

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA SMA NEGERI 11 BANJARMASIN

The Effect of Group Counseling with the Behavior Contract Technique on Improving Student Discipline at SMA Negeri 11 Banjarmasin

Submit Tgl.: 27-Agustus-2026

Diterima Tgl.: 10-September-2026

Diterbitkan Tgl.: 15-September-2026

Siska Muliati^{1*}
Zainal Fauzi²
Ainun Heiriyah³

*1-3 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, Banjarmasin, Indonesia

*email:
siskamulyati@gmail.com,
zainalf@uniska-bjm.ac.id
ainunheiriyah@gmail.com

Abstrak

Kedisiplinan merupakan aspek penting dalam pendidikan yang berperan membentuk karakter dan perilaku siswa, namun sebagian siswa kelas X SMA Negeri 11 Banjarmasin masih menunjukkan perilaku kurang disiplin seperti datang terlambat, tidak mematuhi tata tertib sekolah, dan kurang bertanggung jawab terhadap tugas. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*, serta menganalisis pengaruh layanan tersebut terhadap peningkatan kedisiplinan siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental design* jenis *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah delapan siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dari populasi 96 siswa kelas X berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Data dikumpulkan menggunakan angket kedisiplinan berisi 25 pernyataan yang diberikan sebelum dan sesudah lima kali pertemuan konseling kelompok, kemudian dianalisis dengan uji *paired sample t-test* berbantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata kedisiplinan siswa dari 71,88 pada *pretest* menjadi 88,25 pada *posttest*. Uji hipotesis memperoleh nilai *t* sebesar -5,406 dengan signifikansi 0,001 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kedisiplinan siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin.

Kata Kunci:
Konseling Kelompok
Behavior Contract
Kedisiplinan Siswa

Keywords:
Group Counseling
Behavior Contract
Student Discipline

Abstract

Discipline is an important aspect of education that shapes students' character and behavior, yet some tenth-grade students at SMA Negeri 11 Banjarmasin still displayed undisciplined behavior such as arriving late, failing to comply with school rules, and lacking responsibility for assignments. This study aimed to determine students' discipline levels before and after group counseling with the behavior contract technique and to examine the effect of this service on improving student discipline. The study used a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of eight students selected through purposive sampling from a population of 96 tenth-grade students based on recommendations from the Guidance and Counseling teacher. Data were collected using a 25-item discipline questionnaire administered before and after five group counseling sessions, then analyzed using a paired sample t-test with SPSS version 25. Results showed an increase in students' average discipline score from 71.88 in the pretest to 88.25 in the posttest. The hypothesis test yielded a *t* value of -5.406 with a significance of 0.001, smaller than 0.05, so the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis accepted. It can therefore be concluded that group counseling with the behavior contract technique has a significant effect on improving student discipline at SMA Negeri 11 Banjarmasin.

Cara mengutip Muliati, S., Fauzi, Z., & Heiriyah, A. (2026). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Behavior Contract untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin. *EduCurio: Education Curiosity*, 5(1), 72–77. <https://doi.org/10.71456/ecu.v5i1.2631>

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan dan perkembangan siswa, dan salah satu aspek penting yang menentukan keberhasilan proses pendidikan adalah kedisiplinan. Rachman (2020) menyatakan bahwa disiplin adalah cara masyarakat mengajarkan anak perilaku moral yang disetujui kelompok, sedangkan menurut Sobri (2021), kedisiplinan adalah kesadaran dan kesediaan seseorang untuk menaati seluruh peraturan sekolah dan norma sosial yang berlaku. Siswa yang memiliki kedisiplinan tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang baik dan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Pada kenyataannya, masalah kedisiplinan siswa masih sering dijumpai di sekolah. Pelanggaran disiplin dapat bersumber dari faktor internal, seperti rendahnya kesadaran diri dan lemahnya kontrol diri, maupun faktor eksternal, seperti pengaruh lingkungan pertemanan dan kurangnya pengawasan (Aini, 2021). Perilaku tidak disiplin yang berkelanjutan dapat menurunkan prestasi akademik, mengganggu konsentrasi belajar, serta membentuk karakter yang kurang bertanggung jawab (Sari & Lestari, 2020). Kondisi tersebut sejalan dengan hasil wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA Negeri 11 Banjarmasin, yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa kelas X yang melanggar tata tertib sekolah, seperti datang terlambat, tidak mengenakan seragam sesuai ketentuan, tidak mengerjakan tugas tepat waktu, membolos saat jam pelajaran, dan bermain telepon seluler saat pembelajaran berlangsung.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan kedisiplinan tersebut adalah melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta didik membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami secara bersama-sama

