SENTRI:
Jurnal Riset Ilmiah
ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri
DOI: https://doi.org/10.55681/sentri.v5i10.7288

Vol. 5, No. 10, Oktober 2026
e-ISSN: 2963-1130
pp. 5646-5657

Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Behavioral Therapy* Teknik *Behavior Contract* Terhadap Perilaku Indisipliner Siswa Di SMA Negeri 1 Martapura

Retno Sundari[1*], Risna Rogamelia[2]
Fakultas Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

*Corresponding Author's e-mail: retnosundari571@gmail.com

Article History:
Received: August 11, 2026
Revised: September 21, 2026
Accepted: October 31, 2026

Keywords:
Group Counseling;
Behavioral Therapy;
Behavior Contract;
Indisciplinary Behavior;
Student Discipline

Abstract: *Indisciplinary behavior among students remains a problem in schools, particularly in the form of lateness, truancy, incomplete school preparation, and failure to complete assignments. Such behavior can interfere with the learning process and reflect weaknesses in self-regulation, time management, and responsibility. This study aims to examine the implementation of group counseling using a behavioral therapy approach with the behavior contract technique to address indisciplinary behavior among students at SMA Negeri 1 Martapura. This study employed a descriptive qualitative method with a field research design. Data were obtained from one guidance and counseling teacher and four eleventh-grade students selected through purposive sampling. Data were collected through unstructured interviews, non-participant observation, and documentation, and analyzed using the Miles and Huberman model consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing. The intervention was conducted in three sessions, including group formation and identification, behavior contract development, and implementation and evaluation. The findings showed that students initially demonstrated lateness, truancy, sleeping in class, failure to complete assignments, and inadequate preparation for school. After the intervention, the students showed descriptive improvements in punctuality, sleep patterns, school preparation, task completion, and classroom participation. These changes were supported by behavioral commitments, positive reinforcement, time management, and peer support. The findings indicate that group counseling using behavioral therapy and behavior contract techniques can serve as an applicable approach to support changes in students' indisciplinary behavior and strengthen their responsibility and self-discipline.*

Copyright © 2026, The Author(s).
This is an open access article under the CC–BY-SA license

How to cite: Sundari, R., & Rogamelia, R. (2026). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Therapy Teknik Behavior Contract Terhadap Perilaku Indisipliner Siswa Di SMA Negeri 1 Martapura. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *5*(10). https://doi.org/10.55681/sentri.v5i10.7288

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga formal yang berperan dalam mendidik, membimbing, dan menanamkan nilai kedisiplinan kepada siswa. Tata tertib memiliki peran penting dalam proses pembelajaran karena penerapannya berpengaruh terhadap disiplin dan hasil belajar siswa [1]. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) juga berperan dalam membantu siswa mengatasi permasalahan yang dapat menghambat proses pembelajaran, khususnya terkait kedisiplinan.

Perilaku indisipliner siswa dapat berupa keterlambatan, tidak menggunakan atribut sekolah secara lengkap, meninggalkan kelas tanpa izin, dan berbicara di luar konteks

pembelajaran. Faktor penyebabnya meliputi faktor internal, seperti rendahnya motivasi dan kesadaran diri, serta faktor eksternal, seperti kurangnya perhatian keluarga dan pengaruh teman sebaya [2]. Perilaku indisipliner dapat berdampak pada rendahnya pengendalian diri, ketidakpatuhan terhadap aturan, dan terbentuknya karakter yang kurang baik [3]. Oleh karena itu, perilaku tersebut perlu ditangani agar tidak menghambat perkembangan siswa dan terciptanya lingkungan sekolah yang baik.

Berdasarkan observasi pra-penelitian di SMA Negeri 1 Martapura, ditemukan berbagai perilaku indisipliner, seperti tidak menggunakan atribut lengkap, keluar kelas saat pembelajaran, nongkrong di kantin, terlambat, membolos, tidak mengerjakan tugas, dan membuat keributan. Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa keterlambatan menjadi salah satu perilaku indisipliner yang dominan, terutama pada siswa kelas XI. Penyebabnya antara lain tidur larut malam, ajakan teman untuk nongkrong, penggunaan ponsel berlebihan, hujan, ban motor bocor, dan kemacetan.

Keterlambatan tidak hanya menghambat proses pembelajaran, tetapi juga dapat menurunkan motivasi belajar dan mengalihkan perhatian siswa lain di kelas [4]. Keterlambatan juga dapat dikategorikan sebagai perilaku *maladaptive*, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan, yang salah satu bentuknya adalah pelanggaran aturan [5].

