e-ISSN 2962-0643
JURNAL PENDIDIKAN RAFFLESIA

The Effectiveness Of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Group Counseling In Enhancing Students' Learning Discipline At SMP 106 Jakarta

Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMP 106 Jakarta

Agnes Lestari Simatupang [1)]; Andreas Rian Nugroho [2)]; Evi Deliviana [3)]
[1,2,3)] **Universitas Kristen Indonesia**
Email: [1)] agneslstr@gmail.com

ARTICLE HISTORY
Received [25 Mei 2026]
Revised [29 Juni 2026]
Accepted [30 Juni 2026]

KEYWORDS

Knowledge, Interest, Experience, Crowdfunding.

This is an open access article under the CC–BY-SA license

ABSTRAK

Disiplin belajar merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan akademik peserta didik. Namun, masih ditemukan peserta didik dengan tingkat disiplin belajar yang rendah, ditandai oleh kurangnya kepatuhan terhadap tata tertib sekolah, kebiasaan menunda penyelesaian tugas, serta rendahnya konsentrasi dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 106 Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen *one-group pretest–posttest.* Subjek penelitian berjumlah tujuh peserta didik yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner disiplin belajar dan dianalisis dengan uji paired samples t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor disiplin belajar meningkat dari 65,57 pada pre-test menjadi 106,14 pada post-test. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 106 Jakarta.

ABSTRACT

Learning discipline is one of the key factors contributing to students' academic success. However, some students continue to demonstrate low levels of learning discipline, as reflected in their noncompliance with school regulations, tendency to procrastinate on assignments, and lack of concentration during the learning process. This study aimed to examine the effectiveness of group counseling based on the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in improving the learning discipline of eighth-grade students at SMP Negeri 106 Jakarta. A quantitative approach with a one-group pretest–posttest quasi-experimental design was employed. The participants consisted of seven students selected through purposive sampling. Data were collected using a learning discipline questionnaire and analyzed using a paired-samples t-test. The results showed that the mean learning discipline score increased from 65.57 on the pre-test to 106.14 on the post-test. Statistical analysis revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between students' learning discipline before and after the intervention. These findings suggest that group counseling based on the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach is effective in improving the learning discipline of eighth-grade students at SMP Negeri 106 Jakarta.

PENDAHULUAN

Disiplin belajar merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan akademik peserta didik. Rendahnya disiplin belajar masih menjadi tantangan dalam dunia pendidikan karena banyak peserta didik menunjukkan perilaku menunda penyelesaian tugas, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, kurang fokus saat mengikuti pembelajaran, serta cenderung bermalas-malasan. Kondisi tersebut pada akhirnya berdampak pada rendahnya prestasi akademik peserta didik. (Kurniawati *et al.,* 2023)

Disiplin belajar dimaknai sebagai bentuk ketaatan atau kepatuhan peserta didik terhadap berbagai peraturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah, khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Disiplin tersebut tercermin melalui kepatuhan terhadap waktu masuk sekolah, penggunaan seragam sesuai ketentuan, serta keterlibatan secara tertib dalam seluruh kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, disiplin belajar mencerminkan tanggung jawab peserta didik dalam menjalani proses pendidikan secara optimal. (Darmadi, 2017)

Disiplin belajar juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan belajar yang positif. Peserta didik yang memiliki disiplin belajar mampu meningkatkan fokus, mengurangi kebiasaan menunda

pekerjaan, serta membangun karakter yang mandiri dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai disiplin perlu dilakukan sejak dini melalui pembinaan, pemberian teladan, serta pendekatan yang mendukung perkembangan sikap positif terhadap proses belajar. (Ellis *et al.,* 2024)

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti selama mengikuti Program Kampus Mengajar di SMP Negeri 106 Jakarta, masih ditemukan peserta didik kelas VIII yang memiliki disiplin belajar rendah. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh tingginya pelanggaran tata tertib sekolah, seperti keterlambatan hadir, penggunaan seragam yang tidak sesuai aturan, kurang tertib selama proses pembelajaran, serta rendahnya partisipasi dalam berbagai kegiatan sekolah.