(Kurnanto, 2019). Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok dapat dipadukan dengan teknik *behavior contract* atau kontrak perilaku, yaitu kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli yang memuat target perilaku, langkah pencapaian, jangka waktu, serta konsekuensi atau penguatan (*reinforcement*) apabila kesepakatan tersebut dipenuhi atau tidak dipenuhi (Komalasari et al., 2020). Teknik ini dipandang efektif karena melibatkan komitmen pribadi siswa untuk mengubah perilakunya secara sadar, bukan karena paksaan dari pihak luar. Konseling kelompok (Heiriyah & Hayati, 2020) merupakan wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah dan mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialaminya dan untuk meningkatkan tujuan diri, otonomi dan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang mendukung efektivitas pendekatan ini. Penelitian Prasetyo dan Widodo (2020) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku selama enam kali pertemuan mampu meningkatkan kedisiplinan seluruh siswa yang menjadi subjek penelitian. Demikian pula penelitian Hidayat dan Pratiwi (2023) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif meningkatkan kedisiplinan siswa SMA, serta penelitian Saputra dan Kurniawan (2022) yang menemukan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik kontrak kontingensi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dalam hal konteks subjek dan setting sekolah, yaitu diterapkan secara khusus pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Banjarmasin yang direkomendasikan guru BK karena menunjukkan indikasi kedisiplinan rendah, dengan pelaksanaan *treatment* yang disesuaikan dengan keterbatasan waktu pembelajaran di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat



kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*, serta menganalisis pengaruh layanan tersebut terhadap peningkatan kedisiplinan siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yaitu desain *pre-experimental* jenis *one group pretest-posttest design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan (*treatment*), sehingga perubahan yang terjadi dapat dibandingkan secara langsung (Sugiyono, 2020). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 11 Banjarmasin yang berjumlah 96 siswa dari tiga kelas, yaitu XA, XE, dan XG. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling terhadap siswa yang menunjukkan indikasi kedisiplinan rendah, sehingga diperoleh delapan siswa sebagai subjek penelitian. Proses penentuan sampel diawali dengan permintaan data indikasi kedisiplinan rendah kepada guru Bimbingan dan Konseling, yang mencakup catatan pelanggaran tata tertib seperti keterlambatan, ketidaklengkapan atribut seragam, serta keterlambatan penyelesaian tugas selama satu semester terakhir berdasarkan buku piket sekolah. Berdasarkan data tersebut, guru BK mengidentifikasi siswa kelas X yang paling sering menunjukkan pelanggaran dari populasi 96 siswa pada tiga kelas (XA, XE, dan XG), kemudian merekomendasikan delapan siswa yang paling memenuhi kriteria untuk dilibatkan sebagai subjek penelitian setelah memperoleh persetujuan (*informed consent*) dari siswa yang bersangkutan. Jumlah delapan siswa tersebut juga disesuaikan dengan kaidah pelaksanaan konseling kelompok yang idealnya beranggotakan 6 hingga 10 orang agar dinamika kelompok dapat berjalan efektif (Kurnanto, 2019).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kedisiplinan siswa berbentuk skala Likert yang terdiri atas 25 pernyataan valid, mencakup indikator ketertiban, kemampuan mengendalikan diri, dan kemampuan berkonsentrasi, serta didukung dengan metode dokumentasi berupa buku piket sekolah. Uji validitas instrumen menggunakan rumus Aiken V berdasarkan penilaian ahli, sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan program SPSS versi 25 dan diperoleh koefisien sebesar 0,880, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Perlakuan (*treatment*) diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* sebanyak tiga kali pertemuan, dengan topik berturut-turut “Ketertiban”, “Kemampuan Mengendalikan Diri”, dan “Kemampuan Berkonsentrasi”, ditambah satu pertemuan *pretest* dan satu pertemuan *posttest*, sehingga total pelaksanaan penelitian berlangsung selama lima kali pertemuan pada tanggal 11–20 Mei 2026 di ruang UKS SMA Negeri 11 Banjarmasin. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 1×45 menit mengikuti empat tahapan konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan, siswa dan konselor menyusun serta menyepakati kontrak perilaku (*behavior contract*) yang memuat target perilaku disiplin yang ingin dicapai beserta konsekuensinya.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kedisiplinan siswa berdasarkan kategorisasi skor (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah) yang diadaptasi dari Azwar (2017). Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kedisiplinan siswa antara *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diberikan perlakuan, hasil *pretest* terhadap delapan siswa menunjukkan skor kedisiplinan berkisar antara 66 sampai 76 dengan rata-rata 71,88, yang berada pada kategori tinggi dan sedang. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* sebanyak tiga kali pertemuan, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan skor menjadi berkisar antara 80 sampai 97 dengan rata-rata 88,25, yang seluruhnya berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Gambaran statistik deskriptif tersebut disajikan pada Tabel I.

