

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konseling Perilaku

##### 1. Pengertian

*Behavior* berpandangan, pada hakikatnya kepribadian manusia adalah perilaku. Dimana perilaku tersebut merupakan hasil dari bentukan pengalaman interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Dengan kata lain, hasil cerminan kepribadian seseorang berupa pengalaman pribadi diperoleh dari situasi dan stimulus. Untuk itu kepribadian individu dapat terlihat dari perilakunya.<sup>1</sup> Konseling perilaku adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi pada tindakan. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa untuk melihat kepribadian seseorang dapat dilihat dari interaksinya dengan lingkungan yang disebut perilaku.

Dalam pandangan behaviorisme perilaku bermasalah dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Artinya bahwa perilaku individu itu meskipun

---

<sup>1</sup> Dyési Kumalasari, "Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir", *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* Vo. 14 No.1 2017, hal. 17

secara sosial adalah tidak tepat, dalam beberapa saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya perilaku yang tidak diharapkan secara sosial atau perilaku destruktif dikelas.<sup>2</sup> Selain itu perilaku bermasalah dalam pandangan behaviorisme adalah perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan atau tidak sesuai dengan norma yang ada. Perilaku bermasalah ini merupakan kebiasaan-kebiasaan negatif yang juga terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungan.

## 2. Ciri-ciri Konseling Perilaku

Membahas konsep dasar tentang suatu teori atau pendekatan, tidak akan lepas dari pembahasan tentang ciri-ciri atau karakteristik pendekatan tersebut. Dari beberapa pemikiran para ahli tentang ciri-ciri pendekatan perilaku sebagai berikut:

- a. Kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari dan karena itu dapat dirubah
- b. Perubahan khusus terhadap lingkungan individual yang dapat membantu individu atau sekelompok individu dalam merubah perilaku-perilaku yang tidak relevan. Sehingga prosedur-prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku konseli dengan merubah lingkungan
- c. Prinsip-prinsip belajar sosial, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling

---

<sup>2</sup> *Ibid.*, hal. 18

- d. Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan-perubahan dalam perilaku-perilaku khusus konseli diluar dari layanan konseling yang diberikan
- e. Prosedur-prosedur konseling dapat secara khusus didesain untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah khusus.

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa perilaku menurut pendekatan perilaku merupakan keadaan yang terbentuk karena lingkungan. Ketika bentuk perilaku tersebut negatif, maka dapat dirubah menggunakan prosedur-prosedur konseling.

### 3. Tujuan Konseling Perilaku

Tujuan konseling perilaku berorientasi pada pengubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang di antaranya :

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
- b. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
- c. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
- d. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai.
- e. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
- f. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

Teori perilaku berasumsi bahwa perilaku konseli adalah hasil kondisi konselor, oleh karena itu, konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi konseli adalah akibat dari situasi (stimulus) yang diberikannya.

Tujuan konseling perilaku dalam pengambilan keputusan adalah secara nyata membuat keputusan. Konselor bersama konseli bersepakat menyusun urutan prosedur perubahan perilaku yang akan diubah, dan selanjutnya konselor menstimulasi perilaku konseli. Konselor perilaku memiliki peran yang sangat penting dalam membantu konseli. Menurut Wolpe mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami konseli dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya.<sup>3</sup> Konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu konseli melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah, tujuan yang hendak dicapai.

#### 4. Tahap Konseling Perilaku

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling perilaku adalah tingkah laku yang berlebih (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tingkah laku yang berlebihan seperti merokok, terlalu banyak main game dan sering memberi komentar dikelas. Adapun tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. Tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi

---

<sup>3</sup> Dyesi Kumalasari, "Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir", *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* Vo. 14 No.1 2017, hal. 19

tingkah laku, sedangkan tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.

Konseling perilaku memiliki empat tahap yaitu : melakukan asesmen (*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*) dan evaluasi mengakhiri konseling (*evaluation termination*). Menurut Rosjidan yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyunidan Karsih yang dijabarkan sebagai berikut:<sup>4</sup>

a. Melakukan Asesmen ( *Assesment* )

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen yang dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Menurut Kanker dan Saslow yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih mengatakan terdapat tujuh informasi yang digali dalam asesmen, yaitu :

- 1) Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. Tingkah laku yang dianalisis adalah tingkah laku yang khusus.
- 2) Analisis situasi yang didalamnya masalah konseli terjadi. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya (*antecedent* dan *consequence*) sehubungan dengan masalah konseli.