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa perilaku tidak disiplin tersebut dipengaruhi oleh pola pikir negatif, seperti menganggap belajar tidak penting, meremehkan konsekuensi pelanggaran aturan, kurang percaya diri terhadap kemampuan akademik, serta memiliki kebiasaan menunda penyelesaian tugas. Pola pikir tersebut mendorong peserta didik mengabaikan tanggung jawabnya sebagai pelajar sehingga berdampak pada rendahnya disiplin belajar.

Keberadaan masalah ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan terhadap 72 siswa kelas VIII di SMP Negeri 106 Jakarta. Data menunjukkan mayoritas subjek berada pada ketegori disiplin belajar sedang dengan jumlah 57 siswa (79,2%), sedangkan kategori rendah dan tinggi masing-masing hanya sebesar 9,7% (7 siswa) dan 11,1% (8 siswa). Proporsi data ini menjadi basis argumentasi bahwa disiplin belajar peserta didik masih berada pada level yang perlu ditingkatkan melalui tindakan intervensi khusus.

Konseling kelompok menjadi salah satu alternatif layanan yang strategis dalam upaya mengoptimalkan disiplin belajar peserta didik. Melalui dinamika kelompok, siswa diberikan ruang untuk berbagi pengalaman, saling memberikan penguatan, serta mengasah keterampilan pemecahan masalah secara kolektif. Integrasi pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam layanan ini dinilai sangat relevan karena berfokus pada rekonstruksi pola pikir yang maladaptif (kurang adaptif) menjadi lebih rasional, yang pada gilirannya akan menstimulus terbentuknya perilaku belajar yang lebih terstruktur dan disiplin (Wicaksono, 2024).

Keberhasilan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengoptimalkan disiplin belajar sebelumnya telah dibuktikan oleh Hardianti (2019) pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Namun, perbedaan karakteristik lingkungan sekolah membuat temuan tersebut tidak serta-merta dapat diimplementasikan di SMP Negeri 106 Jakarta. Mengingat belum adanya studi serupa yang mengeksplorasi efektivitas pendekatan CBT di SMP Negeri 106 Jakarta, penelitian ini diinisiasi untuk mengisi kekosongan data empiris tersebut dalam konteks akademis yang spesifik ini.

Penelitian ini dirancang untuk mengevaluasi sejauh mana layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dapat meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 106 Jakarta. Output dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya literatur empiris, tetapi juga memberikan kontribusi aplikatif bagi guru bimbingan dan konseling (BK) dalam memanfaatkan strategi CBT sebagai upaya preventif dan kuratif terhadap masalah kedisiplinan siswa.

LANDASAN TEORI

Disiplin Belajar

Keberhasilan dalam proses pendidikan tidak dapat dilepaskan dari peran krusial disiplin belajar. Ditinjau dari aspek etimologi, kata disiplin berakar dari bahasa Latin, *disciplina*, yang mengandung makna proses edukasi atau pembelajaran (Wahyuni, 2018). Selaras dengan hal tersebut, Darmadi (2017) mendefinisikan disiplin sebagai bentuk kepatuhan serta ketaatan individu terhadap regulasi, norma, dan tata tertib yang berlaku dalam lingkungan sosial. Sementara itu, Soegeng Prijodarmito menjelaskan bahwa disiplin terbentuk melalui proses pembiasaan yang dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, dan lingkungan sekitar (Saputro, 2024).

Dalam konteks pendidikan, disiplin belajar diartikan sebagai sikap dan perilaku peserta didik yang menunjukkan kepatuhan, tanggung jawab, serta konsistensi dalam melaksanakan kegiatan belajar sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Belajar sendiri merupakan proses yang menghasilkan perubahan perilaku, pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kebiasaan sebagai hasil dari pengalaman individu (Witherington, 1952). Perubahan tersebut bersifat relatif permanen dan menjadi dasar bagi individu dalam memberikan respons terhadap pengalaman belajar berikutnya (Schneider, 2024).

Keberhasilan proses pembelajaran tidak terlepas dari disiplin belajar yang dimiliki peserta didik. Semakin baik tingkat disiplin belajar, semakin besar pula kemampuan peserta didik dalam mengatur waktu, mematuhi tata tertib sekolah, dan menyelesaikan tugas dengan penuh tanggung jawab, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap hasil belajar. (Anggraini & Sukma, 2024). Selain berdampak

pada prestasi akademik, disiplin belajar juga berkontribusi dalam membentuk karakter seperti tanggung jawab, keteraturan, dan penghargaan terhadap waktu (Sulfa *et al.,* 2025).

