

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN PENDEKATAN *BEHAVIOR* TEKNIK KONTRAK PERILAKU DALAM MENINGKATKAN NILAI KEDISIPLINAN PADA PESERTA DIDIK SMKN 3 BENGKULU**

**Rea Elviona<sup>1</sup>, Sri Saparahayuningsih<sup>2</sup>, Selvia Tristiany<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Program Studi PPG Prajabatan Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu, Indonesia

<sup>2</sup>SMK Negeri 3 Kota Bengkulu

Korespondensi: [reaelviona939@gmail.com](mailto:reaelviona939@gmail.com) <sup>1)</sup> [srisaparahayuningsih@unib.ac.id](mailto:srisaparahayuningsih@unib.ac.id) <sup>2)</sup> [selvitristy@gmail.com](mailto:selvitristy@gmail.com) <sup>3)</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini mengkaji tentang penerapan pendekatan *Behavior* teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan nilai kedisiplinan salah satu peserta didik kelas XI TKJ di SMK Negeri 3 kota Bengkulu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *Behavior* teknik kontrak perilaku dalam meningkatkan nilai disiplin peserta didik. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling individu dengan dengan pendekatan *Behavior* teknik kontrak perilaku dilakukan melalui beberapa tahap. Dengan adanya teknik kontrak perilaku ini membantu peserta didik membuat perencanaan dalam mengambil keputusan yang tepat sehingga memberikan dampak positif bagi peserta didik yang nantinya dapat mengubah perilaku menyimpang. Nilai kedisiplinan sebagai suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan atau ketertiban.

Kata Kunci : layanan konseling individu, pendekatan *behavior*, teknik kontrak perilaku, nilai kedisiplinan

**ABSTRACT**

*This study examines the application of the Behavior approach of the behavioral contract technique to increase the discipline value of one of the students of class XI TKJ at SMK Negeri 3 Bengkulu city. The purpose of this study is to find out how to implement individual counseling services with the Behavior approach of behavioral contract techniques in increasing the discipline value of students. This study uses descriptive qualitative research with a case study research design. The results of*

*the study show that the implementation of individual counseling services with the Behavior approach of the behavioral contract technique is carried out through several stages. The existence of this behavioral contract technique helps students make plans in making the right decisions so that it has a positive impact on students who can later change deviant behavior. The value of discipline as a condition that is created and formed through the process of a series of behaviors that show the values of obedience, obedience, loyalty, order and/or order.*

*keywords: individual counseling services, behavior approach, behavioral contract techniques, discipline values*

## **PENDAHULUAN**

Sekolah adalah salah satu tempat untuk membimbing, mendidik dan mengarahkan seseorang agar berperilaku yang baik. Di sekolah peserta didik dituntut untuk mentaati peraturan-peraturan yang ada di sekolah. Peraturan tersebut bertujuan agar peserta didik dapat mengetahui apa tugas-tugas, hak serta kewajibannya. Bentuk peraturan di sekolah bertujuan untuk mendisiplinkan peserta didik agar lebih patuh dengan tata tertib yang ada. Guru harus mampu menciptakan kedisiplinan dalam diri siswa, seperti membantu siswa meningkatkan standar perilakunya dan menggunakan penerapan aturan sebagai alat untuk memperkuat kedisiplinan dalam kegiatan pembelajaran. Sikap disiplin mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam menggapai cita-citanya oleh karena itu diperlukan sikap disiplin yang tinggi di dalam diri peserta didik untuk melatih kejujuran, melatih kemandirian, melatih tanggung jawab dan melatih keterampilan sosial (Rohmana, Della Wakhosiyah et al., 2023:38).

Proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar apabila para peserta didik dapat mengikuti aturan yang telah ditetapkan dengan baik. Kedisiplinan merupakan suatu faktor yang harus ditanamkan, dikembangkan, serta dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari, untuk mencapai suatu keberhasilan dalam segala hal, salah satunya keberhasilan dalam proses belajar, sebab belajar bukanlah usaha yang ringan atau boleh bermalasan, melainkan suatu usaha yang besar, yang rajin, tekun dan terus menerus. Semuanya membutuhkan kerja keras baik secara mental, pikiran, tenaga, mau memanfaatkan waktu luang dengan semaksimal mungkin untuk belajar (Monica, M. A et al., 2022:49).

Permasalahan yang dialami peserta didik sering kali tidak dapat dihindari meski dalam pengajar baik sekalipun, disinilah perlunya pelayanan bimbingan dan konseling di samping kegiatan pengajaran. Bimbingan dan konseling di sekolah adalah pelayanan untuk semua murid yang mengacu pada keseluruhan perkembangan mereka. Guru BK sebagai bagian dari pendidik, memiliki peran penting terhadap keberhasilan peserta didik, maka sudah semestinya untuk andil dalam memberikan pelayanan konseling individu dengan mengupayakan teknik yang efektif dan efisien untuk membantu peserta didik mencapai keberhasilan akademiknya, khususnya dalam meningkatkan nilai kedisiplinan.

Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling individu kepada peserta didik sehingga peran guru BK dapat membantu mengurangi ketidak disiplin peserta didik. Peserta didik dapat berpartisipasi saat kegiatan belajar mengajar di sekolah sebanyak yang diinginkan, dan peserta didik dapat mencapai hasil belajar seperti teman-temannya yang lain.

Layanan konseling individu Menurut Prayitno (1994), konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Sehingga dapat disimpulkan konseling individu merupakan proses pemberian bantuan dari seorang ahli yaitu konselor kepada yang membutuhkan bantuan yaitu konseli untuk mengentaskan permasalahan pribadi. Ada banyak macam pendekatan dan teknik yang dapat di gunakan untuk pelaksanaan layanan konseling individual seperti pendekatan *Behavior* teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan nilai kedisiplinan peserta didik.

Dalam pemberian layanan tentunya teknik yang digunakan menjadi hal yang penting agar dapat tercapainya tujuan yang diharapkan dalam pelaksanaan layanan konseling individu. Salah satu Salah satu teknik konseling individu yang dapat digunakan untuk meningkatkan nilai kedisiplinan peserta didik adalah teknik *Behavior Contract* atau kontrak perilaku. Sebuah penelitian mengatakan teknik ini berhasil untuk mengatur kondisi peserta didik dalam menampilkan tingkah laku yang diharapkan, berdasarkan kontrak yang dibuat oleh peserta didik

dan guru BK (Utomo, 2021). Merujuk pada temuan diatas, peneliti tertarik untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik dengan layanan konseling individu teknik *Behavior Contract*. Dengan melalui tahapan yaitu pertama melakukan assesmen, kemudian menetapkan tujuan, menerapkan teknik kontrak perilaku dan membuat kontrak sesuai perjanjian.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena memberikan penjelasan deskriptif yang lebih mendalam tentang bagaimanakah pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik Behavior Contract dalam meingkatkan nilai kedisiplinan peserta didik. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI TKJ SMK Negeri 3 Kota Bengkulu, dengan subjek penelitian adalah 1 (satu) peserta didik yang diambil dengan menggunakan teknik Purposive Sampling atau sampel bertujuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif untuk mengumpulkan informasi tentang temuan yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, maka DT (nama inisial untuk menjaga kerahasiaan identitas klien) merupakan seorang siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu yang berusia 16 tahun. DT mempunyai permasalahan dalam bidang pribadi dan belajar, adapun gejala yang terlihat yaitu: DT sering terlambat ke sekolah sehingga berdampak pada proses belajar DT sering telat mengumpulkan tugas dan sering tidak mengerti materi pelajaran, gejala ini mulai timbul saat beranjak masuk kelas XI, DT sangat tidak menyukai pembelajaran matematika hal inilah yang sering memicuh DT untuk masuk terlambat ke sekolah ketika mata pelajaran matematika di jam pertama jadwal pembelajaran, DT kesulitan untuk memahami materi yang guru sampaikan, DT mengaku tidak cocok dengan metode pembelajaran guru yang sering

memberikan tugas terlalu banyak dan tidak dijelaskan. Jika kondisi ini dibiarkan akan menimbulkan dampak negatif bagi DT yaitu: ketertinggalan dalam mengumpulkan tugas, kesulitan dalam memahami materi pembelajaran, hasil belajar yang rendah dapat membuat DT tidak naik kelas.