Untuk menangani perilaku tersebut, guru BK dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Behavioral Therapy* melalui teknik *behavior contract*. Pendekatan behavioral memandang perilaku sebagai sesuatu yang dapat diamati dan diubah, sedangkan konseling behavioral dapat membantu membentuk perilaku baru yang lebih baik [6], [7]. Teknik *behavior contract* dilakukan melalui kesepakatan antara guru BK dan siswa mengenai perilaku yang perlu diubah, disertai pemberian ganjaran positif sebagai penguatan terhadap perubahan perilaku.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk membantu mengurangi perilaku indisipliner dan meningkatkan kedisiplinan siswa melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Behavioral Therapy* teknik *behavior contract*. Penelitian ini berfokus pada pelaksanaan layanan tersebut terhadap perilaku indisipliner siswa di SMA Negeri 1 Martapura.

LANDASAN TEORI

1. Konseling Kelompok

Menurut Prayitno & Amti [1], konseling merupakan proses pemberian bantuan oleh konselor kepada individu yang mengalami masalah. Carl Rogers dalam Latipun [6] memandang konseling sebagai hubungan terapeutik untuk membantu perubahan diri klien. Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan dalam suasana kelompok untuk membantu perkembangan dan penyelesaian masalah individu [2], [3].

Menurut Rasimin & Hamdi [17], konseling kelompok berfungsi sebagai upaya pencegahan dan penyembuhan melalui dinamika kelompok untuk membantu individu mengatasi masalah dan menyesuaikan perilakunya dengan lingkungan.

Konseling kelompok bertujuan membantu konseli meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan berkomunikasi, pengendalian diri, dan pengembangan potensi melalui dinamika kelompok [3].

Konseling kelompok memiliki keunggulan berupa efisiensi waktu, sumber belajar yang beragam, pengembangan keterampilan sosial, kesempatan belajar dari pengalaman orang lain, dan peningkatan motivasi. Keterbatasannya meliputi sulitnya menjaga

kerahasiaan, keterbatasan perhatian individual, kemungkinan munculnya perilaku yang tidak diinginkan, serta kebutuhan akan konselor yang terampil [3].

Menurut Yalom dalam Kurnanto [3], faktor terapeutik kelompok meliputi harapan, universalitas, pemberian informasi, *altruism*, rekapitulasi keluarga, teknik sosialisasi, perilaku imitatif, pembelajaran interpersonal, kohesivitas, dan *catharsis*.

Menurut Prayitno & Amti [1], konseling kelompok terdiri atas tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

2. *Behavioral Therapy*

Menurut Romiaty et al. [18], perilaku dapat dipelajari dan diubah dari perilaku lama menjadi perilaku baru. *Behavioral therapy* menerapkan prinsip belajar secara sistematis untuk mengubah perilaku menjadi lebih adaptif [4]. Latipun [6] menjelaskan bahwa perilaku terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan. Perubahan perilaku dapat diperkuat melalui *reinforcement* dan *punishment* [19].

Behavioral therapy bertujuan mengubah perilaku yang tidak sesuai, menghilangkan perilaku maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diharapkan [6], [19]. Komalasari et al. [20] menambahkan tujuan berupa menciptakan pengalaman belajar baru dan mempertahankan perilaku adaptif.

Menurut Corey [19], ciri *behavioral therapy* meliputi fokus pada perilaku yang tampak, tujuan *treatment* yang jelas, prosedur yang spesifik, serta penilaian berdasarkan perubahan perilaku.

Menurut Komalasari et al. [20], tahapannya meliputi *assessment*, *goal setting*, *technique implementation*, dan *evaluation termination*.

Kelebihan *behavioral therapy* meliputi tujuan yang jelas, teknik yang beragam, waktu relatif singkat, dan kolaborasi konselor-konseli. Kelemahannya yaitu lebih berfokus pada perilaku, kurang memberikan wawasan, menangani gejala, serta dapat melibatkan kontrol konselor [19].

Teknik behavioral meliputi desensitisasi sistematis, terapi implosif, latihan asertif, pengkondisian aversi, pembentukan perilaku model, dan *behavior contract* [6]. Penelitian ini menggunakan teknik *behavior contract* untuk mengubah perilaku indisipliner menjadi lebih disiplin.

3. *Behavior Contract*

Menurut Jamila et al. [5], *behavior contract* digunakan untuk membentuk perilaku melalui kesepakatan dan ganjaran. Latipun [6] menjelaskan bahwa teknik ini merupakan persetujuan konselor dan klien untuk mengubah perilaku tertentu dengan penguatan positif. Teknik ini dapat mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, dan meningkatkan perilaku yang diharapkan [21].

Behavior contract bertujuan menciptakan perilaku baru, menghapus perilaku maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan [22].

