

Kajian Penggunaan Teknik *Behavior Contract* untuk Meningkatkan Disiplin Waktu Belajar

Maurizza Nathania Rahman, Kirana Khaerani, Imron Rosyadi, Imalatul Khairat

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Email Korespondensi: maurizzanathania@gmail.com

Abstrak

Guru Bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dan dibutuhkan dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Hal ini sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik untuk berkembang secara optimal sesuai dengan perkembangan dan tuntutan yang terjadi di lingkungan. Kedisiplinan sekolah dan siswa akan optimal apabila ada bentuk kerja sama dari berbagai pihak. Karena itu, perlu adanya kontribusi dari pihak seperti kepala sekolah, para guru, staf-staf yang lain, satpam sekolah dan peserta didik itu sendiri. Metode penelitian yang digunakan peneliti pada penelitian ini yaitu studi Pustaka (Library Research). Studi Pustaka merupakan upaya dalam mengumpulkan data dan sumber-sumber mengenai topik yang diambil dalam sebuah penelitian. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran guru BK sebagai fasilitator bagi siswa untuk mengatasi disiplin waktu belajar siswa dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Penerapan teknik ini tidak hanya untuk individual saja tetapi juga bisa digunakan untuk kelompok karena terbukti untuk meningkatkan kepatuhan siswa terhadap waktu belajar melalui kesepakatan yang disertai dengan adanya reward dan punishment.

Kata Kunci: Peran Guru BK, Bimbingan Individu, Kontrak Perilaku, Disiplin Belajar.

Abstrak

Guidance and counseling teachers have an important role and are needed in improving student discipline. This is in accordance with the function of guidance and counseling, namely helping students to develop optimally in accordance with developments and demands that occur in the environment. School and student discipline will be optimal if there is a form of cooperation from various parties. Therefore, there needs to be a contribution from parties such as the principal, teachers, other staff, school security guards and the students themselves. The research method used by researchers in this study is Library Research. Library Research is an effort to collect data and sources on the topics taken in a study. This study aims to determine how the role of BK teachers as facilitators for students to overcome student study time discipline by using behavioral contract techniques. The application of this technique is not only suitable for individual counseling but can also be implemented in group settings, as it has proven effective in increasing students' adherence to study schedules through agreements that include rewards and punishments.

Keywords: Role of BK Teacher, Individual Guidance, Behavior Contract, Study Discipline.

Pendahuluan

Aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi yang perlu dipenuhi oleh setiap individu. Sebagaimana menurut Maslow aktualisasi diri merupakan keinginan untuk mencapai potensi penuh seseorang, yaitu menjadi segala sesuatu atau kebutuhan yang mungkin ia capai (Indari, 2023). Kebutuhan tersebut dapat terpenuhi jika kebutuhan dasar lainnya sudah dimiliki. Di Lingkungan sekolah kehidupan berprestasi merupakan wujud asli aktualisasi diri bagi siswa, akan tetapi tidak semuanya dapat mencapai kebutuhan tersebut karena memiliki hambatan dari beberapa aspek perkembangan dalam hidupnya. Karena pada masa remaja pasti berada di fase labil atas dirinya, masih dalam proses pencarian jati diri siapa mereka sesungguhnya.

Adanya berbagai perubahan, baik dari fisik, emosi dan pola berfikir, hal ini menjadikan remaja seringkali mengalami hambatan dalam menjalani kehidupannya sebagai siswa. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya penyesuaian diri yang dimiliki remaja. Kemampuan penyesuaian diri dapat membantu remaja untuk mengenali potensi yang dimiliki sejak dini sehingga pada masa perkembangan selanjutnya potensi tersebut dikembangkan seiring pertambahan usia dan kematangan mental (Baharuddin AR, 2021). Oleh karena itu, sangat dibutuhkan dukungan untuk siswa yang berada di fase ini, baik dukungan dari orang tua, guru, ataupun masyarakat, juga kemauan dari diri siswa untuk bisa mengatur waktu belajar dan waktu waktu kosong lainnya untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat. Sebaliknya jika tidak ada dukungan positif maka siswa akan berpotensi ceroboh dalam mengatur waktu belajarnya.

