

Penerapan konseling kelompok dengan teknik *behavioral contract* dalam menurunkan perilaku indisipliner siswa Sekolah Menengah Pertama

Wildahilyatul Imaniyah
Niken Titi Pratitis

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya, Indonesia
E-mail: nikenpratitis@untag-sby.ac.id

Abstract

Disciplinary problems among students, such as tardiness, truancy, and lack of readiness to learn, remain an issue at SMPN 17 Mataram. This study examines the impact of behavior contracts on reducing these behaviors among five eighth-grade students with high rates of disciplinary issues. A qualitative approach with a case study design was used. The subjects (AI, MS, AZ, RS, AA) were selected based on the guidance counselor's recommendations. Data were collected through interviews with the guidance counselor and students, non-participant observation at the school gate for three days, focus group discussions, and documentation of attendance records. The intervention consisted of six group counseling sessions, utilizing behavior contract techniques to establish behavioral goals, written contracts, journal monitoring, and positive reinforcement. Thematic data analysis was conducted through coding and triangulation of sources. The results showed that indiscipline was related to weak self-regulation, irregular sleep patterns, excessive use of gadgets, peer conformity, and minimal parental supervision. After the intervention, the frequency of tardiness decreased, truancy stopped, readiness to learn increased, and sleep patterns and personal responsibility improved. These findings prove that group counseling with behavior contracts is effective as a guidance strategy to reduce indiscipline and foster discipline in junior high schools.

Keywords: Indisciplinary Behavior; Group Counseling; Self-Regulation

Abstrak

Perilaku indisipliner siswa seperti keterlambatan, bolos, dan kurangnya kesiapan belajar masih menjadi masalah di SMPN 17 Mataram. Penelitian ini menganalisis pengaruh teknik behavior contract terhadap penurunan perilaku tersebut pada lima siswa kelas VIII dengan frekuensi pelanggaran tinggi. Pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus digunakan. Subjek (AI, MS, AZ, RS, AA) dipilih berdasarkan rekomendasi Guru BK. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan Guru BK dan siswa, observasi nonpartisipan di gerbang sekolah selama tiga hari, FGD, serta dokumentasi catatan kehadiran. Intervensi meliputi enam sesi konseling kelompok dengan teknik behavior contract penetapan tujuan perilaku, kontrak tertulis, pemantauan jurnal, dan reinforcement positif. Analisis data tematik melalui pengodean dan triangulasi sumber. Hasil menunjukkan perilaku indisipliner terkait lemahnya regulasi diri, pola tidur tidak teratur, penggunaan gawai berlebihan, konformitas teman sebaya, dan minimnya pengawasan orang tua. Pasca-intervensi, frekuensi keterlambatan turun, bolos berhenti, kesiapan belajar meningkat, serta pola tidur dan tanggung jawab pribadi membaik. Temuan ini membuktikan konseling kelompok dengan behavior contract efektif sebagai strategi BK untuk mengurangi indisipliner dan menumbuhkan kedisiplinan di SMP.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; Perilaku Indisipliner; Regulasi Diri

Pendahuluan

Disiplin merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembentukan karakter dan keberhasilan proses pendidikan di sekolah. Melalui kedisiplinan, siswa belajar mengatur diri, mematuhi aturan, serta bertanggung jawab terhadap kewajibannya (Sudrajat & Wibowo, 2013). Nilai-nilai kedisiplinan menjadi landasan penting dalam membentuk perilaku positif yang mendukung terciptanya iklim belajar kondusif, tertib, dan berorientasi pada pencapaian tujuan pendidikan. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai disiplin melalui peraturan, pembiasaan, dan keteladanan yang diberikan oleh guru maupun tenaga pendidik lainnya. Namun demikian, fenomena rendahnya kedisiplinan siswa masih sering dijumpai, terutama dalam bentuk perilaku indisipliner seperti keterlambatan hadir ke sekolah, membolos, berpakaian tidak rapi, serta kurangnya tanggung jawab terhadap tugas akademik. Perilaku tersebut tidak hanya mengganggu kelancaran proses belajar mengajar, tetapi juga menjadi indikator lemahnya kemampuan siswa dalam mengelola waktu, mengatur diri, dan menumbuhkan komitmen terhadap kewajiban akademik (Hasanah & Daharnis, 2019). Keterlambatan dan pelanggaran disiplin juga dapat menimbulkan efek domino terhadap aspek lain, seperti penurunan motivasi belajar, ketertinggalan materi, serta menurunnya kepercayaan guru terhadap siswa yang bersangkutan.