Disiplin belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik. Faktor internal meliputi motivasi belajar yang mendorong siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi juga berperan dalam membentuk kebiasaan belajar yang konsisten (Aprelyani, 2023). Selain itu, kemampuan mengelola waktu menjadi faktor penting yang menentukan keteraturan aktivitas belajar siswa (Britton & Tesser, 2017). Minat belajar yang tinggi mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Rotgans & Schmidt, 2015), sedangkan kepercayaan diri dan kondisi psikologis yang baik turut mendukung terbentuknya disiplin belajar yang optimal (Bandura, 2019).

Selain faktor internal, disiplin belajar juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Lingkungan keluarga memberikan pengaruh melalui pola asuh, perhatian, serta dukungan orang tua terhadap kegiatan belajar siswa (Evania & Ramadani, 2024). Lingkungan sekolah juga berperan melalui penerapan tata tertib, iklim belajar yang kondusif, serta keteladanan guru dalam membimbing peserta didik (Hasibuan et al., 2025). Teman sebaya yang memiliki budaya belajar positif turut mendorong terbentuknya perilaku belajar yang disiplin (Utami *et al.,* 2024). Di sisi lain, perkembangan teknologi dan media sosial dapat menjadi faktor yang menghambat disiplin belajar apabila penggunaannya tidak dikendalikan dengan baik (Maita *et al.,* 2021).

Darmadi (2017) mengelompokkan disiplin belajar ke dalam beberapa indikator utama, yang meliputi ketaatan terhadap aturan akademik, tanggung jawab penyelesaian tugas secara tepat waktu, regulasi waktu yang baik, persistensi (ketekunan) dalam belajar, tingginya motivasi, serta keterlibatan aktif sepanjang proses pembelajaran. Berdasarkan indikator tersebut, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar bukanlah atribut bawaan sejak lahir. Karakteristik ini merupakan bentuk perilaku yang diinternalisasi melalui proses pembiasaan, penguatan personal, dan stimulasi lingkungan yang suportif demi tercapainya performa akademik yang maksimal.

Konseling Kelompok

Sebagai salah satu instrumen dalam layanan bimbingan dan konseling, konseling kelompok diselenggarakan dalam format kelompok kecil dengan memanfaatkan dinamika interaksi yang terstruktur. Layanan ini diorientasikan untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengentaskan beragam problematika, baik yang beraspek pribadi, sosial, maupun akademik, melalui proses diskusi yang terarah. Layanan ini memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk mengungkapkan permasalahan, memperoleh umpan balik, serta mendapatkan dukungan dari konselor maupun anggota kelompok lainnya sehingga tercipta suasana yang aman dan saling mendukung dalam proses penyelesaian masalah (Darmayanti, 2024). Konseling kelompok juga dipahami sebagai metode yang membantu individu meningkatkan kesadaran diri secara efektif melalui dinamika kelompok (Rahmawati *et al.,* 2022). Selain itu, konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang bersifat preventif dan pengembangan untuk meningkatkan keterampilan personal serta membantu anggota kelompok menyelesaikan permasalahan secara bersama-sama (Yana *et al.,* 2021).

Melalui interaksi yang terbangun dalam kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pembelajaran hidup, memberikan dukungan antarteman (*peer support*), serta memperluas wawasan dengan mengadopsi perspektif orang lain. Interaksi yang terjadi selama proses konseling membantu anggota kelompok mengembangkan kemampuan komunikasi, keterampilan sosial, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih baik (Harisa, 2021). Konseling kelompok juga bertujuan meningkatkan kemampuan sosialisasi peserta didik, terutama dalam berkomunikasi, sehingga berbagai hambatan yang mengganggu interaksi sosial dapat diidentifikasi dan diatasi secara bersama-sama. Proses tersebut memungkinkan peserta didik memperoleh pemahaman baru mengenai dirinya serta mengembangkan perilaku yang lebih adaptif melalui pengalaman belajar bersama dalam kelompok.