Tabel I. Statistik Deskriptif Skor Kedisiplinan Siswa

Pengukuran	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-Rata
Pretest	8	66	76	71,88
Posttest	8	80	97	88,25

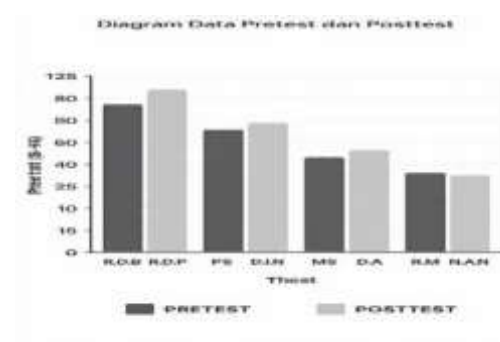
Peningkatan skor tersebut diikuti dengan perubahan kategori kedisiplinan siswa. Sebelum perlakuan, enam siswa (75%) berada pada kategori tinggi dan dua siswa (25%) berada pada kategori sedang, tanpa satu pun siswa berada pada kategori sangat tinggi. Setelah perlakuan, tujuh siswa (87,5%) berada pada kategori sangat tinggi dan satu siswa (12,5%) berada pada kategori tinggi, sedangkan kategori sedang dan rendah sudah tidak ditemukan lagi. Distribusi frekuensi kategori kedisiplinan siswa disajikan pada Tabel II.

Tabel II. Distribusi Frekuensi Kategori Kedisiplinan Siswa Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Kategori	Pretest (f)	Pretest (%)	Posttest (f)	Posttest (%)
Sangat Tinggi	0	0%	7	87,5%
Tinggi	6	75%	1	12,5%
Sedang	2	25%	0	0%

Kategori	Pretest (f)	Pretest (%)	Posttest (f)	Posttest (%)
Rendah	0	0%	0	0%

Perbandingan skor tiap responden antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa seluruh delapan siswa mengalami peningkatan kedisiplinan, dengan besar peningkatan bervariasi antara 6 hingga 27 poin dan rata-rata peningkatan sebesar 16,38 poin. Perubahan tersebut secara visual ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Data Pretest dan Posttest Kedisiplinan Siswa

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk dan diperoleh nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,800 dan *posttest* sebesar 0,498, yang keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel III.

Tabel III. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Pasangan	Mean Selisih	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-16,375	-5,406	7	0,001

Berdasarkan Tabel III, diperoleh nilai *t* sebesar -5,406 dengan signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan



demikian, terdapat perbedaan rata-rata skor kedisiplinan siswa yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*, yang berarti layanan tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Kurnanto (2019) yang menyatakan bahwa konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialaminya. Melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran, siswa memperoleh pengalaman belajar sosial yang positif, saling bertukar pengalaman, serta saling memotivasi untuk memperbaiki perilaku disiplin. Pada tahap kegiatan, siswa secara terbuka mengungkapkan penyebab perilaku tidak disiplin yang dialami, seperti kurangnya motivasi dan pengaruh teman sebaya, kemudian dibantu menemukan solusi serta membangun komitmen perbaikan diri.