Siswa sering kali lebih memilih kegiatan yang menyenangkan, misal seperti ekstrakurikuler yang dilaksanakan di lapangan terbuka daripada di kelas untuk belajar. Hal demikian akan mengakibatkan siswa tidak bisa mengatur waktunya. Disiplin waktu belajar merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif dalam proses pembelajarannya. Proses tersebut diawali dengan bagaimana kemampuan siswa untuk memulai, menyelesaikan, dan mengalokasikan waktu untuk belajar dengan tepat, sehingga meningkatkan efisiensi dan produktivitas belajar.

Kontrak perilaku dapat digunakan untuk mengerjakan, mengurangi, dan meningkatkan perilaku yang diharapkan. Teknik behavior kontrak seseorang melakukan kesepakatan tertulis untuk mengubah perilaku seseorang apabila dia mampu merubah perilaku tersebut maka akan mendapatkan reward atau hadiah, apabila dia tidak mampu merubah perilaku tersebut akan mendapat punishment atau hukuman. Sehingga, dengan adanya layanan konseling kelompok teknik behavior kontrak diharapkan mampu menekankan perilaku disiplin belajar siswa (Wahyuni et al., 2024).

Penggunaan teknik kontrak perilaku dalam bimbingan individual untuk menciptakan kedisiplinan waktu belajar siswa, karena menurut Skinner dalam (Indari, 2023) perilaku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensinya menyenangkan (akan memperoleh ganjaran atau reinforcement) maka perilakunya cenderung diulang atau dipertahankan sebaliknya konsekuensinya tidak menyenangkan (memperoleh hukuman atau punishment) maka perilakunya akan dikurangi atau dihilangkan. Jadi konsekuensinya itu berupa ganjaran atau hukuman. Jadi dengan adanya kesepakatan dan konsekuensi yang menuntut tanggung jawab siswa dan komitmen dari siswa diharapkan akan meningkatkan kedisiplinan siswa dalam mematuhi tata tertib sekolah.

Metode

Metode penelitian yang digunakan peneliti pada penelitian ini yaitu studi Pustaka (Library Research). Studi Pustaka merupakan upaya dalam mengumpulkan data dan sumber-sumber mengenai topik yang diambil dalam sebuah penelitian. Serangkaian kegiatan yang dilakukan dalam metode studi Pustaka ini yaitu pengumpulan data, membaca kemudian mengolah bahan penelitian terjun langsung ke lapangan. Dalam memperoleh data penelitian, peneliti mengumpulkan, menganalisis, mengorganisasi, sumber dari artikel, buku, penelitian terdahulu tentang peran Guru BK dalam penggunaan teknik behavior contract untuk meningkatkan disiplin waktu belajar. Kemudian peneliti menyimpulkan dan menyajikan data-data manajemen strategi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa (Mahanum, 2021).

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi digunakan untuk proses pencarian dan pengumpulan data yang berupa catatan, buku, makalah, artikel, ataupun karya tulis lainnya. Selain itu teknik analisis yang digunakan dalam studi kepustakaan ini yaitu menganalisis konten. Menurut Weber dalam (Safitri & Naqiyah, 2021) analisis ini merupakan serangkaian metode untuk membuat kesimpulan dari sebuah data/dokumen yang sudah dikumpulkan agar hasil yang telah diperoleh valid.

Hasil

Agar mempermudah peneliti dan pembaca hasil penelitian ini, dalam penyusunan hasil kajian, maka artikel yang diambil dari beberapa jurnal yang akan dikaji telah diberi kode sebagai berikut:

Tabel 1. Kode Bahan Kajian

No.	Judul Artikel	Tahun	Penulis	Kode
1.	Implementasi Konseling Behaviour Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa Di SMA	2024	Made Oka Yasa, Made Mahaardikha, dan Dewa Ayu Eka Purba	JN1
2.	Behaviour Kontrak Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa	2022	Ria Safari Sadif, dan Kamsia	JN2
3.	Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar	2022	Mega Aria Monica, Nova Erlina, dkk.	JN3

