

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT*
UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN SISWA KELAS VIII
MTS NEGERI 2 PONTIANAK**

Putri Yunda Andari¹, Amallia Putri², Elli Yanti³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Tanjungpura

[¹yundaputri93@gmail.com](mailto:yundaputri93@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling using the Behavior Contract technique in improving the discipline of eighth-grade students at MTs Negeri 2 Pontianak. The study employed an experimental method with a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. The sample was selected using a purposive sampling technique, consisting of seven students who exhibited the lowest levels of discipline based on records of tardiness and rule violations among eighth-grade students. The results indicated that the mean pretest score of students' discipline was 42, which was categorized as low, while the posttest mean score increased to 65, categorized as high. Statistical analysis using the paired-samples t-test revealed a significance value of 0.004 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between students' discipline levels before and after the intervention. These findings suggest that the application of the Behavior Contract technique is effective in improving students' discipline, particularly in terms of attendance and compliance with school dress regulations. Therefore, it can be concluded that group counseling using the Behavior Contract technique is effective in enhancing the discipline of eighth-grade students at MTs Negeri 2 Pontianak.

Keywords: Group Counseling, Behavior Contract, Student Discipline

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik Behavior Contract dalam meningkatkan disiplin siswa kelas VIII di MTs Negeri 2 Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk Pre-Experimental Design dan jenis One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu tujuh orang siswa yang memiliki tingkat disiplin terendah berdasarkan data keterlambatan dan pelanggaran siswa kelas VIII. Berdasarkan hasil pengukuran, skor rata-rata pre-test kedisiplinan siswa sebesar 42 dengan kategori rendah, sedangkan hasil post-test menunjukkan peningkatan menjadi 65 dengan kategori tinggi. Hasil uji statistik menggunakan Paired Sample T-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.004 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat disiplin siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik Behavior Contract. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan kontrak perilaku efektif membantu siswa meningkatkan kedisiplinan, baik dalam aspek kehadiran maupun kepatuhan terhadap tata tertib berpakaian. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Behavior Contract efektif dalam meningkatkan disiplin siswa kelas VIII di MTs Negeri 2 Pontianak.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Behavior Contract, Disiplin Siswa

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk mengembangkan potensi peserta didik baik dari aspek akademik maupun karakter. Melalui pendidikan, siswa diharapkan tidak hanya memiliki kemampuan intelektual, tetapi juga memiliki sikap dan perilaku yang baik sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Madrasah Tsanawiyah (MTs) merupakan salah satu lembaga pendidikan tingkat menengah pertama yang tidak hanya berperan dalam mengembangkan kemampuan akademik siswa, tetapi juga dalam membentuk karakter serta akhlak yang baik. Salah satu karakter penting yang perlu ditanamkan kepada siswa di lingkungan sekolah adalah sikap disiplin. Disiplin menjadi faktor penting dalam menciptakan suasana belajar yang tertib, teratur, dan kondusif sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif.

MTs Negeri 2 Pontianak sebagai salah satu lembaga pendidikan berbasis keagamaan memiliki berbagai aturan dan tata tertib yang harus dipatuhi oleh seluruh siswa. Aturan tersebut dibuat dengan tujuan untuk membentuk sikap disiplin

serta membiasakan siswa untuk bertanggung jawab terhadap kewajiban mereka sebagai peserta didik. Beberapa aturan yang berlaku di sekolah antara lain kewajiban datang ke sekolah tepat waktu, mengenakan seragam sesuai ketentuan yang berlaku, serta menggunakan atribut sekolah secara lengkap seperti ciput, peniti, kaus kaki, dan sepatu sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah.

