



# Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas

*The Application of the Behavioral Contract Technique to Improve the Learning Discipline of High School Students*

**Ria Gatria, Abdul Saman\*, Nur Fadhilah Umar**

*Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia*

*\*Penulis Koresponden: [riagatria0412200@gmail.com](mailto:riagatria0412200@gmail.com)*

## ABSTRAK

Penelitian ini menelaah penerapan teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA Negeri 14 Gowa. Masalah dalam penelitian ini adalah, (1) Bagaimana gambaran perilaku disiplin belajar siswa subjek N dan subjek R di SMA Negeri 14 Gowa?, (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA Negeri 14 Gowa?, (3) Apakah teknik kontrak perilaku dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA Negeri 14 Gowa?. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui gambaran perilaku disiplin belajar siswa subjek N dan subjek R di SMA Negeri 14 Gowa, (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA Negeri 14 Gowa, (3) Untuk mengetahui apakah teknik kontrak perilaku dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA Negeri 14 Gowa. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Single Subject Research (SSR) dan menggunakan desain A-B-A. Subjek penelitian ini adalah dua orang siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 14 Gowa yang mengalami kedisiplinan belajar rendah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen observasi dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual.

**Kata Kunci:** Kedisiplinan Belajar, Teknik Kontrak Perilaku

## ABSTRACT

*This study examines the application of behavioral contracting techniques to improve the study discipline of SMA Negeri 14 Gowa students. The problems in this research are, (1) What is the description of the disciplined behavior of students in subject N and subject R in SMA Negeri 14 Gowa?, (2) What is the description of the implementation of the application of behavioral contracting techniques to improve the discipline of study in SMA Negeri 14 Gowa?, (3) ) Can the behavioral contracting technique improve the study discipline of the students of SMA Negeri 14 Gowa?. The aims of this research are: (1) To find out the description of the disciplined study behavior of subject N and subject R students in SMA Negeri 14 Gowa, (2) To find out the description of the implementation of the application of behavioral contract techniques to improve the discipline of study of students of SMA Negeri 14 Gowa, (3) To find out whether the contract technique behavior can improve the study discipline of students of SMA Negeri 14 Gowa. This research approach is a quantitative approach with the type of research Single Subject Research (SSR) and uses an A-B-A design. The subjects of this study were two students of class XI IPS 2 at SMA Negeri 14 Gowa who had low study discipline. Data collection techniques were carried out using observation and interview instruments. Data analysis techniques using descriptive analysis and visual analysis.*

**Keywords:** Study Discipline, Behavioral Contract Techniques

## 1. PENDAHULUAN

Kedisiplinan mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Berkualitas atau tidaknya belajar siswa sangat dipengaruhi oleh faktor yang paling pokok yaitu kedisiplinan. Kedisiplinan adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, atau ketertiban. Kedisiplinan siswa di sekolah sangat berguna sebagai pengontrol diri, meningkatkan rasa tanggung jawab dan kemandirian siswa. Selain itu, kedisiplinan yang dimiliki siswa juga akan mempengaruhi cara siswa belajar dan melatih siswa untuk menghargai waktu yang dimiliki. Siswa yang memiliki sikap disiplin yang baik akan memiliki kesuksesan dan pengaruh yang baik dalam kehidupan bermasyarakat. Namun beda halnya jika siswa memiliki kedisiplinan belajar yang rendah maka akan berdampak pada prestasi belajar siswa.

Tarmizi dalam Ni'mah (2021) adapun jenis pelanggaran disiplin belajar siswa antara lain, tidur saat guru menjelaskan, tidak membawa perlengkapan belajar, tidak meminta izin saat keluar kelas, terlambat mengikuti pelajaran, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, bahkan menyalin tugas teman.

Sedangkan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan terdapat dua siswa yang memiliki indikator paling sedikit atau masuk kedalam kategori disiplin belajar rendah. Selain itu peneliti bersama guru mata pelajaran melakukan observasi langsung didalam kelas, dan siswa tersebut menunjukkan pelanggaran-pelanggaran seperti, terlambat masuk kelas, terlambat mengumpulkan tugas, menyalin tugas teman, sering bolos saat pembelajaran, mengerjakan hal lain ketika pembelajaran berlangsung. Hal ini sangat penting untuk diteliti agar siswa dapat meningkatkan kedisiplinan belajarnya sehingga mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Temuan studi Reswastiyo & Rahmi (2019), yang menjalankan teknik kontrak perilaku pada 7 orang siswa SMP Negeri 6 Tarakan yang memiliki skor kedisiplinan belajar Rendah dengan skor rata-rata 68,65% setelah pemberian kontrak perilaku rata-rata skor disiplin belajar menjadi sebesar 85,85%. Yang berarti peningkatan sebesar 17,20% berhasil

ditingkatkan dengan menerapkan teknik kontrak perilaku.

