

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU
DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* DALAM
MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA
NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

PUTRI REZA RAHMANIAR

1711080192

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443 H/2022 M**

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU
DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* DALAM
MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA
NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Pembimbing 1 : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed.

Pembimbing 2 : Mega Aria Monica, M.Pd.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443 H/2022 M**

ABSTRAK

Penelitian ini mendeskripsikan tentang pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik. Permasalahan pada penelitian ini terkait dengan kedisiplinan belajar peserta didik yang mengalami penurunan, terlebih dengan kondisi pandemi saat ini banyak peserta didik yang kurang disiplin belajar dalam belajarnya, seperti tidak mengisi daftar hadir, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru dan tidak mengikuti proses pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah pelaksanaan layanan konseling individu menggunakan Teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif, dengan desain penelitian studi kasus. Prosedur pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Partisipan dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling serta peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung. Dalam menentukan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan hasil subjek penelitian adalah 3 (tiga) peserta didik kelas XI yaitu AP, DY, dan NF.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling individu guru BK melakukan langkah-langkah konseling individu yaitu persiapan, *rapport*, pendekatan masalah, pengungkapan, diagnosis, prognosa, *treatment* dan evaluasi serta tidak lanjut. Kemudian dalam tahapan pelaksanaan teknik *Behavior Contract*, guru BK telah melaksanakan langkah-langkah pembuatan kontrak perilaku yaitu: memilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC (*Anteseden, Behavior, Consequences*), menentukan data awal atau tingkah laku yang akan diubah dan menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan.

Kata Kunci : Konseling Individu, *Behavior Contract*, Kedisiplinan Belajar.

ABSTRACT

This study describes the implementation of individual counseling services with the Behavior Contract technique in improving the learning discipline of students. The problem in this study is related to the learning discipline of students which has decreased, especially with the current pandemic conditions, many students lack the discipline to learn in their studies, such as not filling in the attendance list, ignoring the assignments given by the teacher and not following the learning process. The purpose of this study was to find out how the implementation of individual counseling services using the Behavior Contract Technique in improving the learning discipline of students.

This research is included in the type of qualitative research, with a case study research design. The data collection procedure used the method of observation, interviews, and documentation. The participants in this study were Guidance and Counseling teachers and students of class XI at SMAN 11 Bandar Lampung. In determining the subjects in this study using purposive sampling technique with the results of the research subjects were 3 (three) students of class XI, namely AP, DY, and NF.

The results in this study indicate that in the implementation of individual counseling services the BK teacher performs individual counseling steps, namely preparation, rapport, problem approach, disclosure, diagnosis, prognosis, treatment and evaluation and follow-up. Then in the stage of implementing the Behavior Contract technique, the BK teacher has carried out the steps for making a behavior contract, namely: choosing the behavior to be changed by conducting an ABC analysis (Antecedents, Behavior, Consequences), determining the initial data or behavior to be changed and determining the type of behavior that will be changed. reinforcement to be applied.

Keywords: *Individual Counseling, Behavior Contract, Learning Discipline.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang betanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Reza Rahmaniari

NPM : 1711080192

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **"IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2021/2022"** adalah benar skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi karya orang lain, kecuali bagian-bagian yang telah dirujuk pada literature, footnote, dan juga rujukan. Apabila terbukti terdapat sebuah penyimpangan dalam skripsi ini maka akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Demikianlah surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bandar Lampung, 10 Oktober 2021

Yang membuat pernyataan


(Putri Reza Rahmaniari)



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl.Letkol H.Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)783260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Behavior Contract* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung

Nama : Putri Reza Rahmaniar

NPM : 1711080192


Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosahkan dan di Pertahankan Dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I


Nova Erlina, S.IQ., M.Ed
NIP. 197811142009122003

Pembimbing II


Mega Aria Monica, M.Pd
NIP.

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl.Letkol H.Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Behavior Contract* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung”**
Disusun oleh: **Putri Reza Rahmaniar**, NPM: 1711080192, Prodi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: Selasa, 14 Desember 2021

TIM MUNAQASAH

Ketua Sidang : Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd (.....)

Sekretaris : Rahma Diani, M.Pd (.....)

Penguji Utama: Dr. Rika Damayanti, M.Kep.,Sp.Kep.J (.....)

Penguji I : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed (.....)

Penguji II : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
281988032002

MOTTO

بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ ۖ وَآتَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ ﴿٧٦﴾

Artinya:

“Sebenarnya barang siapa yang menepati janji dan bertakwa, Maka Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertakwa.” (Q.S Al-Imran : 76)¹



¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Diponegoro, 2010).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, dengan begitu skripsi ini saya persembahkan kepada orang – orang yang begitu luar biasa:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, bapak yang sangat hebat dan luar biasa bapak Warudi yang sangat berjasa dalam proses perjalanan hidupku yang tidak pernah lelah untuk mendampingi setiap langkahku hingga aku bisa mencapai titik ini, dan Ibu Sukaesih yang telah menyayangi, mengasihi, dan mendidik saya, serta senantiasa selalu mendampingi dan mendoakan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Kakakku Muhammad Reza Rhomadoni S,Kom., M.T.I dan Adikku Dinda Nazwa Syafira yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam kondisi senang maupun susah.
3. Keluarga besar yang selalu membantuku, mendukung setiap langkahku, dan selalu mendampingi dan memotivasiku, dan memberi dukungan dalam penyelesaian skripsi.
4. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar berfikir dan bertindak lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi bernama Putri Reza Rahmaniari lahir pada tanggal 01 Mei 1999 di Teluk Betung kota Bandar Lampung yang merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, yang terlahir dari pasangan Bapak Warudi dan Ibu Sukaesih.

Penulis memulai pendidikannya di TK Taman Siswa Teluk Betung pada tahun 2004 dan melanjutkan pendidikan Sekolah Dasar di SDN 1 Teluk Betung dan lulus pada tahun 2011. Pada tahun itu juga penulis melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 16 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2014 kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah atas di SMA Negeri 11 Bandar Lampung lulus pada tahun 2017.

Selama menjadi peserta didik penulis aktif dalam berbagai kegiatan seperti Taekwondo, Pramuka, Palang Merah Remaja (PMR) dan ROHIS serta mengikuti berbagai perlombaan. Selain itu, penulis juga pernah menjadi inti kepengurusan dari Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) di jenjang pendidikan SMA.

Pada tahun 2017 peneliti terdaftar sebagai Mahasiswi di Perguruan Tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) melalui jalur UM-PTKIN. Pada tahun 2020 penulis telah mengikuti KKN-DR (Kuliah Kerja Dari Rumah) di Kelurahan Kangkung Kecamatan Bumi Waras yang merupakan daerah tempat tinggal penulis sendiri. Kemudian penulis juga telah melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMAN 6 Bandar Lampung.

Dengan ketekunan, motivasi tinggi untuk terus belajar dan berusaha. Penulis telah berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufik dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, Sholawat beserta salam peneliti sanjung agungkan kepada Nabi besar Nabi Muhammad SAW, para sahabat keluarga dan pengikutnya yang taat pada ajaran-ajarannya agama-Nya. Peneliti menyusun skripsi ini sebagai dari bagian tugas untuk menyelesaikan S1 dalam ilmu pendidikan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Dalam upaya menyelesaikan skripsi ini, peneliti telah banyak menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak serta tidak mengurangi rasa terima kasih atas bantuan semua pihak yang terdiri sebagai berikut:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
4. Nova Erlina, S.IQ., M.Ed. selaku Pembimbing I (satu) yang telah banyak membimbing, mengarahkan dengan tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Mega Aria Monica, M.Pd selaku Pembimbing II (dua) yang telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak memberikan ilmunya kepada peneliti. Semoga ilmunya akan selalu bermanfaat di dunia dan akhirat.
7. Dr. Budi Setiadi, M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 11 Bandar Lampung yang telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.

8. Fitri Nurlaili S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
9. Neneng Uswatun Hasanah S.Kom selaku guru di SMAN 11 Bandar Lampung yang telah banyak membantu dalam proses penelitian skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. Kedua orang tua ku bapak warudi dan ibu sukaesih yang telah memberikanku kasih sayang serta selalu mendukungku hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
11. Teruntuk teman seperjuanganku Putri Yani, Nurma Novita, dan Nurul Hidayah yang telah banyak membantu dan memberi masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
12. Sahabat terdekat ku Tania Mega Putri S.Pd, Julfanny Harti S. Sos, Giyan Islamia, Ega Apriana, Melly Sashi, Amalia Fitri, yang selalu memberikan semangat dan membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
13. Untuk diriku sendiri Putri Reza Rahmaniar terimakasih telah menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya.