Akumulasi hasil penelitian terdahulu mengonfirmasi bahwa implementasi konseling kelompok memberikan kontribusi signifikan yang positif bagi lintasan perkembangan peserta didik. Layanan ini terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar siswa (Tanjung & Rusman, 2024), mengembangkan keterampilan sosial, kesadaran diri, dan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, konseling kelompok juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, kemampuan adaptasi, serta memperkuat hubungan interpersonal melalui proses refleksi dan dukungan antarsesama anggota kelompok (Putri *et al.,* 2025). Melalui interaksi kelompok, peserta didik dibimbing untuk mengadopsi sudut pandang orang lain, sehingga mereka mampu mengembangkan kecakapan sosial dan membangun jejaring relasi yang lebih sehat.

Tujuan konseling kelompok adalah membantu peserta didik mengembangkan pemahaman diri, meningkatkan kemampuan komunikasi, membangun hubungan sosial yang positif, serta menumbuhkan sikap mandiri dan bertanggung jawab. Melalui layanan ini, peserta didik didorong untuk mengenali

potensi yang dimiliki, mengembangkan empati, serta mampu mengambil keputusan yang lebih tepat dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Winkel & Hastuti, 2004). Konseling kelompok juga membantu peserta didik menyadari bahwa masalah yang dialami bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri sehingga dapat mengurangi perasaan terasing, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat dukungan sosial antarsesama anggota kelompok (Okti, 2024).

Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok berpedoman pada beberapa asas, yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kenormatifan, dan kegiatan yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota kelompok agar proses konseling berlangsung secara efektif. Selain itu, pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui lima tahapan, yaitu tahap pembukaan, penjelasan masalah, penggalian latar belakang masalah, penyelesaian masalah, dan penutup. Setiap tahapan memiliki peran penting dalam membantu anggota kelompok mengidentifikasi permasalahan, memahami penyebabnya, menemukan alternatif penyelesaian, serta mengevaluasi perubahan yang telah dicapai sehingga tujuan konseling kelompok dapat terlaksana secara optimal.

Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan konseling yang menyasar hubungan sistemik antara pikiran, emosi, dan perilaku manusia. Pendekatan ini diorientasikan untuk membantu individu mengidentifikasi lalu mengubah struktur berpikir dan tindakan yang menghambat (*maladaptif*), guna memicu kemampuan pemecahan masalah yang lebih optimal. CBT menekankan bahwa perubahan pada cara berpikir akan memengaruhi perubahan emosi dan perilaku, sehingga individu dapat mengembangkan respons yang lebih rasional dan adaptif terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Selain itu, CBT dipahami sebagai pendekatan yang membantu individu melakukan restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku secara sistematis agar mampu mencapai kondisi psikologis yang lebih baik (Ulya, 2022).

Perkembangan CBT berawal dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang kemudian dikembangkan menjadi psikoterapi berbasis empiris dengan menitikberatkan pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan positif (Dianti *et al.,* 2024). Dalam penerapannya, CBT tidak hanya berfokus pada pengalaman masa lalu, tetapi lebih menekankan permasalahan yang sedang dialami individu saat ini sebagai dasar perubahan perilaku. Meskipun demikian, pengalaman masa lalu tetap dipandang sebagai bagian penting dalam membantu individu memahami dan menerima dirinya sehingga dapat membangun pola pikir yang lebih adaptif untuk menghadapi masa depan (Wulandari *et al.,* 2025). Tujuan utama CBT adalah membantu individu mengembangkan kemampuan berpikir rasional, mengelola emosi, mengubah perilaku yang kurang tepat, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (Wasserman, 2024).

Penerapan CBT telah banyak digunakan dalam berbagai bidang, termasuk di lingkungan pendidikan. Dalam setting sekolah, CBT membantu peserta didik mengenali pikiran otomatis yang bersifat negatif, mengembangkan strategi koping yang lebih efektif, serta membentuk perilaku yang lebih positif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa penerapan CBT di sekolah efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan fleksibilitas psikologis peserta didik. Selain itu, perubahan pola pikir melalui CBT berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu (Munir *et al.,* 2024).