Perilaku indisipliner dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi motivasi belajar, kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta kebiasaan siswa dalam mengatur rutinitas harian. Sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari lingkungan keluarga, pengaruh teman sebaya, kondisi sosial ekonomi, maupun lemahnya iklim disiplin di sekolah (Nurfebrianti et al., 2022). Ketidaktegasan dalam penegakan aturan, minimnya pengawasan orang tua, serta kurangnya keteladanan dari guru turut memperkuat munculnya perilaku indisipliner di kalangan siswa. Pada masa remaja, faktor sosial dan lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan perilaku. Cialdini dan Goldstein, (2004) menjelaskan bahwa individu cenderung menyesuaikan diri dengan norma kelompok untuk memperoleh penerimaan sosial. Dalam konteks ini, perilaku tidak disiplin dapat dianggap wajar ketika dilakukan secara kolektif oleh teman sebaya. Selain itu, penggunaan gawai dan media sosial hingga larut malam juga menjadi penyebab menurunnya kedisiplinan, khususnya dalam hal keterlambatan datang ke sekolah. Penelitian mengenai kebiasaan tidur remaja menunjukkan bahwa pola tidur yang tidak teratur berdampak pada kelelahan, penurunan konsentrasi, serta melemahnya motivasi belajar (Santrock, 2019).

Guru bimbingan konseling (BK) memiliki peran sentral dalam menghadapi kompleksitas perilaku indisipliner siswa sekolah menengah pertama. Guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran sentral dalam memberikan intervensi yang tidak hanya bersifat korektif tetapi juga edukatif dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah teknik *behavior contract*. Pendekatan ini berlandaskan teori behaviorism yang menekankan

pentingnya penguatan positif (*positive reinforcement*) dalam membentuk dan memelihara perilaku adaptif (Nurfebrianti et al., 2022). Melalui kontrak perilaku, siswa dilibatkan secara aktif dalam menyusun kesepakatan tertulis mengenai perilaku yang diharapkan, disertai konsekuensi dan ganjaran tertentu apabila kesepakatan tersebut dijalankan dengan konsisten. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab siswa karena mendorong kesadaran diri, kontrol perilaku, serta internalisasi nilai-nilai positif melalui proses penguatan yang sistematis (Wahyuni, 2016). Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* tidak hanya berfungsi sebagai alat modifikasi perilaku, tetapi juga sebagai strategi intervensi konseling yang berorientasi pada pembentukan perilaku disiplin melalui mekanisme penguatan positif yang terukur. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap penurunan perilaku indisipliner siswa SMPN 17 Mataram. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas *behavior contract* sebagai salah satu pendekatan konseling kelompok yang mampu mengurangi perilaku indisipliner dan menumbuhkan tanggung jawab siswa dalam lingkungan pendidikan formal.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam perilaku tidak disiplin lima siswa kelas VIII SMPN 17 Mataram serta efektivitas intervensi konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa AI, MS, AZ, RS, dan AA. Desain studi kasus dipilih dalam penelitian ini karena pendekatan kualitatif memungkinkan eksplorasi mendalam dan holistik terhadap fenomena spesifik, yaitu perilaku tidak disiplin pada lima siswa kelas VIII SMPN 17 Mataram serta efektivitas intervensi konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*, sesuai dengan pandangan Sugiyono yang menekankan bahwa studi kasus cocok untuk memahami konteks unik dan kompleks dalam setting nyata tanpa bertujuan generalisasi luas (Sugiyono, 2021). Desain ini ideal untuk analisis tematik melalui pengodean, kategorisasi, dan triangulasi data dari wawancara, observasi, FGD, dan dokumentasi, sehingga menghasilkan gambaran komprehensif tentang dinamika perilaku dan perubahan pasca-intervensi (Moleong, 2018). Selain itu, fleksibilitas studi kasus dalam pengumpulan data multi-sumber untuk meningkatkan validitas, terutama dalam penelitian pendidikan yang melibatkan intervensi praktis seperti konseling kelompok selama enam sesi, serta pemilihan subjek secara purposif berdasarkan kriteria spesifik dari Guru BK dan temuan lapangan (Arikunto, 2019).

Pemilihan subjek penelitian dilakukan berdasarkan arahan Guru BK dan temuan lapangan, terdiri dari siswa AI, MS, AZ, RS, dan AA yang menunjukkan perilaku seperti keterlambatan, bolos, tidak membawa buku, dan kurangnya kesiapan belajar. Data dikumpulkan melalui wawancara tidak terstruktur dengan Guru BK dan kelima siswa, observasi nonpartisipan di gerbang sekolah selama tiga hari untuk mencatat jumlah

keterlambatan, *Focus Group Discussion (FGD)* selama 90 menit untuk menggali pemahaman siswa tentang disiplin dan faktor penyebab terlambat, serta dokumentasi berupa catatan kehadiran dan foto kegiatan. Intervensi dilakukan melalui konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* sebanyak enam sesi pada tanggal 22–31 Oktober 2024 yang meliputi identifikasi masalah, penyusunan kontrak perilaku, pelaksanaan komitmen, dan evaluasi perubahan. Data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui proses pengodean, kategorisasi, dan triangulasi antar-sumber (wawancara, observasi, dan *Focus Group Discussion (FGD)*) untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai dinamika perilaku dan perubahan kedisiplinan siswa setelah intervensi.

Hasil

Perilaku Indisipliner Sebelum Intervensi

Berikut hasil wawancara dengan masing-masing siswa dalam bentuk tabel untuk menggambarkan kebiasaan dan kondisi siswa berdasarkan informasi yang diperoleh selama proses wawancara.