Berdasarkan AKPD menunjukkan bahwa DT kurang memiliki tanggung jawab pada diri sendiri, belum tahu cara mengatur waktu yang baik, sering menunda-nunda dalam mengerjakan PR, belum tahu cara untuk membangkitkan semangat belajar dan merasa kesulitan dalam memahami pelajaran tertentu. Berdasarkan identifikasi tersebut, DT memerlukan bantuan untuk mengentaskan permasalahannya agar DT tidak sering terlambat masuk sekolah lagi sehingga dapat meningkatkan proses pembelajaran dan memiliki motivasi untuk belajar serta meningkatkan nilai kedisiplinan. Melalui pengumpulan data terkait laporan keterlambatan DT yang dimiliki oleh guru piket, lalu dilakukan observasi langsung untuk dapat mengamati DT, serta bertanya kepada wali kelas DT agar mendapatkan data yang diperlukan untuk mengumpulkan banyak informasi terkait klien. Sehingga dengan adanya banyak data yang dimiliki pelaksanaan layanan konseling individu bisa dilaksanakan.

**Tabel 1. Layanan Konseling Individu Teknik Behavior contract**

Tahapan	Bentuk Perlakuan
<b>Persiapan</b>	Persiapan dalam hal ini adalah terkait kesiapan bimbingan dan konseling (BK) baik secara rohani dan jasmani dalam pemberian layanan konseling. Selain itu persiapan tempat layanan konseling yang rapi dan nyaman sehingga konseli dapat mengikuti proses konseling dengan nyaman, serta persiapan perlengkapan lainnya seperti menyiapkan RPL dan lembar kontrak sesuai dengan teknik yang akan digunakan yaitu <i>Behavior Contract</i> .
<b>Rapport</b>	Rapport yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan klien sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai. Dalam

Tahapan	Bentuk Perlakuan
	pelaksanaannya guru BK menerapkan attending dengan baik terlihat saat guru BK menyambut peserta didik dengan senyum, ramah dan tenang. Guru bimbingan dan konseling (BK) juga aktif membangun suasana dengan peserta didik, serta posisi duduk saat melakukan konseling juga condong, sehingga peserta didik merasa nyaman saat pelaksanaan layanan konseling berlangsung
<b>Pendekatan Masalah</b>	Langkah selanjutnya guru BK mulai melakukan pendekatan masalah yang dialami peserta didik. Dalam pelaksanaannya guru bimbingan dan konseling (BK) mencoba menjelaskan permasalahan yang terjadi kepada peserta didik sehingga peserta didik menyadari bahwa mereka sedang memiliki permasalahan terkait nilai kedisiplinan.
<b>Pengungkapan</b>	Pada tahap ini guru BK memberikan waktu kepada peserta didik untuk mengungkapkan apa yang menjadi sumber atau faktor yang menyebabkan peserta didik mengalami penurunan dalam kedisiplinan belajarnya. Guru bimbingan dan konseling (BK) berusaha agar peserta didik menjelaskan inti masalah yang dialaminya secara mendalam. Sehingga dapat diketahui faktor utama atau masalah inti yang sedang dihadapi oleh peserta didik.
<b>Diagnostik</b>	Diagnostik adalah langkah untuk menetapkan latar belakang faktor yang menjadi penyebab masalah yang dihadapi klien. Dalam pelaksanaannya guru BK menceritakan kembali apa yang telah diungkapkan oleh peserta didik untuk memastikan penyebab permasalahan yang dialami peserta didik, sehingga tidak terjadi kesalahpahaman antara guru bimbingan dan konseling (BK) dan peserta didik.
<b>Prognosa</b>	Prognosa, adalah langkah dimana guru BK menyusun rencana-rencana pemberian bantuan berdasarkan hasil diagnosis. Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling (BK) mengajak peserta didik untuk menyadari kemungkinan-kemungkinan