Berdasarkan data pada tabel di atas, berikut ini merupakan hasil kajian yang telah diperoleh:

Pada JN 1, Penelitian melibatkan dua siswa, diinisialkan dengan AYP dan AAN. Diketahui bahwa AYP adalah siswa dengan sikap disiplin yang bermasalah sering terlambat ke sekolah yang berdampak terhadap catatan buku harian pagi siswa. Terdapat peningkatan sikap disiplin pada siswa AYP dari 33% (rendah) menjadi 42% (cukup), sementara siswa AAN meningkat dari 32% (rendah) menjadi 41% (cukup). Namun, secara keseluruhan kemajuan hanya mencapai 50% dengan total peningkatan 25,5%. Oleh karena itu, perlu dilakukan siklus II untuk memperoleh hasil yang lebih optimal. Dengan melakukan tindak lanjut pada siklus II diperoleh bahwa melatih kedisiplinan siswa AYP meningkat dari 42% (cukup) menjadi 63% (tinggi), menunjukkan kemajuan 53% berkat teknik kontrak perilaku. Siswa AAN juga mengalami peningkatan dari 41% (rendah) menjadi 61% (cukup), dengan perbaikan sebesar 50% melalui konseling *behavioral*. Secara keseluruhan, disiplin siswa mencapai 77,75% pada siklus II dengan klasifikasi tinggi, sehingga target layanan konseling dianggap tercapai.

Pada JN 2, Peneliti membagikan kontrak kedisiplinan kepada seluruh anggota kelompok dengan kesepakatan jika masih membolos, siswa akan dikenai sanksi membersihkan WC paling kotor di lantai dua kelas VIII. Sebaliknya, jika tidak membolos, siswa akan mendapat reward berupa traktiran makan di kantin. Kontrak berlaku dari 30 Juli hingga 20 Agustus 2019. Semua siswa menyetujui isi kontrak dan menandatangani, lalu menerima salinan untuk diingat dan dibawa setiap sesi bimbingan hingga kontrak berakhir. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa data pretest baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol seluruh siswanya (12 orang) berada pada kategori rendah (100%), tanpa ada yang masuk kategori sedang atau tinggi. Dalam penelitian ini, kelas eksperimen dijadikan subjek yang menerima perlakuan (*treatment*). Sedangkan pada tabel 2 hasil posttest menunjukkan bahwa pada kelas eksperimen tidak ada siswa dalam kategori rendah, 16,7% berada di kategori sedang, dan 83,3% di kategori tinggi. Sementara di kelas kontrol, 58,3% masih berada di kategori rendah, 41,7% di kategori sedang, dan tidak ada yang mencapai kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

Pada JN 3, dalam penelitian ini fokus mengambil 3 siswa yaitu peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung yaitu AP, DY, dan NF. Hasil menunjukkan bahwa peserta didik AP, DY, dan NF tergolong dalam kategori disiplin rendah. Mereka memiliki kelemahan pada indikator kedisiplinan seperti kepatuhan terhadap tata tertib, kesiapan belajar, perhatian dalam pembelajaran, dan ketepatan waktu dalam mengumpulkan tugas. Masalah yang muncul

meliputi tidak mengisi daftar hadir, tidak mengikuti pembelajaran, dan tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. Jadi, dalam penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh siswa maka Guru BK melakukan layanan konseling individual mulai dari persiapan hingga evaluasi dan tindak lanjut. Namun, adanya keterbatasan waktu akibat pandemi, tahapan treatment dan evaluasi tindak lanjut belum dapat dilaksanakan secara maksimal. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung dalam pelaksanaan layanan konseling individu Guru BK melalui beberapa tahapan serta menggunakan *tenik behaviour contract* pada tahap treatment 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.

