

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VII B SMP Negeri 48 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025

**Tri Nova Ambarwati^{1*}, Rury Muslifar²,
Dwi Nugroho Hidayanto³, Syarifudin⁴**
Universitas Mulawarman Indonesia^{1,2,3,4}

*Corresponding Author: trinovaambarwati29@gmail.com

Received: 22-10-2025

Revised: 11-05-2026

Accepted: 14-05-2026

Cite this article: Ambarwati, T., N., Muslifar., R., Hidayanto, D., N., & Syarifudin. (2026). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Behavior Contact Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VII B SMP Negeri 48 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(1), 45-52
<https://dx.doi.org/10.29240/jbk.v10i1.14860>

Abstract

This study was motivated by the low level of learning discipline among students of Class VII B at SMP Negeri 48 Samarinda, as indicated by frequent tardiness, failure to bring learning materials, and leaving the classroom during lessons. The purpose of this research was to determine the effect of group counseling using the *behavior contract* technique on improving students' learning discipline. This research employed a pre-eksperimental design with a one-group pretest-posttest format and a quantitative approach. The subjects were selected using purposive sampling, involving a total of five students. The results showed an increase in students' learning discipline scores after the intervention. The average pretest score was 56.20, which increased to 70.00 on the posttest. A paired sample t-test revealed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. Therefore, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted, meaning that group counseling with the *behavior contract* technique had a significant effect on improving students' learning discipline.

Keywords: *Behavior contract*, Learning Discipline, Group Counseling

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kedisiplinan belajar siswa di kelas VII B SMP Negeri 48 Samarinda yang ditandai dengan keterlambatan datang ke sekolah, tidak membawa perlengkapan belajar, hingga meninggalkan kelas saat pelajaran berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* dan pendekatan kuantitatif. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah subjek sebanyak 5 siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok teknik *behavior contract*. Skor rata-rata *pretest* adalah 56,20 dan skor rata-rata *posttest* meningkat menjadi 70,00. Berdasarkan hasil uji-t diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan sehingga hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima yang mengartikan bahwa ada pengaruh konseling kelompok teknik *behavior contract* terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* berpengaruh terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa.

Kata Kunci: *Behavior contract*, Kedisiplinan Belajar, Konseling Kelompok

Pendahuluan

Kedisiplinan belajar merupakan salah satu hal yang penting dalam pembentukan karakter siswa dan menentukan keberhasilan proses pendidikan. Menurut Gunarsa (dalam Sugiarto et al., 2019) Kedisiplinan belajar merupakan kepatuhan terhadap peraturan yang berlaku dalam proses pembelajaran. Kepatuhan ini bukan hanya patuh karena paksaan dari luar, melainkan kepatuhan yang muncul dari kesadaran pribadi akan nilai dan pentingnya aturan yang berlaku. Kedisiplinan sangat penting diterapkan sebagai prasyarat bagi pembentukan sikap dan perilaku, dengan disiplin belajar akan semakin tertib.

Namun, realitas di lapangan masih banyak siswa yang menunjukkan perilaku kurang disiplin belajar seperti terlambat hadir, tidak membawa perlengkapan belajar, hingga meninggalkan kelas saat pelajaran berlangsung (Arikunto dalam Kelly, 2022). Kondisi tersebut terjadi di SMP Negeri 48 Samarinda, khususnya siswa kelas VII B, yang melanggar peraturan dan tidak mematuhi aturan sekolah. Situasi ini menuntut guru BK untuk melakukan upaya intervensi yang terencana melalui layanan bimbingan dan konseling untuk menumbuhkan kesadaran serta perilaku disiplin belajar pada siswa kelas VII B

SMP Negeri 48 Samarinda. Konseling kelompok dipilih sebagai bentuk intervensi untuk menangani permasalahan kedisiplinan belajar di sekolah melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Intervensi konseling kelompok dipilih karena permasalahan disiplin belajar yang dialami siswa tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan dan dinamika sosial di sekolah. Melalui konseling kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman anggota lain, saling memberikan dukungan, serta memahami konsekuensi dari perilaku yang melanggar aturan sekolah. Dinamika kelompok juga memungkinkan siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah yang dihadapi sehingga proses perubahan perilaku dapat berlangsung lebih efektif.