Menurut Komalasari et al. [20], langkah *behavior contract* meliputi memilih perilaku yang diubah, membangun hubungan, menentukan data awal, menetapkan tujuan dan kesepakatan, serta memberikan *reinforcement* terhadap perilaku yang diharapkan.

Kelebihan *behavior contract* yaitu sederhana, dapat dikombinasikan dengan teknik lain, dapat mengubah perilaku secara langsung, serta dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Kekurangannya adalah membutuhkan waktu dan bergantung pada kemampuan konselor memberikan *reinforcement* [23].

4. Perilaku Indisipliner Siswa

Perilaku indisipliner merupakan perilaku yang tidak mengikuti aturan, tidak disiplin, atau melanggar tata tertib sekolah [7], [8]. Dengan demikian, perilaku indisipliner siswa merupakan tindakan yang tidak sesuai dengan aturan dan norma sekolah.

Perilaku indisipliner meliputi membolos, terlambat, melalaikan tugas, tidak lengkap mencatat, tidak berseragam lengkap, tidak mengikuti pelajaran, merokok, tidak sopan, dan mengajak teman melanggar aturan [24]. Indikator disiplin meliputi datang tepat waktu, menggunakan seragam sesuai aturan, mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas, melaksanakan piket, dan mengatur waktu belajar [25]. Penelitian ini berfokus pada perilaku terlambat masuk sekolah.

Menurut Anzalena et al. [26], penyebab perilaku indisipliner terdiri atas faktor internal, seperti rendahnya kesadaran dan pemahaman terhadap tata tertib, serta faktor eksternal yang berkaitan dengan kondisi lingkungan dan ekonomi siswa.

Menurut Nurhayati dalam Maulidina [27], upaya mengatasi perilaku indisipliner dilakukan secara preventif melalui pemahaman tata tertib, keteladanan, pendekatan personal, penerapan disiplin, dan penghargaan. Upaya represif dilakukan melalui nasihat, teguran, dan hukuman disiplin sesuai tingkat pelanggaran.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono [9], metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Zuchri Abdussamad [10], penelitian kualitatif berfokus pada pendeskripsian keadaan, sifat, atau hakikat suatu objek maupun gejala tertentu.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan secara langsung di lapangan untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan yang diteliti, khususnya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* teknik *behavior contract* terhadap perilaku indisipliner siswa di SMA Negeri 1 Martapura.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Menurut Siswanto *et al.* [11], penelitian deskriptif dalam pendekatan kualitatif menghasilkan informasi berupa kata-kata, citra, atau objek untuk memahami pengalaman dan sudut pandang partisipan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif karena data diperoleh secara langsung dari objek penelitian.

Menurut Sujarweni [12], sumber data merupakan subjek dari mana data penelitian diperoleh. Penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sekunder.

Menurut Nasrullah *et al.* [13], data primer merupakan sumber utama yang diperoleh langsung dari subjek atau narasumber penelitian. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan tujuan atau kriteria tertentu [14]. Informan penelitian terdiri atas satu guru BK kelas XI dan empat siswa kelas XI.3.1 dan XI.3.2 yang menunjukkan perilaku indisipliner seperti terlambat, bolos, tidak membawa buku, dan kurang siap belajar.

Menurut Hardani *et al.* [15], data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber tidak langsung atau tangan kedua sebagai pelengkap data primer. Data sekunder penelitian ini berupa buku, jurnal, sejarah sekolah, visi dan misi, sarana prasarana, struktur organisasi, dan dokumen lain yang relevan.

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data kualitatif melalui interaksi peneliti dengan informan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman dan perspektif subjek [11]. Penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur dengan guru BK dan empat siswa, dengan pedoman berupa garis besar pertanyaan yang dapat dikembangkan selama proses wawancara.

Menurut Fiantika *et al.* [16], observasi merupakan kegiatan pengamatan langsung terhadap objek penelitian. Penelitian ini menggunakan observasi nonpartisipan, yaitu peneliti tidak terlibat langsung dalam kegiatan dan hanya bertindak sebagai pengamat [9]. Observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai disiplin siswa, faktor penyebab keterlambatan, serta pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* teknik *behavior contract*.

Menurut Sugiyono [9], dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data melalui catatan, arsip, buku, laporan, tulisan, gambar, atau karya yang berkaitan dengan penelitian. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data mengenai perilaku indisipliner siswa, sejarah dan kondisi SMA Negeri 1 Martapura, serta data lain yang relevan.