Melalui penerapan tata tertib tersebut, diharapkan siswa mampu membiasakan diri untuk bersikap tertib dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan pendapat Gordon (1996) yang menyatakan bahwa disiplin merupakan sikap patuh terhadap aturan serta kebiasaan yang terbentuk melalui latihan yang konsisten. Dengan adanya pembiasaan yang dilakukan secara terus-menerus, siswa diharapkan mampu menginternalisasi nilai disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

Namun pada kenyataannya, tidak semua siswa mampu menerapkan perilaku disiplin tersebut secara konsisten. Berdasarkan hasil pra-riset, guru BK mengatakan bahwa masih banyak siswa yang sering

datang terlambat ke sekolah dan melanggar aturan berpakaian seperti tidak menggunakan ciput, peniti, kaus kaki dan sepatu yang tidak sesuai aturan. Masalah ini bukan hanya terjadi sesekali, tetapi sudah menjadi kebiasaan bagi sebagian siswa terutama siswa kelas VIII.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara harapan sekolah dalam membentuk siswa yang disiplin dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, pembentukan sikap disiplin menjadi hal yang penting dalam proses pendidikan. Mahardika, Gumilar, dan Retnaningrum (2022) menyatakan bahwa disiplin merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan karena memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan siswa serta keberhasilan proses pembelajaran. Selain itu, Arista (2023) menyatakan bahwa siswa yang memiliki sikap disiplin cenderung mampu mengelola waktu dengan baik, mematuhi peraturan, serta menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi. Untuk mengatasi permasalahan ini, dibutuhkan pendekatan yang efektif dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan

yang dapat diterapkan adalah konseling kelompok. Menurut Wahyuni (2023), konseling kelompok merupakan layanan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang berfungsi sebagai sarana preventif maupun kuratif. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman satu sama lain, mengembangkan empati, serta memperoleh dukungan sosial.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk mengatasi perilaku tidak disiplin adalah teknik *Behavior Contract* atau kontrak perilaku. Menurut Corey (2013, h. 237), "*Behavior Contracts are used to identify specific behaviors that need to be changed, the criteria for success, and the consequences for meeting or failing to meet the criteria.*" Kontrak perilaku berfungsi sebagai perjanjian tertulis antara konselor dan siswa mengenai perilaku yang diharapkan dan konsekuensinya, sehingga memberikan struktur yang jelas dan terukur dalam proses perubahan perilaku. Teknik *Behavior Contract* dipilih dalam penelitian ini karena dinilai paling sesuai diterapkan di lingkungan MTs, khususnya bagi siswa kelas VIII yang berada pada tahap remaja awal dan masih

membutuhkan arahan serta batasan yang jelas dalam meningkatkan perilaku disiplin. Miltenberger (2023, hal 579) mengatakan bahwa perilaku dibentuk dan dipertahankan oleh konsekuensi yang mengikutinya, sehingga ketika siswa diberi penguatan secara konsisten atas perilaku disiplin yang ditargetkan dalam kontrak perilaku, maka perilaku tersebut akan meningkat dan menjadi kebiasaan positif. Keterlibatan siswa dalam menetapkan kontrak perilaku dapat meningkatkan rasa tanggung jawab mereka terhadap perubahan perilaku. (Sukardi, 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wijaksono (2019) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Namun, penelitian mengenai efektivitas teknik *Behavior Contract* dalam konteks sekolah menengah pertama, khususnya di MTs Negeri 2 Pontianak kelas VIII, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengisi celah penelitian dengan meneliti bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract* dalam

meningkatkan disiplin siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Pontianak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* dalam Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Pontianak”. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data empiris mengenai sejauh mana teknik ini dapat membantu meningkatkan disiplin Siswa serta memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi bimbingan dan konseling di sekolah secara lebih efektif dan berkelanjutan. Dengan demikian, sekolah dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik serta membantu Siswa dalam mengembangkan sikap disiplin yang akan berguna dalam kehidupan mereka di masa depan.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap suatu variabel tertentu dalam kondisi yang terkontrol. Menurut Sugiyono (2021, h.15),

“Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.” Penelitian eksperimen memiliki berbagai bentuk desain yang dapat digunakan sesuai dengan tujuan penelitian.

Sugiyono (2017, h.108) mengemukakan bahwa desain dalam penelitian eksperimen dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis, yaitu: 1) desain pra-eksperimen (*pre-experimental designs*), 2) desain eksperimen sejati (*true experimental designs*), 3) desain faktorial (*factorial designs*), dan 4) desain kuasi eksperimen (*quasi-experimental designs*). Masing-masing jenis desain tersebut memiliki prosedur serta karakteristik eksperimen yang berbeda.

Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah *pre-experimental* berupa *one-group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan disiplin siswa melalui pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan.