Menurut Namora, (2017:19), Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta pemberian kemudahan dalam perkembangan secara berkelompok. Sejalan dengan pendapat Dinkmeyer & Munro (dalam Rudi Haryadi, 2020) bahwa konseling kelompok adalah suatu proses kelompok yang bernilai khusus untuk aspek diagnostik dan terapeutik dalam memecahkan masalah. Konseling kelompok membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

Sejumlah penelitian menunjukkan efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kedisiplinan belajar. Sudrajat (2017) membuktikan bahwa teknik *positive reinforcement* meningkatkan perilaku disiplin siswa secara signifikan. Wijaksono (2019) menegaskan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* menaikkan skor kedisiplinan siswa SMP dari 38,6 menjadi 70,6. Sanjaya (2020) dan Bachtiar (2020) juga menemukan penerapan teknik serupa efektif mengurangi perilaku kurang disiplin. Penelitian Masruroh (2024) serta Julia (2024) menambahkan bahwa teknik *behavior contract* dapat menumbuhkan kebiasaan positif dan kepatuhan terhadap peraturan sekolah.

Erdford (Djawad & Buchori, 2023) mengartikan *behavior contract* sebagai kesepakatan tertulis antara dua orang atau lebih yang sepakat untuk terlibat dalam sebuah target. Teknik *behavior contract* ini dapat berguna untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku baru yang diharapkan. Artinya, 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 konsekuensi. Sehingga, dengan adanya layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* diharapkan mampu menekankan perilaku disiplin belajar siswa.

Layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* diberikan kepada siswa kelas VII B SMP Negeri 48 Samarinda, Kalimantan Timur dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest* karena belum pernah diterapkan dan dilakukan sebelumnya. Proses kontak perilaku dipantau secara khusus secara bertahap melalui empat pertemuan dan diukur dengan pendekatan kuantitatif.

Pendekatan ini menghasilkan data kontekstual baru mengenai pengaruh *behavior contract* di sekolah. Temuan ini diharapkan memperkaya literatur mengenai intervensi konseling kelompok berbasis modifikasi perilaku ditingkat Sekolah Menengah Pertama.

Dari Uraian diatas, peneliti berkeinginan untuk meneliti pengaruh konseling kelompok teknik *behavior contract* terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa kelas VII B SMP Negeri 48 Samarinda dan memberikan kontribusi empiris sebagai rujukan pengembangan layanan bimbingan dan konseling untuk menumbuhkan disiplin belajar pada jenjang sekolah menengah pertama.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode statistik deskriptif desain pre-eksperimen *one group pretest-posttest*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik *behavior contract*, sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah kedisiplinan belajar. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VII B SMP Negeri 48 Samarinda sebanyak 29 orang dengan sampel 5 siswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Berdasarkan hasil analisis skala yang di sebarakan, berjumlah 5 peserta didik menunjukkan bahwa mereka (1) terlambat masuk kelas (2) tidur di dalam kelas ketika guru menjelaskan (3) tidak mengerjakan tugas tepat waktu (4) keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung (5) berbicara dengan teman saat guru menjelaskan (6) tidak membawa buku tulis pelajaran tertentu. Kelima siswa/i tersebut juga menunjukkan ciri-ciri perilaku kebiasaan disiplin yang rendah, seperti datang terlambat dan terlambat mengerjakan tugas. Purposive sampling merupakan sebuah metode sampling non random sampling dimana peneliti menentukan sampel sesuai dengan pertimbangan dan kriteria tertentu (Nuralim et al., 2024).

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan skala kedisiplinan belajar berbentuk skala likert yang telah divalidasi oleh ahli validasi. Skala Likert adalah nama bagi semua skala yang pilihan jawabannya diitemisasi (*itemized scales*). Skala Likert hanya salah satu skala yang dapat digunakan dalam pengukuran (Simamora,2022). Konseling kelompok ini diawali dengan *pretest* sebagai awal kondisi anak sebelum diberikan perlakuan, empat sesi konseling kelompok teknik *behavior contract* dan diakhiri *posttest*.

