Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 556 – 560

RESEARCH ARTICLE

Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Behavior Contract dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik di SMP Frater Don Bosco Tomohon

Bintang Mario Situmorang[1], Rinna Yuanita Kasenda[2], Deklay Nainggolan[3]
Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Indonesia

bintangsitumorang773@gmail.com[1]

Kata Kunci:
Konseling Individu, Behavior Contract, Kedisiplinan

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih adanya peserta didik yang memiliki tingkat kedisiplinan rendah, seperti datang terlambat ke sekolah, tidak menggunakan atribut sekolah secara lengkap, serta tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik melalui penerapan konseling individu dengan teknik *behavior contract* di SMP Frater Don Bosco Tomohon. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan desain model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah peserta didik yang memiliki permasalahan kedisiplinan. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kedisiplinan, observasi, dan wawancara. Teknik *behavior contract* diterapkan melalui kesepakatan tertulis antara konselor dan peserta didik mengenai perilaku disiplin yang harus dilakukan disertai pemberian penguatan (reward) dan konsekuensi. Kontrak perilaku dilaksanakan selama dua siklus dan dievaluasi secara bertahap pada setiap pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I skor angket kedisiplinan memperoleh nilai 42 dengan kategori sedang dan hasil observasi memperoleh skor 20 dengan kategori sedang. Pada siklus II terjadi peningkatan, yaitu skor angket menjadi 55 dengan kategori tinggi dan hasil observasi menjadi 31 dengan kategori tinggi. Dengan demikian, penerapan konseling individu dengan teknik *behavior contract* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik di SMP Frater Don Bosco Tomohon.

Key Word:
Individual Counseling, Behavior Contract, Student Discipline

Abstract

This study was motivated by the presence of students who still showed low levels of discipline, such as arriving late to school, not wearing complete school attributes, and not completing assignments given by teachers. The purpose of this study was to improve students' discipline through the implementation of individual counseling using the behavior contract technique at SMP Frater Don Bosco Tomohon. This study employed a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) approach using the Kemmis and McTaggart model, which was conducted in two cycles consisting of planning, implementation, observation, and reflection. The subjects of the study were students who experienced disciplinary problems. Data collection techniques included discipline questionnaires, observations, and interviews. The behavior contract technique was implemented through a written agreement between the counselor and the students regarding disciplined behaviors that had to be carried out, accompanied by reinforcement (rewards) and consequences. The behavior contract was implemented over two cycles and evaluated gradually at each meeting. The results showed that in Cycle I, the discipline questionnaire score reached 42, categorized as moderate, and the observation score reached 20, also categorized as moderate. In Cycle II, there was an improvement, with the discipline questionnaire score increasing to 55, categorized as high, and the observation score increasing to 31, also categorized as high. Therefore, the implementation of individual counseling using the behavior contract technique was effective in improving students' discipline at SMP Frater Don Bosco Tomohon.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Kedisiplinan merupakan suatu sikap atau tindakan yang menunjukkan ketaatan dan kepatuhan terhadap tata tertib, norma, serta aturan yang berlaku di sekolah. Kedisiplinan memiliki peran penting dalam mendukung proses pembelajaran karena peserta didik yang disiplin cenderung mampu mengikuti kegiatan belajar dengan tertib, melaksanakan tugas dan tanggung jawab dengan baik, serta mematuhi aturan yang telah ditetapkan oleh sekolah. Oleh karena itu, kedisiplinan perlu ditanamkan secara terus- menerus agar

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

menjadi kebiasaan dalam diri peserta didik

Dalam Konteks Pendidikan, rendahnya tingkat kedisiplinan peserta didik dapat berdampak pada terganggunya proses pembelajaran serta perkembangan tanggung jawab peserta didik di sekolah. Perilaku ketidakdisiplinan dapat terlihat melalui berbagi bentuk pelanggaran, seperti datang terlambat kesekolah, tidak menggunakan atribut sekolah secacara lengkap, tidak mengerjakan tugas yang diberika guru, serta melanggar tata tertib sekolah. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan peserta didik terbiasa mengabaikan aturan dan kurang bertanggung jawab terhadap kewajiban sebagai siswa.