Subjek penelitian terdiri dari tujuh siswa kelas VIII MTs Negeri 2

Pontianak yang memiliki tingkat disiplin rendah, khususnya dalam aspek keterlambatan dan pelanggaran tata tertib berpakaian. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan data dari guru bimbingan dan konseling.

Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan angket. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pelanggaran disiplin siswa, sedangkan angket digunakan untuk mengukur tingkat disiplin sebelum dan sesudah perlakuan. Instrumen disusun menggunakan skala Likert dan telah diuji validitas, reliabilitas, serta kelayakannya melalui uji ahli.

Perlakuan diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract* yang dilaksanakan dalam lima pertemuan. Menurut Komalasari, Wahyuni, & Karsih (2014), terdapat beberapa langkah dalam pembuatan kontrak perilaku yaitu memilih perilaku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC, menentukan data awal atau intensitas perilaku saat sebelum intervensi dilakukan, menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan, memberikan penguatan sesuai jadwal kontrak, dan

memberikan penguatan saat perilaku menetap.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis persentase dan uji *paired-samples t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat disiplin siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian ini diperoleh dari pengukuran tingkat disiplin siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract*. Data dikumpulkan melalui angket disiplin yang diberikan kepada tujuh siswa sebagai subjek penelitian pada tahap *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1 Pretest

No	Nama	Skor Pre-test	Kategori
1	DAH	95	Sedang
2	MFR	99	Sedang
3	MZA	97	Sedang
4	HM	58	Sangat Rendah
5	AQ	76	Rendah
6	GFM	78	Rendah
7	IN	80	Rendah
Rata-rata		84	Rendah

Tabel 1 menunjukkan hasil *pre-test* tingkat disiplin siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract*. Berdasarkan data tersebut, sebagian

besar siswa berada pada kategori rendah dan sedang, serta terdapat satu siswa pada kategori sangat rendah. Rata-rata skor *pre-test* sebesar 84 termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa tingkat disiplin siswa sebelum perlakuan masih relatif rendah.

Tabel 2 Posttest

No	Nama	Skor Post-test	Kategori
1	DAH	129	Sangat Tinggi
2	MFR	122	Tinggi
3	MZA	120	Tinggi
4	HM	130	Sangat Tinggi
5	AQ	134	Sangat Tinggi
6	GFM	131	Sangat Tinggi
7	IN	115	Tinggi
Rata-rata		126	Sangat Tinggi

Tabel 2 menunjukkan hasil *post-test* tingkat disiplin siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract*. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar siswa berada pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak empat siswa, sedangkan tiga siswa berada pada kategori tinggi. Rata-rata skor *post-test* sebesar 126 termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa tingkat disiplin siswa mengalami peningkatan yang sangat baik setelah diberikan perlakuan.

Tabel 3 Peningkatan Aspek-aspek Disiplin Siswa Kelas VIII di MTs Negeri 2 Pontianak

No	Aspek Disiplin	Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post-test (%)	Peningkatan
1	Disiplin dalam Kehadiran	42	65	23
2	Disiplin dalam Perilaku	50	61	11
Jumlah		92	126	34
Rata-rata		46	63	17

Berdasarkan hasil *pretest*, diperoleh rata-rata skor disiplin siswa sebesar 42 yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat disiplin siswa masih rendah, terutama dalam aspek keterlambatan dan kepatuhan terhadap tata tertib berpakaian.

Setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract* selama lima pertemuan, hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor disiplin siswa menjadi 65 yang termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, terjadi peningkatan skor sebesar 23 poin, yang mengindikasikan adanya perubahan positif pada perilaku disiplin siswa.