Data dianalisis menggunakan uji t (*paired sampel t-test*) dengan bantuan program *SPSS 26 for Windows* untuk mengetahui perbedaan skor kedisiplinan belajar sebelum dan sesudah perlakuan serta untuk mengetahui pengaruh atau tidaknya konseling kelompok teknik *behavior contract* terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa. Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada tabel Coefficients. Biasanya dasar pengujian hasil regresi dilakukan dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$)(Wahyuni & K.H., 2018).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian menggunakan desain *one group pretest–posttest* pada lima siswa kelas VII B yang memiliki skor kedisiplinan belajar rendah. Konseling kelompok dilaksanakan dalam empat pertemuan: (1) pembentukan kelompok dan kontrak perilaku, (2) evaluasi kontrak dan diskusi masalah, (3) penguatan perilaku positif, dan (4) evaluasi akhir serta terminasi.

Skala kedisiplinan belajar diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan berupa empat sesi konseling kelompok teknik *behavior contract*. Rata-rata skor kedisiplinan meningkat dari 56,20 pada *pretest* menjadi 70,00 pada *posttest*.

Tabel 1.
Deskripsi Data Pretest, Posttest dan Peningkatan

No.	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Peningkatan
1.	AF	62	Sedang	77	Sedang	15
2.	MI	47	Rendah	61	Sedang	14
3.	NA	55	Sedang	71	Sedang	16
4.	RA	56	Sedang	70	Sedang	14
5.	RF	61	Sedang	71	Sedang	10
Jumlah		281	350		69	
Rata-Rata		56.20	70.00		13.8	

Uji normalitas merupakan uji prasyarat sebelum dilakukan uji-t. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak (Ahadi & Zain, 2023).

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.
Uji Normalitas

Test Of Normality							
	Kategori	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	sig.	Statistic	df	sig.
Hasil	<i>Pretest</i>	.220		200*	.913		485
	<i>Posttest</i>	.300		161	.896		388
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Menurut pedoman umum SPSS, keputusan uji normalitas yaitu apabila data *pretest* dan *posttest* > 0.05 maka data dinyatakan berdistribusi normal,

sebaliknya apabila data *pretest* dan *posttest* < 0.05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk diperoleh nilai signifikan *Pretest* sebesar $0.485 > 0.05$ dan *Posttest* sebesar $0.388 > 0.05$, kedua nilai tersebut lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data *Pretest* dan *Posttest* berdistribusi normal.

Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan dengan uji-t (*paired sampel t-test*) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua data yang saling berpasangan, sehingga dapat menentukan apakah hipotesis nol (H_0) diterima atau ditolak. Uji T (t-test) adalah salah satu uji yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan (menyakinkan) dari dua mean (rata – rata) sampel (Syafriani et al., 2023:13)

Dengan keputusan uji T yaitu apabila nilai *pretest* dan *posttest* < 0.05 maka terdapat perbedaan antara kedua nilai tersebut, sebaliknya apabila nilai *pretest* dan *posttest* > 0.05 maka tidak terdapat perbedaan antara kedua nilai tersebut.

Tabel 3.
Uji T

Paired Samples Test									
		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	<i>Pretest</i> – <i>Posttest</i>	13.800	-2.280	1.020	-16.631	10.969	13.532	4	.000

Hasilnya diperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0.000 < 0.05$, yang menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a), terdapat perbedaan signifikan antara skor kedisiplinan sebelum dan sesudah perlakuan.

Observasi yang dilakukan oleh guru BK adalah observasi non- partisipan ketika di luar sesi konseling dan partisipan saat sesi konseling kelompok. Observasi guru BK menunjukkan penurunan perilaku negatif seperti keterlambatan, meninggalkan kelas, dan tidak membawa perlengkapan belajar. Menurut perolehan uji *paired sample t-test* dan observasi yang dilakukan membuktikan bahwa perlakuan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* berpengaruh mengubah perilaku kurang disiplin siswa. Sehingga konseling kelompok teknik *behavior contract* dinyatakan berpengaruh untuk

meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Peningkatan skor sebesar 13,8 poin yang ditunjukkan pada pemberian posttest setelah perlakuan konseling kelompok teknik *behavior contract*, sejalan dengan teori *operant conditioning* B.F. Skinner, di mana perilaku positif diperkuat melalui penguatan dan konsekuensi yang disepakati dalam kontrak. Operant Conditioning merupakan pendekatan yang menekankan pentingnya penguatan (reinforcement) dan konsekuensi dalam membentuk dan mengubah perilaku siswa (Miftahuddin, 2024).