Dalam penggunaan teknik kontrak perilaku ini pada penelitian ini juga diharapkan konseli dapat meningkatkan kedisiplinan belajarnya seperti masuk kelas tepat waktu, tidak keluar dan bolos saat jam pembelajaran, menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan, berpakaian seragam sesuai ketentuan sekolah, mandiri mengerjakan tugas dan bertingkah laku yang menyenangkan di dalam kelas.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 1) Pengertian Kedisiplinan Belajar

Disiplin belajar merupakan hal yang sangat menentukan proses pencapaian tujuan pendidikan. Disiplin dalam belajar merupakan bentuk pengontrolan tingkah laku siswa agar tugas-tugas yang diberikan dapat berjalan dengan lancar.

Menurut Sugiarto (2019) Kedisiplinan belajar adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban. Menurut Nugroho dalam Akmaluddin & Haqqi (2019) mengemukakan bahwa agar siswa dapat belajar dengan baik, maka ia harus bersikap disiplin terutama kedisiplinan belajar dalam hal sebagai berikut.

- a) Kedisiplinan dalam menepati jadwal pelajaran
- b) Kedisiplinan dalam mengatasi godaan yang akan menunda waktu belajar
- c) Kedisiplinan terhadap diri sendiri
- d) Kedisiplinan dalam menjaga kondisi fisik

### 2) Indikator Kedisiplinan Belajar

Berikut adalah indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa dengan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan yang dikemukakan oleh (Moenir dalam Khairinal, 2020), yaitu:

- a. Disiplin waktu
  - a) Masuk kelas tepat waktu
  - b) Tidak keluar dan membolos saat jam pelajaran
  - c) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan
- b. Disiplin perbuatan

- a) Berpakaian seragam sesuai ketentuan sekolah
- b) Rajin belajar
- c) Mandiri mengerjakan tugas
- d) Bertingkah laku yang menyenangkan

### 3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan belajar

Menurut Sugiarto (2019) faktor kedisiplinan belajar siswa ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu yaitu individu yang malas, malas untuk belajar, tidak pernah mengerjakan PR atau tugas, malas untuk mencatat dan membaca buku pelajaran, kurangnya kesadaran untuk belajar, belum terbiasa dengan disiplin belajar.

Kedua adalah faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu berupa lingkungan keluarga, orang tua yang tidak pernah memberikan perhatian dan kasih sayang terhadap anak mengakibatkan anak menjadi tidak disiplin belajar, selain itu pendidikan orang tua juga mempengaruhi kedisiplinan belajar siswa, faktor lain adalah dari guru, guru yang galak dan cara mengajar yang membosankan menyebabkan siswa malas belajar, dan faktor terakhir yang mengakibatkan siswa tidak disiplin belajar karena faktor lingkungan seperti teman bergaul di rumah dan lingkungan sekolah.

### 4) Pendekatan Behaviorisme Skinner

Menurut pendekatan behavioristik, belajar dipahami sebagai proses perubahan tingkah laku teramati yang relatif berlangsung lama sebagai hasil dari pengalaman dengan lingkungan (Asfar dkk, 2019). Adapun prinsip-prinsip belajar behaviorisme adalah sebagai berikut.

- a. Stimulus dan respon  
Stimulus adalah apa saja yang diberikan individu kepada individu lainnya atau seorang guru kepada siswanya untuk membentuk belajarnya. Sedangkan respons adalah reaksi siswa terhadap stimulus yang telah diberikan oleh guru tersebut, reaksi ini haruslah dapat diamati dan diukur.
- b. Reinforcement (pengautan)  
Reinforcement merupakan konsekuensi menyenangkan yang akan memperkuat perilaku (Skinner dalam Asfar dkk, 2019).