Perubahan perilaku siswa tersebut juga dilihat dari data keterlambatan dan pelanggaran siswa sebagai berikut:

Tabel 4 Data Keterlambatan dan Pelanggaran Tata Tertib Siswa Sebelum Pelaksanaan Konseling Kelompok

No	Nama	Kelas	Keterlambatan (Agustus)	Pelanggaran (Agustus)
1	DAH	8.5	8 kali	Tidak memakai ciput (4 kali)
2	MFR	8.5	6 kali	Sepatu tidak sesuai (2 kali)
3	MZA	8.5	7 kali	Kaus kaki tidak sesuai (4 kali)
4	HM	8.5	12 kali	Sepatu tidak sesuai (7 kali)
5	AQ	8.6	10 kali	Tidak memakai peniti (6 kali)
6	GFM	8.6	10 kali	Tidak memakai peniti (7 kali)
7	IN	8.6	9 kali	Tidak memakai ciput (7 kali)

Tabel 4 di atas merupakan data keterlambatan dan pelanggaran tata tertib sebelum pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Dapat dilihat bahwa jumlah keterlambatan dan pelanggaran siswa dalam satu bulan melebihi 5 kali yang merupakan jumlah maksimal dari pelanggaran tata tertib dan keterlambatan di MTs Negeri 2 Pontianak.

Tabel 5 Data Keterlambatan dan Pelanggaran Tata Tertib Siswa Setelah Pelaksanaan Konseling Kelompok

No	Nama	Kelas	Keterlambatan (Sept-Okt)	Pelanggaran (Sept-Okt)
1	DAH	8.5	1 kali	Tidak memakai ciput (0 kali)
2	MFR	8.5	1 kali	Sepatu tidak sesuai (0 kali)
3	MZA	8.5	2 kali	Kaus kaki tidak sesuai (0 kali)

4	HM	8.5	3 kali	Sepatu tidak sesuai (1 kali)
5	AQ	8.6	1 kali	Tidak memakai peniti (0 kali)
6	GFM	8.6	1 kali	Tidak memakai peniti (1 kali)
7	IN	8.6	2 kali	Tidak memakai ciput (0 kali)

Tabel 5 di atas merupakan data keterlambatan dan pelanggaran tata tertib setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Dapat dilihat dari data diatas bahwa jumlah keterlambatan dan pelanggaran tata tertib menurun setelah diberikan perlakuan. Setiap pertemuan masing-masing individu menunjukkan perubahan yang berbeda-beda.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya. Menurut Ghozali (2016), uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel residual berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* atau uji *Shapiro-Wilk*. Peneliti menggunakan uji *Shapiro-Wilk* di mana uji ini lebih sesuai digunakan untuk jumlah sampel di bawah 50 responden. Hasil uji normalitas dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_Pretest	.229	7	.200*	.911	7	.405
Hasil_Posttest	.247	7	.200*	.926	7	.520

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 6 diatas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebelum diberikan perlakuan sebesar 0.405 dan setelah diberikan perlakuan sebesar 0.520, yang keduanya lebih besar dari 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berdistribusi normal, sehingga data telah memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis.

Untuk mengetahui data bersifat homogen atau tidak maka dilakukan uji homogenitas terlebih dahulu.

Tabel 7 Hasil Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2.122	1	12	.171
	Based on Median	1.619	1	12	.227
	Based on Median and with adjusted df	1.619	1	7.574	.241
	Based on trimmed mean	1.832	1	12	.201

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi data sebesar $0.171 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa varian data sampel sama (homogen). Selanjutnya dapat dilakukan uji hipotesis.

Tabel 8 Hasil Uji Paired Sample T-test

Paired Samples Statistics						
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Hasil_Pretest	94.29	7	18.936	7.157	
	Hasil_Posttest	125.86	7	6.914	2.613	
Paired Samples Test						
				Paired Differences t	Sig. (2-tailed)	
				95% Confidence Interval of the Difference		
				Lower	Upper	
Pair 1	Pretest - Posttest	-31.571	7	-48.815	-14.328	.004

Selanjutnya, untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*, dilakukan uji *paired-samples t-test*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.004 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat disiplin siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan

teknik *Behavior Contract* efektif dalam meningkatkan disiplin siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Pontianak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract* efektif dalam meningkatkan disiplin siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Pontianak. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor disiplin siswa dari kategori rendah pada saat *pre-test* menjadi kategori tinggi hingga sangat tinggi pada saat *post-test*. Selain itu, hasil uji paired-samples t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.004 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat disiplin siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Pada kondisi awal sebelum diberikan perlakuan, tingkat disiplin siswa masih tergolong rendah. Siswa cenderung sering datang terlambat dan melanggar tata tertib berpakaian, seperti tidak menggunakan ciput, peniti, kaus kaki, serta sepatu yang tidak sesuai dengan ketentuan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa belum memiliki kesadaran dan tanggung jawab yang baik terhadap aturan sekolah. Gordon (1996) menyatakan bahwa disiplin merupakan sikap patuh