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya (Wijaksono, 2019; Sanjaya, 2020) yang melaporkan efektivitas serupa pada tingkat SMP, peningkatan disiplin terlihat pada aspek kehadiran tepat waktu, kepatuhan membawa perlengkapan, dan partisipasi aktif di kelas, menunjukkan bahwa kontrak perilaku memfasilitasi tanggung jawab individu dan motivasi intrinsik. Selain itu, dinamika kelompok memunculkan dukungan sosial antarsiswa yang memperkuat komitmen pada kontrak perilaku.

Data observasi guru, hasil analisis data dengan *paired sample t test* dan catatan proses konseling mendukung kesimpulan bahwa perubahan bukan hanya artefak pengukuran, tetapi benar-benar tercermin dalam perilaku harian siswa. Secara praktis, teknik ini memberikan alternatif layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur dan dapat direplikasi oleh guru BK untuk mengatasi masalah kedisiplinan belajar di SMP Negeri 48 Samarinda.

Penutup

Penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok teknik *behavior contract* berpengaruh terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa kelas VII B SMP Negeri 48 Samarinda. Kesepakatan perilaku yang disusun bersama dengan siswa agar mendorong perubahan positif pada ketepatan waktu, kepatuhan aturan kelas dan tanggung jawab belajar sehingga hipotesis penelitian diterima.

Saran dan harapan kedepannya adalah bagi guru BK dapat memanfaatkan teknik *behavior contract* sebagai alternatif layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan belajar, dengan menyesuaikan isi kontrak masing-masing. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat menambah jumlah sesi pertemuan agar hasil atau pengaruh memiliki jangka panjang dan intensitas layanan yang optimal.

Referensi

- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). Pemeriksaan Uji Kenormalan dengan Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling dan Shapiro-Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 6(1), 11–19. <https://doi.org/10.29303/emj.v6i1.131>
- Djawad, W. M., & Buchori, S. (2023). Konseling Individu Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Agresif. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 308–314.
- Miftahuddin, U. dan B. (2024). Pendekatan Behavioral dan Sosial Kognitif. *Annual Interdisciplinary Conference on Muslim Societies* , 4, 2807–1859.
- Namora, D. N. L. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana Prenada Media Group.
- Nuralim, N., Rizky, M. S., & Aguspriyani, Y. (2024). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dalam Mengatasi Kepercayaan Masyarakat Pada Bank Syariah Indonesia. *Musyteri: Neraca Manajemen, Akuntansi, Dan Ekonomi*, 3(2), 11–20.
- Rudi Haryadi, F. K. (2020). Peran Chat Grup Untuk Mengoptimalkan Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Online Di Abad 21. *Peran Chat Grup Untuk Mengoptimalkan Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Online Di Abad 21*, 6(Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia), 13–18.
- Simamora, B. (2022). Skala Likert, Bias Penggunaan dan Jalan Keluarnya. *Jurnal Manajemen*, 12(1), 84–93. <https://doi.org/10.46806/jman.v12i1.978>
- Sugiarto, A. P., Suyati, T., & Yulianti, P. D. (2019). Faktor Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Larenda Brebes. *Mimbar Ilmu*, 24(2), 232. <https://doi.org/10.23887/mi.v24i2.21279>
- Syafriani, D., Darmana, A., Syuhada, F. A., & Sari, D. P. (2023). Buku Ajar Statistik Uji Beda Untuk Penelitian Pendidikan (Cara Dan Pengolahannya Dengan SPSS). *Cv.Eureka Media Aksara*, 1–50.
- Wahyuni, A. N., & K.H., S. (2018). Analisis Likuiditas, Solvabilitas, Dan Aktivitas Perusahaan Terhadap Profitabilitas Pada Perusahaan Manufaktur. *Jurnal Manajemen*, 15(1), 1–17. <https://doi.org/10.25170/jm.v15i1.95>