Peningkatan kedisiplinan siswa juga memperkuat teori Komalasari et al. (2020) mengenai *behavior contract* sebagai perjanjian tertulis antara konselor dan konseli yang memuat perilaku target, konsekuensi, dan penguatan (*reinforcement*). Dalam penelitian ini, siswa menyusun kontrak perilaku yang berisi kesepakatan untuk hadir tepat waktu, mematuhi tata tertib sekolah, dan mengerjakan tugas sesuai jadwal. Adanya kontrak tertulis tersebut membuat siswa merasa memiliki tanggung jawab pribadi untuk memenuhi kesepakatan, sementara penguatan dari konselor dan guru BK turut meningkatkan motivasi siswa untuk mempertahankan perilaku positif yang telah terbentuk.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian terdahulu. Prasetyo dan Widodo (2020) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku selama enam kali pertemuan mampu menghilangkan kategori kedisiplinan rendah pada seluruh subjek penelitian. Hidayat dan Pratiwi (2023) juga membuktikan bahwa teknik *behavior contract* efektif meningkatkan kedisiplinan siswa SMA dari kategori

rendah menjadi tinggi. Demikian pula Saputra dan Kurniawan (2022) menunjukkan peningkatan skor kedisiplinan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol setelah pemberian konseling kelompok dengan teknik kontrak kontingensi. Kesesuaian hasil dari berbagai konteks sekolah tersebut menegaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* merupakan intervensi yang konsisten efektif dalam membentuk perilaku disiplin siswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil (delapan siswa) tanpa kelompok kontrol pembandingan, kemungkinan jawaban angket yang belum sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya, serta pelaksanaan *treatment* yang hanya dapat dilakukan tiga kali pertemuan akibat keterbatasan waktu jam pelajaran di sekolah. Meskipun demikian, proses konseling tetap berjalan lancar dan mampu menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kedisiplinan siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* berada pada kategori tinggi dan sedang dengan rata-rata skor 71,88, kemudian meningkat menjadi kategori tinggi dan sangat tinggi dengan rata-rata skor 88,25 setelah diberikan

REFERENSI

- Aini, N. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan siswa di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 145–158.
- Heiriyah, Ainun., & Hayati, Sri Ayatina. (2020). Upaya Meningkatkan Kepekaan Sosial Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling pada MTs Al-Ikhwan Banjarmasin. *Jurnal Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. Vol 2. No. 2. Halaman 39-48. Terbit tanggal 2020-09-09. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/boc>

- Hidayat, R., & Pratiwi, S. (2023). Konseling kelompok teknik behavior contract untuk meningkatkan kedisiplinan siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(1), 23–34. <https://doi.org/10.23887/jbki.v8i1.45678>
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2020). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.
- Kurnanto, M. E. (2019). *Konseling Kelompok*. Alfabeta.
- Nursalim, M. (2020). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Akademia Pustaka.
- Nursalim, M. (2021). *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Erlangga.
- Prasetyo, A., & Widodo, B. (2020). Layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 4(2), 78–89. <https://doi.org/10.29210/12345>
- Rachman, A. (2020). Hubungan antara kedisiplinan dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(3), 201–215.
- Saputra, D., & Kurniawan, A. (2022). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik kontrak kontingensi terhadap kedisiplinan siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 7(1), 45–56. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v7i1.54321>
- Sari, M., & Lestari, A. (2020). Kedisiplinan siswa sebagai faktor pendukung keberhasilan belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 67–75.
- Sobri, A. Y., Bafadal, I., & Nurabadi, A. (2019). *Manajemen Pendidikan*. Universitas Negeri Malang.
- Sobri, M. (2021). Pengaruh kedisiplinan dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 18(2), 156–168.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wahyuni, S. R. I. (2024). Penerapan teknik behavioral contract untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa. *Universitas PGRI Banyuwangi*.