Bandar Lampung, Oktober 2021
Peneliti

Putri Reza Rahmaniar
1711080192

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian.....	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	13
H. Metode Penelitian	16
BAB II LANDASAN TEORI.....	23
A. Konseling Individu.....	23
1. Pengertian Konseling Individu	23
2. Tujuan Konseling Individu	24
3. Asas-asas Konseling Individu.....	25
4. Keterampilan Dasar Dalam Konseling	28
5. Prosedur Layanan Konseling Individu.....	30
6. Langkah-langkah Konseling Individu.....	30
B. <i>Behavior Contract</i>	32
1. Pengertian <i>Behavior Contract</i>	32

2. Prinsip Dasar <i>Behavior Contract</i>	33
3. Komponen-komponen <i>Behavior Contract</i>	33
4. Tujuan <i>Behaviour Contract</i>	34
5. Tahap Pelaksanaan <i>Behavior Contract</i>	34
6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Behavior Contract</i>	35
C. Kedisiplinan Belajar.....	36
1. Pengertian Kedisiplinan Belajar	36
2. Tujuan Kedisiplinan Belajar	37
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Disiplin Belajar	37
4. Indikator Kedisiplinan Belajar.....	38
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN.....	41
A. Gambaran Umum Objek.....	41
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian.....	44
BAB IV ANALISIS PENELITIAN	49
A. Analisis Data Penelitian	49
B. Temuan Penelitian.....	70
BAB V PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan.....	85
B. Rekomendasi.....	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	91

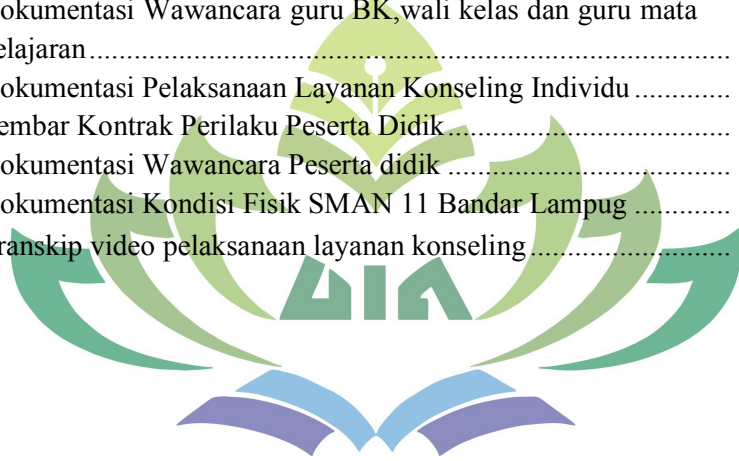
DAFTAR TABEL

Data Kedisiplinan Belajar Daring Peserta Didik Dalam Mata Pelajaran TIK Kelas XI Di SMAN 11 Bandar Lampung.....	9
---	---



DAFTAR LAMPIRAN

Surat Balasan Pra Penelitian Dari Sekolah	93
Surat Balasan Penelitian	94
RPL	95
Pedoman Observasi	99
Pedoman Wawancara Guru BK.....	100
Pedoman Wawancara Peserta didik.....	101
Pedoman Wawancara Guru Mata Pelajaran	102
Pedoman Wawancara Wali Kelas.....	103
Daftar hadir Peserta didik.....	105
Daftar Nilai Pengumpulan Tugas Peserta Didik.....	105
Dokumentasi Wawancara guru BK,wali kelas dan guru mata pelajaran.....	106
Dokumentasi Pelaksanaan Layanan Konseling Individu	107
Lembar Kontrak Perilaku Peserta Didik.....	108
Dokumentasi Wawancara Peserta didik	108
Dokumentasi Kondisi Fisik SMAN 11 Bandar Lampung	110
Transkrip video pelaksanaan layanan konseling.....	111



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran lebih jelas dan menghindari adanya kesalahpahaman dalam mengartikan penelitian ini yang berjudul **“Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Behavior Contract* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung”** Maka peneliti menguraikan beberapa istilah pokok yang terdapat pada judul, adapun istilah-istilah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan

Pelaksanaan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah proses, cara, perbuatan, melaksanakan suatu rancangan, keputusan dan sebagainya.¹ Pelaksanaan dapat diartikan juga sebagai suatu usaha atau kegiatan yang dilakukan untuk mewujudkan rencana atau program dalam kenyataannya.

2. Konseling Individu

Konseling individu yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli. Menurut Tohirin, konseling individu dapat dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dan lingkungan secara baik.²

¹ Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002).

²Tohirin, “Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah,” *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*, 2014.

3. *Behavior Contract*

Behavior Contract (kontrak perilaku) adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih dimana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. Kontrak perilaku menetapkan seluruh detail perilaku target, termasuk dimana perilaku itu akan terjadi, bagaimana perilaku ini akan dilaksanakan, dan kapan perilaku itu harus diselesaikan.³

4. **Kedisiplinan Belajar**

Etimologi kedisiplinan belajar diambil dari kata disiplin yang berarti ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan di sekolah, tata tertib dan sebagainya.⁴ Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikembangkan bahwa disiplin belajar adalah semua bentuk tindakan yang dilakukan sesuai dengan peraturan yang berlaku, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Dengan kata lain orang dikatakan disiplin apabila pikiran dan tindakannya selalu didasari oleh aturan-aturan yang berlaku.

B. Latar belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.⁵ Pendidikan merupakan komunikasi terorganisasi dan berkelanjutan yang dirancang untuk menumbuhkan kegiatan belajar pada diri pembelajar.⁶

³ Bradley T.Efford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h.405.

⁴ Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002). h. 268.

⁵Umar Tirtarahardja dan La Sulo, *Pengantar Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005) h.40.

⁶ Munir, *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK)* (Bandung: Alfabeta, 2009).

Dalam proses pendidikan di sekolah peran guru tentunya sangatlah penting. Guru merupakan sosok yang dihormati karena memiliki peranan yang penting dalam mendidik peserta didiknya guru juga sangat berperan dalam membantu perkembangan peserta didiknya untuk mewujudkan tujuan hidupnya. Guru adalah orang tua peserta didik di sekolah, seorang guru tidak hanya mengajarkan mengenai materi pembelajaran di sekolah tetapi juga mendidik dan membimbing peserta didik. Seorang guru tidak hanya membimbing peserta didik dalam belajar tetapi juga membimbing peserta didik dalam membentuk kepribadian yang baik, dan membimbing ketika peserta didik mengalami masalah baik secara individu ataupun kelompok. Adanya bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan dapat membantu untuk memecahkan masalah peserta didik dan diharapkan dapat mencapai tujuan dari pendidikan yang diharapkan. Sebagaimana dijelaskan pada surat Al-Maidah ayat 2 tentang konsep dasar dari bimbingan dan konseling juga memberikan pertolongan serta bantuan:



*Artinya: "...Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksaNya (Q.S. Al-Maidah: 2)."*⁷

Berlandaskan ayat di atas kita harus membantu sesama manusia, dan jangan menjerumuskan seseorang ke dalam tindakan berbahaya (merugikan). Karena sebenarnya segala yang dilakukan dengan baik akan mendapat berkah dari Allah SWT. Guru BK diharapkan bisa membantu dan menolong peserta didik yang

⁷Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.

memiliki masalah berkaitan dengan tindakan sehingga dapat membahayakan aspek pribadi dan sosial mereka. Salah satu tindakan yang merugikan peserta didik di bidang pendidikan adalah kurangnya perilaku disiplin.

Proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar apabila para peserta didik dapat mengikuti aturan yang telah ditetapkan dengan baik. Kedisiplinan merupakan suatu faktor yang harus ditanamkan, dikembangkan, serta dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai suatu keberhasilan dalam segala hal, salah satunya keberhasilan dalam proses belajar, sebab belajar bukanlah usaha yang ringan atau boleh bermalas-malasan, melainkan suatu usaha yang besar, yang rajin, tekun dan terus menerus yang semuanya membutuhkan kerja keras baik secara mental, pikiran, tenaga, mau memanfaatkan waktu luang dengan semaksimal mungkin untuk belajar.⁸ Seperti firman Allah dalam Al-Quran diterangkan tentang kedisiplinan dalam surat Al-Ashr ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ﴿٣﴾ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٤﴾

Artinya : “(1) Demi masa. (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, (3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran. (Q.S Al-Ashr :1-3)⁹

Surat di atas menjelaskan bahwasannya manusia yang tidak bisa menggunakan waktu mereka dengan sebaiknya adalah di antara kelompok yang kurang beruntung. Surat itu dengan jelas memberitahukan kepada kita semua bahwasannya Allah sudah

⁸ Wirantasa, “Pengaruh Kedisiplinan Peserta didik Terhadap Prestasi,” *Jurnal Formatif* 7, no. 1 (2017): 83–95.

