ada di sekolah itu sendiri. Kurangnya dukungan dari siswa terhadap tata tertib sekolah akan mengakibatkan kurangnya kepatuhan yang ada di lingkungan sekolah. Kesadaran akan kepatuhan tata tertib sangat diperlukan oleh siswa agar bisa terwujud lingkungan yang disiplin, aman, dan damai.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan pada kategori menaati peraturan dan tata tertib dapat diatasi dengan berbagai macam solusi. Salah satu diantaranya ialah sekolah harus jelas dalam penjabaran dalam aturan dan tata tertib sekolah dan sanksinya. Supaya siswa mengetahui aturan yang berlaku dan sanksi yang didapat ketika melanggar peraturannya.

2) Melaksanakan tugas dan kewajiban

Hasil penelitian menunjukkan kondisi kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok dalam melaksanakan tugas dan kewajiban dilihat dari indikator melaksanakan tugas dan kewajiban yaitu memiliki kedisiplinan dengan kategori sangat baik. Artinya peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok memiliki kedisiplinan pada bagian melaksanakan tugas dan kewajiban berada pada kategori sangat baik.

Menurut Ridwan (2011) tugas seorang siswa di sekolah dibagi menjadi 5 unsur pokok yaitu: Belajar, belajar merupakan tugas pokok seorang siswa, karena melalui belajar dapat menciptakan generasi muda yang cerdas. Tugas siswa di sekolah dibagi menjadi tiga diantaranya adalah: a) Memahami dan mempelajari materi yang diajarkan b) Mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. c) Mempelajari kembali materi yang telah diajarkan dan mengerjakan pekerjaan rumah jika ada pekerjaan rumah. d) Taat pada peraturan sekolah, setiap sekolah memiliki tata tertib yang harus ditaati oleh para siswa, demi terciptanya kondisi sekolah yang kondusif, aman, nyaman untuk siswa dalam belajar dan menjalani aktivitas selama di sekolah. Selain itu tata

tertib sekolah juga sebagai patokan dan kontrol perilaku siswa di sekolah. Jika tata tertib dilanggar maka akan mendapatkan sanksi atau hukuman.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Sekolah sebagai tempat pendidikan anak perlu dilatih untuk sungguh-sungguh menaati kedisiplinan seperti halnya melaksanakan tugas dan kewajiban. Kedisiplinan dalam hal ini akan mendukung kesuksesan dalam belajar. Sekolah tidak sekedar membentuk peserta didik yang pandai tetapi juga membentuk peserta didik yang disiplin dalam melaksanakan tugas dan kewajiban. Hal ini akan bermanfaat dan menjadi bekal hidup peserta didik yang teratur.

3) Kehidupan tertib dan teratur

Hasil penelitian menunjukkan kondisi kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok dalam kehidupan tertib dan teratur dilihat dari indikator kehidupan tertib dan teratur yaitu memiliki kedisiplinan dengan kategori baik. Artinya peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok memiliki kedisiplinan pada bagian kehidupan tertib dan teratur berada pada kategori baik.

Menurut Imran (2017: 173) dapat diartikan sebagai suatu keadaan tertib dan teratur yang dimiliki oleh siswa disekolah, tanpa ada pelanggaran-pelanggaran yang merugikan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap siswa sendiri dan terhadap sekolah secara keseluruhan.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa ketertiban sekolah dituangkan dalam tata tertib peserta didik, dan disusun secara operasional untuk mengatur tingkah laku dan sikap hidup peserta didik. Kehidupan tertib dan teratur di sekolah apabila dikembangkan dan diterapkan dengan baik, konsisten dan konsekuen akan berdampak positif bagi kehidupan dan perilaku siswa. Kehidupan tertib dan teratur dapat mendorong mereka belajar secara konkret dalam praktik hidup di sekolah tentang hal-hal positif yang melakukan hal-hal yang lurus dan benar dan menjauhi hal-hal yang negatif. Dengan pemberlakuan kehidupan tertib dan teratur, siswa belajar beradaptasi dengan lingkungan yang baik, sehingga muncul keseimbangan diri dalam hubungan dengan orang lain.