Tahapan	Bentuk Perlakuan
	yang akan terjadi berdasarkan diagnosis yang ada. Dalam pelaksanaannya guru bimbingan dan konseling (BK) membantu peserta didik menyadari perilaku maladaptif yang mereka lakukan dan membuat peserta didik memiliki cara berpikir secara rasional dalam menghadapi permasalahannya, serta memiliki keinginan untuk mengubah perilaku tersebut menjadi perilaku yang sesuai (Adaptif).
<b>Treatment</b>	Treatment merupakan realisasi dari dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan klien dalam menangani masalah yang dihadapi. Dalam pelaksanaan konseling guru BK menggunakan teknik kontrak perilaku ( <i>Behavior Contract</i> ). Berdasarkan hasil observasi, berikut adalah tahapan pelaksanaan teknik Behavior contract yang telah dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) kepada peserta didik yang memiliki permasalahan terkait kedisiplinan belajar, Memilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC ( <i>Antecedent, Behavior dan Consequence</i> ), Menentukan data awal (perilaku yang akan diubah), Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan
<b>Evaluasi dan tindak lanjut</b>	Evaluasi dan tindak lanjut adalah langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektivitas konseling yang telah diberikan. Dalam pelaksanaannya guru bimbingan dan konseling (BK) akan mengamati perubahan sikap pada peserta didik setelah dilaksanakannya layanan konseling. Hal tersebut dapat dilihat dari daftar kehadiran serta pengumpulan tugas peserta didik.

Hasil pelaksanaan layanan konseling individu berjalan dengan baik klien sangat antusias dalam pelaksanaan layanan terlihat dari semangat klien ketika menjawab pertanyaan sebab saya berupaya untuk memberikan kebebasan berekspresi kepada peserta didik dalam proses pemberian layanan untuk bentuk memerdekakan peserta didik sesuai dengan kurikulum Pendidikan di Indonesia saat ini dan menjalankan peran seorang guru yang mampu memfasilitasi peserta didik,

serta semua pertanyaan yang diberikan saat proses layanan konseling individu semua dijawab oleh klien, hal ini tentunya terciptalah interaksi guru-peserta didik yang baik. Klien bersedia untuk berupaya merubah perilakunya yang bermasalah dengan menyetujui kontrak perilaku yang sudah dibuat, sehingga membuat saya sebagai seorang pendidik berupaya menetapkan prioritas kebutuhan dengan memperhatikan perilaku dan karakteristik klien. Klien juga merasa layanan konseling individu ini sangat penting untuk dilakukan karena klien dapat mengungkapkan perasaan dan mampu menyampaikan permasalahan yang dimiliki, serta mendapat arahan untuk bisa mengentaskan masalah yang ada. Ada beberapa langkah dalam pembuatan kontrak, yaitu: (1) memilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC (*Anteseden, Behavior, Consequences*) (2) menentukan data awal (tingkah laku yang akan diubah), (3) menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan (4) memberikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak, (5) memberikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 2 tahap akhir yang tidak bisa dilakukan secara maksimal yaitu terkait pemberian reinforcement. Dalam pelaksanaan teknik kontrak perilaku guru BK belum bisa memberikan penguatan secara maksimal kepada peserta didik dikarenakan terbatasnya waktu pertemuan, akan tetapi guru bimbingan dan konseling (BK) akan melakukan tindak lanjut dengan memberikan surat pemanggilan orang tua kepada peserta didik, sebagai langkah akhir dalam upaya meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik.