⁹Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*.

memerintahkan para hamba-Nya untuk menerapkan hidup disiplin. Sebab dengan disiplin kita bisa hidup terarah, tetapi jika kita hidup tanpa disiplin, itu dapat diartikan bahwa hidup kita tidak terarah dan nantinya akan menjadi berantakan.

Begitu pula dalam dunia pendidikan kedisiplinan juga menjadi kunci keberhasilan dalam menjalankan kegiatan di sekolah. Akan tetapi proses menuntut ilmu di dunia pendidikan tidak semua peserta didik yang mengikuti peraturan dan tata tertib yang ditetapkan di sekolah, masih terdapat peserta didik yang melanggar peraturan atau kurang disiplin dalam proses menuntut ilmu di sekolah.

Dengan kondisi pandemi saat ini peserta didik melaksanakan proses pembelajaran secara daring, tentunya para peserta didik harus beradaptasi dengan sistem yang diterapkan. Proses pembelajaran yang berawal dilaksanakan dengan tatap muka kini harus dilakukan secara *online* yang tentunya banyak sekali memiliki perbedaan dalam proses pembelajaran. Peserta didik diharuskan lebih mandiri dalam belajarnya, karena guru tidak dapat mendampingi proses kegiatan belajar secara langsung. Karena itu tidak semua peserta didik dapat beradaptasi dengan baik, diperlukan adanya kesadaran dari peserta didik untuk mengerti bagaimana pentingnya belajar. Tidak sedikit peserta didik yang mengalami penurunan motivasi belajar sehingga mengalami permasalahan terkait kedisiplinan belajar.

Peneliti melakukan wawancara dengan guru mata pelajaran yaitu ibu Neneng Uswatun Hasanah, S.Kom, Gr selaku guru mata pelajaran TIK untuk mengetahui bagaimana kondisi kedisiplinan belajar peserta didik berikut hasil wawancara dalam penelitian yang dilakukan peneliti.

“...untuk kedisiplinan belajar peserta didik tentunya mengalami penurunan mba, yahh saat proses pembelajaran tatap muka saja ada saja kan peserta didik yang tidak mengikuti aturan kegiatan belajar apalagi pada saat daring seperti ini yang kita sebagai guru tidak bisa memantau secara langsung. Jelas pasti ada peserta didik yang susah

untuk mengikuti aturan. Untuk mata pelajaran TIK masih terdapat peserta didik yang tidak mengumpulkan tugasnya tepat waktu, saya rasa itu bukan hanya dalam mata pelajaran TIK saja sepertinya pada mata pelajaran lain pun pasti ada peserta didik yang terlambat mengumpulkan tugasnya, bahkan ada yang tidak mengumpulkan tugasnya. Jika ditanya alasannya ada saja alasan peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas, apalagi daring seperti ini. ”¹⁰

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan wali kelas yang tentunya memiliki perhatian yang lebih kepada para peserta didik khususnya dalam perkembangan para peserta didik. Berikut adalah hasil wawancara dengan wali kelas yaitu ibu Desy Saukani, S.Pd. untuk mengetahui bagaimana kedisiplinan peserta didik selama proses pembelajaran daring.

“...kondisinya jelas berbeda dari sebelum daring yah, anak-anak selama belajar dengan sistem daring ada yang tidak dapat mengikuti proses pembelajaran daring dengan baik. Saat pemberian materipun terkadang hanya beberapa peserta didik saja yang aktif dalam mengikuti proses kegiatan belajar. Mereka terkadang terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan melalui GCR (Google Classroom) bahkan ada yang tidak mengumpulkan tugasnya. Memang tidak semua peserta didik seperti itu, tetapi ya tidak sedikit juga peserta didik yang susah mengikuti aturan kegiatan belajar selama daring ini. ”¹¹

Selanjutnya peneliti juga mewawancarai ibu Fitri Nurlaili, S.Pd selaku guru bimbingan konseling terkait kedisiplinan belajar para peserta didik, hasil wawancara adalah sebagai berikut:

“...saya rasa kegiatan belajar mengajar dengan sistem daring pembelajaran daring dirasa kurang efektif, terdapat

¹⁰ Neneng Uswatun Hasanah, S.Kom Gr (Guru Mata Pelajaran), Wawancara dengan Peneliti. SMAN 11 Bandar Lampung, 2021

¹¹ Desy Saukani, S.Pd (Wali Kelas), Wawancara dengan Peneliti. SMAN 11 Bandar Lampung, 2021.

peserta didik yang memiliki hambatan dalam pelaksanaannya sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya. Mereka banyak yang tidak mengisi absensi melalui Google Classroom dan guru BK juga mendapatkan laporan dari guru wali kelas jika ada peserta didik yang sudah banyak ketinggalan tugasnya atau tidak mengerjakan tugas. Jadi saya rasa kedisiplinan peserta didik menurun semenjak pelaksanaan pembelajaran daring ini. Setiap permasalahan peserta didik yang terjadi selama pembelajaran daring terjadi karena beberapa faktor. Selain dari faktor dari peserta didik itu sendiri seperti adanya rasa malas atau tidak ada keinginan belajar, terdapat faktor eksternal juga seperti tidak adanya kuota, signal, bahkan ada yang tidak memiliki handphone karena latar belakang para peserta didik kami yang berbeda-beda hal itu juga mempengaruhi kedisiplinan belajar para peserta didik.”¹²

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru mata pelajaran, wali kelas dan guru bimbingan konseling maka dapat disimpulkan kedisiplinan belajar peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung mengalami penurunan khususnya selama pelaksanaan pembelajaran daring. Hal tersebut terlihat dari daftar hadir para peserta didik serta banyaknya peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas. Faktor yang menyebabkan adanya penurunan kedisiplinan belajar pada peserta didik adalah karena faktor internal seperti kurang motivasi belajar dan eksternal yaitu kondisi lingkungan sekitar para peserta didik yang kurang mendukung.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh miftah Khoirur Rokhman dengan judul “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling *Behavioristik* Dengan Teknik *Behavior Contract*”. Hasil yang diperoleh adalah penerapan teknik *behavior contract* dapat mengatasi permasalahan prokrastinasi yang dialami

¹² Fitri Nurlaili, S.Pd (Guru Bimbingan dan Konseling), Wawancara dengan Peneliti. SMAN 11 Bandar Lampung, 2021.

oleh konseli. Konseli mengalami perubahan yang positif setelah melakukan konseling dengan teknik *Behavior Contract*. Pandangan konseli mengenai pengisian *Behavior Contract* atau kontrak perilaku yang semula terkesan sebagai suatu paksaan berupa perjanjian kontrak dimata konseli, dapat diubah menjadi motivasi untuk konseli berubah ke arah yang lebih baik yaitu mengubah perilaku prokrastinasi yang dialaminya. Terlebih lagi adanya *reward* di dalam kontrak perilaku yaitu berupa hadiah dari peneliti yang bisa didapatkan konseli jika konseli berhasil mengubah perilakunya membuat konseli semakin bersemangat untuk mengubah perilakunya. Sehingga penerapan teknik *Behavior Contract* yang dilakukan peneliti terhadap konseli yang mengalami prokrastinasi menghasilkan hasil yang baik.¹³

Selain itu terdapat penelitian mengenai penerapan *Behavior Contract* yakni yang dilakukan oleh Irna Sriwahyuni dengan judul “Teknik *Behavior Contract* untuk mengurangi perilaku hiperaktif pada peserta didik *low vision*”, ia menjelaskan bahwa penerapan teknik *Behavior Contract* memiliki kelemahan yaitu Tentunya pemberian *reward* ini tidak hanya berdampak positif akan tetapi juga berdampak negatif, hal inilah yang menjadi kelemahan dari teknik *Behavior Contract*. Penggunaan *reward* ini berdampak negatif apabila subjek menjadi ketergantungan terhadap pemberian *reward* tersebut, sehingga ia akan berperilaku baik jika ada hal yang menjadi konsekuensi dari perilaku yang akan ia lakukan.¹⁴

Dari hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya dan melihat kondisi sistem pembelajaran saat ini maka peneliti tertarik untuk mengkaji kembali teknik *Behavior Contract* yang dalam hal ini peneliti memfokuskan kepada kedisiplinan belajar peserta didik yang tentunya akan menghasilkan perbedaan dari penelitian sebelumnya. Permasalahan yang terjadi pada peserta didik karena

¹³Miftah Khorirur Rokhman, Sucipto, and Masturi, “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Konseling,” *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2019.

