

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA

Barbarenta Breskila^{1*}, Yessy Elita², Arsyadani Mishbahuddin³

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

*Korespondensi E-mail: barbarentabreskila05@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif metode eksperimen *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 7 orang siswa yang memiliki kedisiplinan belajar yang rendah. Teknik pengambilan data menggunakan angket kedisiplinan belajar. Teknik analisis data menggunakan Uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan skor rata-rata kedisiplinan belajar sebelum diberikan perlakuan yang berkategori rendah dan setelah diberikan perlakuan menjadi kategori sangat tinggi. Hasil uji-t menunjukkan nilai $t = -11,006$ dan sig (2-tailed) 0.000 ($0.000 < 0.05$) artinya terdapat pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa.

Kata kunci: *konseling kelompok, kedisiplinan belajar, behavior contract*

THE EFFECT OF BEHAVIOUR CONTRACT TECHNIQUE GROUP COUNSELING SERVICES TO IMPROVE STUDENT'S LEARNING DISCIPLINE

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of group counseling services on behavior contract techniques to improve the learning discipline of class XI social studies students at SMA Negeri 2 Bengkulu City. Researchers used the quantitative research one-group pretest-posttest experimental method. The research subjects amounted to seven students who had low learning discipline. Data collection techniques include using learning discipline questionnaires. Data analysis techniques using t-Test. The results of this study showed the average score of learning discipline before being given treatment which was in the low category and after being given treatment into a very high category. The results of the t-test showed a value of $t = -11.006$ and sig (2-tailed) 0.000 ($0.000 < 0.05$), meaning that there was a significant influence on group counseling services behavior contract techniques to improve learning discipline in grade XI social studies students of SMA Negeri 2 Bengkulu City. Based on the results of the study, it is recommended that guidance and counseling teachers be able to use group counseling services with behavior contract techniques to improve learning discipline in students.

Keywords: *group counseling, learning discipline, behavior contract*

PENDAHULUAN

Kedisiplinan belajar ialah suatu keadaan tertib, di mana orang-orang (siswa)

tergabung dalam suatu proses pembelajaran tunduk pada peraturan-peraturan yang telah ditetapkan dengan kesadaran diri sendiri tanpa ada paksaan, baik peraturan secara tertulis maupun tidak tertulis dalam perubahan tingkah laku (Mulyasa, 2014). Pada hakikatnya disiplin bukan hanya merupakan kepatuhan pada norma yang dipaksakan dari luar, melainkan merupakan kemampuan mengendalikan diri yang didasarkan pada keinginan untuk menciptakan keteraturan dan ketertiban di dalam kehidupan (Aftiani et al., 2013).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa memiliki kedisiplinan belajar yang rendah, menurut Unaradjan (2003:27) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pembinaan dan pembentukan disiplin yaitu faktor internal dan faktor eksternal, dalam penelitian ini faktor lain seperti kecanduan bermain media sosial dan *game online* juga membuat siswa menjadi kesulitan mengatur waktu dalam belajar. Ciri-ciri siswa yang memiliki kedisiplinan belajar rendah yaitu melanggar tata tertib sekolah, pelanggaran tersebut diantaranya tidak melengkapi atribut sekolah, membolos, merokok, datang ke sekolah tidak tepat waktu, tidak mengikuti upacara, tidur saat pembelajaran di kelas, tidak mengerjakan tugas, berkelahi, kecanduan bermain game saat belajar dan berbagai pelanggaran tata tertib lainnya.

Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan pengalaman peneliti selama PPL II (Praktik Pengalaman Lapangan) di SMAN 2 Kota Bengkulu pada tanggal 06 September 2022 sampai 06 November 2022. Peneliti menemukan kasus siswa dengan tingkat Kedisiplinan belajar yang rendah seperti berpakaian tidak sesuai aturan, tidak mengikuti upacara, tidak melengkapi atribut sekolah, membolos saat jam pelajaran berlangsung dan datang ke sekolah tidak tepat waktu. Salmi (2022), dampak rendahnya disiplin belajar menurunnya prestasi akademik siswa dan menyebabkan motivasi belajarnya rendah sehingga tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Untuk mengentaskan kedisiplinan belajar yang rendah, pemberian layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling kelompok teknik *behavior contract*, merupakan salah satu upaya peneliti untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Konseling kelompok dianggap membantu siswa meningkatkan keterampilan interpersonal dan komunikasi serta membantu siswa memecahkan masalah sehingga mereka dapat tumbuh dan belajar dengan sebaik mungkin (Prayitno, 2017). Latipun (2010:95) menjelaskan *behavior contract* merupakan persetujuan antara dua orang atau lebih dalam hal ini untuk mengubah perilaku tertentu pada siswa, Menurut Ratna (2013), tujuan dari *behavior contract* adalah mengubah perilaku klien yang tidak adaptif menjadi perilaku yang adaptif. Untuk bisa memberi motivasi agar bisa membawa perubahan perilaku, maka diperlukan kondisi-kondisi yang mengikat demi tercapainya perilaku yang ingin di ubah.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sanjaya (2020) melakukan penelitian dengan menggunakan *behavior contract* kepada siswa SMP N 21 Bandar Lampung, yang hasilnya adalah teknik kontrak perilaku dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Didukung oleh penelitian Reswastiyo (2018), melakukan penelitian pada Siswa Kelas VIII SMPN 6 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019 yang hasilnya adalah terdapat peningkatan kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan layanan teknik *behavior contract*. Dilihat dari hasil penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan penggunaan teknik *behavior contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Teknik kontrak perilaku (*behavior contract*) dipilih karena kekuatan utama dari teknik ini yaitu menuntut seseorang untuk konsisten terhadap perilaku baru yang dibentuk. Selain itu dalam teknik kontrak perilaku memberikan reward ketika perilaku yang diinginkan terwujud sehingga perilaku tersebut menjadi konsisten. Oleh karena itu, penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, peneliti merasa perlu melakukan penelitian lebih lanjut berupa eksperimen pretes-posttest dengan judul “Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kota Bengkulu”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksper 3 dengan metode kuantitatif. Bentuk desain eksperimen penelitian ini yaitu dengan jenis *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian dikenakan perlakuan sebanyak dua kali pengukuran yaitu pengukuran pertama dilakukan *pre-test* dengan memberikan angket sebelum diberikan perlakuan dan pengukuran kedua dilakukan *post-test* dengan memberikan angket sesudah diberikannya perlakuan. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang dipilih berdasarkan kriteria kelompok tertentu dalam suatu penelitian. Kriteria sampel yaitu siswa siswa yang memiliki kedisiplinan belajar yang rendah. Hal ini dilihat dari indikator kedisiplinan belajar, Arikunto (1990) membagi tiga macam indikator kedisiplinan belajar siswa yaitu kedisiplinan di kelas, kedisiplinan di luar kelas di lingkungan sekolah, dan kedisiplinan di rumah. Sampel penelitian 7 siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kota Bengkulu.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket model skala Likert dengan alternatif jawaban SS (sangat sesuai), S (sesuai), KS (kurang sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Melalui pengujian validitas yang dilakukan terdapat 32 item soal

yang valid dari 45 item soal dalam instrumen. Hasil uji reliabilitas melalui aplikasi *Package for the Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows* diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.971 atau lebih besar dari 0,7 yang artinya angket kedisiplinan belajar memiliki reliabilitas yang baik. Diterima atau ditolakny suatu hipotesis di tentukan dengan menggunakan data kajian. Jika nilai Sig (-2tailed) kurang dari 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Menggunakan program *Package for the Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows*, uji t digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penentuan kategorisasi skor kedisiplinan belajar menggunakan data hipotetik dengan nilai maksimal 160, nilai minimum 32 dengan mean 96 dan standar deviasi 21,3. Kategorisasi skor kedisiplinan belajar sebelum diberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1
Frekuensi skor *pre-test* Kedisiplinan Belajar Siswa

No	Kode Siswa	Skor	Kategori
1	AF	63	Sangat Rendah
2	AM	76	Rendah
3	AR	73	Rendah
4	IY	68	Rendah
5	KA	78	Rendah
6	LY	76	Rendah
7	MA	65	Rendah
<i>Jumlah</i>		499	
<i>Mean</i>		71,2	Rendah