### 5) Teknik Kontrak Perilaku

Kontrak perilaku merupakan salah-satu teknik konseling *behavioral* yang digunakan untuk meningkatkan perilaku. Menurut Monica (2022) Kontrak perilaku (*Behavior Contract*) adalah mengatur kondisi konseli dengan menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrak perilaku merupakan suatu persetujuan berdasarkan hasil kesepakatan dua orang atau lebih (konselor dan konseli) yang bertujuan untuk mengubah perilaku konseli. Langkah-langkah melakukan teknik kontrak perilaku (Komalasari dalam Monica, 2022) adalah sebagai berikut.

- a. Pilih tingkah laku yang akan diubah berdasarkan analisis ABC
- b. Membuat kontrak dan menyepakati kontrak
- c. Memberikan tugas rumah
- d. Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan
- e. Berikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak
- f. Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.

### 6) Konseling Individual

Menurut Tohirin dalam Alimuddin (2020), Konseling individual adalah pertemuan antara konselor dan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang melalui rapor dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli sehingga konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Dalam pelaksanaan konseling individual, Komalasari dalam Monica (2022) membagi kegiatan empat tahap, yaitu sebagai berikut:

- a. Identifikasi masalah
- b. Mengimplementasikan teknik
- c. Pengontrolan diri
- d. Evaluasi dan mengakhiri konseling

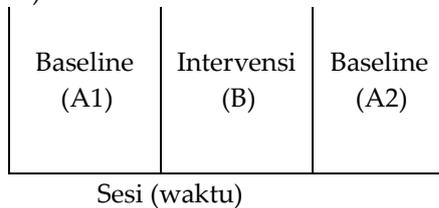
## 3. METODE PENELITIAN

### 3.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen Single Subject Research (SSR).

### 3.2. Desain Penelitian

Penelitian eksperimen *Single Subject Research* (SSR) ini menggunakan desain A-B-A. Desain ini digunakan untuk menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel terikat dan variabel bebas (Pandang & Anas, 2019).



### 3.3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

#### 1) Observasi

Peneliti menggunakan teknik observasi untuk mencatat reaksi-reaksi dan perubahan yang dialami oleh siswa selama pemberian teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA Negeri 14 Gowa. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi siswa dan perubahan apa saja yang dicapai terhadap indikator disiplin belajar. Cara penggunaannya dengan memberi tanda ceklis (✓) pada setiap aspek yang muncul.

#### 2) Wawancara

Metode wawancara yang digunakan peneliti yaitu memadukan antara wawancara terstruktur dan tidak terstruktur (mendalam), tujuannya adalah agar peneliti dalam mengungkap permasalahan dan melakukan tindakan didasarkan pedoman wawancara yang telah disusun, tetapi dalam pelaksanaannya diimprovisasikan secara bebas, sehingga suasana lebih hidup, bebas dan berkembang namun mengarah pada pokok penelitian.

### 3.4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, yaitu suatu teknik untuk mengungkapkan dan memaparkan pendapat dari responden berdasarkan jawaban dari instrumen penelitian yang telah diajukan oleh peneliti. Selain itu juga menggunakan teknik analisis visual dalam kondisi dan juga antar kondisi baseline.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian

Tingkat perilaku disiplin belajar baik siswa N maupun siswa R sebelum diberikan intervensi berupa Teknik kontrak perilaku, sangat rendah. Hal ini ditunjukkan pada hasil pengamatan yang dilakukan pada *baseline* A1. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan mulai tanggal 11 April 2022 sampai 16 April 2022 dimana peneliti bekerja sama dengan wali kelas yang mengajar di kelas tersebut selama kelas pesantren kilat dilaksanakan. Sehingga subjek N dan R dapat diobservasi secara langsung. Maka diperoleh data bahwa subjek N bolos pada pembelajaran sebanyak 4 kali dalam seminggu dengan alasan materi yang dibawakan membosankan dan sulit untuk dimengerti hal tersebut dikarenakan ia tidak memperhatikan penjelasan guru. Subjek N juga sering terlambat 2-3 hari mengumpulkan tugas dari batas waktu yang telah ditentukan, menyalin tugas teman, hingga mengerjakan hal lain pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung. Begitu pun dari hasil pengukuran pada subjek R, terlambat mengikuti pembelajaran sebanyak 5 kali dalam seminggu dengan alasan terlambat bangun pagi. Selain itu subjek R juga sering bolos pembelajaran dikarenakan materi pembelajaran tersebut membosankan serta menunjukkan gejala lain seperti terlambat mengumpulkan tugas dan mengerjakan hal lain saat pembelajaran berlangsung.

