

Pengaruh Teknik Behavior Terhadap Disiplin Belajar Siswa Kelas XI Kuliner di SMKN 4 Mataram

Salia Ayuni¹, Aluh Hartati², Jessica Festy Maharani³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika,
Mataram, Indonesia.

Email: saliaayuni985@gmail.com, aluhhartati@undikma.ac.id,
jessicafestymaharani@undikma.ac.id

Article Info

Received:

7/7/2026

Accepted:

7/9/2026

Published:

10/10/2026

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik behavior terhadap disiplin belajar siswa kelas XI kuliner di SMKN 4 Mataram Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain One Group Pre-test Post-test Design. Jumlah populasi dalam penelitian ini 137 siswa kelas XI Kuliner, sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 8 siswa yang memiliki tingkat disiplin belajar rendah dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket sebagai metode pokok, sedangkan observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai metode pelengkap. Data dianalisis menggunakan Uji-t dan Paired Sample t-test dengan bantuan program IBM SPSS Statistic. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata peningkatan (Mean Deviation) sebesar 31,3 nilai t-hitung sebesar 12,579 dan nilai t-tabel sebesar 2,365 pada taraf signifikan (p-value) sebesar 0,001 ($< 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik behavior terhadap disiplin belajar siswa kelas XI Kuliner di SMKN 4 Mataram Tahun Ajaran 2025/2026.

Kata Kunci: Pengaruh, Behavior, Disiplin Belajar

Abstract : The study aimed to determine the effect of behavioral techniques on the learning discipline of Grade XI Culinary students at SMKN 4 Mataram in the 2025/2026 academic year. This research employed a quantitative approach using an experimental method with a One Group Pre-test Post-test Design. The population consisted of 137 Grade XI Culinary students, while the sample comprised 8 students with low learning discipline selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires as the primary instrument, while observation, interviews, and documentation served as supporting methods. Data were analyzed using a t-test and Paired Sample t-test with IBM SPSS Statistics software. The results showed a mean deviation of 31.3, a calculated t-value of 12.579, and a t-table value of 2.365 at the 5% significance level. Furthermore, the Paired Sample t-test revealed a significance value (p-value) of 0.001 (< 0.05). The findings indicate that behavioral techniques have a significant effect on improving the learning discipline of Grade XI Culinary students at SMKN 4 Mataram in the 2025/2026 academic year.

Key Words: Behavior, Discipline, Learning, Conseling

Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses yang memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek pengetahuan, keterampilan, sikap, maupun karakter. Keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur dari capaian akademik, tetapi juga dari terbentuknya perilaku dan kepribadian yang mencerminkan tanggung jawab serta

kedisiplinan. Menurut Rahman et al. (2022), pendidikan merupakan rangkaian aktivitas yang dilakukan secara terencana melalui proses pembelajaran untuk membantu peserta didik mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu, pendidikan menjadi sarana yang strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas.

Salah satu aspek yang berperan penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran adalah disiplin belajar. Disiplin belajar mencerminkan kemampuan peserta didik dalam menaati aturan, mengelola waktu secara efektif, serta melaksanakan kewajiban akademik dengan penuh tanggung jawab. Firmansyah dan Dina (2024) menjelaskan bahwa disiplin belajar ditunjukkan melalui kebiasaan belajar yang dilakukan secara teratur, konsisten, dan didasari oleh kesadaran untuk melaksanakan kewajiban tanpa adanya paksaan. Dengan demikian, disiplin belajar menjadi salah satu indikator penting yang dapat menunjang keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Upaya meningkatkan disiplin belajar memerlukan peran aktif guru, khususnya guru bimbingan dan konseling, melalui layanan yang mampu membantu siswa mengembangkan perilaku positif. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah teknik behavior yang berlandaskan teori behaviorisme yang dikembangkan oleh B. F. Skinner. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku individu dapat dibentuk melalui proses stimulus dan respons, dimana perilaku yang memperoleh penguatan (reinforcement) cenderung dipertahankan, sedangkan perilaku yang kurang sesuai dapat dikurangi melalui pemberian konsekuensi yang bersifat mendidik. Dhiya dkk. (2023) menyatakan bahwa teknik behavior merupakan pendekatan yang dirancang untuk membentuk perilaku positif melalui pemberian penguatan terhadap perilaku yang diharapkan sehingga individu mampu mengembangkan kebiasaan yang lebih baik secara bertahap.

Pemanfaatan teknik behavior dalam penelitian ini didasarkan pada kondisi yang ditemukan di lapangan, yaitu masih adanya perilaku siswa yang menunjukkan rendahnya disiplin belajar. Teknik behavior dipandang sesuai karena berorientasi pada perubahan perilaku yang dapat diamati (observable behavior), sehingga perubahan yang terjadi dapat diukur secara objektif. Melalui penerapan reinforcement, modeling, shaping, dan punishment yang bersifat edukatif, siswa diharapkan mampu membentuk kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan bertanggung jawab. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya disiplin belajar perlu mendapatkan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada perubahan perilaku. Teknik behavior menjadi salah satu alternatif yang relevan karena menekankan proses pembiasaan, pemberian penguatan, dan konsekuensi secara konsisten sehingga perilaku disiplin dapat berkembang secara bertahap. Pendekatan ini diharapkan mampu membantu siswa meningkatkan kepatuhan terhadap aturan, tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, serta keteraturan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Desain penelitian ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran awal (pre-test), kemudian diberikan perlakuan (treatment) berupa layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik behavior, selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (post-test). Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan

teknik behavior terhadap disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI Kuliner SMKN 4 Mataram Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 137 siswa. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang memiliki tingkat disiplin belajar rendah berdasarkan hasil penyebaran angket pre-test.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket disiplin belajar yang disusun berdasarkan indikator disiplin belajar, meliputi kemampuan mengatur waktu belajar di rumah, kerajinan dan keteraturan dalam belajar, perhatian selama proses pembelajaran, serta ketertiban dalam mengikuti kegiatan belajar. Angket menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-test dengan bantuan program SPSS untuk mengetahui perbedaan skor pre-test dan post-test setelah diberikan perlakuan. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya sebagai syarat analisis parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Keputusan penelitian ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) dan perbandingan nilai t-hitung dengan t-tabel untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh teknik behavior terhadap disiplin belajar siswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis menggunakan uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai t-hitung sebesar 12,579, sedangkan t-tabel sebesar 2,365 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = 7. Karena $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($12,579 > 2,365$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa teknik behavior berpengaruh secara signifikan terhadap disiplin belajar siswa. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori behaviorisme B. F. Skinner yang menyatakan bahwa perilaku dapat dibentuk melalui pemberian penguatan (reinforcement). Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Fatinah dan Laily (2024) serta Rahman dan Kurniawati (2022) yang menunjukkan bahwa teknik behavior efektif dalam meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab siswa melalui penguatan yang diberikan secara konsisten.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa teknik behavior efektif digunakan sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Penerapan penguatan yang dilakukan secara berkelanjutan mampu membantu siswa membentuk kebiasaan belajar yang lebih disiplin, bertanggung jawab, dan patuh terhadap aturan sekolah.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik behavior memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan disiplin belajar siswa kelas XI Kuliner di SMKN 4 Mataram Tahun Ajaran 2025/2026. Setelah memperoleh layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik behavior, siswa menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif, seperti lebih tertib dalam mengikuti pembelajaran, lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, serta lebih patuh terhadap tata tertib sekolah. Oleh karena itu, teknik behavior dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang



efektif untuk membantu meningkatkan disiplin belajar serta membentuk kebiasaan belajar yang lebih baik pada siswa.

Referensi

- Dhiya, M., Sayekti, S. P., Bana, N., & Nurmaulida, N. (2023). At-Tadris : Journal of Islamic Education Analisis Deskriptif Pengelolaan Kelas melalui Pendekatan At-Tadris : Journal of Islamic Education. *Journal of Islamic Education*, 2(2), 117–126. <https://doi.org/10.56672/attadris.v2i2.74>
- Fatinah, M., & Laily, N. (2024). Upaya Meningkatkan Kedisiplinan dalam Pembelajaran melalui Teknik Behavioral Contract pada Siswa SMK Negeri 2 Lamongan. *Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 70–. <https://doi.org/https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.103>.
- Firmansyah, M. I., & Dina, F. (2024). LEVEL OF LEARNING DISCIPLINE OF CLASS XI HIGH SCHOOL STUDENTS. *JURNAL BIKOTETIK (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 08(2), 111–116. <https://doi.org/https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk>
- Hermatasyah, N. (2022). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB SISWA YANG TIDAK. *JOURNAL OF ISLAMIC EDUCATION GUIDANCE AND COUNSELING*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.51875/jiegc.v3i1.147>
- Magdalena, I., Nurchayati, A., Uyun, N., & Rean, G. T. (2023). IMPLIKASI TEORI PSIKOLOGI KOGNITIF DALAM PROSES BELAJAR DAN PEMBELAJARAN. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* P-ISSN, 2, 552–558. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/alldyas.v2i3.1465>
- Mulyadi, M., & Syahid, A. (2020). FAKTOR PEMBENTUK DARI KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA. *JURNAL PENDIDIKAN ISLAM*, 5, 197–214. <https://doi.org/https://doi.org/10.46963/ALLIQUO.V5I02.246>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>
- Reswastiyo, A., & Rahmi, S. (2019). Pengaruh teknik behavior contract terhadap disiplin belajar siswa kelas viii smp n 6 tarakan tahun pelajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1), 23–30. <https://doi.org/ttp://ojs.borneo.ac.id/ojs/index.php/JBKB>.
- Mutakin, F., & Ernawati, S. (2023). Upaya meningkatkan disiplin belajar siswa dengan konseling kelompok teknik behavior contract. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6, 37–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1745>
- Safi'an, M. N., Gudnanto, G., & Sumarwiyah, S. (2022). Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Peserta Didik Smp N 2 Nalumsari. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 1(2), 201–210. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i2.8746>
- Saputra, A. S. (2023). No Title. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandir*, 09. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.1367>
- Tafonao, T., & Aziz, M. K. N. A. (2024). Pendekatan Behavioristik dalam Analisis dan Intervensi Perilaku. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(1), 66–80. <https://doi.org/https://jurnal.yayasanyutapendidikancerdas.com/index.php/educatum>
- Vijayalakshmi, N. (2019). Behavior Modification Techniques - An Awareness Study. *International Journal of Education*, 20–24.



Jurnal Visionary: Penelitian dan Pengembangan di Bidang Administrasi Pendidikan
Research in Educational Management and Leadership
Volume 14 Number 2 October 2026
Journal Homepage: <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/visionary>



<https://doi.org/https://doi.org/10.34293/EDUCATION.V7I2.333>

Wabiser, Y. D., & Irianto, P. (2024). Problematics of Students ' Discipline Value in Academic Activities and Non Academic. Formosa Journal of Science and Technology,(FJST),3(2),355–366. <https://doi.org/>