¹⁴Irna Sriwahyuni et al., “Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Pada Peserta Didik Low Vision,” *Jassi Anakku* 19, no. 1 (2018): 49–54.

sikap dimunculkan menjadi ukuran kedisiplinan peserta didik. Menurut Gibson daftar cek (*rating scale*) sebagaimana tersirat dari nama itu, adalah skala untuk mengukur setiap karakteristik atau aktifitas dari seseorang yang ingin diamati.

Tabel 1
Data Kedisiplinan Belajar Daring Peserta Didik Dalam Mata Pelajaran TIK Kelas XI Di SMAN 11 Bandar Lampung

NO	Nama Inisial Peserta Didik	Jenis Indikator				Jumlah
		1	2	3	4	
1	ATB	√			√	2
2	AP		√			1
3	DY	√				1
4	DT	√			√	2
4	AT			√	√	2
5	JO	√		√	√	3
6	NF			√		1
7	W	√	√	√	√	4
8	SA		√	√		2

Sumber : Data Hasil Wawancara Guru BK dan Guru mata pelajaran TIK

Menurut Hurlock, indikator disiplin belajar adalah sebagai berikut:

1. Patuh dan taat terhadap tata tertib selama belajar.
2. Memiliki persiapan saat belajar.
3. Perhatian terhadap kegiatan pembelajaran.
4. Menyelesaikan tugas pada waktunya.¹⁵

Berdasarkan data yang tersaji pada tabel 1 terdapat peserta didik yang tidak memiliki semua indikator kedisiplinan belajar. Maka peneliti fokus pada tiga peserta didik yang memiliki

¹⁵ E. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga., Erlangga.

indikator paling sedikit atau masuk kedalam kategori disiplin belajar rendah yaitu AP, DY, dan NF yang bisa digunakan sebagai subjek dalam penelitian dalam memberikan layanan konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung.

Permasalahan yang dialami peserta didik sering kali tidak dapat dihindari meski dalam pengajar baik sekalipun, disinilah perlunya pelayanan bimbingan dan konseling di samping kegiatan pengajaran. Bimbingan dan konseling di sekolah adalah pelayanan untuk semua murid yang mengacu pada keseluruhan perkembangan mereka. Sehingga peran guru BK dapat membantu mengurangi ketidaksiplinan para peserta didik. Peserta didik dapat berpartisipasi saat kegiatan belajar mengajar di sekolah sebanyak yang mereka inginkan, dan peserta didik dapat mencapai hasil belajar seperti rekan-rekan mereka. Salah satu pencegahan yang bisa dilakukan untuk mengurangi peserta didik yang memiliki disiplin rendah diantaranya menggunakan teknik *Behavior Contract*.

Menurut Latipun, "*The Behavior Contract is agreement between two or more people (counselor and counselee) to change certain behaviors in counseling The counselor can choose which behavior realistic and acceptable to both parties.*"¹⁶

"Kontrak Perilaku adalah kesepakatan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu konseli konselor dapat memilih perilaku yang mana realistik dan dapat diterima oleh kedua belah pihak."

Perlu adanya perhatian dari guru bimbingan dan konseling terhadap peserta didik yang bermasalah, untuk mewujudkan hal tersebut perlu adanya kerja sama dengan beberapa pihak diantaranya yaitu guru dan orang Tua. Selain itu perlu adanya

¹⁶Andre Septian Purnama, Agus Mursidi, and Kartini Ayu Trisnawati, "Behavioral Counseling Effectiveness Behavior Contract Technique to Decrease Behavior Academic Procrastination of Students," *International Journal for Educational and Vocational Studies* 1, no. 7 (2019): 760–64, <https://doi.org/10.29103/ijevs.v1i7.1771>.

bimbingan yang intensif terhadap peserta didik, baik secara langsung maupun tidak langsung.

“One technique of behavioral therapy or behavioral counseling that can be used to reduce maladaptive behavior is the behavior contract. stated that maladaptive behavior concerning self-control can be overcome by behavioral model of behavior contract. Behavior contract also called contingency contracting is a contract between counselee or student and counselor or teacher to arrange the conditions so that the counselee shows the desired behavior. The contract that will be used must be based on an agreement between both parties.”¹⁷

“Salah satu teknik terapi perilaku atau konseling perilaku yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku maladaptif adalah kontrak perilaku. menyatakan bahwa perilaku maladaptif yang berkaitan dengan pengendalian diri dapat diatasi dengan model perilaku kontrak perilaku. Kontrak perilaku juga disebut kontrak kontingensi adalah kontrak antara konseli atau peserta didik dan konselor atau guru untuk mengatur kondisi sehingga konseli menunjukkan perilaku yang diinginkan. Kontrak yang akan digunakan harus berdasarkan kesepakatan antara kedua belah pihak.”

Guru memberikan penguatan dengan segera setiap kali perilaku yang diharapkan muncul sehingga peserta didik cenderung akan mengulangi perilaku positif tersebut. Penguatan yang diberikan bisa berupa senyuman, acungan jempol atau tepuk tangan yang diberikan secara konsisten setiap anak berperilaku baik. Dengan adanya kontrak perilaku, peserta didik akan berusaha sedemikian rupa untuk merubah perilakunya seperti yang tergambar dalam kontrak tersebut. Hal ini disebabkan karena di dalam perjanjian peserta didik mau merubah sikap sesuai kontrak maka akan mendapatkan imbalan atau penghargaan.

¹⁷Munawir Yusuf, Zamzammiah Nur Aini, and Sugini Sugini, “Effect of Behavior Contract To Reduce Maladaptive Behaviors of Students With Adhd,” *UMRAN - International Journal of Islamic and Civilizational Studies* 4, no. 1–1 (2017): 114–20, <https://doi.org/10.11113/umran2017.4n1-1.212>.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang ada, penulis tertarik untuk meneliti pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka fokus penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung.

2. Sub Fokus Penelitian

Dari fokus yang telah ditentukan, maka sub fokus dalam penelitian ini adalah:

- 1) Tahapan perencanaan konseling individu dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung.
- 2) Tahapan pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus dan sub fokus yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pelaksanaan layanan konseling individu dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung?
2. Bagaimanakah tahapan pelaksanaan teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimanakah pelaksanaan layanan konseling individu dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah tahapan pelaksanaan teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung.

F. Manfaat penelitian

Penelitian yang penulis laksanakan diharapkan dapat mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a) Bagi guru, diharapkan dapat memberi masukan bagi guru bimbingan dan konseling akan pentingnya kedisiplinan belajar peserta didik di sekolah.
- b) Bagi peserta didik, dapat menambah wawasan akan pentingnya menjalankan kedisiplinan dalam proses belajar.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Mahardika dalam jurnal yang berjudul “Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contract*.” Penelitian ini dirancang dengan menggunakan tindakan bimbingan dan konseling penelitian (PTBK). Subjek yang diteliti adalah peserta didik kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan sebanyak 8 mahapeserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik disfungsional Disfungsional akademik prokrastinasi pada peserta didik dapat dikurangi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan suatu perilaku teknik kontrak.¹⁸

Persamaan penelitian terdahulu dengan peneliti terletak pada variabel X yaitu penggunaan teknik *Behavior Contract*.

¹⁸Nur Mahardika, “Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract,” *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 3, no. 1 (2020): 15–22, <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4672>.

Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel Y, penelitian terdahulu berfokus pada disfungsi penundaan akademik sedangkan peneliti berfokus pada kedisiplinan belajar.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ovila Priska Dewi dalam jurnal yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behaviour Contract* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Peserta didik Di SMK Kawung 2 Surabaya.” Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan *Single Subject Design* (SSD) dengan banyak subjek penelitian 5 peserta didik. Berdasarkan simpulan hasil penelitian direkomendasikan pada konselor/ Guru BK untuk menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* dalam mengurangi perilaku membolos sekolah peserta didik di SMK Kawung 2 Surabaya.¹⁹

Persamaan penelitian terdahulu dengan peneliti terletak pada variabel X yaitu dalam penggunaan teknik *Behavior Contract*. Sedangkan perbedaan terletak pada variabel Y yaitu fokus penelitian terdahulu adalah perilaku membolos sedangkan peneliti adalah kedisiplinan belajar.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Geandra Ferdiansa dan Yeni Kurnila dalam jurnal yang berjudul “Konseling Individu Menggunakan Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik.” Penelitian ini menggunakan metode penelitian (*action research*) dalam *setting* bimbingan konseling dengan sasaran peserta didik yang memiliki kasus kurang disiplin dalam belajar. Hasil temuan penelitian pada siklus 1 menunjukkan bahwa konseling individu menggunakan teknik *Modeling* yang diberikan belum efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik, setelah siklus ke 2 peserta didik mampu mengentaskan masalahnya secara mandiri dan mampu disiplin dalam belajar. Berdasarkan hasil temuan penelitian maka

¹⁹Ovila Priska Dewi, “Mengurangi Perilaku Membolos Pada Peserta didik di SMK Kawung 2 Surabaya The Implementation Of Group Counseling Using Behaviour Contract Technique To Decrease The Truancy Activity Of The Students Of Smk Kawung 2 Surabaya” n.d.

konseling individu menggunakan teknik *Modeling* efektif meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik.²⁰

Persamaan penelitian terdahulu dengan peneliti adalah pemberian layanan konseling individu serta berfokus pada kedisiplinan belajar peserta didik. Sedangkan perbedaannya adalah terletak pada teknik yang digunakan, dalam jurnal penelitian ini menggunakan teknik *Modelling* sedangkan peneliti menggunakan teknik *Behavior Contract*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Miftah Khoirur Rokhman dalam jurnal yang berjudul “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui *Behavioristik* Dengan Teknik *Behavior Contract* Konseling.” Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Studi Kasus dengan metode kualitatif yaitu metode penelitian berdasarkan pengumpulan data secara subjektif yang dialami oleh pihak yang diteliti. Subjek yang diteliti adalah 3 peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif dengan tiga tahapan yaitu, reduksi data, paparan data, dan penyimpulan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik SMA 1 Gebog Kudus dapat diatasi menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik *Behavior Contract*.²¹

Persamaan penelitian terdahulu dengan peneliti terletak pada variabel X yaitu dalam penggunaan teknik *Behavior Contract*. Sedangkan perbedaan terletak pada variabel Y, peneliti terdahulu berfokus pada prokrastinasi akademik sedangkan peneliti berfokus pada kedisiplinan belajar.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Caci Mustika Ningsih, Supriyo dan Heru Mugiarto dalam jurnal yang berjudul “Konseling Individual Pendekatan Behavioral Teknik *Behavior Contract*

²⁰Geandra Ferdiansa and Yeni Karneli, “Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa,” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no 3. 2021.

²¹Rokhman, Sucipto, and Masturi, “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Konseling.”

dalam Mengatasi Rendahnya Kemandirian Belajar” Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang diarahkan kedalam penanganan kasus. Fokus penelitian ini yaitu rendahnya kemandirian belajar anak asuh ketika di panti asuhan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik pengujian keabsahan data yaitu dengan triangulasi. Analisis data yang digunakan yaitu analisis isi, komparatif dan logic. Subyek penelitian yaitu AW, EDP, dan MKG yang mengalami permasalahan rendahnya kemandirian belajar. Hasil penelitian konseling kepada tiga anak asuh, diketahui bahwa sudah terjadi perubahan peningkatan kemandirian belajar anak asuh ketika di panti jadi berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan rendahnya kemandirian belajar konseli dapat diatasi melalui konseling individual dengan pendekatan *behavioral* teknik *Behavior Contract*.²²

Persamaan penelitian terdahulu dengan peneliti terletak pada variabel X yaitu dalam penggunaan teknik *Behavior Contract*. Sedangkan perbedaan terletak pada variabel Y, peneliti terdahulu berfokus pada kemandirian belajar sedangkan peneliti berfokus pada kedisiplinan belajar.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain – lain.

2. Desain Penelitian

Menurut Jhon W Creswell desain penelitian dalam metode penelitian kualitatif terbagi dalam lima bagian yaitu Etnografi, *Ground Theory*, *Case Studies*, Fenomenologi, dan Naratif.

- a. Etnografi merupakan strategi penelitian dimana peneliti mengidentifikasi suatu kelompok kebudayaan

²²“Konseling Individual Pendekatan Behavioral Teknik Behavior Contract Dalam Mengatasi Rendahnya Kemandirian Belajar,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2017, <https://doi.org/10.15294/ijgc.v5i3.13506>.

di lingkungan yang alamiah dalam periode waktu yang cukup lama dalam pengumpulan data utama, observasi dan wawancara.

- b. *Ground Theory* yakni strategi yang dilakukan peneliti memproduksi teori umum dan abstrak dari suatu proses, aksi, atau interaksi tertentu yang berasal dari pandangan-pandangan partisipan.
- c. *Case Studies* yakni peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses atau sekelompok individu. Kasus-kasus dibatasi oleh waktu dan aktivitas, dan peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan
- d. Fenomenologi yakni peneliti melakukan identifikasi terhadap hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu. Peneliti diharuskan untuk mengkaji sejumlah subjek dengan terlibat secara langsung dan relatif lama di dalamnya untuk mengembangkan pola-pola dan relasi makna.
- e. Naratif yakni peneliti menyelidiki kehidupan dari individu atau kelompok tertentu kemudian meminta seorang atau sekelompok orang untuk menceritakan nya kehidupannya kepada peneliti. Informasi ini akan diceritakan kembali oleh peneliti dalam bentuk narasi. Dengan demikian akan mendapatkan kesimpulan untuk menggabungkan bagaimana kehidupan atau pandangan partisipan dengan pandangan peneliti.²³

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *desain* penelitian *case studies*. *Case studies* merupakan salah satu strategis yang digunakan peneliti untuk melakukan penyelidikan mendalam terhadap kejadian, aktivitas dari

²³Jhon W. Cresswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017, h.20.

seseorang atau beberapa orang berkenaan dengan suatu kasus yang terikat oleh waktu dan kegiatan. Dalam penelitian *Case Studies* peneliti melaksanakan pengambilan data secara rinci dan memakai berbagai jenis prosedur dalam pengumpulan data yang berkaitan.

3. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data. Berdasarkan sifat penelitian di atas, maka penelitian ini berupaya mendeskripsikan secara sistematis dan faktual mengenai pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandar Lampung berdasarkan data-data yang terkumpul selama penelitian.

4. Partisipan dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di salah satu sekolah negeri di Bandar Lampung yaitu SMAN 11 Bandar Lampung yang beralamat di di Jalan Laks. RE. Martadinata Km. 4, Kecamatan Teluk Betung Barat, Kota Bandar Lampung. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengamati bagaimana proses pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. Sehingga partisipan dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling serta peserta didik yang memiliki permasalahan kedisiplinan belajar

5. Subjek Penelitian

Dalam penelitian tentunya dibutuhkan subjek penelitian untuk mewakili populasi penelitian. Populasi adalah semua yang mencakup subjek penelitian, dengan demikian subjek penelitian adalah sebagian atau yang mewakili populasi tersebut.²⁴ Pada penelitian ini dalam menentukan subjek

²⁴Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

penelitian peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan data sampel atau subjek yang berdasarkan pada suatu karakteristik tertentu dalam suatu populasi yang memiliki hubungan dominan sehingga dapat digunakan untuk mencapai tujuan penelitian.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 3 peserta didik yang ditentukan sesuai hasil pertimbangan dengan guru bimbingan konseling yang dilihat dari daftar hadir dan peserta didik yang beberapa kali memiliki permasalahan kedisiplinan belajar seperti tidak mengisi daftar hadir, tidak mengikuti proses pembelajaran daring serta tidak mengumpulkan tugas.

6. Sumber Data

Sumber data yang dimaksud dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua sumber data yaitu :

- a. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dari sumber pertamanya. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling serta peserta didik.
- b. Sumber data sekunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah wali kelas, guru mata pelajaran dan dokumentasi. Dengan kedua sumber data tersebut maka penelitian ini dapat terarah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

7. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data. Dalam penelitian ini

metode pengumpulan data yang dipilih oleh peneliti yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi.

a. Metode Wawancara

Wawancara adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan melakukan *face to face interview* dengan partisipan, melalui telepon, atau terlibat *focus group interview*. Wawancara yang dilakukan peneliti tentunya bersifat umum tidak berstruktur dan bersifat terbuka yang disusun guna memunculkan pandangan dan opini para partisipan.²⁵ Jenis wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah wawancara mendalam (*Deep Interview*), yaitu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan dengan menggunakan pedoman wawancara. Wawancara dilakukan kepada guru BK dan guru TIK mengenai permasalahan kedisiplinan belajar para peserta didik serta upaya yang dilakukan dalam mengatasi hal tersebut. Kemudian peneliti juga mewawancarai peserta didik guna mendapatkan informasi mengenai kedisiplinan belajar daring para peserta didik.

b. Metode Observasi

Observasi yaitu teknik pengumpulan data dengan peneliti langsung yang turun kelapangan untuk melaksanakan penelitian mengenai sikap, gerak gerik, tindakan individu ditempat penelitian.²⁶ Metode observasi ini digunakan untuk mengumpulkan data-data peserta didik yang mengalami permasalahan kedisiplinan belajar. Serta mendapatkan data tentang letak geografis, sarana dan prasarana serta kondisi umum SMAN 11 Bandar Lampung.