Penerapan teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa terhadap siswa subjek N dan R dilaksanakan selama 8 sesi.

#### a. Pembinaan hubungan baik (Sesi 1)

Kegiatan diawali dengan penyambutan konseli di depan pintu dan mempersilahkan duduk. Peneliti menanyakan kabar dan kondisi konseli hari ini dalam aktivitasnya sebelum ke ruangan sehingga tercipta hubungan yang hangat. Peneliti memulai kegiatan ini dengan perkenalan dan membangun rapport dengan dua siswa sebagai subjek/konseli dari kelas XI IPS 2. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan konseling yang akan dilakukan. Kemudian peneliti meminta persetujuan konseli untuk melakukan seluruh rangkaian sesi konseling.

Adapun hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa subjek N maupun subjek R masih menunjukkan ketidakdisiplinan dalam belajar dengan gejala yang ditunjukkan dari hasil observasi adalah terlambat mengikuti pembelajaran, terlambat

mengumpulkan tugas, sering menyontek, bolos ditengah pembelajaran sedang berlangsung, mengerjakan hal lain saat pembelajaran berlangsung, serta tidak mematuhi aturan sekolah. Hal tersebut diperoleh dari hasil observasi yang dibantu oleh guru wali kelas dan hasil wawancara dari subjek itu sendiri.

b. Mengidentifikasi masalah, menentukan tujuan, dan menandatangani kontrak (Sesi 2)

Sesi ini dimulai dengan menyambut dengan ramah konseli dengan menanyakan kabar dan mempersilahkan si konseli untuk duduk guna membangun hubungan suasana yang hangat dengan konseli. Kemudian konseli diminta untuk mengisi lembar LKPD. Dimana hal yang hendak dituliskan konseli pada lembar LKPD yakni perilaku yang menjadi pemicu perilaku yang bermasalah, perilaku yang dipermasalahakan, konsekuensi akibat perilaku yang dialami, target keberhasilan perilaku yang diinginkan, serta daftar rencana perilaku yang ingin dicapai. Setelah itu konseli diminta kembali untuk membacakan lembar LKPD yang telah diisinya. Kemudian peneliti menganalisis dan menyimpulkan apa yang telah dituliskan oleh subjek. Kemudian bersama konseli menentukan tujuan konseling yang akan dilaksanakan. Dan dilanjut dengan penandatanganan kontrak.

Pertemuan ini adalah Subjek N dan R masih memiliki kedisiplinan belajar yang sangat rendah. Berdasarkan dari hasil observasi, subjek N bolos saat pembelajaran berlangsung, terlambat mengumpulkan tugas, menyalin tugas teman, mengerjakan hal lain ketika guru menjelaskan, serta melanggar peraturan sekolah seperti tidak memakai atribut sekolah seperti dasi dan memakai sepatu berwarna. Sementara pada subjek R masih terlambat mengikuti pembelajaran, bolos, terlambat mengumpulkan tugas, mengerjakan hal lain ketika pembelajaran berlangsung, dan tidak mematuhi peraturan sekolah seperti caraberpakaian yang tidak rapi.

c. Pengontrolan diri (Sesi 3-7)

Sesi ketiga, dimulai dengan menjelaskan tujuan kegiatan dalam pertemuan tersebut, kemudian konselor mengecek tugas rumah yang berupa lembar monitoring yang telah diberikan untuk melihat kegiatan konseli selama di rumah. kemudian dengan melihat hasil lembar observasi yang telah di isi oleh guru wali kelas sebelumnya, didapatkan hasil yaitu subjek N mulai menunjukkan perubahan kedisiplinan

belajar. Dimana subjek N sudah tepat waktu mengumpulkan tugas, mandiri mengerjakan tugas, dan tidak bolos ditengah pembelajaran yang sedang berlangsung. Sementara pada subjek R belum menunjukkan perubahan perilaku disiplin belajar. Dengan kata lain, ia masih terlambat mengikuti pembelajaran, bolos, terlambat mengumpulkan tugas, mengerjakan hal lain ketika pembelajaran berlangsung, dan tidak mematuhi peraturan sekolah seperti cara berpakaian yang tidak rapi.