Pembahasan

Peranan guru BK sebagai fasilitator, yaitu memberikan kemudahan kepada siswa untuk berkonsultasi, memberikan fasilitas suasana yang menyenangkan pada saat kegiatan bimbingan berlangsung. Sehingga kegiatan bimbingan dapat berlangsung secara efektif. Karena siswa baru tersebut berasal dari latar belakang sekolah yang berbeda, jadi siswa belum sepenuhnya mengetahui tentang BK dan tindakan guru BK yang sebenarnya. Sehingga siswa diberikan kemudahan dalam berkonsultasi dengan guru BK, agar tidak salah dalam memahami peranan guru BK. Siswa baru diberikan kemudahan dalam kegiatan bimbingan oleh guru BK pada saat kegiatan konseling individu, karena dalam konseling individu guru BK memberikan konsultasi yang lebih untuk siswa, dengan memfasilitasi jadwal konseling kepada siswa baru (Rizqiyah, 2018).

Selain sebagai fasilitator dalam proses konseling, guru BK juga berperan sebagai mediator menjadi penengah diantara siswa yang berselisih dan guru BK juga menjadi penyedia media dalam kegiatan bimbingan. Guru BK sebagai mediator bagi siswa baru yang sedang berselisih, karena siswa tersebut membutuhkan penengah untuk menyelesaikan perselisihan di antara siswa. Misalnya perselisihan antara siswa kelas fullday dan boarding, atau perselisihan antara siswa dengan orang tua siswa. Sehingga permasalahan tersebut dapat diselesaikan dengan adanya penengah di antara mereka. Peran guru BK sebagai mediator dapat diaplikasikan melalui kegiatan layanan BK seperti pada kegiatan konseling individu dan kegiatan bimbingan klasikal, jadi guru BK tidak mempunyai program khusus terkait tindakan guru BK sebagai mediator (Rizqiyah, 2018).

Dengan menggunakan layanan konseling individual, yaitu layanan bimbingan yang dilakukan secara tatap muka antara konselor (guru BK) dengan seorang konseli (siswa), bertujuan membantu siswa menyelesaikan masalah pribadi secara langsung dan intensif. Dalam konseling ini, hubungan antara konselor dan konseli bersifat pribadi, rahasia, dan didasarkan pada empati serta kepercayaan. layanan konseling individual yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya. Layanan konseling individual merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang guru Bimbingan dan Konseling (konselor) terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli (Sudrajad, 2009). Kemudian Sudrajad menyebutkan dalam suasana konseling individual tersebut, guru BK memberikan ruang dan suasana yang nyaman, penuh kehangatan dan terbuka, penuh kerahasiaan dan merasa dihargai, sehingga tercipta suasana yang kondusif dalam mengungkapkan pikiran atau perasaan yang dialaminya. Karena itu diperlukan ruang khusus untuk konseling individual (Fatchurrahman, 2022).

Behavior Contract adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat di terima oleh kedua pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan ganjaran dapat di berikan kepada peserta didik. Menurut Lutfi Fauzan (dalam Fadila, Saman, dan Anas, 2023), tujuan kontrak perilaku adalah untuk menciptakan lingkungan belajar baru, yaitu tingkah laku baru, menghilangkan tingkah laku yang tidak sesuai, memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan, dan tujuan utama adalah untuk meningkatkan pilihan pribadi dan menciptakan lingkungan belajar baru (Prakarsari, 2024).

Dalam konteks penggunaan teknik *behavior contract*, guru BK membantu siswa menyusun kontrak perilaku yang berisi kesepakatan mengenai perilaku yang diharapkan, jangka waktu pelaksanaan, serta sistem *reward* dan *punishment* yang disepakati bersama. Teknik ini didasarkan pada teori *behavioristik* yang menyatakan bahwa perilaku akan cenderung diulang jika disertai konsekuensi yang menyenangkan, dan akan dihindari jika disertai konsekuensi yang tidak menyenangkan (Corey, 2011).

Pada JN1, guru BK sebagai fasilitator mampu mengarahkan siswa melalui siklus layanan konseling yang terstruktur. Intervensi dengan *behavior contract* terbukti meningkatkan kedisiplinan siswa secara signifikan dari kategori rendah menjadi tinggi setelah siklus II. Ini membuktikan bahwa kejelasan kesepakatan serta keterlibatan aktif siswa dalam proses kontrak dapat memperkuat komitmen perubahan perilaku.