---

<sup>4</sup> Dyesi Kumalasari, "Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir", *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* Vo. 14 No.1 2017, hal. 20

- 3) Analisis motivasional adalah keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong keinginan untuk melakukan kegiatan.
- 4) Analisis *self control*, yaitu tingkatan kontrol diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan *self-control*.
- 5) Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga hubungannya orang tersebut dengan konseli. Metode yang digunakan untuk mempertahankan hubungan ini dianalisis juga.
- 6) Analisis lingkungan fisik sosial budaya. Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan lingkungan menurut Rosjidan yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih.

Dalam kegiatan asesmen ini konselor melakukan analisis ABC

A = *Antecedent* (pencetus perilaku)

B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan) meliputi tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku, intensitas tingkah laku.

Data tingkah laku ini menjadi data awal (*baseline data*) yang akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah intervensi.

C = *Consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)

b. Menetapkan Tujuan ( *Goal Setting* )

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Menurut Burks dan Engelkes yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyunidan Karsih mengemukakan fase *goal setting* disusun atas tiga langkah yaitu:<sup>5</sup>

- 1) Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan.
- 2) Mempertahankan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional belajar yang dapat diterima dan dapat diukur.
- 3) Memecahkan tujuan kedalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

c. Implementasi Teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara *baseline* dengan data intervensi.

---

<sup>5</sup> Dyesi Kumalasari, "Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir", *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* Vo. 14 No.1 2017, hal. 22

#### d. Evaluasi dan Pengakhiran

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi :

- 1) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
- 2) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan.
- 3) Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
- 4) Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

Selanjutnya konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah dilakukan serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkahlaku yang diharapkan menetap.<sup>6</sup>

## **B. Kedisiplinan Waktu**

### 1. Pengertian

Disiplin pada hakekatnya adalah suatu ketaatan yang sungguh-sungguh yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas

---

<sup>6</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, ( Jakarta : Indeks, 2011), 177-180.

kewajiban serta perilaku sebagaimana mestinya menurut aturan-aturan atau tata kelakuan yang seharusnya berlaku di dalam suatu lingkaran tertentu. Arti disiplin bila dilihat dari segi bahasanya adalah latihan ingatan dan watak untuk menciptakan pengawasan (kontrol diri) atau kebiasaan mematuhi ketentuan dan perintah.<sup>7</sup> Jadi arti disiplin adalah kesadaran untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan tertib dan teratur sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku dengan penuh tanggung jawab tanpa paksaan dari siapa pun.

Menurut Arikunto macam-macam disiplin ditunjukkan dengan tiga perilaku yaitu: <sup>8</sup>

- a. Perilaku kedisiplinan di dalam kelas,
- b. Perilaku kedisiplinan di luar kelas di lingkungan sekolah, dan
- c. Perilaku kedisiplinan di rumah.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa disiplin waktu adalah kesadaran untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan tertib dan teratur sesuai waktu yang telah ditetapkan.

Kepatuhan bukan hanya karena adanya tekanan-tekanan dari luar, melainkan kepatuhan yang didasari oleh adanya kesadaran tentang nilai dan pentingnya peraturan-peraturan. Kondisi yang dinamis, tertib dan aman adalah merupakan pencerminan dari kedisiplinan atau kehadiran dan kepatuhan, baik itu disiplin kepala sekolah, guru maupun

---

<sup>7</sup>Sugeng Haryono, Pengaruh Kedisiplinan Siswa Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi, *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan Vol. 3 No. 3 November 2016*, hal 264

<sup>8</sup> *Ibid.*, hal. 264

siswa yang didasari oleh kesadaran dalam menjalankan dan melaksanakan peraturan.

Dalam menanamkan disiplin, guru bertanggungjawab mengarahkan dan berbuat baik, menjadi contoh, sabar dan penuh pengertian. Guru harus mampu mendisiplinkan siswa dengan kasih sayang, terutama disiplin diri (*self-discipline*). Untuk kepentingan tersebut, guru harus mampu melakukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Membantu siswa mengembangkan pola perilaku untuk dirinya.
- b. Membantu siswa meningkatkan standar perilakunya.
- c. Menggunakan pelaksanaan aturan sebagai alat untuk menegakkan kedisiplinan

Upaya mendisiplinkan siswa dengan kasih sayang. Mendisiplinkan siswa dengan kasih sayang dapat dilakukan secara demokratis yakni dari, oleh dan untuk siswa, sedangkan guru tut wuri handayani.