Kedisiplinan sebagai suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan atau ketertiban (Yulianingtias & Usman, 2021). Sejalan dengan penelitian yang mengatakan disiplin sudah menyatu dengannya, maka sikap atau perbuatan yang dilakukan bukan lagi atau sama sekali tidak dirasakan sebagai beban, bahkan sebaliknya akan membebani dirinya tidak berbuat sebagaimana lazimnya di sekolah Setiap peserta didik dituntut dan diharapkan untuk berperilaku disiplin atau setuju dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya. Perilaku, aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah tersebut dapat dikelompokkan

menjadi dua, yaitu: 1) Kepatuhan dan ketaatan siswa terhadap berbagai peraturan dan tata tertib yang berlaku disekolahnya, itu biasa disebut dengan disiplin siswa. 2) Peraturan, tata tertib dan berbagai ketentuan lainnya yang berupaya mengatur perilaku siswa disebut disiplin sekolah. Sejalan dengan penelitian yang menyatakan meningkatnya disiplin dalam diri peserta didik dibutuhkan latihan mengendalikan diri yaitu latihan mengontrol perasaan, keinginan, khayalan dan pikiran sendiri, mengendalikan emosi ketika situasi memancing kemarahan peserta (Monica, M. A et al., 2022:53).

Disiplin diri yang dimiliki pada diri peserta didik maka dapat membantu peserta didik dalam menjalankan tugas ataupun kegiatan secara teratur sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sehingga kegiatannya menjadi lebih terarah terutama pada kegiatan didalam kelas (Lustick, 2021). Dengan behavior contract terjadi persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku di munculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan ke pada peserta didik. Dalam teknik ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih di fokuskan dari pada pemberian hukuman jika behavior contract tidak berhasil. Dengan behavior contract ini membantu peserta didik menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga berdampak positif bagi peserta didik yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan nilai kedisiplinan peserta didik (DT) kelas XI TKJ SMKN 03 Kota Bengkulu. Guru bimbingan dan konseling (BK) berkolaborasi dengan wali kelas, guru piket dan guru mata pelajaran dalam mengidentifikasi peserta didik. Kemudian dalam pelaksanaan layanan konseling individu guru bimbingan dan konseling (BK) melalui beberapa tahapan serta menggunakan teknik *behavior contract* pada tahap treatment dalam konseling individu. Selanjutnya guru bimbingan dan konseling (BK) melakukan pemantauan terhadap daftar hadir peserta didik dan pengumpulan

tugas peserta didik untuk mengetahui keberhasilan dalam pelaksanaan layanan yang telah dilakukan.

## **SARAN**

Peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut bagi sekolah terutama kepala sekolah dapat mendorong guru lain untuk ikut mendukung pelaksanaan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Dukungan positif sekolah, seperti penyediaan sarana dan prasarana yang memadai, kesempatan bagi penulis untuk melaksanakan layanan Bimbingan dan konseling ini akan menambah wawasan guru lain tentang layanan konseling individu pendekatan Behavior teknik kontrak perilaku. Konseli/peserta didik diharapkan untuk menerapkan kemampuan berpikir tingkat tinggi dalam proses layanan, sehingga dapat menganalisis penyebab masalah dan mengambil keputusan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmaniar, P. R. (2022). Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 49-54.
- Lustick, H. (2021). "Restorative justice" or restoring order? Restorative school discipline practices in urban public schools. *Urban Education*, 56(8), 1269–1296.
- Prayitno, Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Rineka Cipta, 1994) hal : 105
- Rohmana, Della Wakhosiyah., Mutakin, Fakhruddin., & Ernawati, Siti. (2023). Upaya Meningkatkan Displin Belajar Siswa Dengan Konseling Individu *Behavior Contract* Jember: Jurnal Consulenza.
- Utomo, S. B. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game Online*. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1).
- Yulianingtias, R., & Usman, O. (2021). The Effect Of Reading Interest, Learning Discipline, And Learning Motivation On Student Learning Outcomes. And Learning Motivation On Student Learning Outcomes (December 30, 2021).
- .