Sesi keempat dilaksanakan pada hari Jumat, 22 April 2022. Pada pertemuan ini peneliti mengecek tugas rumah konseli dan membandingkannya dengan hari sebelumnya dan senantiasa memberikan penguatan dan motivasi terhadap kedua subjek. Adapun hasil yang didapatkan pada pertemuan ini adalah subjek N cenderung menunjukkan peningkatan perilaku. Selain sudah bisa mandiri mengerjakan tugas, tepat waktu mengumpulkan tugas, tidak bolos ditengah pembelajaran yang sedang berlangsung, subjek N juga telah dapat mematuhi tata tertib sekolah dengan tidak memakai sepatu yang berwarna. Perilaku subjek R juga cenderung meningkat. Dimana dalam lembar observasi yang telah diisi oleh wali kelas, selain subjek R mandiri mengerjakan tugas, ia juga tidak bolos ditengah pembelajaran berlangsung.

Sesi kelima dilaksanakan pada hari senin, 9 mei 2022. Peneliti menyimpulkan peningkatan kedisiplinan belajar pada kedua subjek berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh wali kelas, bahwa subjek N dapat mempertahankan perilaku positif yang telah dicapainya, yaitu mandiri mengerjakan tugas, tepat waktu mengumpulkan tugas, tidak bolos ditengah pembelajaran yang sedang berlangsung, dan dapat mematuhi tata tertib sekolah dengan tidak memakai sepatu yang berwarna. Sedangkan subjek R telah mendapatkan beberapa perubahan dimana selain ia telah mandiri mengerjakan tugas dan tidak bolos ditengah pembelajaran, ia juga sudah tepat waktu mengumpulkan tugas dan patuh terhadap tata tertib seperti berpakaian yang rapi.

Sesi keenam yang dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2022, subjek N memperoleh 5 dari 6 poin indikator-indikator kedisiplinan belajar. Dimana pada subjek N tepat waktu mengumpulkan tugas, mandiri mengerjakan tugas, tidak bolos ditengah pembelajaran, tepat waktu mengikuti pembelajaran, dan patuh terhadap tata tertib sekolah dengan tidak

memakai sepatu berwarna. Sementara pada subjek R, ia telah mandiri mengerjakan tugas, tidak bolos ditengah pembelajaran berlangsung, tepat waktu mengumpulkan tugas, patuh terhadap tata tertib, serta tidak mengerjakan hal lain saat pembelajaran sedang berlangsung. Subjek N dan R mengaku bahwa mereka dipuji oleh guru wali kelas karena telah menunjukkan perubahan yang lebih baik dari sebelumnya dan mereka merasa bahagia dan bangga atas apa yang telah dicapainya.

Pada sesi ketujuh yang dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2022, mengacu pada tugas rumah yaitu lembar monitoring, terlihat bahwa kedua subjek telah mampu mengatur waktunya selama di rumah seperti tidur dibawah jam 11, bangun lebih pagi dan berangkat kesekolah lebih awal, mempersiapkan perlengkapan sekolah dan mengerjakan tugas sebelum mengerjakan hal lain. Berdasarkan hasil pengukuran melalui lembar observasi dari guru wali kelas yang telah diisi, dapat diketahui bahwa subjek N mampu mempertahankan perilaku disiplin belajarnya seperti, tepat waktu mengumpulkan tugas, mandiri mengerjakan tugas, tidak bolos ditengah pembelajaran, tepat waktu mengikuti pembelajaran, dan patuh terhadap tata tertib sekolah dengan tidak memakai sepatuberwarna. Sedangkan pada subjek R, juga mampu mempertahankan indikator kedisiplinan belajar yang telah dicapainya seperti mandiri mengerjakan tugas, tidak bolos ditengah pembelajaran berlangsung, tepat waktu mengumpulkan tugas, patuh terhadap tata tertib, serta tidak mengerjakan hal lain saat pembelajaran sedang berlangsung. Sehingga guru wali kelas memuji kedua subjek di dalam kelas di hadapan semua teman-temannya. Sebagai bentuk *reinforcement* agar kedua subjek tersebut dapat mempertahankan perilaku yang telah dicapainya atau bahkan bisa lebih meningkatkan kedisiplinan belajarnya.