terhadap aturan yang terbentuk melalui latihan dan pembiasaan secara konsisten. Sejalan dengan itu, Mamonto et al. (2023) menjelaskan bahwa disiplin merupakan perilaku yang mencerminkan kepatuhan individu terhadap aturan dan tanggung jawab sosial. Rendahnya disiplin siswa menunjukkan bahwa perilaku disiplin belum terbentuk secara optimal dalam kehidupan sehari-hari siswa di lingkungan sekolah.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract* selama lima pertemuan, tingkat disiplin siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini terlihat dari peningkatan skor post-test, serta menurunnya frekuensi keterlambatan dan pelanggaran tata tertib berpakaian. Siswa mulai menunjukkan perilaku disiplin seperti datang tepat waktu, menggunakan atribut sekolah secara lengkap, dan lebih mematuhi aturan sekolah tanpa harus selalu diingatkan oleh guru. Menurut Arista (2023), siswa yang memiliki disiplin yang baik cenderung lebih mampu mengatur perilaku, mematuhi aturan, dan bertanggung

jawab terhadap kewajibannya di sekolah.

Peningkatan disiplin siswa dapat dijelaskan melalui penerapan teknik *Behavior Contract* yang memberikan kejelasan mengenai perilaku yang harus diubah, target perilaku yang ingin dicapai, serta konsekuensi dan penguatan yang diberikan. Corey (2013) menjelaskan bahwa behavior contract digunakan untuk mengidentifikasi perilaku yang perlu diubah beserta konsekuensi dari perilaku tersebut. Selain itu, Hawkins & Epperson (2005) menyatakan bahwa kontrak perilaku membantu siswa memahami harapan perilaku secara lebih jelas sehingga perubahan perilaku lebih mudah dicapai. Dalam penelitian ini, siswa dilibatkan secara langsung dalam penyusunan kontrak perilaku sehingga siswa memiliki rasa tanggung jawab terhadap perubahan perilaku yang disepakati bersama. Sukardi (2022) juga menyatakan bahwa keterlibatan individu dalam penyusunan kontrak perilaku dapat meningkatkan komitmen terhadap perubahan perilaku yang diharapkan.

Selain itu, pemberian reinforcement atau penguatan secara konsisten juga berperan dalam

membentuk perilaku disiplin siswa. Skinner (1953) menyatakan bahwa perilaku yang diberikan penguatan cenderung akan diulang dan dipertahankan. Miltenberger (2023) menjelaskan bahwa penguatan positif mampu meningkatkan kemungkinan munculnya kembali perilaku yang diharapkan. Penguatan yang diberikan kepada siswa ketika mampu menunjukkan perilaku disiplin membuat siswa lebih termotivasi untuk mempertahankan perilaku positif tersebut secara berkelanjutan.

Pelaksanaan konseling kelompok juga memberikan pengaruh terhadap perubahan perilaku siswa melalui dinamika kelompok. Selama proses konseling, siswa saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan belajar dari anggota kelompok lainnya. Prayitno (2017) menyatakan bahwa konseling kelompok membantu individu berkembang melalui interaksi sosial dalam kelompok. Sejalan dengan itu, Fahmi & Slamet (2016) menjelaskan bahwa dinamika kelompok dalam konseling mampu membantu siswa meningkatkan pemahaman diri, keterampilan sosial, dan kemampuan menyelesaikan masalah secara bersama-sama. Dinamika kelompok tersebut