Perilaku ketidakdisiplinan peserta didik dapat dipengaruhi oleh berbag faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya kesadaran dan motivasi peserta didik untuk mematuhi peraturan sekolah, sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari lingkungan keluaga, sekolah maupun teman sebaya Dalam konteks pendidikan, upaya meningkatkan kedisiplinan peserta didik tidak dapat dipisahkan dari penguatan motivasi belajar siswa (Nainggolan et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan suatu layanan yang tepat untuk membantu peserta didik meningkatkan perilaku didiplin di sekolah.

Dalam upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah, konselor perlu menyusun program bimbingan dan konseling secara sistematis yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi layanan (Kasenda et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, termasuk dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi maslah tersebut adalah layanan konseling individu dengan teknik *Behavior contract* dilakukan melalui kesepakatan perilaku antara konselor dan peserta didik yang disertai dengan pemberian penguatan (*reward*) dan konsekuensi secara konsisten. Melalui teknik ini, peserta didik diharapkan mampu meningkatkan tanggung jawab serta membentuk perilaku disiplin secara bertahap.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Frater Don Bosco Tomohon, ditemukan adanya peserta didik yang memiliki permasalahan kedisiplinan seperti sering datang terlambat, tidak menggunakan atribut sekolah secara lengkap, serta kurang bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan guru. Berdasarkan informasi dari guru BK dan wali kelas, perilaku tersebut masih sering dilakukan meskipun sekolah telah memberikan teguran dan saksi. Namun demikian, upaya tersebut belum menunjukkan perubahan perilaku yang optimal dan berkelanjutan sehingga diperlukan intervensi yang lebih tepat untuk membantu peserta didik mengatasi permasalahan kedisiplinan.

Oleh karena itu, layanan konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dipandang sesuai untuk membantu meningkatkan kedisiplinan peserta didik karena teknik ini menekankan pada pembentukan perilaku melalui kesepakatan yang jelas, pemberian penguatan secara konsisten, serta tanggung jawab peserta didik terhadap perilaku yang ingin diubah. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan layanan konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik di SMP Frater Don Bosco Tomohon.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK), PTBK ditunjukan untuk membantu mengentaskan permasalahan konseli melalui layanan yang dirancang secara sistematis, menggunakan model dari Kemmis & MCTaggart yang meliputi serangkaian aktifitas yang terbagi dalam 4 tahapan, yaitu perencanaan, Pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Dilakukann dalam beberapa siklus, dan memungkinkan perbaikan layanan secara berkelanjutan.

Subjek penelitian adalah satu peserta didik kelas VIII B yang memiliki tingkat kedisiplinan rendah Pemilihan subjek didasarkan pada hasil observasi awal dan rekomendasi guru bimbingan dan konseling di sekolah.

Teknik pengumpulan data yang dipakai di penelitian ini meliputi lembar observasi, pedoman wawancara, angket, dan dokumentasi. Observasi dipakai dalam melihat perubahan perilaku konseli selama proses konseling berlangsung, sedangkan wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai perilaku dan permasalahan dan kedisiplinan peserta didik, angket digunakan ungkur mengukur tingkat kedisiplinan secara kuantitatif, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian.

Instrumen angket kedisiplinan terdiri dari 15 item dengan menggunakan skala likert. Skor maksimum 60, sedangkan skor minimum adalah 15.

Dalam prosedur penelitian ini dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu siklus I dan Siklus II. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, Observasi, dan refleksi. Pada setiap siklus diberikan layanan konseling individu dengan teknik *behavior contract* yang berfokus pada peningkatan kedisiplinan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

peserta didik melalui kesepakatan perilaku, pemberian penguatan (rewerd), dan konsekuensi secara konsisten. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan data kuantitatif dianalisis mengunakan rumus interval. Untuk menentukan kategori tingkat kedisiplinan Peserta didik, ditentukan interval sebagai berikut :

I = (Skor Maksimum − Skor Minimum) ÷ Jumlah Kategori.

Hasil nilai rata-rata kemudian dikategorikan kedalam empat kategori, yaitu , rendah, sedang, tinggi. Penelitian dihentikan apabila hasil telah mencapai kategori tinggi sebagai indikator keberhasilan.