Menurut Sugiyono [9], analisis data merupakan proses menyusun data secara sistematis hingga menghasilkan kesimpulan yang mudah dipahami. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Reduksi data dilakukan dengan merangkum dan memfokuskan data yang relevan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif untuk memudahkan pemahaman terhadap hasil penelitian. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan data yang telah disusun untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* teknik *behavior contract* terhadap perilaku indisipliner siswa di SMA Negeri 1 Martapura.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengatasi perilaku indisipliner siswa kelas XI melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* teknik *behavior contract*. Data diperoleh dari empat siswa dan satu Guru BK. Temuan penelitian meliputi bentuk perilaku indisipliner, faktor penyebab, penyusunan kontrak perilaku, pelaksanaan konseling kelompok, serta perubahan perilaku setelah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan beberapa bentuk perilaku indisipliner siswa kelas XI SMAN 1 Martapura, yaitu tidur di kelas, tidak mengerjakan tugas, terlambat datang ke sekolah maupun masuk kelas, serta keluar kelas saat pembelajaran berlangsung. Guru BK berinisial IBU I menyatakan bahwa perilaku terlambat masih sering terjadi meskipun siswa kelas XI telah memahami tata tertib dan terbiasa dengan lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Elwina Natassya yang menunjukkan bahwa peserta didik masih melakukan pelanggaran meskipun tata tertib telah diterapkan karena sebagian siswa menganggap aturan tersebut kurang penting [28].

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

No	Inisial Siswa	Kelas XI	Temuan Guru Bimbingan dan Konseling (BK)
1	NR	XI.3.2	Terlambat 6 kali dalam 1 bulan
2	RP	XI.3.1	Terlambat 6 kali dalam 1 bulan, tidak menyelesaikan tugas dan sering keluar kelas saat jam pelajaran
3	WK	XI.3.2	Terlambat 8 kali dalam 1 bulan dan sering tidur di kelas

4	FR	XI.3.1	Terlambat 8 kali dalam 1 bulan dan sering melakukan pelanggaran tata tertib lainnya

Sumber: Data Hasil Observasi dan Wawancara di SMAN 1 Martapura

Guru BK telah melakukan berbagai tindakan dalam menangani perilaku indisipliner, termasuk penggunaan *behavior contract*. Wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa keterlambatan dipengaruhi oleh kebiasaan tidur larut malam, penggunaan ponsel dan bermain gim, nongkrong, menunggu teman sebelum berangkat, kurangnya persiapan sekolah, serta pengawasan orang tua yang berbeda-beda.

Tabel 2. Hasil Wawancara Bersama Siswa

No	Inisial Siswa	Hasil Wawancara
1	NR	Tidur pukul 23.00–23.30 WIB dan bangun 06.10 WIB sehingga sering terburu-buru. Banyak bermain ponsel, nongkrong, dan bermain gim. Tidak terbiasa menyiapkan perlengkapan sekolah pada malam hari serta mudah terpengaruh teman untuk bolos dan melanggar atribut sekolah.
2	RP	Tidur sekitar 00.30–01.00 WIB dan bangun 06.30 WIB. Sering keluar kelas atau bolos, bermain *PUBG Mobile* dan *Mobile Legends* hingga sore, serta bermain gim hingga larut malam sehingga terlambat bangun.
3	WK	Tidur sekitar 01.30–02.00 WIB dan bangun 06.00 WIB serta mengalami gangguan tidur. Sering mengantuk dan tidur di kelas, bermain ponsel, nongkrong hingga malam, serta terbiasa menunggu teman sebelum berangkat.
4	FR	Tidur sekitar 02.00 WIB dan bangun 06.30 WIB. Sering nongkrong hingga larut malam, kurang mendapat pengawasan orang tua, sulit bangun, serta kurang tertarik mengerjakan tugas karena faktor mata pelajaran atau guru.

Sumber: Hasil Data Wawancara Siswa di SMAN 1 Martapura

Observasi di gerbang sekolah selama tiga hari, 30 Mei–2 Juni 2026, dengan durasi sekitar 120 menit setiap hari menunjukkan bahwa keterlambatan dan ketidakhadiran tanpa keterangan masih terjadi pada beberapa siswa.

Tabel 3. Hasil Observasi Siswa

No	Inisial Nama	30-05-2026	01-06-2026	02-06-2026
1	NR	Bolos	—	—
2	RP	Terlambat	—	—
3	WK	—	Terlambat	—
4	FR	—	Terlambat	Terlambat

Sumber: Hasil Data Observasi Siswa di SMAN 1 Martapura

Hasil *assessment* terhadap NR, RP, WK, dan FR menunjukkan perilaku keterlambatan, bolos, kurangnya persiapan sekolah, dan tidak mengerjakan tugas yang berkaitan dengan pengelolaan waktu serta tanggung jawab. Temuan tersebut sejalan dengan Lumbantoruan yang menyatakan bahwa pelanggaran disiplin mencerminkan kurangnya tanggung jawab pribadi, lemahnya kontrol diri, dan rendahnya kesadaran terhadap keteraturan belajar [29].