4) Tidak mengulur-ulur waktu

Hasil penelitian menunjukkan kondisi kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok pada bagian tidak mengulur-ulur waktu dilihat dari indikator tidak mengulur-ulur waktu yaitu memiliki kedisiplinan dengan kategori sangat baik. Artinya peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok memiliki kedisiplinan pada bagian tidak mengulur-ulur waktu berada pada kategori sangat baik.

Prokrastinasi akademik adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun peserta didik mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Menurut (Harefa, D., 2020) "Prokrastinasi akademik merupakan menunda-nunda pekerjaan yang mengakibatkan dampak yang kurang baik bagi pelakunya". Prokrastinasi akademik atau penundaan ini mengakibatkan rendahnya prestasi belajar peserta didik dan berefek pada hasil Sikap kedisiplin dalam Islam sangat dianjurkan, bahkan diwajibkan.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagaimana peserta didik dalam kehidupan sehari-hari memerlukan aturan-aturan atau tata tertib dengan tujuan agar segala tingkah lakunya berjalan dengan peraturan yang ada. Apabila seseorang tidak dapat menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya, maka waktu itu akan membuat seseorang menjadi sengsara, oleh karena itu hendaknya dapat menggunakan dan memanfaatkan waktu dengan baik, termasuk waktu dalam belajar

4. CONCLUSION

Berdasarkan analisis data dan pembahasan sebelumnya dapat diambil kesimpulan mengenai rancangan model layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* dalam mendisiplinkan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok dapat disimpulkan. Kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Solok secara umum berada pada kategori sangat baik dengan 4 indikator diantaranya menaati peraturan dan tata tertib dengan kategori baik, melaksanakan tugas dan kewajiban dengan kategori sangat baik kehidupan tertib dan teratur dengan kategori baik dan terakhir tidak mengulur-ulur waktu dengan kategori sangat baik. Rancangan program layanan bimbingan dan konseling ini telah divalidasi oleh 3 orang penguji dengan hasil validasi yaitu berada pada kategori diterima. Rancangan model konseling *behavioral* dengan teknik *self management* dengan teknik *self management* dalam mengembangkan kedisiplinan peserta didik yang telah peneliti rancang yaitu rencana tindak lanjut berupa media *biblioterapy*.

REFERENCES

- Adison, & Suryadi. (2022). Gambaran bentuk disiplin peserta didik di kelas VII SMP N 1 Koto XI Tarusan. *Journal on Education*, 5(1), 1101–1109.
- Kasih, A. P., & Nita, F. (2023). Efektivitas model konseling *behavioral* dengan menggunakan teknik *self management* untuk meminimalisir perilaku fanatisme terhadap tokoh idola. *Jurnal Counseling Care*, 7(1), 22–29. <https://doi.org/10.22202/jcc.2023.v7i1.6667>
- Laia, B., Sarumaha, M., Zalukhu, M. C., Nduru, M., Telaumbanua, T., Ndraha, L. D. M., Harefa, D., & Nias Selatan, S. (2021). Pendekatan konseling *behavioral* terhadap perkembangan moral siswa. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4(1). <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>

- Laugi. (2019). Penerapan tata tertib sekolah untuk membangun disiplin siswa di SMA Negeri 1 Konawe. *Shautut Tarbiyah*, 25(2).
- Marliani, W. S., & Gunawan, G. D. (2021). Penerapan metode konseling behavioral dalam mengelola dan meningkatkan kedisiplinan belajar siswa pada SMKN 5 Palangka Raya. *Prosiding Webinar Nasional IAHN-TP Palangka Raya*, 111–120.
- Monica, M. A. R. A. G. (2016). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun. *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 119–132. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Musbikin, I. (2020). *Pendidikan karakter disiplin* (Rizal, Ed.).
- Zuhdi, & Priscilio. (2019). Pengembangan bahan ajar fisika kontekstual berbasis inkuiri terbimbing pada materi rotasi. *Jurnal TL&P*. <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jtlp/index>