Pelaksanaan CBT didasarkan pada beberapa prinsip utama, yaitu berorientasi pada pemecahan masalah, dilakukan secara kolaboratif antara konselor dan klien, memiliki tujuan yang jelas, serta menggunakan proses yang terstruktur dan sistematis (Beck, 2011). Pendekatan ini juga menekankan bahwa emosi dan perilaku dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap suatu peristiwa sehingga keyakinan yang bersifat irasional perlu diidentifikasi dan diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional agar menghasilkan perilaku yang lebih adaptif. Selain itu, CBT memandang bahwa perubahan perilaku dapat dimulai melalui perubahan dialog internal *(self-talk)* dan pengembangan keterampilan koping yang dilakukan secara bertahap melalui latihan yang berulang.

Implementasi layanan konseling kelompok dalam penelitian ini mengintegrasikan tahapan kelompok standar dengan prinsip-prinsip *Cognitive Behavioral Therapy (CBT).* Alur intervensi diinisiasi melalui pembentukan kelompok, yang kemudian diikuti dengan proses identifikasi serta eksplorasi terhadap problem akademis siswa. Memasuki fase inti, peserta didik diarahkan untuk mengenali dan mendekonstruksi pola pikir negatif menggunakan teknik restrukturisasi kognitif beserta latihan modifikasi perilaku. Pada fase terminasi, fokus dialihkan pada evaluasi capaian perkembangan siswa sekaligus pemberian penguatan (*reinforcement*) agar stabilitas perilaku positif tersebut dapat dipertahankan secara berkelanjutan dalam keseharian mereka (Winkel & Hastuti, 2004; Beck, 2011).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada

e-ISSN 2962-0643
JURNAL PENDIDIKAN RAFFLESIA

restrukturisasi kognitif, yaitu membantu individu mengubah pola pikir yang irasional atau negatif menjadi lebih rasional dan adaptif sehingga dapat menghasilkan perubahan perilaku yang lebih positif. Dalam penerapannya, CBT menekankan perubahan aspek kognitif, seperti cara berpikir, keyakinan, sikap, dan asumsi individu. Selain itu, CBT juga berfokus pada pembentukan perilaku yang lebih adaptif melalui latihan perilaku dan pengembangan keterampilan koping dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Kedisiplinan belajar memegang peranan krusial dalam menopang capaian akademis peserta didik selama proses instruksional. Kendati demikian, fenomena rendahnya disiplin belajar masih kerap dijumpai pada siswa, yang salah satunya dipicu oleh distorsi atau pola pikir negatif terhadap aktivitas akademik. Dalam kerangka kerja *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, modifikasi perilaku yang adaptif diyakini dapat terwujud melalui rekonstruksi skema berpikir dari irasional menjadi rasional. Atas dasar pemikiran tersebut, pengintegrasian konseling kelompok berbasis CBT diproyeksikan mampu memfasilitasi peserta didik untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merombak pola pikir negatif memanfaatkan kekuatan dinamika kelompok. Berpijak pada premis ini, penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dalam mengoptimalkan disiplin belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 106 Jakarta.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*) diterapkan dalam penelitian ini, khususnya menggunakan *One-Group Pretest–Posttest Design*. Pemilihan desain tersebut ditujukan untuk mengukur efektivitas intervensi konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* terhadap peningkatan disiplin belajar siswa melalui analisis komparatif antara skor *pretest* dan *posttest*. Pada rancangan ini, perlakuan hanya diujikan pada satu kelompok subjek tunggal tanpa melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding.

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan: O_1 = *pretest*, X = pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, dan O_2 = *posttest.*

Populasi dalam penelitian ini melibatkan seluruh peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 106 Jakarta. Pemilihan sampel representatif dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, yakni menetapkan subjek berdasarkan pemenuhan kriteria khusus yang selaras dengan tujuan studi. Secara spesifik, subjek penelitian disaring dari siswa kelas VIII.3 dan VIII.4 yang terkonfirmasi memiliki skor disiplin belajar pada kategori rendah melalui pengukuran *pretest*. Berdasarkan tahapan seleksi tersebut, diperoleh tujuh peserta didik yang memenuhi kriteria inklusi sebagai subjek penelitian, yaitu RSA, WAP, RFS, QAF, RPS, RA, dan RPR..