Dalam diskusi kelompok, siswa awalnya terlihat canggung dan pasif, tetapi mulai terbuka setelah guru BK membangun suasana yang lebih nyaman. Faktor yang banyak muncul adalah kebiasaan begadang, jarak rumah, menunggu teman, ketidaksukaan terhadap mata pelajaran atau guru, serta kekhawatiran terhadap hukuman. Hukuman seperti lari dan mengambil sampah dinilai memberikan efek jera, tetapi belum mengubah perilaku secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan Aini yang menyatakan bahwa lemahnya pengawasan eksternal dan regulasi internal dapat memperkuat perilaku tidak disiplin [30].

Berdasarkan wawancara, keterlambatan terutama berkaitan dengan kebiasaan tidur larut malam, penggunaan ponsel, nongkrong, menunggu teman, konformitas teman sebaya, dan kurangnya pengawasan orang tua. Faktor tersebut terdiri atas faktor internal dan eksternal. Antika menjelaskan bahwa faktor internal meliputi minat, motivasi, kebiasaan belajar, nilai dan moral, serta kondisi fisik dan psikis, sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, media sosial dan teknologi, serta penerapan tata tertib [31].

Dalam pendekatan *behavioral*, khususnya *operant conditioning*, perubahan perilaku dapat terjadi melalui *reinforcement* dan *punishment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sanksi yang hanya memberikan efek jera tanpa penguatan perilaku disiplin belum menghasilkan perubahan yang konsisten. Setiawan menyatakan bahwa hukuman tanpa *reinforcement* positif kurang efektif dalam membentuk perubahan perilaku jangka panjang [32]. Oleh karena itu, guru BK menggunakan teknik *behavior contract* untuk meningkatkan tanggung jawab siswa melalui kesepakatan dan penguatan positif.

Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract*

Intervensi dilakukan terhadap empat siswa kelas XI, yaitu NR, RP, WK, dan FR, selama tiga sesi di ruang BK dengan durasi sekitar 60 menit setiap sesi.

Sesi Pertama: Tahap Pembentukan dan Identifikasi

Pada tahap awal, guru BK membangun keakraban, menjelaskan konsep, tujuan, aturan dasar *behavior contract*, serta menggali faktor penyebab masalah. Guru BK kemudian membantu siswa mengidentifikasi perilaku yang ingin diubah, seperti begadang, terlambat, tidak menyiapkan perlengkapan sekolah, dan tidak mengerjakan tugas. Suasana kelompok dibangun melalui komunikasi ringan, *ice breaking*, dan latihan pernapasan agar siswa lebih terbuka. FR berkomitmen mengurangi kebiasaan nongkrong hingga larut malam dan mengatur alarm, sedangkan RP berkomitmen mengurangi penggunaan ponsel pada malam hari.

Tahap ini tidak hanya berfokus pada kontrak tertulis, tetapi juga identifikasi perilaku dan penetapan target yang jelas. Indari menyatakan bahwa kontrak perilaku perlu disusun secara terbuka dan disepakati bersama dengan memuat target, frekuensi, dan durasi yang jelas [33]. Oktari juga menegaskan bahwa tahap pembentukan sangat menentukan keberhasilan konseling karena pemimpin kelompok berperan dalam membangun hubungan, memberikan umpan balik, mengendalikan dinamika, dan menciptakan suasana kelompok yang kondusif [34].

Sesi Kedua: Tahap Penyusunan Kontrak

Guru BK memandu siswa menentukan target perilaku yang spesifik dan terukur, seperti datang sebelum bel masuk, menyiapkan perlengkapan sekolah, dan mengerjakan tugas pada malam hari. Siswa juga dilibatkan dalam menentukan konsekuensi positif dan negatif berdasarkan kesepakatan bersama. Apabila kontrak dilanggar dalam jangka waktu yang ditentukan, disepakati adanya pemanggilan orang tua ke sekolah. Ramadhani

menyatakan bahwa *behavior contract* merupakan kesepakatan konselor dan konseli untuk mengubah perilaku tertentu [35]. Yoga juga menunjukkan bahwa dalam konseling kelompok, siswa diarahkan menentukan perilaku negatif, target, tindakan untuk mencapai target, serta konsekuensi positif dan negatif [36]. Setelah kesepakatan selesai, seluruh siswa menandatangani kontrak bersama guru BK.