²⁵*Ibid*, h. 267.

²⁶*Ibid*.

c. Metode Dokumentasi

Selama proses penelitian, peneliti dapat mengumpulkan data melalui dokumen-dokumen berupa dokumen publik atau dokumen privat. yakni Dokumen yang terkait dalam proses penelitian konseling dengan teknik *Behavior Contract*.

8. Teknik Analisis Data

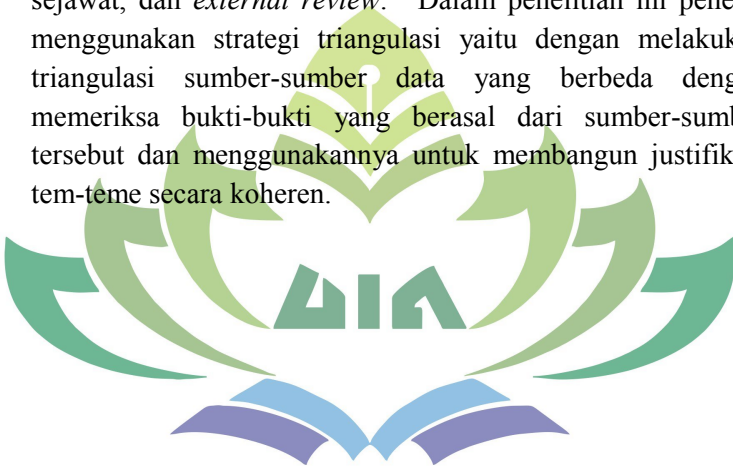
Analisis data secara keseluruhan melibatkan usaha memaknai data yang berupa teks atau foto. Tahap-tahap analisis data dalam penelitian kualitatif adalah sebagai berikut:

1. Tahap pertama yaitu mengolah dan menyiapkan data untuk dianalisis. Dalam tahapan ini melibatkan hasil transkrip wawancara, men-scanning materi mengetik data lapangan, dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.
2. Tahap kedua yaitu Membaca keseluruhan data. Dalam tahapan ini peneliti kualitatif terkadang menulis catatan-catatan khusus atau gagasan umum tentang data yang didapatkan.
3. Tahap yang ketiga yaitu menganalisis lebih detail dengan meng-*coding* data. *Coding* adalah tahap mengolah data menjadi segmen tulisan sebelum memaknainya. Di dalam tahapan ini melibatkan beberapa proses seperti, mengambil data yang sudah dikumpulkan selama proses pengumpulan, mensegmentasi kalimat-kalimat atau gambar-gambar kedalam suatu kategori, selanjutnya melabeli kategori dengan istilah khusus, yang sering kali didasarkan pada istilah atau bahasa yang benar-benar berasal dari partisipan.
4. Tahap yang keempat yaitu menerapkan proses coding untuk mendeskripsikan *setting*, orang-orang, kategori-kategori, dan tema yang akan dianalisis.

5. Tahap yang kelima yaitu memperlihatkan bagaimana penjelasan dan tema-tema-tema ini akan disajikan kembali dalam laporan kualitatif.²⁷

9. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian keabsahan data sangat diperlukan agar penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian kualitatif terdapat beberapa strategi antara lain dilakukan dengan cara triangulasi, menerapkan *member checking*, mendeskripsikan dengan kaya dan padat, mengklarifikasi bias, menganalisis hasil yang berbeda atau negatif, perpanjangan pengamatan, diskusi dengan teman sejawat, dan *external review*.²⁸ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan strategi triangulasi yaitu dengan melakukan triangulasi sumber-sumber data yang berbeda dengan memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber-sumber tersebut dan menggunakannya untuk membangun justifikasi tem-teme secara koheren.



²⁷ Cresswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga*, h.276.

²⁸ *Ibid*, h.286.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling menurut Prayitno dan Erma Amti adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami satu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.²⁹

Menurut Sofyan S. Willis “Konseling individual adalah pertemuan konselor dan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konselor dan konseli dapat mengantisipasi masalah – masalah yang dihadapinya.”³⁰

Kemudian menurut Tohirin, konseling individu dapat dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dan lingkungan secara baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa layanan konseling individu atau perorangan merupakan layanan yang memungkinkan individu mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) untuk mengentaskan permasalahan pribadi yang dihadapi dan perkembangan dirinya.

²⁹H Prayitno, “Prof. Dr. M. Sc. Ed dan Drs. Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Islam*, 1999.

³⁰Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2017), h.159.

2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.³¹ Adapun menurut Prayitno tujuan umum layanan konseling individu adalah mengentaskan masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai: a) Sesuatu yang tidak disukai adanya. b) Suatu yang ingin dihilangkan. c) Suatu yang dilarang. d) Sesuatu yang dapat menghambat proses kegiatan. e) Dan dapat menimbulkan kerugian.

Sedangkan tujuan khusus layanan konseling perorangan menurut Prayitno yaitu terkait dengan fungsi-fungsi konseling diantaranya adalah klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam, komprehensif dan dinamis sebagai fungsi pemahaman, pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami klien sebagai fungsi pengentasan, pengembangan dan pemeliharaan potensi klien dan berbagai fungsi positif yang ada pada klien merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien dapat dicapai sebagai fungsi pengembangan dan perorangan dapat melayani sasaran bersifat advokasi sebagai fungsi advokasi. tujuan konseling individu adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, sehingga konseli dapat mengatasinya.³²

³¹Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), h.52.

³²Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Madrasah* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013) h. 158.

Layanan konseling tidak hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan masalah saja, melainkan konseling juga bertujuan agar klien setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalah-masalah dalam hidupnya, memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya yang sudah baik agar tetap menjadi baik, dan dapat juga dapat melakukan diri ke arah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar maupun sebagai warga negara (advokasi).³³

3. Asas -asas Konseling Individu

Asas-asas konseling memperlancar pengembangan proses yang ada di dalam layanan konseling individu. Konselor memasuki pribadi klien dan klien memasuki pribadinya. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil di dalamnya dibangun kemampuan khusus klien untuk keperluan kehidupannya. Ada beberapa asas-asas di dalam konseling di antaranya sebagai berikut yaitu:

1) Asas Kerahasiaan

Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

2) Asas Kesukarelaan

Dalam pelayanan konseling seorang klien secara sukarela tanpa ragu meminta bantuan kepada konselor. Klien adalah individu yang membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Jadi sebagai konselor harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa

³³Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), h 32.

memaksa klien dalam proses konseling.

3) Asas Keterbukaan

Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak klien maupun konselor.

4) Asas Kekinian

Masalah klien yang langsung dibahas dalam konseling adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan/dialami sekarang, bukan masalah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang.

5) Asas Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan klien memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri.

6) Asas Kegiatan

Kegiatan adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan klien untuk mencapai tujuan konseling. Aktivitas itu dibangun klien bersama konselor dalam proses konseling, dengan demikian pada diri konseli dapat mengalami kemajuan-kemajuan yang berarti sesuai dengan harapan.

7) Asas Kedinamisan Usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju (progressive) bukan perubahan kearah kemunduran dengan demikian klien akan mengalami perubahan ke arah perkembangan pribadi yang dikehendaki.

8) Keterpaduan

Layanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian klien, supaya mampu melakukan perubahan ke arah lebih maju. Keterpaduan antara minat, bakat, intelegensi, emosi, dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan (potensi) pada diri klien.

9) Kenormatifan Dalam layanan konseling individu adalah normatif, sebab tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan harus serasi dengan norma-norma yang berlaku.

10) Keahlian

Konselor haruslah seorang yang ahli dan profesional dalam pengembangan konseling individu untuk kepentingan klien. Keahlian konselor itu diterapkan dalam suasana yang sukarela,

11) Alih Tangan Kasus

Tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi wewenang konselor. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan, bila klien mengalami masalah emosi yang berat seperti stress berat, sakit jiwa, maka kasus ini di luar kewenangan konselor dan harus dialih tangankan kepada pihak lain.