## 2. Macam-macam Kedisiplinan

Adapun macam disiplin berdasarkan ruang lingkup berlakunya ketentuan atau peraturan yang harus dipatuhi, dapat dibedakan sebagai berikut:

### a. Disiplin diri

Disiplin diri (disiplin pribadi atau swadisiplin), yaitu apabila peraturan-peraturan atau ketentuan-ketentuan itu hanya berlaku bagi diri seseorang. Disiplin ini hanya dilakukan personal yang mengikat dirinya sendiri. Misalnya, disiplin belajar, disiplin bekerja, dan disiplin beribadah.

b. Disiplin sosial

Disiplin sosial adalah apabila ketentuan-ketentuan atau peraturan-peraturan itu harus dipatuhi oleh orang banyak atau masyarakat. Misalnya, disiplin lalu lintas, dan disiplin menghadiri rapat

c. Disiplin nasional

Disiplin nasional tidak lain dari kesadaran nasional akan tatanan masyarakat yang berlaku serta ketaatan kepada peraturan perundang-undangan. Memasyarakatkan kesadaran hukum merupakan salah satu upaya menegakkan disiplin nasional. Menjelaskan tentang hak dan kewajiban setiap warga, juga termasuk salah satu langkah menegakkan disiplin nasional.

Disamping ketaatan terhadap hukum dan perundang-undangan dalam menegakkan disiplin nasional perlu juga dipahami tatakrama dan adat istiadat yang lazim dalam masyarakat. Norma-norma adat dan agama merupakan bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dari kesadaran berdisiplin. Disiplin nasional adalah apabila peraturan-peraturan atau ketentuan-ketentuan itu merupakan tata laku bangsa atau norma kehidupan berbangsa dan bernegara yang harus dipatuhi oleh seluruh rakyat. Misalnya, disiplin membayar pajak dan disiplin mengikuti upacara bendera.

3. Fungsi Kedisiplinan

Berdisiplin sangat penting bagi setiap siswa. Berdisiplin akan membuat seorang siswa memiliki kecakapan mengenai cara belajar yang baik, juga merupakan suatu proses ke arah pembentukan watak yang baik.

Fungsi disiplin menurut Tulus Tu'u adalah:<sup>9</sup>

- a. Menata kehidupan bersama. Disiplin berguna untuk menyadarkan seseorang bahwa dirinya perlu menghargai orang lain dengan cara mentaati dan mematuhi peraturan yang berlaku, sehingga tidak akan merugikan pihak lain dan hubungan dengan sesama menjadi baik dan lancar.
- b. Membangun kepribadian pertumbuhan kepribadian seseorang biasanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Disiplin yang diterapkan di masing-masing lingkungan tersebut memberi dampak bagi pertumbuhan kepribadian yang baik. Oleh karena itu, dengan disiplin seseorang akan terbiasa mengikuti, mematuhi aturan yang berlaku dan kebiasaan itu lama kelamaan masuk ke dalam dirinya serta berperan dalam membangun kepribadian yang baik. Oleh karena itu perilaku disiplin akan membentuk kedisiplinan seseorang.
- c. Melatih kepribadian sikap, perilaku dan pola kehidupan yang baik dan berdisiplin terbentuk melalui latihan. Demikian juga