Sesi Ketiga: Pelaksanaan dan Evaluasi

Pada tahap pelaksanaan, guru BK memantau perilaku siswa melalui observasi kelas, data piket, serta kolaborasi dengan guru mata pelajaran dan wali kelas. Siswa juga diminta mencatat waktu tidur, bangun, berangkat sekolah, keterlambatan, dan ketidakhadiran. Hasil pemantauan digunakan sebagai bahan umpan balik.

WK mengaku masih sesekali menunggu teman, tetapi berusaha mematuhi kontrak. RP lebih banyak menyimak, sedangkan FR aktif menceritakan upayanya tidur lebih awal dan menyiapkan tugas. Guru BK juga memberikan latihan pernapasan, relaksasi, dan pengelolaan waktu. NR menggunakan catatan aktivitas untuk mengontrol penggunaan ponsel dan mempersiapkan perlengkapan, WK merasa latihan relaksasi membantu sebelum tidur, dan FR menggunakan catatan untuk mengingat tugas. RP tetap minim berbicara tetapi mengikuti seluruh kegiatan.

Latipun menyatakan bahwa *behavior contract* dapat meningkatkan tanggung jawab melalui komitmen dan *reinforcement* positif [6]. Dengan demikian, komitmen terhadap kesepakatan dan penguatan yang konsisten mendorong siswa mempertahankan perilaku yang diharapkan.

Pada tahap evaluasi, guru BK membandingkan catatan kedisiplinan sebelum dan sesudah intervensi melalui laporan wali kelas, observasi, dan informasi guru. Siswa juga diminta merefleksikan perubahan dan hambatan. WK merasa lebih teratur karena tidur lebih baik dan tidak terlalu lama menunggu teman; NR lebih siap karena menyiapkan perlengkapan sejak malam; FR mulai mengurangi nongkrong dan begadang; sedangkan RP mulai berbagi pengalaman mengenai upayanya mengurangi keterlambatan.

Tabel 4. Hasil Observasi dan Wawancara Siswa Kelas XI Terkait Perubahan Perilaku Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Inisial Siswa	Kelas XI	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	NR	XI.3.2	Terlambat 6 kali dalam 1 bulan, bolos 1 kali saat observasi, dan sering tidak membawa buku pelajaran.	Tidak lagi terlambat, mulai menyiapkan atribut dan tugas sejak malam hari, serta bangun lebih teratur.
2	RP	XI.3.1	Terlambat 6 kali dalam 1 bulan dan 1 kali saat observasi, sering tidak menyelesaikan tugas dan keluar kelas saat jam pelajaran.	Tidak lagi terlambat, tidak bermain gim hingga larut malam, mengerjakan tugas, dan tidak keluar kelas saat pembelajaran.
3	WK	XI.3.2	Terlambat 8 kali dalam 1 bulan dan 1 kali saat observasi serta sering tidur di kelas.	Terlambat 1 kali pada awal intervensi, kemudian lebih konsisten tepat waktu, tidur lebih teratur, tidak mengantuk di kelas,

				dan tidak lagi menunggu teman saat berangkat.
4	FR	XI.3.1	Terlambat 8 kali dalam 1 bulan dan 2 kali saat observasi serta sering melakukan pelanggaran tata tertib lainnya.	Terlambat 1 kali pada awal intervensi, kemudian konsisten hadir tepat waktu, mengurangi nongkrong, mengerjakan tugas, dan bangun lebih teratur.

Sumber: Data Hasil Observasi dan Wawancara Kelas XI di SMAN 1 Martapura

Secara deskriptif, data menunjukkan penurunan keterlambatan dan perbaikan perilaku disiplin pada keempat siswa. Siswa menjadi lebih teratur dalam mengatur waktu tidur, mempersiapkan diri dan perlengkapan sekolah, serta mengikuti kegiatan pembelajaran. Temuan ini relevan dengan pendapat Latipun bahwa perilaku dapat diubah melalui komitmen, penguatan, dan dukungan kelompok [6]. Hasil tersebut juga sejalan dengan Tania yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat meningkatkan kedisiplinan siswa, khususnya pada remaja dengan kesulitan regulasi diri [37].

Konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* sesuai digunakan karena perilaku seperti begadang, keterlambatan, bolos, dan pengaruh teman dapat diubah menjadi target yang spesifik dan terukur. Perubahan terlihat pada penurunan keterlambatan, peningkatan kesiapan sekolah, berkurangnya tidur di kelas dan bolos, serta meningkatnya tanggung jawab terhadap tugas. Perubahan tersebut didukung oleh komitmen siswa, *reinforcement* positif dari guru BK dan guru lain, serta dukungan teman sebaya dalam kelompok. Temuan ini sejalan dengan Rodhiasari yang menekankan pentingnya manajemen waktu dan dukungan sosial dalam meningkatkan kedisiplinan siswa [38].