Tabel 1. Hasil Wawancara Bersama Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

No	Inisial Siswa	Temuan Guru Bimbingan dan Konseling (BK)
1	AZ	Terlambat 6 kali dalam 1 bulan
2	MS	Terlambat 5 kali dalam 1 bulan
3	AI	Terlambat 6 kali dalam 1 bulan dan sering tidak membawa buku pelajaran
4	AA	Terlambat 6 kali dalam 1 bulan
5	RS	Terlambat 4 kali dalam 1 bulan

Tabel 2. Hasil Wawancara Bersama Siswa

No	Inisial Siswa	
1	AZ	AZ memiliki kebiasaan tidur pukul 23.00 WIB dan bangun pukul 06.00 WIB. Pola ini membuatnya sering terburu-buru di pagi hari sehingga kerap datang terlambat ke sekolah. Sepulang sekolah AZ lebih banyak bermain ponsel, sore hari pergi ke pantai bersama teman, dan malam hari nongkrong serta bermain game hingga pukul 22.00 WIB. AZ tidak terbiasa menyiapkan seragam dan buku pelajaran pada malam hari sehingga sering lupa membawa perlengkapan sekolah
2	MS	MS memiliki kebiasaan tidur sangat larut, yaitu sekitar pukul 01.00 WIB dan bangun pukul 06.30 WIB. Tidak adanya orang tua yang membangunkan di pagi hari menyebabkan MS sering bangun kesiangan dan terlambat ke sekolah. Sepulang sekolah MS bermain ponsel, khususnya game <i>Mobile Legends</i> , sore hari bermain sepak bola, dan malam hari nongkrong hingga pukul 22.00 WIB lalu kembali bermain ponsel sampai larut malam
3	AI	AI tidur sekitar pukul 02.00 WIB dan bangun pukul 05.00 WIB sehingga mengalami kelelahan di pagi hari. Untuk mengatasi kurang tidur, AI sering tidur siang sepulang sekolah. Pada sore dan malam hari, AI banyak menghabiskan waktu bermain ponsel dan nongkrong bersama teman hingga pukul 23.00 WIB, kemudian melanjutkan aktivitas hingga dini hari. AI juga mengungkapkan bahwa kebiasaan menunggu teman sebelum berangkat sekolah menjadi salah satu penyebab utama keterlambatannya

4	AA	AA memiliki kebiasaan tidur pukul 00.00 WIB dan bangun pukul 05.30 WIB dengan durasi tidur yang relatif kurang. Sepulang sekolah AA bermain ponsel, sore hari bermain sepak bola, dan setelah Maghrib mengikuti kegiatan mengaji hingga sekitar pukul 20.00 WIB. Setelah itu, AA masih bermain ponsel hingga waktu tidur. AA mengaku sering terlambat karena sulit bangun pagi meskipun sudah dibangunkan oleh alarm atau anggota keluarga
5	RS	RS memiliki pola tidur yang relatif teratur, yaitu tidur pukul 22.00 WIB dan bangun pukul 06.00 WIB. Sepulang sekolah RS biasanya tidur siang untuk beristirahat, sore hari bermain sepak bola, dan malam hari lebih sering berada di rumah sambil bermain ponsel, meskipun sesekali nongkrong bersama teman. RS tidak menyebutkan alasan khusus yang menyebabkan dirinya terlambat ke sekolah.

Untuk memperoleh gambaran langsung tentang kedisiplinan waktu kehadiran, dilakukan observasi di gerbang sekolah selama tiga hari pada tanggal 16–18 September 2024, dengan durasi sekitar 120 menit setiap harinya. Observasi difokuskan pada waktu kedatangan siswa ke sekolah. Temuan ini mengonfirmasi bahwa permasalahan kedisiplinan waktu, khususnya keterlambatan dan ketidakhadiran tanpa keterangan, masih terjadi secara konsisten pada sebagian siswa.

Tabel 3. Hasil Observasi

No	Inisial Nama	16-10-2024	17-10-2024	18-10-2024
1	AZ	Terlambat		
2	MS	Terlambat		
3	AI		Terlambat	
4	AA			Bolos
5	RS	Terlambat	Terlambat	

Selain observasi, dilakukan pula kegiatan *Focus Group Discussion (FGD)* pada hari Rabu, 18 September 2024 di ruang BK selama kurang lebih 90 menit. FGD diikuti oleh lima siswa (AI, MS, AZ, RS, dan AA) dengan tujuan menggali lebih dalam penyebab keterlambatan serta pemahaman mereka terhadap kedisiplinan. Pada awal sesi, beberapa siswa tampak canggung dan pasif. Setelah fasilitator memberikan pengantar mengenai pentingnya disiplin waktu dan memutar video animasi berjudul “Tanggung Jawab dan Disiplin di Sekolah”, suasana diskusi menjadi lebih cair dan siswa mulai berani mengemukakan pendapat serta menceritakan pengalaman pribadi terkait kebiasaan datang terlambat dan membolos.