#### d. Evaluasi dan mengakhiri Konseling (Sesi 8)

pengakhiran konseling dilakukan dengan berterima kasih kepada konseli karena telah berpartisipasi dan bersungguh-sungguh dalam menjalankan tugas untuk meningkatkan perilaku disiplin dalam belajarnya. Lalu dilanjut dengan meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata atau perilaku peneliti yang tidak berkenan dihati para konseli. Kemudian proses konseling ditutup dengan memberikan *reward* kepada konseli dengan harapan konseli dapat mempertahankan atau meningkatkan perilaku disiplin belajarnya.

Tingkat perilaku disiplin belajar siswa subjek N dan R setelah diberikan intervensi berupa teknik kontrak perilaku telah meningkat dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan selama 4 kali setelah proses intervensi diberikan yakni pada tanggal 16 Mei 2022 – 19 Mei 2022, kedua subjek sudah mampu meningkatkan perilaku kedisiplinan belajarnya.

Subjek N dan R mendapatkan skor yang tinggi pada baseline A2 dan sudah stabil. skor yang didapat subjek N yaitu 6 pada sesi ke tiga belas hingga sesike enam belas. Sementara subjek R mendapat skor 5 pada sesi ke tiga belas dan sesi empat belas, dan skor 6 pada sesi ke lima belas hingga sesi ke enam belas. Adapun skor tertinggi pada pengukuran adalah 6.

#### 4.2. Pembahasan Penelitian

Kedisiplinan belajar yang dialami oleh subjek dengan inisial N dapat ditandai dengan gejala perilaku N yang dapat dilihat dari seringnya bolos, terlambat mengumpulkan tugas, menyalin tugas teman, dan mengerjakan hal lain saat pembelajaran berlangsung serta tidak patuh akan tata tertib sekolah seperti memakai sepatu berwarna selain warna hitam dan tidak memakai dasi.

Gejala kedisiplinan diatas, berada pada kategori rendah, dan ini terjadi pada 4 kali pengukuran perilaku disiplin dengan pedoman observasi. Gejala kedisiplinan yang muncul ini, sesuai dengan dasar teori penelitian oleh Marcal dalam Ni'mah (2021) bahwa gejala kedisiplinan belajar dapat dilihat dari 4 aspek, yaitu ketaatan atau kepatuhan terhadap peraturan, kesadaran untuk melaksanakan sesuai dengan pedoman, tanggung jawab, dan kejujuran. Gejala yang ditampakkan oleh subjek N merupakan gejala kedisiplinan yang harus ditangani agar tidak berlanjut dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Maka dari itu, subjek N perlu sampai pada tahap intervensi. Pada tahap pertama peneliti berusaha untuk membangun rapor dengan subjek N kemudian dilanjutkan dengan membuat perjanjian berkomitmen. Pada tahap kedua, subjek N, mengidentifikasi masalah dengan mengisi LKPD untuk mengetahui masalah kedisiplinan yang dialaminya kemudian dapat menentukan target behavior yang akan dicapai dan yang terakhir pada pertemuan ini adalah subjek N diberi tugas rumah berupa lembar monitoring, agar peneliti dapat mengetahui apakah setiap pertemuan

subjek N telah mengalami perubahan atau sebaliknya. Setelah peneliti melakukan *self control*, peneliti mengumpulkan tugas rumah yang diberikan dan semua lembar observasi kemudian melihat perubahan apa yang terjadi selama penerapan teknik dan melakukan evaluasi. Selama pemberian layanan kepada subjek N, subjek N sangat meningkat dan terus menunjukkan perubahan yang positif. Terakhir, peneliti memberikan reward kepada subjek N apabila perilaku konseli yang diubah menetap dan juga apabila subjek N mendapatkan pujian dari guru wali kelas di hadapan siswa-siswa lainnya didalam kelas. Dalam mendukung perubahan yang hendak dicapai subjek, peneliti juga meminta agar subjek menjadikan kontrak perjanjian tersebut sebagai wallpaper sementara pada handphone subjek tersebut dengan tujuan agar subjek N selalu ingat dan menjalankan kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai seorang siswa.