12) Tut Wuri Handayani

Asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk pengaruh konselor kepada klien dalam arti positif, dan konselor juga mempengaruhi klien untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.³⁴

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asas-asas konseling sangat diperlukan dalam menyelenggarakan pelayanan konseling, dan asas-asas

³⁴ H Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 114.

juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling dapat berjalan dengan baik.

4. Keterampilan Dasar Dalam Konseling

Konselor yang terampil adalah konselor yang mengetahui dan memahami sejumlah keterampilan tertentu dan mampu mengimplementasikan dalam proses konseling. Berikut adalah keterampilan konselor dalam proses konseling:

1) *Attending*

Perilaku *attending* dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen perilaku non verbal, bahasa lisan, dan kontak mata. Karena komponen-komponen itu tidak mudah, perlu diperhatikan secara bertahap dan terus-menerus. Perilaku *attending* yang ditampilkan konselor akan mempengaruhi kepribadian klien yaitu meningkatkan harga diri klien dan menciptakan suasana yang aman bagi klien.

2) Empati

Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berpikir, bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati ada dua macam, yaitu: a) Empati primer yaitu bentuk empati yang hanya berusaha memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan keinginan klien, dengan tujuan agar klien dapat terlibat dan terbuka. b) Empati tingkat tinggi yaitu keikutan konselor membuat klien tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi hati yang terdalam, berupa perasaan, pikiran, pengalaman termasuk penderitaannya.

3) Refleksi

Refleksi adalah konselor memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi ada tiga yaitu refleksi perasaan, refleksi pengalaman dan refleksi pikiran.

4) Eksplorasi

Eksplorasi adalah teknik untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Eksplorasi memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Eksplorasi ada tiga macam yaitu eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman, eksplorasi pikiran.

5) Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Menangkap pesan adalah teknik untuk menyatakan kembali esensi atau inti yang diungkapkan oleh klien dengan teliti mendengarkan pesan utama klien, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana.

6) Pertanyaan Terbuka (*Open Question*)

Pertanyaan terbuka yaitu teknik umum untuk memancing klien agar mau berbicara mengungkapkan perasaan pengalaman dan pemikirannya dapat digunakan dengan teknik pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka yang baik dimulai dengan kata-kata; apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dan dapatkah.

7) Pertanyaan Tertutup (*Closed Question*)

Bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata; apakah, adakah, dan harus dijawab oleh klien dengan kata ya atau tidak atau dengan kata-kata singkat.

8) Dorongan Minimal

Suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang dikatakan klien, dan memberikan dorongan singkat.³⁵

³⁵Neni Noviza dan Hartika Utami Fitri, *Teknik Umum dan Teknik Khusus Dalam Konseling Individual* (Palembang: Noerfikri Offset, 2018), h 29.

5. Prosedur Pelaksanaan Konseling Individu

Proses konseling individu adalah suatu proses untuk mengadakan perubahan pada diri klien, perubahan itu sendiri pada dasarnya adalah menimbulkan sesuatu yang baru yang sebelumnya belum ada atau belum berkembang misal perubahan pandangan, sikap keterampilan dan sebagainya.²⁰ Berikut gambaran umum proses konseling individu di bagi atas tiga tahapan :

- 1) Tahap awal, tahap ini terjadi sejak peserta didik menemui guru BK hingga berjalan proses konseling dan peserta didik menemukan definisi masalah peserta didik atas dari isu, kepedulian atau masalah peserta didik.
- 2) Tahap pertengahan (Tahap kerja), berangkat dari masalah klien yang disepakati pada tahap awal kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajah masalah peserta didik dan bantuan apa saja yang diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah peserta didik.
- 3) Tahap akhir konseling, pada tahap ini ditandai oleh beberapa hal berikut : a) Menurunkan kecemasan peserta didik. b) Adanya perubahan perilaku peserta didik kearah positif, sehat dan dinamik. c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang program yang jelas. d) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar.³⁶

6. Langkah-langkah Konseling Individu

Langkah – langkah konseling individu yaitu sebagai berikut:

³⁶ S. Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktek*, h.50.

- 1) Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman klien dan waktu.
- 2) *Rapport*, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan klien sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.
- 3) Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada klien agar bersedia menceritakan persoalan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.
- 4) Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah klien dengan mendalam. Sehingga klien dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.
- 5) Diagnostik, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau faktor penyebab masalah yang dihadapi klien.
- 6) Prognosa, adalah langkah dimana konselor dan klien menyusun rencana-rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi klien.
- 7) *Treatment*, merupakan realisasi dari dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan klien dalam menangani masalah yang dihadapi, klien melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan motivasi agar klien dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.
- 8) Evaluasi dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektivitas konseling yang telah diberikan. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh klien, selanjutnya

konselor menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat berupa meneruskan suatu cara yang ditempuh karena telah cocok maupun perlu dengan cara lain yang diperkirakan lebih tepat.³⁷

B. Behavior Contract

1. Pengertian Behavior Contract

Behavior Contract adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target.³⁸ Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya. Kontrak dapat menjadi alat pengatur pertukaran *reinforcement* positif antar individu yang terlibat. Strukturnya merinci siapa yang harus melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana hal itu dilakukan, serta dalam kondisi bagaimana dibatalkan.

Behavior Contract merupakan perjanjian tertulis yang melibatkan guru dan peserta didik yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku sosial dan akademik yang sesuai dengan aturan sekolah.³⁹ Latipun mengatakan kontrak berisi persetujuan tertulis dari pihak-pihak yang terlibat dalam proses konseling, utamanya konselor dan konseli tentang berbagai hal yang berhubungan dengan proses konseling seperti peran dan tanggung jawab, bentuk penguatan dan sanksi yang akan diberikan, aturan pemberian penguatan, dan sebagainya. Penerapan teknik Behavior Contract tentunya diperlukan tanggung jawab konseli untuk menepati janjinya agar dapat terlaksana dengan baik. Didalam Al-qur'an terdapat penjelasan bagi

³⁷Dewa Ketut Sukardi, Nila Kusumawati Desak P.E, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h.63.

³⁸Bradley T.Efford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017) h. 405.

³⁹Sriwahyuni et al., "Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Pada Peserta Didik Low Vision."

kita untuk menepati janji yang telah dibuat yaitu dalam surah Al-Imran ayat 76, Allah berfirman:

بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ ۖ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ ﴿٧٦﴾

*Artinya: sebenarnya barang siapa yang menepati janji yang dibuatnya dan bertakwa, Maka Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertakwa. (Q.S Al-Imran : 76)*⁴⁰

2. Prinsip Dasar *Behavior Contract*

Menurut Gantina, prinsip dasar *Behavior Contract* adalah sebagai berikut:

- 1) Kontrak disertai dengan penguatan.
- 2) *Reinforcement* diberikan dengan segera.
- 3) Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor.
- 4) Kontrak harus fair.
- 5) Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak).
- 6) Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.⁴¹

3. Komponen-komponen *Behavior Contract*

- 1) Mengidentifikasi perilaku yang akan dimodifikasi.
- 2) Mengintroduksikan dan mendiskusikan ide *Behavior Contract*.
- 3) Mengembangkan kontrak dan menyodorkannya kepada semua pihak yang terlibat.

⁴⁰Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.

⁴¹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011).

- a) Nama klien.
 - b) Perilaku spesifik yang akan diubah.
 - c) Bagaimana anda akan tahu kapan klien akan berhasil.
 - d) Reinforcement untuk kinerja yang sukses
 - e) Konsekuensi wajar untuk ketidakpatuhan.
 - f) Sebuah klausa bonus.
 - g) Tindak lanjut (waktu dan tanggal).
 - h) Tanda tangan.
- 4) Garis besar prosedur tindak lanjut.
 - 5) Menginisiasi programnya.
 - 6) Mencatat kemajuan dan evaluasi hasil-hasil.
 - 7) Memodifikasi bila perlu.⁴²

4. Tujuan *Behavior Contract*

Menurut Lutfi Fauzan tujuan *Behavior Contract* adalah sebagai berikut:

- 1) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh tingkah laku baru).
- 2) penghapusan tingkah laku *maladaptive*.
- 3) memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.
- 4) Tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.⁴³

5. Tahap Pelaksanaan *Behavior Contract*

Menurut Gantina Komalasari, langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pembuatan kontrak perilaku adalah:

- 1) Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan

⁴²Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011).