Hasil FGD menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki disiplin yang tertanam secara internal. Pola tidur yang tidak teratur akibat kebiasaan begadang menjadi faktor yang paling sering disebutkan. Selain itu, jarak rumah yang relatif jauh dan kebiasaan menunggu teman sebelum berangkat juga turut memengaruhi keterlambatan. Beberapa siswa mengaku pernah memilih membolos karena takut menerima hukuman atau merasa tidak percaya diri jika ditunjuk sebagai petugas upacara. Hukuman fisik seperti *push-up* atau lari memang dinilai cukup membuat jera,

namun belum berhasil mengubah perilaku secara lebih menyeluruh. Dalam dinamika kelompok, AZ menyampaikan niat untuk mulai mengatur alarm agar dapat bangun lebih awal, MS berkomitmen mengurangi penggunaan ponsel pada malam hari, AI mengusulkan untuk saling mengingatkan melalui pesan sebelum berangkat, AA aktif memberikan pendapat tentang pentingnya menyiapkan perlengkapan sejak malam hari, sementara RS cenderung pasif tetapi tampak menyimak dengan saksama. Secara umum, siswa menyadari bahwa keterlambatan membawa konsekuensi negatif, namun perubahan perilaku masih sangat bergantung pada kesadaran pribadi dan dukungan lingkungan sekolah.

Tabel 4. Hasil *Focus Group Discussion (FGD)*

No	Inisial Siswa	Hasil <i>Focus Group Discussion (FGD)</i>
1	AZ	AZ menunjukkan keterlibatan yang baik dalam diskusi dan bersikap cukup terbuka setelah mendapat pendekatan personal dari fasilitator. AZ mengakui sering begadang sehingga kesiangan di pagi hari. AZ juga terbiasa menunggu teman sebelum berangkat sekolah. Sebagai solusi, AZ menyatakan niat untuk mengatur alarm di malam hari agar dapat bangun lebih awal dan mempersiapkan diri dengan lebih baik
2	MS	MS cukup aktif dalam diskusi dan sering memberikan komentar yang diselingi candaan sehingga mencairkan suasana. MS menyadari bahwa kebiasaan bermain ponsel hingga larut malam menjadi penyebab utama sulit bangun pagi. MS menganggap sanksi sekolah cukup membuat jera, namun belum mampu mengubah kebiasaan secara menyeluruh. MS menyatakan keinginannya untuk mengurangi penggunaan ponsel di malam hari sebagai upaya meningkatkan kedisiplinan waktu
3	AI	AI pada awal diskusi tampak pendiam dan canggung, namun mulai aktif pada pertengahan sesi. AI mengakui bahwa keterlambatan sering terjadi akibat pola tidur yang tidak teratur dan kebiasaan menunggu teman sebelum berangkat sekolah. AI juga mengungkapkan bahwa rasa takut terhadap hukuman terkadang membuatnya memilih membolos ketika merasa akan terlambat. Sebagai solusi, AI mengusulkan agar siswa saling mengingatkan melalui pesan singkat untuk berangkat ke sekolah tepat waktu
4	AA	AA tampak paling aktif dalam menyampaikan pendapat dan tanggapan selama diskusi. AA memahami bahwa kedisiplinan waktu merupakan bentuk tanggung jawab pribadi, meskipun dalam praktiknya masih sering terlambat. AA menilai bahwa hukuman fisik dari sekolah cukup efektif sebagai peringatan, tetapi perubahan perilaku tetap bergantung pada kemauan diri sendiri. AA mendukung solusi berupa pembiasaan disiplin, persiapan perlengkapan sekolah sejak malam hari, dan menghindari begadang
5	RS	RS cenderung pasif selama diskusi dan jarang menyampaikan pendapat secara langsung, namun tetap menunjukkan sikap mendengarkan dengan baik. RS mengalami keterlambatan terutama karena jarak rumah yang cukup jauh dari sekolah dan kebiasaan begadang. RS menganggap keterlambatan sebagai hal yang wajar dan tidak merasa tertekan oleh lingkungan sekitar. Solusi yang disepakati RS lebih bersifat mengikuti arahan umum, seperti bangun lebih pagi dan tidak menunggu teman

Hasil Asesmen Siswa (Sosial, Emosi, dan Perilaku)