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner disiplin belajar yang dikembangkan mengacu pada indikator kedisiplinan. Pengukuran dilakukan dengan model skala Likert lima tingkat respons, yang meliputi Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Angket tersebut didistribusikan pada dua lini waktu, yakni sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pemberian layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT),* guna mengukur signifikansi perubahan tingkat disiplin belajar pada peserta didik.

Sebelum digunakan dalam pengambilan data, kelayakan instrumen penelitian dipastikan terlebih dahulu melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Data yang telah terkumpul selanjutnya melewati uji normalitas sebagai langkah uji prasyarat analisis. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan *paired sample t-test* yang difungsikan untuk menguji signifikansi perbedaan skor disiplin belajar peserta didik antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) menerima intervensi konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT).*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Melalui penerapan teknik *purposive sampling*, terpilih tujuh siswa kelas VIII SMP Negeri 106 Jakarta dengan kriteria tingkat disiplin belajar rendah sebagai subjek penelitian. Kelompok ini selanjutnya menjadi partisipan dalam serangkaian layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang dirancang untuk dilaksanakan selama lima kali sesi pertemuan.

Berdasarkan data penelitian, skor *pretest* menempatkan seluruh subjek pada kategori disiplin belajar rendah dengan rentang 62–68. Perubahan yang tampak pada fase *posttest* menunjukkan

peningkatan performa di mana seluruh siswa berpindah ke kategori disiplin belajar sedang dengan capaian skor 101–109. Hasil perbandingan ini menegaskan bahwa intervensi konseling kelompok bermuatan pendekatan CBT berkontribusi positif terhadap peningkatan disiplin belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*, data *pretest* dan *posttest* terkonfirmasi berdistribusi normal dengan perolehan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,482 dan 0,348 ($p > 0,05$). Karena asumsi normalitas telah terpenuhi, analisis inferensial dapat dilanjutkan dengan menggunakan *paired sample t-test*. Hasil uji parametrik tersebut menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang membuktikan adanya perbedaan yang sangat signifikan pada skor disiplin belajar siswa di kedua lini waktu. Penguatan ini dipertegas oleh kenaikan rata-rata (*mean*) skor disiplin belajar, dari 65,57 saat *pretest* menjadi 106,14 pada fase *posttest*. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa intervensi konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* efektif dalam mengoptimalkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 106 Jakarta.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling kelompok dengan pendekatan CBT mampu memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa. Sebelum diberikan perlakuan, peserta didik menunjukkan berbagai perilaku yang mencerminkan rendahnya disiplin belajar, seperti kurang tepat waktu, kurang fokus selama pembelajaran, serta rendahnya tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Setelah mengikuti lima sesi konseling kelompok, seluruh peserta didik mengalami peningkatan skor disiplin belajar dan berpindah dari kategori rendah ke kategori sedang.

Peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui pendekatan CBT yang menekankan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh pola pikir atau keyakinan yang dimilikinya. Sebelum mengikuti layanan konseling, peserta didik dengan disiplin belajar rendah cenderung memiliki pola pikir negatif otomatis, seperti menganggap belajar tidak penting, meremehkan konsekuensi pelanggaran aturan sekolah, kurang percaya diri terhadap kemampuan akademik, serta memiliki kebiasaan menunda tugas. Pola pikir tersebut menyebabkan peserta didik kurang memiliki motivasi untuk belajar, tidak mematuhi tata tertib sekolah, kurang bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, serta kurang aktif mengikuti proses pembelajaran. Melalui proses restrukturisasi kognitif, peserta didik dibimbing untuk mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, kemudian mengevaluasi serta mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih realistis dan adaptif. Perubahan tersebut mendorong peserta didik untuk memandang belajar sebagai tanggung jawab, memahami pentingnya mematuhi tata tertib sekolah, lebih percaya terhadap kemampuan diri, serta membiasakan diri menyelesaikan tugas tepat waktu. Temuan ini sejalan dengan teori Beck (2011) yang menyatakan bahwa perubahan cara berpikir akan diikuti oleh perubahan emosi dan perilaku individu.