Secara keseluruhan, pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* teknik *behavior contract* menunjukkan perubahan positif pada perilaku indisipliner siswa kelas XI. Intervensi tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga melibatkan aspek sosial melalui dinamika kelompok serta dukungan guru, sekolah, dan orang tua. Dengan demikian, penerapan kontrak perilaku dapat menjadi bagian dari upaya layanan bimbingan dan konseling dalam membangun perilaku disiplin siswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian perilaku indisipliner pada empat siswa kelas XI berupa keterlambatan, bolos, dan kurangnya kesiapan dalam belajar karena dipengaruhi oleh lemahnya regulasi diri, pola tidur tidak teratur, penggunaan ponsel berlebihan, serta kebiasaan menunggu teman sebelum berangkat sekolah. Faktor tersebut diperkuat oleh kurangnya pengawasan dari orang tua dan kurang konsistennya penegakan disiplin di sekolah. Melalui pendekatan *purposive sampling,* diperoleh data mendalam dari siswa yang terlibat langsung dalam perilaku indisipliner. Dalam temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam persektif Bimbingan dan Konseling merupakan pendekatan strategis yang tidak hanya menekan perilaku maladaptif, tetapi juga membangun kesadaran dan tanggung jawab secara berkelanjutan. Dukungan kolaborasi antara guru BK, sekolah, dan orang tua dalam budaya disiplin melalui penguatan positif dan pembiasaan menjadi strategi yang aplikatif untuk memperkuat efektifitas layanan.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* melalui teknik *behavior contract* selama tiga sesi melalui tahap pembentukan dan identifikasi, penyusunan kontrak, serta pelaksanaan dan evaluasi terbukti sebagai upaya represif dan berperan 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. Namun demikian, pelaksanaan layananan masih menghadapi beberapa tantangan, antara lain variasi karakter siswa untuk mempertahankan konsistensi perilaku disiplin dan pengaruh lingkungan eksternal yang kuat. Oleh karena itu, konseling kelompok perlu didukung dengan layanan lanjutan seperti konseling individu dan bimbingan kelompok agar intervensi yang diberikan lebih mendalam, memperkuat kebiasaan positif, dan berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

1. Prayitno and E. Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling.*, Cet ke-4. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
2. Hasnida Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, Cet 1. Jakarta: Kencana, 2016. [Online]. Available: https://books.google.co.id/books?id=8KRPDwAAQBAJ&lpg=PA1&ots=_cYUX21-1m&dq=arti kelompok&lr&hl=id&pg=PA3#v=onepage&q=arti kelompok&f=false
3. M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*. BANDUNG: Alfabeta, CV., 2023.
4. H. Sasmita, Neviyarni, Y. Karneli, and Netrawati, "Meningkatkan Self Esteem Remaja Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Therapy," *J. Abil. J. Educ. Soc. Anal.*, vol. 2, no. 1, pp. 32–43, 2021.
5. Jamila, M. F. Hasibuan, and S. N. Y. Wastuti, *Bimbingan dan Konseling Untuk Studi Kasus Siswa di Sekolah*, Cet Ke-1. Medan: Umsu Press, 2020.
6. Latipun, *Psikologi Konseling*, Cet-10. Malang: Universitas Muhammdiyah Malang, 2017.
7. M. Ramadhan and G. B. A. Supriadi, "Pengendalian Sosial Perilaku Indisipliner Siswa Oleh Guru Dalam Proses Pembelajaran Sosiologi di SMA," *Pendidik. dan Pembelajaran Khatulistiwa*, vol. 6, pp. 1–12, 2017.
8. G. M. Indris and I. N. Chundari, "Analisis Perilaku Indisipliner Siswa Kelas V SDN 05 V Suku Bawah terhadap Tata Tertib Sekolah," *Didaktika*, vol. 1, no. 4, pp. 787–794, 2021.
9. Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cet Ke-5. Bandung: Alfabeta, CV., 2023.
10. Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, Cet-1. Makassar: CV. Syakir Media Press, 2021. [Online]. Available: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
11. E. Siswanto *et al.*, *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*, Cet-1. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara, 2024.
12. V. W. Sujarweni, *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: PustakaBaruPress, 2020.