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa rata-rata kedisiplinan belajar siswa memperoleh skor 71,2 dengan kategori rendah. Artinya siswa memiliki kedisiplinan belajar yang rendah, hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa seperti terlambat datang ke sekolah, membolos saat jam pelajaran, berpakaian tidak sesuai aturan, bermain *game* saat jam pelajaran dan tidak mengikuti upacara. Siswa yang memiliki kedisiplinan belajar yang rendah akan kesulitan memahami dan menguasai materi pelajaran, mendapat poin pelanggaran dan membuat suasana belajar di sekolah menjadi kacau. Selanjutnya *treatment* konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* diberikan kepada siswa agar kedisiplinan belajarnya meningkat. Kategorisasi skor keterampilan regulasi diri dalam belajar sesudah diberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2
Frekuensi Posttest Tingkat Kedisiplinan Belajar Siswa

No	Kode Siswa	Skor	Kategori
1	AF	85	Sedang
2	AM	114	Sangat Tinggi
3	AR	112	Sangat Tinggi
4	IY	109	Sangat Tinggi
5	KA	130	Sangat Tinggi
6	LY	113	Sangat Tinggi
7	MA	98	Tinggi
<i>Jumlah</i>		761	
<i>Mean</i>		108,7	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata kedisiplinan belajar siswa memperoleh skor 108,7 dengan kategori tinggi. Artinya setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *behaviour contract* sebanyak delapan kali pertemuan terdapat peningkatan kedisiplinan belajar. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan bahwa terjadi peningkatan kedisiplinan belajar setelah diberikan layanan, sebelum pemberian layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* siswa memiliki kategori kedisiplinan belajar yang rendah, kemudian mengalami kenaikan yaitu berada di kategori tinggi setelah diberikan perlakuan.

Kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti sebagai pemimpin kelompok dengan anggota tujuh orang siswa yang memiliki kedisiplinan belajar rendah, menurut Salmi (2022), dampak rendahnya disiplin belajar menurunnya prestasi akademik siswa dan menyebabkan motivasi belajarnya rendah sehingga tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Untuk mengentaskan kedisiplinan belajar yang rendah, pemberian layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok teknik *behavior contract* merupakan salah satu upaya peneliti untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti sebagai pemimpin kelompok. Dalam kegiatan konseling siswa berbagi pengalaman mereka tentang permasalahan kedisiplinan belajar yang mereka alami yaitu terlambat datang ke sekolah, membolos saat jam pelajaran, tidur saat jam belajar, bermain *game* saat jam pelajaran dan tidak mengikuti upacara. Kemudian dibahas secara bersamaan melalui dinamika kelompok dimana siswa terlihat senang dan sangat antusias mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Pada tahap inti kegiatan konseling kelompok terjadi kesepakatan *behavior contract* (kontrak perilaku) dimana terdapat *reward* apabila target perilaku tercapai dan *punishment* ketika target perilaku tidak tercapai. Wantah (2005) menjelaskan salah satu tujuan menerapkan

teknik perjanjian perilaku dalam rangka penanaman kedisiplinan siswa yaitu dapat melatih siswa agar siswa memahami dan menghayati kewajiban-kewajibannya untuk mengembangkan kehidupan yang baik. Pada akhir kegiatan konseling kelompok siswa berkomitmen untuk melaksanakan *behavior contract* (kontrak perilaku), kemudian suasana dalam kelompok menjadi kekeluargaan karena setiap anggota merasakan perasaan yang sama terhadap masalah kedisiplinan belajar yang mereka alami, sehingga mereka saling memberikan dukungan dan motivasi ke sesamanya untuk mencapai target perilaku.

Setelah pemberian layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* sebanyak delapan kali pertemuan, terdapat peningkatan kedisiplinan belajar. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa sesudah diberikan layanan, seperti datang ke sekolah tepat waktu, tidak tidur saat jam pelajaran, tidak membolos saat jam pelajaran, berpakaian sesuai aturan, tidak bermain *game* saat jam pelajaran dan mengikuti upacara.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *behavior contract* memiliki pengaruh untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sanjaya (2020) melakukan penelitian dengan menggunakan *behavior contract* kepada siswa SMP N 21 Bandar Lampung, yang hasilnya adalah teknik kontrak perilaku dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Didukung oleh penelitian Reswastiyo (2018), melakukan penelitian pada Siswa Kelas VIII SMPN 6 Tarakan yang hasilnya adalah terdapat peningkatan kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan layanan teknik *behavior contract*. Dilihat dari hasil penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan penggunaan teknik *behavior contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Berdasarkan hasil uji hipotesis ditunjukkan bahwa terjadi perubahan tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui analisis *t-test sampel related* (berpasangan/*paired*) yang menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan belajar pada siswa sebelum diberikan perlakuan masuk ke dalam kategori rendah, setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* tingkat kedisiplinan belajar pada siswa masuk ke dalam kategori tinggi. Jadi, kesimpulan yang dapat diperoleh mengenai hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kota Bengkulu sebelum perlakuan masuk ke dalam kategori sangat rendah dan rendah sedangkan setelah layanan