Dalam JN2, strategi *behavior contract* dilaksanakan dalam format bimbingan kelompok. Dengan adanya sanksi (membersihkan WC) dan *reward* (traktiran di kantin), siswa lebih termotivasi untuk patuh terhadap aturan. Hasil *post test* menunjukkan peningkatan drastis pada kategori disiplin tinggi di kelas eksperimen. Ini menegaskan bahwa *behavior contract* tidak hanya mengubah perilaku secara individu, tetapi juga efektif diterapkan dalam kelompok.

Sementara pada JN3, meskipun implementasinya terbatas karena kendala waktu (dampak pandemi), proses konseling individu dengan teknik kontrak perilaku tetap menunjukkan hasil yang positif. Guru BK melakukan pemantauan rutin terhadap indikator kedisiplinan seperti kehadiran dan ketepatan waktu pengumpulan tugas. Meskipun tidak semua tahapan dijalankan maksimal, teknik ini tetap memberi arah bagi siswa untuk memperbaiki kebiasaan belajarnya.

Secara keseluruhan, *behavior contract* efektif diterapkan dalam layanan konseling individual karena bersifat konkret dan terstruktur. Dengan guru BK sebagai fasilitator, siswa lebih terarah dalam proses perubahan karena merasa dilibatkan dan didukung. Keberhasilan teknik ini juga sangat bergantung pada konsistensi guru BK dalam memantau dan mengevaluasi perkembangan siswa selama masa kontrak.

Kesimpulan

Teknik *behavior contract* terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan dan membentuk perilaku positif siswa di sekolah. Melalui pendekatan yang terstruktur dan partisipasi, guru BK dapat memfasilitasi proses perubahan perilaku dengan menyusun kontrak perilaku berbasis kesepakatan bersama, disertai sistem *reward* dan *punishment* yang memotivasi siswa untuk menaati aturan. Penerapan teknik ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga efektif dalam konteks kelompok, karena mampu memperkuat komitmen, tanggung jawab, dan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembentukan kebiasaan baik. Meskipun terdapat kendala dalam implementasi, seperti keterbatasan waktu dan dampak pandemi, hasilnya tetap menunjukkan peningkatan signifikan terhadap indikator kedisiplinan, seperti kehadiran dan ketepatan waktu pengumpulan tugas, sehingga teknik ini layak digunakan sebagai strategi dalam layanan bimbingan dan konseling.

Daftar Pustaka

- Baharuddin AR. (2021). Toleransi Beragama dalam Perspektif Islam. *Serambi Tarbawi*, 9(1), 45–62. <https://doi.org/10.32672/tarbawi.v9i1.5052>
- Fatchurrahman, M. (2022). Problematik Pelaksanaan Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan*

Dan Konseling Ar-Rahman, 3(2), 25–30.

- Indari, T. (2023). Konseling Individu Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah di SMK. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(1), 12–21. <https://doi.org/10.17977/um065v3i12023p12-21>
- Mahanum, M. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.20>
- Prakarsari, L. T. (2024). Studi Literatur: Penerapan Konseling Kontrak Perilaku (Behavior Contract) Pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(6), 11. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i6.2024.11>
- Rizqiyah, M. (2018). Peranan Guru Bk Dalam Membantu Penyesuaian Diri Siswa Baru Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2), 1–14. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.142-01>
- Safitri, O. R., & Naqiyah, N. (2021). Literature Study of Modeling Techniques for Middle. *Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 12–31.
- Wahyuni, S., Napisah, S., & Prasetyo, F. W. (2024). Application of behavioral contract techniques to improve the disciplinary behavior of class vii students of hidayatun najah smp kalipuro banyuwangi. *Bimbingan Dan Konseling Banyuwangi*. 3(1), 20–24. <https://doi.org/10.36526/.Research>
- Sudrajad, A. (2009). Layanan Konseling Individual. <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2009/01/12/proses-layanan-konseling-individuall/>. Diakses tanggal 10 Juli 2025.
- Corey, G. (2011). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Jakarta: Kencana.