Peningkatan yang dialami oleh subjek N dapat dilihat pada grafik A-B. Meskipun pada sesi pertama dan kedua pada fase baseline B tidak mengalami peningkatan, namun tingkat kedisiplinan belajar pada subjek N berada pada tingkat kedisiplinan belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi baseline A1. Kemudian pada fase baseline A2 kembali dilakukan pengukuran sebanyak tiga kali sebagai fase kontrol. Peneliti menemukan data bahwa subjek N mampu meningkatkan gejala kedisiplinan belajar dari kategori rendah ke kategori tinggi.

Kedisiplinan belajar yang dialami oleh subjek dengan inisial R dapat ditandai dengan gejala perilaku R yang dapat dilihat dari tidak tepat waktu mengikuti pembelajaran, bolos ditengah pembelajaran, terlambat mengumpulkan tugas, dan mengerjakan hal lain saat pembelajaran berlangsung serta tidak patuh akan tata tertib sekolah seperti cara berpakaian tidak rapi.

Pada saat kondisi baseline A1, peneliti melakukan observasi terhadap subjek yang dimana peneliti menemukan tingkat kedisiplinan belajar pada subjek tersebut berada pada kategori rendah. Peneliti melakukan pengukuran sebanyak empat kali pada pengukuran baseline A1. Dari data yang didapatkan, subjek R layak untuk lanjut ke tahap intervensi. Pada baseline ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak delapan kali pengukuran.

Pada tahap pertama peneliti berusaha untuk

membangun rapor dengan subjek R kemudian dilanjutkan dengan membuat perjanjian berkomitmen. Pada tahap kedua, subjek R mengidentifikasi masalah dengan mengisi LKPD untuk mengetahui masalah kedisiplinan yang dialaminya kemudian dapat menentukan target behavior yang akan dicapai dan yang terakhir pada pertemuan ini adalah subjek R diberi tugas rumah berupa lembar monitoring, agar peneliti dapat mengetahui apakah setiap pertemuan subjek R telah mengalami perubahan atau sebaliknya. Setelah peneliti melakukan *self control*, peneliti mengumpulkan tugas rumah yang diberikan dan semua lembar observasi kemudian melihat perubahan apa yang terjadi selama penerapan teknik dan melakukan evaluasi. Selama pemberian layanan kepada subjek R pada tahap intervensi sesi ke tiga, subjek R belum juga menunjukkan perubahan. Oleh karena itu peneliti meminta agar subjek memfoto dan menjadikan kontrak perjanjian tersebut sebagai wallpaper sementara pada handphone subjek tersebut dengan tujuan agar subjek R selalu ingat dan menjalankan kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai seorang siswa. Terakhir untuk mengklaim reward yang telah dijanjikan jika dapat mencapai seluruh indikator kedisiplinan belajar, siswa harus mendapatkan pujian dari guru wali kelas di hadapan semua siswa lainnya.

Peningkatan yang dialami oleh subjek R dapat dilihat pada grafik A-B. Meskipun pada sesi pertama dan kedua pada fase baseline B tidak mengalami peningkatan, namun tingkat kedisiplinan belajar pada subjek R berada pada tingkat kedisiplinan belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi baseline A1. Kemudian pada fase baseline A2 kembali dilakukan pengukuran sebanyak tiga kali sebagai fase kontrol. Peneliti menemukan data bahwa subjek R mampu meningkatkan gejala kedisiplinan belajar dari kategori rendah ke kategori tinggi.

Namun disamping itu masih terdapat kekurangan-kekurangan yang disebabkan oleh beberapa keterbatasan diantaranya adalah yang pertama, adanya kegiatan yang harus diikuti oleh beberapa guru mata pelajaran yang mengajar di kelas siswa subjek tersebut sehingga observasi hanya dilakukan oleh guru wali kelas sendiri dan peneliti. Kedua, waktu penelitian kurang tepat karena pemberian intervensi sempat dijeda selama seminggu dikarenakan cuti bersama dalam rangka hari raya. Akan tetapi hal tersebut tidak mempengaruhi perubahan yang telah