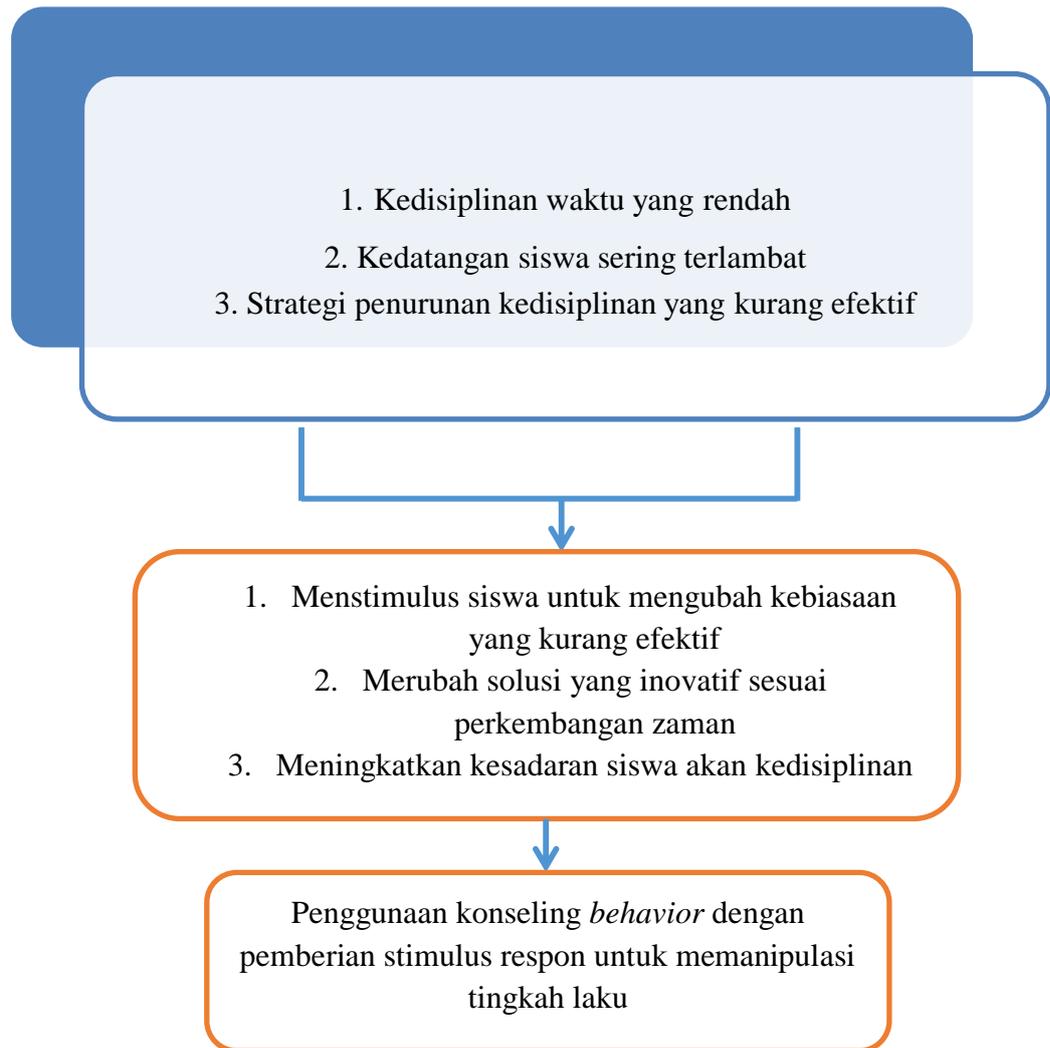
---

<sup>9</sup>Sugeng Haryono, Pengaruh Kedisiplinan Siswa Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi, *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan Vol. 3 No. 3 November 2016*, hal. 266

dengan kepribadian yang tertib, teratur dan patuh perlu dibiasakan dan dilatih.

### C. Kerangka Berpikir

Bagan 2. 1 Struktur Kerangka Berpikir Penelitian



Kedisiplinan waktu merupakan sesuatu hal yang wajib dimiliki oleh semua individu. Para siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar juga harus memiliki kedisiplinan waktu. Sekolah yang memiliki fungsi tempat untuk mendidik karakter siswa tentu memiliki pola dan aturan untuk menciptakan generasi yang dibanggakan. Aturan yang dimiliki sekolah

dalam hal kedisiplinan kedatangan siswa ke sekolah merupakan hal mutlak yang wajib di patuhi siswa.

Namun pada kenyataannya sikap teledor dan menyepelekan waktu masih saja dialami siswa MAN 2 Tulungagung. Sehingga perlu sebuah inovasi untuk memahami apa sebenarnya permasalahan yang dialami siswa yang sering terlambat dan bagaimana penyelesaiannya.

Konseling perilaku merupakan terapi tingkah laku yang dapat diamati dan dapat dimanipulasi. Pada dasarnya, terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Penggunaan metode ini akan dapat mengidentifikasi untuk selanjutnya mengubah tingkah laku yang maladaptif kepada tingkah laku baik sesuai yang diharapkan.