Tabel 1. Kategori tingkat kepercayaan diri

Interval Skor	Kategori
15-30	Rendah
31-45	Sedang
46-60	Tinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kedisiplinan konseli secara bertahap melalui penerapan layanan konseling individu dengan teknik *behavior contract* di SMP Frater Don Bosco Tomohon. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan skor angket dan hasil observasi yang dilakukan mulai dari siklus I sampai siklus II. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan wali kelas, diketahui bahwa konseli sering menunjukkan perilaku tidak disiplin, seperti datang terlambat ke sekolah, tidak menggunakan atribut sekolah secara lengkap, serta tidak mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Selain itu, konseli juga kurang menaati tata tertib sekolah dan masih dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya dalam berperilaku kurang disiplin.

Pada siklus I, penerapan layanan konseling individu dengan teknik *behavior contract* mulai menunjukkan perubahan terhadap perilaku disiplin konseli. Hasil angket kedisiplinan pada siklus I memperoleh skor 42 yang berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil observasi memperoleh skor sebesar 20 yang juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa konseli mulai memahami pentingnyaa perilaku disiplin dan mulai berusaha menjalankan kesepakatan yang telah dibuat dalam kontrak perilaku.

Perubahan perilaku tersebut terlihat dari adanya usaha konseli untuk datang ke sekolah lebih tepat waktu, mulai menggunakan atribut sekolah dengan lebih lengkap, serta mulai bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Namun demikian, perubahan tersebut belum sepenuhnya konsisten karena konseli masih dipengaruhi oleh kebiasaan lama dan lingkungan teman sebaya. Selain itu, konseli juga masih memerlukan penguatan dan pendampingan lebih lanjut agar mampu mempertahankan perilaku disiplin secara mandiri.

Oleh karena itu, Peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus II dengan melakukan perbaikan tindakan, terutama melalui pemberian *reinforcement* yang lebih intensif dan pendampingan yang lebih terarah agar konseli lebih konsisten dalam menjalankan kontrak perilaku yang telah disepakati.

Pada siklus II, konseli menunjukkan perubahan perilaku disiplin yang lebih baik dibandingkan pada siklus sebelumnya. Hasil angket kedisiplinan pada siklus II memperoleh skor sebesar 55 yang berada pada kategori tinggi, sedangkan hasil observasi memperoleh skor sebesar 31 yang juga berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseli telah mengalami peningkatan kedisiplinan secara lebih optimal.

Perubahan tersebut terlihat dari konseli yang mulai mampu datang ke sekolah tepat waktu secara lebih konsisten, menggunakan atribut sekolah secara lengkap sesuai peraturan, serta bertanggung jawab dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Selain itu, konseli juga menunjukkan sikap yang lebih kooperatif selama mengikuti proses konseling dan mulai mampu menjalankan kesepakatan perilaku sesuai kontrak yang telah dibuat bersama peneliti.

Pada siklus II, peneliti melakukan pemantauan terhadap perkembangan perilaku disiplin konseli selama kurang lebih satu bulan untuk melihat konsistensi perubahan perilaku yang terjadi. Hasil pemantauan menunjukkan bahwa konseli mampu mempertahankan perilaku disiplin sesuai indikator yang telah ditentukan dalam kontrak perilaku. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku disiplin yang dibentuk melalui teknik *behavior contract* tidak hanya muncul sesaat setelah layanan diberikan, tetapi mulai menjadi kebiasaan yang dilakukan secara lebih konsisten oleh konseli.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *behavior contract* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan konseli. Teknik ini membantu konseli memahami konsekuensi dari perilaku yang dilakukan serta membentuk kebiasaan disiplin melalui pemberian

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

reinforcement secara konsisten.