dicapai oleh siswa. Subjek N dan R masih menunjukkan kedisiplinan belajar yang telah dipatuhi selama seminggu pemberian intervensi sebelumnya. Dan keterbatasan yang ketiga adalah sulitnya menentukan jadwal proses konseling karena di sekolah tempat penelitian belum ada jam BK. Peneliti mengatasi permasalahan tersebut dengan cara menyepakati jadwal pada jam istirahat atau mengambil jam kosong yang ada agar tidak mengganggu proses pembelajaran siswa.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Tingkat kedisiplinan kedisiplinan belajar pada subjek N dan R sebelum diberikan teknik kontrak perilaku berada pada kategori rendah. Dimana Subjek N menunjukkan perilaku bolos saat pembelajaran, terlambat mengumpulkan tugas, menyalin tugas teman, dan mengerjakan hal lain saat proses pembelajaran sedang berlangsung. Sementara subjek R, terlambat mengikuti pembelajaran, bolos saat pembelajaran, terlambat mengumpulkan tugas dan mengerjakan hal lain saat pembelajaran berlangsung.
- 2) Pelaksanaan teknik kontrak kontrak perilaku terhadap kedisiplinan belajar siswa, dilaksanakan sesuai dengan skenario melalui 4 tahapan dalam delapan kali pertemuan. Adapun pada tahap pertama yaitu pengenalan dan mengidentifikasi masalah, peneliti membangun rapport dengan konseli untuk membangun hubungan yang baik. pada tahap ini konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan dilakukan kedepannya serta konseli berjanji untuk mengikuti rangkaian kegiatan dengan menandatangani surat komitmen yang telah disediakan. Lalu mengidentifikasi masalah, dalam hal ini konseli mengisi LKPD yang berisi tentang apa pemicu perilakubermasalah yang dialami konseli, perilaku yang bermasalah, konsekuensinya, target keberhasilan, serta daftar rencana perilaku yang ingin dicapai. Kemudian dilanjut dengan memberikan tugas rumah berupa lembar monitoring diri pada subjek. Tahap kedua, yaitu mengimplementasikan teknik, konseli membuat kontrak perilaku terhadap dirinya sendiri yang diketahui oleh peneliti dimana kontrak tersebut berisikan target perilaku disiplin belajar, bentuk penguatan dan hukuman ketika melanggar
- kontrak. Tahap ini juga konselor meminta konseli untuk memfoto kontrak tersebut dan menjadikannya *wallpaper handphone* dan memberikan *challenge* berupa pujian dari guru wali kelas untuk mengklaim *reward* yang telah disepakati apabila subjek mencapai indikator keberhasilan kedisiplinan belajar Tahap ketiga yaitu Pengontrolan diri, tahap ini konselor melakukan pengecekan tugas rumah dan membandingkannya dengan hari sebelumnya untuk melihat perubahan yang telah dicapai konseli. Serta meminta konseli menceritakan hambatan apa saja yang dihadapinya dan senantiasa memberikan penguatan positif terhadap konseli. Dan yang terakhir pada tahap keempat yaitu, evaluasi dan mengakhiri konseling, konselor mengajak konseli melakukan penyegaran kembali dengan kegiatan sebelumnya dengan berdiskusi terkait hambatan yang dihadapi konseli dan bagaimana cara konseli mengatasi masalah tersebut. Kemudian mengakhiri konseling dengan memberikan *reward*. Selama pelaksanaan teknik kontrak perilaku, siswa menunjukkan partisipasi yang cukup aktif.
- 3) Penerapan teknik kontrak perilaku dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA Negeri 14 Gowa

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmaluddin & Haqqi, B. 2019. Kedisiplinan Belajar Siswa di Sekolah Dasar (SD) Negeri Cot Keu Kabupaten Aceh Besar (Studi Kasus). *Journal of Education Science (JES)*. 5(2) 1-12
- Monica, M. A., dkk. 2022. Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak perilaku dalam meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. 4(1) 49-54
- Ni'mah, Umdatun. 2021. Analisis Faktor yang Memengaruhi Penurunan Disiplin Siswa Selama Pembelajaran Online Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pedagogia*. 10 (1)
- 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
- Sugiarto, A.P., Suyanti, T., & Yulianti, P. D. 2019. Faktor Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X SMK Larenda Brebes. *Jurnal Mimbar Ilmu*. 24(2) 232-

238

Tohirin & Alimuddin . 2020. *Konseling Individu Membentuk Pribadi Berkarakter Siswa di SMA*

Negeri 2 Barru. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.  
7(2) 103-113