Tabel 5. Hasil Asesmen Siswa

No	Aspek Domain	Hasil
1	Sosial	Kelima siswa pada dasarnya aktif secara sosial dan banyak berinteraksi dengan teman sebaya, termasuk kebiasaan nongkrong pada malam hari. Aktivitas sosial ini berkontribusi pada terganggunya pola tidur, meskipun keterlambatan yang terjadi lebih banyak dipengaruhi oleh kebiasaan individu dan bukan karena tekanan teman sebaya secara langsung. Dari aspek emosi, sebagian siswa tidak selalu merasa malu atau bersalah ketika datang terlambat. Sanksi yang diberikan oleh sekolah cenderung hanya menimbulkan efek jera sementara dan belum mampu mendorong perubahan perilaku jangka panjang. Pada beberapa siswa juga tampak adanya kepercayaan diri yang rendah, misalnya ketika diminta menjadi petugas upacara, sehingga mereka memilih menghindar atau bahkan membolos. Hal ini mengindikasikan perlunya penguatan pada aspek regulasi emosi dan rasa percaya diri.
2	Emosi	Bahwa para siswa umumnya tidak memiliki rasa malu atau bersalah ketika terlambat ke sekolah. AI, MS, AZ, RS, dan AA merasa biasa saja saat menerima sanksi seperti push-up, sit-up, atau lari, meskipun AI, MS, AZ, RS, dan AA mengakui bahwa sanksi tersebut cukup efektif untuk membuat mereka jera. Namun, efek jera ini bersifat sementara dan tidak sepenuhnya mengubah kebiasaan mereka. Selain itu, wawancara dengan Guru BK menunjukkan bahwa salah satu siswa merasa kurang percaya diri, terutama dalam situasi yang menuntut tampil di depan umum, seperti menjadi petugas upacara. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan regulasi emosi dan kepercayaan diri siswa agar mereka dapat menghadapi tantangan tanpa menghindar.
3	Perilaku	Tampak jelas bahwa kebiasaan tidur larut malam dan penggunaan ponsel secara berlebihan menjadi faktor utama yang memengaruhi kedisiplinan. Rata-rata siswa hanya tidur selama tiga hingga lima jam per malam, sehingga sering merasa lelah, mengantuk, dan tidak fokus saat di sekolah. Mereka juga belum memiliki kebiasaan menyiapkan perlengkapan sekolah pada malam hari, sehingga di pagi hari sering tergesa-gesa dan tidak siap. Kelima siswa berkaitan erat dengan manajemen waktu yang kurang baik, pola tidur yang tidak sehat, rendahnya kesadaran disiplin diri, serta keterbatasan pengawasan dari lingkungan keluarga.

Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract*

Sebagai upaya intervensi, Guru BK melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* yang melibatkan lima siswa, yaitu AI, MS, AZ, RS, dan AA. Kegiatan ini dilaksanakan di ruang Bimbingan Konseling selama enam sesi dengan durasi kurang lebih 90 menit setiap sesi, dan dilaksanakan secara berkala pada hari Rabu. Intervensi ini dirancang untuk membantu siswa membentuk komitmen perilaku yang lebih disiplin, terutama terkait waktu tidur, persiapan sekolah, dan ketepatan waktu hadir di sekolah.

Pada sesi pertama, fasilitator memperkenalkan konsep *behavior contract* dengan menjelaskan pengertian kontrak perilaku, tujuan pelaksanaannya, serta aturan dasar yang akan disepakati bersama. Fasilitator kemudian membagikan lembar kontrak kosong dan meminta setiap siswa mengidentifikasi perilaku target yang ingin diubah, seperti kebiasaan begadang, keterlambatan datang ke sekolah, dan kelalaian dalam menyiapkan perlengkapan belajar. Suasana awal sesi memang terasa canggung, namun secara bertahap siswa mulai menuliskan komitmen pribadi mereka. AZ, misalnya, menuliskan bahwa ia akan mengatur alarm untuk bangun lebih awal, sementara MS menyatakan niat untuk mengurangi penggunaan ponsel pada malam hari.

Sesi kedua difokuskan pada penyusunan kontrak perilaku secara lebih terstruktur. Fasilitator memandu siswa untuk menetapkan tujuan perilaku yang spesifik dan terukur, seperti datang ke sekolah sebelum bel masuk selama beberapa hari berturut-turut atau menyiapkan buku pelajaran pada malam hari. Selain itu, siswa diajak menyusun konsekuensi positif dan negatif yang akan diterima apabila kontrak dijalankan atau dilanggar. Pada sesi ini, siswa tampak lebih aktif berdiskusi. AI mengusulkan adanya pengingat melalui pesan antar teman sebelum berangkat ke sekolah, sementara AA cukup aktif memberikan saran mengenai rutinitas pagi yang lebih tertib. RS tetap relatif pendiam namun tetap mengikuti alur dan menandatangani kontrak yang telah disepakati.

Pada sesi ketiga, fasilitator menggunakan metode *role-playing* untuk mensimulasikan situasi keterlambatan dan konsekuensi yang mungkin dialami siswa. Fasilitator juga memberikan contoh kasus penerapan kontrak perilaku yang pernah berhasil di konteks lain. Dalam sesi ini, siswa diajak untuk mempraktikkan bagaimana mereka akan merespons godaan untuk begadang atau menunda-nunda persiapan sekolah. Suasana sesi menjadi lebih santai dan diselingi tawa, namun tetap terarah. AZ, misalnya, mempraktikkan cara mengatur alarm dan mengingatkan diri sendiri sebelum tidur, sementara MS mensimulasikan pengurangan durasi bermain ponsel di malam hari.

Sesi keempat diarahkan pada pemantauan perkembangan perilaku melalui jurnal harian. Siswa diminta mencatat jam tidur, waktu bangun, waktu berangkat ke sekolah, dan apakah mereka terlambat atau tidak setiap hari. Fasilitator kemudian meninjau jurnal tersebut dan memberikan umpan balik. Dalam sesi ini, AI melaporkan bahwa ia masih terbiasa menunggu teman sehingga sesekali hampir terlambat, namun berusaha tetap mematuhi kontrak. RS lebih banyak menyimak laporan teman-temannya tanpa banyak komentar, sedangkan AA secara aktif menceritakan upaya yang dilakukannya untuk bangun lebih pagi dan menyiapkan perlengkapan sekolah pada malam hari.