Hal ini sejalan dengan pendapat B. F. Skinner yang menyatakan bahwa perilaku individu dapat dibentuk melalui pemberian penguatan (*reinforcement*) secara konsisten. Perilaku yang diberikan penguatan positif cenderung akan diulang dan dipertahankan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *behavior contract* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan konseli melalui proses pembentukan perilaku disiplin secara bertahap dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *behavior contract*, konseli menunjukkan peningkatan perilaku disiplin di sekolah. Layanan konseling individu dengan teknik *behavior contract* membantu konseli untuk lebih memahami pentingnya perilaku disiplin serta memiliki komitmen dalam menjalankan kesepakatan perilaku yang telah dibuat bersama peneliti. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan perilaku konseli, seperti datang ke sekolah tepat waktu, menggunakan atribut sekolah secara lengkap, serta bertanggung jawab dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Selain itu, hasil angket dan observasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat kedisiplinan dari kategori sedang pada siklus I menjadi kategori tinggi pada siklus II. Oleh karena itu, layanan konseling individu dengan teknik *behavior contract* dapat diterapkan secara berkelanjutan karena terbukti efektif dalam membantu meningkatkan kedisiplinan konseli di sekolah dan Peneliti Memanjatkan puji syukur kepapada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penyertaan Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan. Terimakasih disampaikan kepada Orang tua, Keluarga dan teman-teman atas doa serta dukungan yang diberikan. Penghargaan juga diberikan kepada dosen pembimbing, Ibu Rinna Yuanita Kasenda, M.Teol., M.Pd. dan Ibu Deklay Nainggolan, S.T.,M.Pd atas arahan dan bimbingan selama proses penulisan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan dari Tuhan yang Maha Esa.

DAFTAR REFERENSI

Afdiana, T. (2018). Penerapan konseling behavioral menggunakan teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XI TKJ 2 SMK Islam 1 Durenan Trenggalek tahun ajaran 2017/2018. *Simki-Pedagogia, 2*(1). http://unpkediri.ac.id

Erford, B. T. (2017). *40 techniques every counselor should know* (2nd ed.). Pearson.

Hanafi, A. (2017). *Pelaksanaan konseling individu dengan menggunakan teknik behavior contract untuk mengurangi perilaku membolos di kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018*. UIN Raden Intan Lampung.

Hartono, & Soedarmadji, B. (2014). *Psikologi konseling*. Kencana.

Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2012). *Bimbingan dan konseling: Teori dan aplikasi di sekolah*. Indeks.

Kasenda, R. Y., Raya, M. H., & Syam, S. (2022). Efektivitas kurikulum bimbingan konseling berbasis personal and social development terhadap aspek spiritual, moral, dan sosial konseli. *Coution: Journal Counseling and Education, 3*(1), 1–9.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Indeks.

Latipun. (2008). *Psikologi konseling*. UMM Press.

Nainggolan, S. V., Lesmana, S. E., & Syahrial, S. (2024). Analisis dampak pemberian reward terhadap motivasi belajar siswa kelas VA SDN 106162 Kecamatan Percut Sei Tuan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 1*(3), 11.

Pramesti, K. S. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2023). Keterlaksanaan asas kerahasiaan dalam konseling pada peserta didik dengan kondisi *broken home*. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 9*(1), 77–83.

Prayitno. (2009). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.

Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.

Purwitasari, A. D. (2017). *Pengaruh disiplin kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja pegawai Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Jawa Barat*. Universitas Widyatama.

Putra, H. M., Setiawan, D., & Fajrie, N. (2020). Perilaku kedisiplinan siswa dilihat dari etika belajar di dalam kelas. *Jurnal Prakarsa Paedagogia, 3*(1). https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5088

Reswastiyo, A. (2018). *Pengaruh teknik behavior contract terhadap disiplin belajar siswa kelas VIII SMP N 6 Tarakan tahun pelajaran 2018/2019*. Universitas Borneo Tarakan.

Sanjaya, T. (2020). *Pelaksanaan konseling individu menggunakan pendekatan behavior dengan teknik behavior contract untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP N 2 Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. Knopf.
Sukardi, D. K. (2018). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Rineka Cipta.
Sukardi, D. K., & Kusmawati, N. (2008). *Proses bimbingan dan konseling di sekolah*. Rineka Cipta.
Tu'u, T. (2004). *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Grasindo. https://opac.ut.ac.id/detail-opac?id=17933
Wahyuni, S. (2016). *Implementasi penegakan kedisiplinan siswa dalam aturan sekolah melalui hukuman di Madrasah Aliyah Miftahul Ulum Kalisat tahun pelajaran 2016/2017*. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq (UINKHAS) Jember.
Willis, S. S. (2009). *Konseling individual: Teori dan praktik*. Alfabeta.
Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.
Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2014). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.