13. M. Nashrullah, O. Maharani, A. Rohman, E. F. Fahyuni, Nurdyansyah, and R. S. Untari, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Cet-1. Sidoarjo: Umsida Press, 2023.
14. M. M. Rohman *et al.*, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, Cet-1. Sleman: PT Penamuda Media, 2023.
15. Hardani *et al.*, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Cet ke-1. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020.
16. F. R. Fiantika *et al.*, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Cet-1., no. March. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022.
17. Rasimin and M. Hamdi, *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Cet ke-1. Jakarta: Bumi Aksara, 2018.
18. Romiaty, E. P. Pangestie, D. Apriatama, Nonsihai, and S. Sukarningsi, *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior, dan Realita*, Cet ke-1. Sleman: Deepublish Digial, 2023.
19. G. Corey, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, Cet ke-7. Bandung: Refika Aditama, 2018.
20. G. Komalasari, E. Wahyuni, and Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Cet ke-4. Jakarta: PT. Indeks, 2018.
21. B. . Erfrod, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016.
22. M. K. Chalimi, "Implementasi Teknik Behavior Contract Untuk Memotivasi Siswa Dalam Menyelesaikan Pekerjaan Rumah (PR) DI Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTSN) Pilangkenceng Madiun," *Pendidik. dan Stud. Keislam.*, vol. 7, pp. 82–89, 2017.
23. D. F. Rahman, "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas XI SMK SMTI Bandar Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021," 2021.
24. M. F. A. Rosyid, D. Y. P. Sugiharto, and E. M. Wibowo, "Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Membentuk Karakter Disiplin Siswa," *Fokus Konseling*, vol. 6, no. 2, pp. 86–93, 2020.
25. M. A. S. Wahyudi, "Teknik Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa Pada Korban Perceraian di SMP Diponegoro Sleman Yogyakarta," *Cendikia*, vol. 15, no. 1, 2017.
26. R. Anzalena, S. Yusuf, and Lukman, "Faktor Penyebab Indisipliner Siswa dalam Mematuhi Tata Tertib di Sekolah Dasar," *Pendidik. Guru Sekol. Dasar*, vol. 12, no. 2, pp. 123–132, 2020.
27. K. Maulidina, "Pengaruh Perilaku Indisipliner Siswa Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Siswa Kelas VII SMP Negeri 16 Tangerang Selatan," 2024.
28. E. Natassya, M. Dian, and S. Wasis, "Analisis Kepatuhan Siswa terhadap Tata Tertib Sekolah Pasca Diterapkannya Kebijakan Full Day School," *Edukatif J. Ilmu Pendidik.*, vol. 5, pp. 2227–2236, 2023, doi: : https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i5.5714.
29. L. Lumbantoruan, Widiastui, and W. P. Tangkin, "Penerapan Rules and Procedures Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa," *Educatio*, vol. 7, no. 2, pp. 546–553, 2021, doi: 10.31949/educatio.v7i2.1084.

30. W. H. Aini, A. Saman, and A. Pandang, "Pengaruh Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama," *Pisini J. Educ.*, vol. 4, no. 1, p. 249, 2024.
31. S. Antika, A. Putri, and R. A. Puriani, "Literature Review : Perilaku Bermasalah Tidak Disiplin dalam Belajar," *Ris. Sos. Hum. dan Pendidik.*, vol. 4, no. 2, pp. 55–69, 2026.
32. A. Setiawan, *Belajar dan Pembelajaran*, Cetakan Pe. Malang: UMM Press, 2025.
33. T. Indari, "Konseling Individu Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah di SMK," *J. Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidik.*, vol. 3, no. 1, pp. 12–21, Jan. 2023, doi: 10.17977/um065v3i12023p12-21.
34. M. Oktari, A. Lestari, A. Rahmi, I. Oktarini, and S. Sabarrudin, "Success Of The Establishment Stage In Group Counseling," *Mikailalsys*, vol. 1, no. 1, pp. 45–50, 2023, doi: https://doi.org/10.58578/mikailalsys.v1i1.1038.
35. S. Ramadhani, S. Samad, and Rosmini, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Prokrakstinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 3 Pangkajene," *Indones. J. Sch. Couns. Theory, Appl. Dev.*, vol. 2, no. 3, pp. 183–187, 2022.
36. A. Yoga, "Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Peserta Didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2024/2025.," *UIN Raden Intan Lampung*.
37. O. V. Tania, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavior Contract Terhadap Perilaku Terlambat ke Sekolah di SMK Persada Bandar Lampung.," *UIN Raden Intan Lampung*, 2022.
38. D. A. Rodhiasari *et al.*, "Analisis Deiksis dalam Channel YouTube Satu Persen pada Daftar Putar ' Manajemen Waktu ,'" *Ris. Rumpun Ilmu Bhs.*, vol. 3, no. 1, pp. 01–20, 2024.