Pada sesi kelima, fasilitator memperkenalkan teknik relaksasi sederhana dan pengelolaan waktu sebagai strategi pendukung untuk mengurangi kebiasaan begadang. Siswa diajak melakukan latihan pernapasan dan diminta mencoba menulis catatan singkat (*journaling*) mengenai aktivitas sebelum tidur. MS menyatakan bersedia mencoba *journaling* sebagai cara mengontrol durasi bermain ponsel, sementara AZ mengaku tertarik dengan latihan relaksasi yang dirasakan dapat membantunya lebih

rileks sebelum tidur. AI dan AA mengikuti latihan dengan cukup antusias, sementara RS tetap minim berbicara namun mengikuti seluruh instruksi dan latihan yang diberikan.

Sesi keenam difokuskan pada evaluasi dan refleksi akhir terhadap pelaksanaan kontrak perilaku. Fasilitator meminta siswa untuk menceritakan pengalaman mereka selama menjalankan kontrak, perubahan yang mereka rasakan, serta hambatan yang masih dihadapi. AA menyampaikan bahwa ia merasa lebih teratur dalam berangkat sekolah dan tidak lagi menunggu teman terlalu lama. AZ melaporkan adanya peningkatan dalam kesiapan belajar karena perlengkapan sekolah kini hampir selalu disiapkan sejak malam. MS dan AI mengakui bahwa meskipun sesekali masih menghadapi godaan untuk begadang, secara umum pola tidur mereka mulai lebih teratur dan keterlambatan berkurang. RS, yang sebelumnya cenderung pasif, mulai berbagi pengalaman singkat mengenai usahanya mengurangi keterlambatan dan menjaga komitmen yang telah disepakati dalam kontrak. Pada tahap ini, seluruh rangkaian intervensi terdokumentasi sebagai proses pelaksanaan *behavior contract* yang akan dianalisis lebih lanjut pada bagian pembahasan.

Perubahan Perilaku Setelah Intervensi

Perubahan perilaku setelah intervensi *behavior contract* dilihat dengan cara membandingkan catatan kedisiplinan sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok

Tabel 6. Perubahan Perilaku Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Inisial Siswa	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	AZ	Terlambat 6 kali dalam 1 bulan dan 1 kali saat observasi	Sudah tidak terlambat, mulai menyiapkan perlengkapan sekolah sejak malam hari, pagi lebih teratur
2	MS	Terlambat 5 kali dalam 1 bulan dan 1 kali saat observasi	1 kali terlambat di awal intervensi selanjutnya hadir tepat waktu dan tidak lagi bermain game hingga larut malam
3	AI	Terlambat 6 kali dalam 1 bulan dan 1 kali saat observasi dan sering tidak membawa buku pelajaran	Tidak lagi terlambat, jam tidur teratur, tidak mengantuk di kelas, tidak lupa membawa buku pelajaran
4	AA	Terlambat 6 kali dalam 1 bulan dan bolos 1 kali saat observasi	Tidak lagi terlambat dan membolos, tidak menunggu teman saat berangkat sekolah
5	RS	Terlambat 4 kali dalam 1 bulan dan bolos 2 kali saat observasi	1 kali terlambat di awal intervensi, selanjutnya lebih konsisten datang tepat waktu, mengurangi bermain game di malam hari dan ketika berangkat sekolah sudah tidak lagi menunggu teman

Secara deskriptif, data ini menunjukkan adanya penurunan frekuensi keterlambatan dan perbaikan kebiasaan yang berkaitan dengan kedisiplinan waktu

pada kelima siswa setelah mengikuti intervensi. Siswa menjadi lebih teratur dalam mengatur waktu tidur, lebih siap secara fisik dan mental untuk berangkat ke sekolah, serta lebih konsisten menyiapkan perlengkapan belajar. Paparan hasil ini selanjutnya menjadi dasar untuk dianalisis secara lebih mendalam dalam bagian pembahasan, khususnya terkait peran *behavior contract* dalam membantu menurunkan perilaku indisipliner siswa.