Selain proses restrukturisasi kognitif, pelaksanaan konseling dalam setting kelompok juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan dari anggota kelompok, serta belajar dari pengalaman satu sama lain. Dinamika kelompok membantu peserta didik menjadi lebih terbuka dalam mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi, meningkatkan motivasi untuk berubah, serta memperkuat komitmen dalam menerapkan perilaku disiplin selama proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, temuan empiris dalam studi ini menegaskan bahwa intervensi konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki efikasi yang tinggi dalam mengoptimalkan disiplin belajar siswa. Keberhasilan tersebut dijustifikasi oleh penguatan skor disiplin belajar pasca-intervensi serta didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikansi yang tajam antara fase *pretest* dan *posttest*. Dinamika peningkatan ini membuktikan bahwa rekonstruksi skema berpikir dari negatif menjadi rasional secara efektif menstimulasi lahirnya perilaku belajar yang lebih terstruktur. Dengan demikian, model konseling kelompok dengan pendekatan CBT dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif solusi yang solutif dalam mengatasi problem kedisiplinan belajar peserta didik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil studi menunjukkan efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 106 Jakarta. Rangkaian lima sesi intervensi mampu mengentaskan seluruh peserta didik dari kategori disiplin rendah menuju kategori sedang. Pengujian melalui *paired sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang membuktikan variasi skor yang signifikan antara periode sebelum dan sesudah pemberian layanan. Indikator efektivitas ini ditutup dengan fakta empiris berupa kenaikan skor rata-rata disiplin belajar siswa

dari 65,57 pada tahap *pretest* menjadi 106,14 pada tahap *posttest*.

Peningkatan disiplin belajar tersebut terjadi karena peserta didik mampu mengidentifikasi dan merekonstruksi pola pikir negatif yang memengaruhi perilaku belajarnya, seperti menganggap belajar tidak penting, meremehkan konsekuensi pelanggaran aturan sekolah, kurang percaya diri terhadap kemampuan akademik, serta memiliki kebiasaan menunda tugas. Perubahan pola pikir tersebut diikuti oleh perubahan perilaku belajar yang lebih positif, ditandai dengan meningkatnya kepatuhan terhadap tata tertib sekolah, keterlibatan dalam proses pembelajaran, serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Dengan demikian, implementasi konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dapat direkomendasikan sebagai salah satu modalitas intervensi strategis dalam layanan bimbingan dan konseling guna mengoptimalkan disiplin belajar peserta didik.

Saran

Berdasarkan capaian penelitian, sekolah diharapkan memperkuat layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT sebagai strategi peningkatan disiplin belajar siswa. Praktisi atau Guru BK perlu menggunakan intervensi CBT ini secara kontinu dalam menangani siswa berdisiplin rendah agar pemeliharaan perilaku (*behavior maintenance*) dapat berjalan optimal. Sementara itu, untuk penelitian lanjutan, disarankan melakukan replikasi studi dengan memperbesar jumlah partisipan serta memperlama durasi intervensi guna memperoleh hasil yang lebih generalis. Peneliti mendatang juga dapat mengeksplorasi teknik-teknik konseling alternatif lainnya yang berfokus pada disiplin belajar untuk memperluas kontribusi ilmiah pada layanan bimbingan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, R., & Sukma, D. (2024). *Hubungan kedisiplinan belajar dengan prestasi belajar siswa. MASALIQ: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 4(3), 750–759.

Aprelyani, S. (2023). *The role of motivation, learning discipline and competence in improving learning achievement.* 1(2), 58–64.

Bandura, A. (2019*). Academic self-efficacy and students' mental health. Journal of Korean Medical Science,* 35(23), e233.

Britton, B. K., & Tesser, A. (2017). *Time management and academic achievement. Educational Psychology Review,* 25(4), 539–561.

Darmadi. (2017). *Pengembangan model dan metode pembelajaran dalam dinamika belajar siswa*.

Darmayanti, N. (2024). *Peran Konseling Kelompok untuk Pengembangan Diri Siswa : Studi Literatur.* 13(001), 607–618.

Dianti, T. M., Karneli, Y., & Mudjiran. (2024). *Analisis teknik-teknik cognitive behavior therapy dalam konseling.* KOPENDIK: Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan, 3(1), 29–39. https://doi.org/10.22437/kopendik.v3i1.31516

Ellis, R., Holimomb, C. A., & Wenno, Y. H. (2024). *Influence of Group Counseling Services Self-Management Techniques on The Discipline of Students in Junior High.* 6(2), 148–159.