⁴³Muchammad Kahfi Chalimi, "Implementasi Contract Untuk Untuk Teknik Behavior Behavior Contract Memotivasi Peserta didik Dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (Pr) Di Madrasah," *Intelektual 7*, no. 1 (2017): 82–89.

melakukan analisis ABC

- 2) Tentukan data awal (tingkah laku yang akan diubah)
- 3) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan.
- 4) Berikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak.
- 5) Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.⁴⁴

6. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Behavior Contract*

Teknik *Behavior Contract* (kontrak Perilaku) ini memiliki beberapa kelebihan, dengan begitu maka akan semakin efektif penerapannya dalam mengatasi perilaku menyontek jika kelebihan dari teknik ini dapat diterapkan dengan baik. Di sisi lain teknik ini juga memiliki beberapa kekurangan. Diantaranya kelebihan dan kekurangan dari teknik ini adalah:

a. Kelebihan

- 1) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan lainnya.
- 2) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- 3) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.
- 4) Pelaksanaannya cukup sederhana.

b. Kekurangan

- 1) Sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri.
- 2) Bagi konselor yang kurang dapat memberikan

⁴⁴Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, h.173.

reinforcement dengan baik dan hati-hati, pelatihan ini kurang berjalan dengan baik.⁴⁵

C. Kedisiplinan Belajar

1. Pengertian Kedisiplinan Belajar

Secara etimologi kedisiplinan belajar diambil dari kata disiplin yang berarti ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan di sekolah, tata tertib dan sebagainya.⁴⁶ Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikembangkan bahwa disiplin belajar adalah semua bentuk tindakan yang dilakukan sesuai dengan peraturan yang berlaku, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Dengan kata lain orang dikatakan disiplin apabila pikiran dan tindakannya selalu didasari oleh aturan-aturan yang berlaku. Berdasarkan firman Allah dalam surah An-Nisa ayat 59 yang berbunyi:



Artinya : Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. kemudian jika kamu berlainan Pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.⁴⁷

⁴⁵Mujur sejati, “Teknik Teknik Behavior Konseling”, 2011.

⁴⁶ Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*

⁴⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.

Disiplin belajar juga merupakan usaha untuk menanamkan kesadaran pada setiap personal tentang tugas dan tanggung jawabnya agar menjadi orang yang bersedia dan mampu memikul tanggung jawab atas semua pekerjaannya. Setiap pekerjaan akan berhasil dengan baik jika dikerjakan dengan teratur dan disiplin, lebih-lebih dalam hal belajar. Disamping teratur, siswa harus belajar disiplin.

2. Tujuan Kedisiplinan Belajar

Menurut Maman Rahman dalam bukunya Ngainun Naim mengemukakan bahwa tujuan kedisiplinan belajar peserta didik ialah:

- 1) Memberi dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang.
- 2) Mendorong peserta didik melakukan perbuatan yang baik dan benar.
- 3) Membantu peserta didik memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya dan menjauhi melakukan hal-hal yang dilarang oleh sekolah.
- 4) Peserta didik belajar hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik dan bermanfaat baginya serta lingkungannya.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar

Disiplin merupakan hal yang penting dalam kegiatan belajar mengajar, beberapa faktor yang mempengaruhi disiplin belajar menurut Tu'u antara lain:

- 1) Kesadaran diri, berfungsi sebagai pemahaman diri bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya.
- 2) Pengikut dan ketaatan, sebagai langkah penerapan dan praktik atas peraturan-peraturan yang mengatur perilaku individunya.

- 3) Alat pendidikan, untuk mempengaruhi, mengubah, membina dan membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai yang ditentukan dan diajarkan.
- 4) Hukuman, sebagai upaya menyadarkan, mengoreksi dan meluruskan yang salah sehingga orang kembali pada perilaku yang sesuai dengan harapan.⁴⁸

4. Indikator Kedisiplinan Belajar

Menurut Moenir indikator-indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat disiplin belajar peserta didik adalah sebagai berikut :

- 1) Disiplin waktu, meliputi :
 - a) Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dan selesai belajar di sekolah tepat waktu dan mulai dan selesai belajar di rumah.
 - b) Tidak keluar dan membolos saat kuliah.
 - c) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.
- 2) Disiplin perbuatan, meliputi:
 - a) Patuh dan tidak menentang peraturan.
 - b) Tidak malas belajar.
 - c) Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya.
 - d) Tidak suka berbohong
 - e) Tingkah laku yang menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat keributan dan tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.⁴⁹

⁴⁸ Tulus Tu'u, *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Peserta didik*, Jakarta: PT, Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2004, h.48.

⁴⁹A.S Moenir, *Manajemen Pelayanan Umum di Indonesia* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), h.131.

Daryanto membagi indikator disiplin belajar yaitu:

- 1) ketaatan terhadap tata tertib sekolah.
- 2) ketaatan terhadap kegiatan pembelajaran di sekolah,.
- 3) melaksanakan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya.
- 4) disiplin belajar di rumah.⁵⁰



⁵⁰Daryanto, *Strategi dan Tahap Mengajar* (Bandung: CV Yarma Widya, 2013), h.1.



DAFTAR PUSTAKA

- A.S Moenir. *Manajemen Pelayanan Umum Di Indonesia*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010.
- Chalimi, Muchammad Kahfi. “Implementasi *Contract* Untuk Untuk Teknik *Behavior Contract* Memotivasi Siswa Dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (Pr) Di Madrasah.” *Intelektual* 7, no. 1 (2017): 82–89.
- Cresswell, John W. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Daryanto. *Strategi dan Tahap Mengajar*. Bandung: CV Yarma Widya, 2013.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: diponegoro, 2010.
- Depdiknas. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- Dewi, Ovila Priska. “Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Di Smk Kawung 2 Surabaya The Implementation Of Group Counseling Using Behaviour Contract Technique To Decrease The Truanteing Activity Of The Students Of Smk Kawung 2 Surabaya Penelitian Ini Dilatarbelakangi Hasil P,” n.d.
- Ferdiansa, Geandra, and Yeni Karneli. “Konseling Individu Menggunakan Teknik *Modeling* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa.” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 3 (2021)
- Komalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2011.

- Hartono dan Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenada Media Group, 2012.
- Hurlock, E. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga. Erlangga, 1997.
- Mahardika, Nur. “Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contract*.” *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* 3, no. 1 (2020): 15–22. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4672>.
- Majid, Abdul. *Implementasi Kurikulum 2013: Kajian Teoritis Dan Praktis*. Bandung: Interes Media, 2014.
- Munir. *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi Dan Komunikasi (TIK)*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Neni Noviza dan Hartika Utami Fitri. *Teknik Umum dan Teknik Khusus Dalam Konseling Individual*. Palembang: Noerfikri Offset, 2018.
- Nila Kusumawati Desak P.E, Dewa Ketut Sukardi. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Prayitno, H.” *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Islam*, 1999.
- . *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1994.
- . *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang, 2005.
- Purnama, Andre Septian, Agus Mursidi, and Kartini Ayu Trisnawati. “Behavioral Counseling Effectiveness *Behavior Contract* Technique to Decrease Behavior Academic Procrastination of Students.” *International Journal for Educational and Vocational Studies* 1, no. 7 (2019)

- Rokhman, Miftah Khorirur, Sucipto, and Masturi. "Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui *Behavioristik* Dengan Teknik *Behavior Contract* Konseling." *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2019.
- S. Willis, Sofyan. *Konseling Individu Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sriwahyuni, Irna, Departemen Pendidikan Khusus, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Pendidikan Indonesia. "Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Pada Peserta Didik *Low Vision*." no. 1 (2018): 49–54.
- Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- syarifuddin, nurdin. *Guru Profesional Dan Implementasi Kurikulum*. Jakarta: Ciputat Press, 2003.
- T.Efford, Bradley. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Pustaka Pelajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- . *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- Tirtarahardja, Umar, and La Sulo. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Tohirin. "Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah." *Jakarta: PT RajaGrafindo Persada*, 2014.
- . *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007.
- Tu'u, Tulus. *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*, Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2004.

Wirantasa. “Pengaruh Kedisiplinan Siswa Terhadap Prestasi.” *Jurnal Formatif* 7, no. 1 (2017): 83–95.

Yusuf, Munawir, Zamzamiyah Nur Aini, and Sugini Sugini. “Effect of Behavior Contract To Reduce Maladaptive Behaviors of Students With Adhd.” *UMRAN - International Journal of Islamic and Civilizational Studies* 4, no. 1–1 (2017): 114–20. <https://doi.org/10.11113/umran2017.4n1-1.212>.