Pembahasan

Temuan dari asesmen terhadap kelima siswa (AI, MS, AZ, RS, dan AA) mengungkapkan perilaku indisipliner yang meliputi keterlambatan, bolos, dan kurang siap dalam persiapan sekolah, yang secara makna mencerminkan ketidakmampuan dalam mengelola waktu dan tanggung jawab harian. Keterlambatan sering kali disebabkan oleh kebiasaan tidur larut malam akibat nongkrong atau penggunaan ponsel yang berlebihan, serta kecenderungan menunggu teman sebelum berangkat, yang menunjukkan pola umum seperti begadang, ketergantungan pada perangkat digital, dan konformitas sosial terhadap kelompok sebaya. Temuan tersebut sejalan dengan teori (Santrock, 2019) yang menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan meningkatnya eksplorasi sosial dan pencarian identitas, namun kemampuan regulasi diri belum berkembang secara optimal. Lemahnya *self-regulated learning* tampak dari ketidakmampuan siswa mengatur waktu tidur, menyiapkan perlengkapan sekolah, serta mengontrol penggunaan gawai. Akibatnya, siswa mengalami kesulitan mempertahankan perilaku yang mendukung kedisiplinan belajar.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa siswa hanya memiliki durasi tidur sekitar 3–5 jam per malam. Pola tidur yang tidak teratur ini berdampak pada kondisi fisik dan kesiapan mental siswa di pagi hari, seperti mudah lelah dan mengantuk. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Carskadon (2011) yang menegaskan bahwa remaja membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendukung perkembangan kognitif dan regulasi emosi. Kurangnya waktu tidur meningkatkan risiko keterlambatan serta menurunkan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Dari aspek emosional, siswa tidak menunjukkan rasa malu atau bersalah ketika datang terlambat maupun saat menerima sanksi dari sekolah. Temuan ini mengindikasikan adanya *emotional disengagement*, yaitu kondisi ketika individu tidak lagi melibatkan respons emosional secara adaptif terhadap aturan dan konsekuensi yang berlaku (Piscatori, 1998). Rendahnya keterlibatan emosional ini juga ditandai dengan kepercayaan diri yang kurang, khususnya ketika siswa dihadapkan pada situasi yang menuntut tampil di depan umum. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ningsih (2025) yang menyatakan bahwa interaksi sosial remaja sering kali menormalisasi perilaku tidak disiplin, terutama ketika lingkungan sebaya tidak memberikan kontrol sosial yang kuat. Wentzel (2020) juga menegaskan bahwa dukungan sosial yang positif berperan penting dalam membentuk perilaku disiplin pada remaja.

Perilaku indisipliner siswa dalam penelitian ini dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal. Secara internal, lemahnya *self-regulated learning* (Zeidner & Stoecker, 2019). terlihat dari kecenderungan siswa menunda persiapan sekolah,

penggunaan gawai hingga larut malam, serta rendahnya kontrol impuls. Perilaku tersebut mencerminkan prokrastinasi dan pengendalian diri yang rendah sebagaimana dijelaskan oleh (Steel & Ferrari, 2013). Selain itu, regulasi emosi yang kurang optimal mendorong siswa untuk menghindari tanggung jawab tertentu, seperti tampil di depan umum, yang menunjukkan pola *avoidance coping* pada remaja (Santrock, 2019). Secara eksternal, pengaruh teman sebaya menjadi faktor yang memperkuat perilaku indisipliner siswa. Kebiasaan nongkrong, saling menunggu teman sebelum berangkat ke sekolah, serta anggapan bahwa keterlambatan merupakan hal yang wajar membentuk norma kelompok yang kurang mendukung kedisiplinan. Hal ini sejalan dengan teori konformitas sosial yang dikemukakan oleh Cialdini dan Goldstein (2004) dimana individu cenderung menyesuaikan perilakunya dengan norma kelompok. Faktor lain yang turut berkontribusi adalah kurangnya pengawasan orang tua pada pagi hari serta belum konsistennya penegakan disiplin di sekolah, sehingga perilaku indisipliner cenderung berulang. Temuan ini didukung oleh penelitian Aini (2024) yang menyatakan bahwa lemahnya pengawasan eksternal dan regulasi internal saling memperkuat dalam membentuk perilaku tidak disiplin pada siswa.

Dalam perspektif behaviorisme, khususnya *operant conditioning*, perubahan perilaku terjadi melalui mekanisme *reinforcement* dan *punishment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku indisipliner siswa sebelumnya diperkuat oleh lingkungan, seperti penerapan sanksi fisik yang hanya memberikan efek jera sementara tanpa diikuti penguatan perilaku disiplin secara konsisten. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Setiawan (2025) yang menyatakan bahwa hukuman tanpa reinforcement positif tidak efektif dalam membentuk perubahan perilaku jangka panjang. Penerapan teknik *behavior contract* dalam konseling kelompok menjadi relevan dengan temuan penelitian ini karena kontrak perilaku memungkinkan penetapan target perilaku yang spesifik dan terukur, seperti ketepatan waktu hadir di sekolah, pengaturan waktu tidur, dan persiapan perlengkapan belajar. Pendekatan ini sejalan dengan pendapat Latipun (2008) yang menyatakan bahwa *behavior contract* efektif dalam meningkatkan tanggung jawab individu melalui komitmen dan reinforcement positif. Temuan penelitian Latipun (2008) relevan karena siswa menunjukkan pola perilaku yang dapat diubah melalui mekanisme ini, seperti mengurangi keterlambatan dengan kontrak yang menetapkan waktu tidur dan persiapan sekolah, diperkuat oleh dukungan kelompok.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Hasanah dan Daharnis (2019) dan Tania (2023) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa, khususnya pada remaja yang mengalami kesulitan regulasi diri. Dalam studi ini, konseling kelompok dengan *behavior contract* cocok karena perilaku indisipliner siswa, seperti tidur larut dan konformitas teman, dapat dipecah menjadi target yang terukur, dengan *reinforcement* yang disesuaikan berdasarkan dinamika emosional dan sosial mereka, sehingga mendorong perubahan berkelanjutan. Intervensi konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* melalui enam sesi konseling kelompok menunjukkan efektivitas dalam mengubah perilaku siswa, dengan analisis perubahan sebelum-sesudah mengungkapkan penurunan frekuensi keterlambatan, peningkatan konsistensi