konseling kelompok teknik *behavior contract* tingkat kedisiplinan belajar pada siswa masuk ke dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa XI IPS SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aftiani, H., Titin, D., Pratiwi, I., & Pd, M. (2013). Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Sman 1 Kedungadem Bojonegoro the Applying of Behavior Group Counseling To Increase the Students ' Disciplines in Sman 1 Kedungadem Bojonegoro. *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA, Volume 03*, 437–444.
- Arikunto, S. (1990). *Manajemen pengajaran secara manusiawi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dharmayana, I. W., & Pratami, M. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Self-Efficacy Siswa yang Mengalami Kesulitan Belajar. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(3), 253–260. <https://doi.org/10.30653/001.201933.106>
- Diswantika, N., & Didik, P. (2015). *Noviana Diswantika, 2015 Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. 2011, 1–13.*
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ihsani, N., Kurniah, N., & Suprapti, A. (2018). Hubungan Metode Pembiasaan Dalam Pembelajaran Dengan Disiplin. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 50–55.
- Komalasari, G. (2014). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Latipun. (2008). *Psikologi konseling*. Malang: PT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lumongga Lubis, N. (2011). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan* Aftiani, H., Titin, D., Pratiwi, I., & Pd, M. (2013). Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Sman 1 Kedungadem Bojonegoro the Applying of Behavior Group Counseling To Increase the Students ' Disciplines in Sman 1 Kedungadem Bojonegoro. *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA, Volume 03*, 437–444.
- Arikunto, S. (1990). *Manajemen pengajaran secara manusiawi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dharmayana, I. W., & Pratami, M. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Self-Efficacy Siswa yang Mengalami Kesulitan Belajar. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(3), 253–260. <https://doi.org/10.30653/001.201933.106>
- Diswantika, N., & Didik, P. (2015). *Noviana Diswantika, 2015 Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. 2011, 1–13.*
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ihsani, N., Kurniah, N., & Suprapti, A. (2018). Hubungan Metode Pembiasaan Dalam Pembelajaran Dengan Disiplin. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 50–55.
- Komalasari, G. (2014). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Latipun. (2008). *Psikologi konseling*. Malang: PT Penerbitan Universitas Muhammadiyah

Malang.

- Lumongga Lubis, N. (2011). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Jakarta: Kencana.
- Mahmudah. (2013). *Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Dengan Menggunakan Layanan Konseling Behavior. vol 1*.
- Mulyasa, E. (2014). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ngainun naim, achmad sauqi. (2010). *5.10.20. Pendidikan Multikultural.pdf* (p. 51). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Pranata, W., Syahrman, & Sinthia, R. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Scaling Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 5(2), 178–187. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang berhasil : layanan dan kegiatan pendukung / Prayitno*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2011). prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive).pdf. In *Bandung Alf* (p. 143).
- Ratna, L. (2013). *Teknik-teknik konseling*. Jakarta: Deepublish.
- Sugiarto, A. P., Suyati, T., & Yulianti, P. D. (2019). Faktor Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Larenda Brebes. *Mimbar Ilmu*, 24(2), 232. <https://doi.org/10.23887/mi.v24i2.21279>
- Sulistyorini. (2009). *Manajemen pendidikan islam: Konsep, strategi dan aplikasi*. Yogyakarta: Teras Buku Kita.
- TUU, T. (2004). *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Unaradjan, D. (2003). *Manajemen Disiplin*. Jakarta: Grasindo.
- Winarsunu, T. (2017). *STATISTIK Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Winkel, W. ., & Sri Hastuti, M. . (2005). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yulianti, F., Elita, Y., & Afriyati, V. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Perilaku altruistik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 24–35. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.24-35>