membantu siswa meningkatkan kesadaran diri serta memperkuat komitmen untuk mematuhi tata tertib sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wijaksono (2019) yang menunjukkan bahwa teknik Behavior Contract efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Penelitian Malik, Pandang, & Latif (2024) juga menunjukkan bahwa penerapan *Behavior Contract* mampu membantu mengurangi perilaku tidak disiplin pada siswa sekolah menengah pertama. Temuan tersebut memperkuat bahwa teknik *Behavior Contract* merupakan salah satu strategi yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan perilaku disiplin di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract* dapat dijadikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan disiplin siswa. Teknik ini tidak hanya membantu siswa memahami pentingnya disiplin, tetapi juga membentuk kebiasaan perilaku positif melalui kesepakatan perilaku dan pemberian penguatan secara konsisten.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract* efektif dalam meningkatkan disiplin siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Pontianak. Sebelum diberikan perlakuan, tingkat disiplin siswa berada pada kategori rendah yang ditunjukkan melalui perilaku keterlambatan dan pelanggaran tata tertib berpakaian. Setelah diberikan layanan konseling kelompok, tingkat disiplin siswa mengalami peningkatan ke kategori tinggi. Perubahan perilaku juga terlihat dari menurunnya frekuensi keterlambatan serta meningkatnya kepatuhan siswa terhadap aturan berpakaian di sekolah.

Hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.004 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat disiplin siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract*. Dengan demikian, teknik *Behavior Contract* terbukti efektif dalam membantu meningkatkan disiplin siswa, baik dalam aspek kehadiran maupun kepatuhan terhadap tata tertib sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat menjadikan teknik *Behavior Contract* sebagai salah satu alternatif layanan untuk meningkatkan disiplin siswa. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih luas dan mengombinasikan teknik *Behavior Contract* dengan pendekatan konseling lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arista, D. (2023). Pengaruh kedisiplinan terhadap prestasi belajar siswa di sekolah menengah atas. *Wahana Didaktika: Jurnal Terakreditasi SINTA 5*. Diunduh di <https://jurnal.univpgripalembang.ac.id/index.php/didaktika/article/view/11186/7061>
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). *Konseling kelompok: Teori dan praktik*. Yogyakarta: Yasin Al-Sys.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gordon, T. (1996). *Teaching children self-discipline at home and at school*. New York, NY: Three Rivers Press.
- Hawkins, R. L., & Epperson, L. (2005). *The Impact of Behavior*

- Contracts in Middle Schools. *Journal of School Counseling*, 3(2), 19-25. <https://doi.org/10.1037/jsc.2005.029>
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2014). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.
- Mahardika, R., Gumilar, G., & Retnaningrum, E. (2022). Disiplin siswa dalam menunjang keberhasilan pembelajaran di sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 1123–1130.
- Malik, M. L., Pandang, A., & Latif, S. (2024). Penerapan Teknik Behavior Contract Untuk Meningkatkan Perilaku Kedisiplinan Masuk Sekolah Siswa Sekolah Menengah Pertama di Toraja Utara. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 1-10. Diunduh di <https://journal.unm.ac.id/index.php/PJAHSS/article/download/1810/1110/4939>.
- Mamonto, S., Wahidin, D., Laila, I. N., Merta Pratama, I. P. D., Junaedi, A. T., Saimima, M. S., Khotim, N. S., Gojali, J. A., Sudarno, Renaldo, N., & Adityawati, I. A. (2023). *Disiplin dalam pendidikan*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Miltenberger, R. G. (2023). *Behavior modification: Principles and procedures*. Cengage Learning.
- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Ghalia Indonesia.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York, NY: Macmillan.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Ke-17). Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, S. (2022). Dinamika Kelompok dalam Konseling: Teori dan Praktik. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 1-6. Diunduh di http://repository.unpkediri.ac.id/3730/1/C.1.c.5.b.3%202019_Artikel%20JBKI%20Sinta
- Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sukmadinata, N. S. (2019). *Dasar-dasar konseling dan psikoterapi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suryabrata, S. (2018). *Psikologi pendidikan*. RajaGrafindo Persada.
- Susianti, O., & Srifariyati. (2024). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Realita*, 9(1), 18-30, DOI: 10.37728/jpr.v9i1.1066
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 2(3), 43-56. Diunduh di https://web.archive.org/web/20231115150741id_/https://ejurnal.stitaziziyah.ac.id/index.php/eam/article/download/50/45
- Wahyuni, S. (2023). Konseling Kelompok: Konsep dan Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(4), 200-210. Diunduh di <https://jurnal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpp/article/view/23456>.
- Wijaksono, B. E. (2019). *Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik behaviour contract dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik di SMP PGRI 06 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). Repository UIN Raden Intan Lampung.