dalam menyiapkan perlengkapan sekolah, dan pengurangan bolos. Sebelum intervensi, siswa menunjukkan pola tidur tidak teratur dan kurangnya tanggung jawab, namun setelahnya, mereka mampu mempraktikkan strategi pemecahan masalah dan mempertahankan kebiasaan disiplin.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* selama enam sesi menunjukkan perubahan perilaku yang positif pada siswa. Data sebelum dan sesudah intervensi memperlihatkan penurunan frekuensi keterlambatan, tidak ditemukannya lagi perilaku bolos, serta meningkatnya kesiapan siswa dalam menyiapkan perlengkapan sekolah dan mengatur waktu tidur. Perubahan ini dipengaruhi oleh komitmen siswa terhadap kontrak perilaku, reinforcement positif berupa apresiasi dari guru BK, serta dukungan teman sebaya dalam kelompok. Dinamika kelompok yang positif mendorong siswa untuk saling mengingatkan dan mempertahankan perilaku disiplin. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2018) dan Rodhiasari (2024) yang menekankan pentingnya manajemen waktu dan dukungan sosial dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi perilaku indisipliner siswa melalui pendekatan yang tidak hanya menekankan perubahan perilaku, tetapi juga memperhatikan aspek sosial dan emosional remaja. Temuan ini memberikan kontribusi bagi layanan bimbingan dan konseling di SMP dengan menegaskan pentingnya intervensi yang terintegrasi antara guru BK, sekolah, dan orang tua untuk membangun budaya disiplin yang berkelanjutan.

Kesimpulan

Penelitian studi kasus terhadap lima siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) menunjukkan bahwa perilaku indisipliner berupa keterlambatan, bolos, dan kurangnya kesiapan belajar dipengaruhi oleh lemahnya regulasi diri, pola tidur tidak teratur, penggunaan gawai berlebihan, serta kebiasaan menunggu teman sebelum berangkat sekolah. Faktor tersebut diperkuat oleh terbatasnya pengawasan orang tua dan kurang konsistennya penegakan disiplin di sekolah. Penerapan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* selama enam sesi efektif menurunkan perilaku indisipliner. Siswa tidak lagi membolos, frekuensi keterlambatan menurun, lebih teratur menyiapkan perlengkapan sekolah, serta menunjukkan perbaikan pola tidur dan tanggung jawab pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa *behavior contract* dalam konseling kelompok dapat menjadi strategi yang aplikatif bagi layanan BK di SMP, dengan dukungan kolaborasi antara guru BK, sekolah, dan orang tua dalam membangun budaya disiplin melalui penguatan positif dan pembiasaan.

Referensi

- Aini, W. H. (2024). *Pengaruh Teknik Self-management Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat*. Universitas Negeri Makasar.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Carskadon, M. A. (2011). Sleep's effects on cognition and learning in adolescence.

-
- Elsevier*, 190, 137–143.
- Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, 55, 591–621.
- Hasanah, & Daharnis. (2019). Learning time management of full day school students in junior high school and its implication to guidance and counseling services. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1168–1176.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Studia Press.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya. <https://www.remajarosdakarya.co.id/produk/metodologi-penelitian-kualitatif>
- Ningsih, F. G. (2025). *Implementasi Bimbingan Individual Berbasis Islam Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Sekolah Siswa SMK Dwija Praja Pekalongan*. UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan.
- Nurfebrianti, I. P., Ermawati, D., & Setiawan, D. (2022). Analisis sikap kedisiplinan belajar siswa kelas IV sekolah dasar. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(9), 3353–3357.
- Piscatori, D. F. E. & J. (1998). *Ekspresi Politik, Muslimterj. Rofik Suhud*. Mizan.
- Rodhiasari, D. A. (2024). Analisis Deiksis dalam Channel YouTube Satu Persen pada Daftar Putar Manajemen Waktu. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Bahasa*, 1–20.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Setiawan, A. (2025). *Belajar dan pembelajaran*. UMM Press.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58.
- Sudrajat, A., & Wibowo, A. (2013). Pembentukan karakter terpuji di Sekolah Dasar Muhammadiyah Condongcatur. *Jurnal Pendidikan Karakter*.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. <https://www.alfabeta.co.id/detail/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd>
- Tania, O. V. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Terhadap Perilaku Terlambat Ke Sekolah Di SMK Persada Bandar Lampung. *Jurnal BK Unesa*, 13(5), 1–7.
- Wahyuni, S. (2016). Peningkatan Kedisiplinan Siswa melalui Teknik Kontrak Perilaku (Behavior Contract) di TK ABA Pakis. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(5), 270–278.
- Wahyuni, S. (2018). Kontroversi Perkawinan Beda Agama di Indonesia. *Al-Risalah: Forum Kajian Hukum Dan Sosial Kemasyarakatan*, 11(02), 14–34. <https://doi.org/10.30631/al-risalah.v11i02.466>
- Wentzel, K. (2020). *Motivating Students to Learn*. Routledge.
- Zeidner, M., & Stoeger, H. (2019). Self-Regulated Learning (SRL): A guide for the perplexed. *High Ability Studies*, 30(1–2), 9–51.