Evania, D. Y., & Ramadani, P. (2024). *Analisis faktor yang menyebabkan rendahnya kedisiplinan anak di Sekolah Dasar Negeri 015/IX Kebon IX. Jurnal Tonggak Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Teori dan Hasil Pendidikan Dasar*, 3(2), 219–227.

Hardianti, L. (2019). *Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 3 Bandar Lampung*.

Harisa, I. F. (2021). *Penerapan cognitive behavior therapy (CBT) dalam konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian kenaikan sabuk pada siswa pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Riau* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].

Hasibuan, N. A., Ariana, A., Satya, E., & Nasution, A. F. (2025). *Analisis faktor yang mempengaruhi kedisiplinan siswa di SMP Al Perak. Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 3(5), 676–680.

Kurniawati, N., Dharsana, I. K., Suarni, N. K., Dantes, N., & Ketut, I. (2023). *Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Improve Student Learning Discipline and Motivation.* 7(3), 431–439.

Maita, I., Zaimonalisa, & Rahmawita, M. (2021). *Pengaruh media sosial terhadap perilaku belajar mahasiswa. Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi,* Komunikasi dan Industri (SNTIKI), 57–60.

Munir, A. F., Fahira, I. C., Kaesti, M. R. D. E., Aiwani, A., Nate, M. P., & Hasanah, B. U. (2024). *Implementasi konseling CBT dengan teknik cognitive restructuring untuk peningkatan motivasi belajar pada peserta didik.* Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora, 2(2), 91–100.

Okti, D. R. (2024). *Effectiveness of group counseling services in increasing social interaction in students: Literature review.* Jurnal Pendidikan Mandala, 9(2), 610–615.

Putri, A. A., S, N. K., Pratiwi, H., Ayu, R., & Wani, A. (2025*). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa*. 3.

Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). *Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa SMA/SMK: Systematic literature review. Counsenesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling,* 3(2), 63–71.

Saputro, M. S. A. (2024). *Gambaran Kedisiplinan pada Siswa SMK Murni 1 Surakatra. Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran,* 2(2), 21–29.

Schneider, K. (2024). *What is learning? Psychology*, 15, 779–799. https://doi.org/10.4236/psych.2024.155047

Sulfa, A. A., Nurwahidah, & Hajrah, A. (2025). *Upaya meningkatkan kedisiplinan peserta didik di lingkungan belajar. Paratiwi: Jurnal Seni Rupa dan Desain,* 4(1), 10–15.

Tanjung, A. J., & Rusman, A. A. (2024). *Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.* 15(1), 52–58.

Ulya, N. (2022). *Bimbingan dan konseling cognitive behavioral therapy (CBT) dengan pendekatan dzikir dalam penanganan kenakalan remaja (Studi kasus beberapa remaja di Desa Jatirejo Kecamatan Lekok Kabupaten Pasuruan)* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember].

Utami, M. D., Murwaningsih, T., & Winarno. (2024*). Pengaruh lingkungan teman sebaya dan motivasi belajar terhadap disiplin belajar siswa jurusan Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB) di SMK Negeri 1 Sukoharjo.* Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran, 8(1), 57–64

Wahyuni, T. (2018). *Pengaruh reward and punishment terhadap disiplin belajar peserta didik kelas V SDN 1 Sukabumi Indah Bandar Lampung* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. http://repository.radenintan.ac.id/5946/

Wasserman, D. (2024). *The WPA Action Plan 2023–2026. World Psychiatry*, 23(1), 165–166. https://doi.org/10.1002/wps.21185

Wicaksono, L. (2024). *Cognitive-behavioral modification to enhance academic self- efficacy : A case of junior high school students.* 4(2), 267–278.

Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2004). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.

Witherington. (1952). *Kecakapan Belajar Siswa*. Jakarta: PT RajaGrafindo.

Wulandari, N., Hermatasiyah, N., & Setiyadi, D. (2025). *Konseling kelompok teknik cognitive behavior therapy dalam mengelola stres akademik santri beasiswa di pesantren. Al-Ittizaan*: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 8(1), 23–37. https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36197

Yana, A. U., Handayanto, S. K., & Wuryanti, T. (2021). *Eksplorasi kemampuan scientific reasoning materi Hukum Newton siswa SMA. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(4), 503–509.