

STUDI LITERATUR: PENERAPAN KONSELING KONTRAK PERILAKU (BEHAVIOR CONTRACT) PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH

Ludia Tulus Prakarsari

PPG, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author, email: ludia.tulus1901116@students.um.ac.id

doi: 10.17977/um065.v3.i10.2024.11

Kata kunci

Bimbingan konseling
Konseling kontrak perilaku
Siswa sekolah menengah

Abstrak

Konseling kontrak perilaku merupakan sebuah teknik yang digunakan dalam konseling untuk mengubah perilaku siswa dengan melibatkan kesepakatan antara konselor dan konseli. Dengan melihat hasil tinjauan dari berbagai literatur, studi ini menyajikan pengertian, ruang lingkup, prosedur penerapan, serta keberhasilan penerapan konseling kontrak perilaku pada siswa di lingkungan sekolah menengah. Temuan dari studi ini memberikan wawasan tentang pentingnya pendekatan ini dalam membantu siswa mengatasi permasalahan perilaku dan mencapai potensi penuh mereka dalam pembelajaran dan pengembangan pribadi. Metode penelitian yang dilakukan memakai kualitatif dengan desain penelitian *Systematic Literature Review* (SLR). Pada penelitian ini, menggunakan literatur dari jurnal-jurnal yang diterbitkan antara tahun 2019-2024. Keberhasilan penerapan teknik ini terbukti dari penurunan perilaku negatif siswa dan peningkatan kondisi positif, serta peningkatan tanggung jawab siswa terhadap perilaku mereka sendiri. Meskipun belum ada penelitian yang menunjukkan lamanya efek intervensi, konseling kontrak perilaku membuka peluang bagi perubahan positif dalam perilaku siswa di lingkungan sekolah.

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi antara anak-anak dan dewasa, di mana remaja terus mencari identitas mereka. Menurut Santrock (2012) remaja adalah masa transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. (Nabila, Yuliejantiningasih, and Ismah, 2020). Masa remaja sering kali menjadi periode penting dalam pendidikan menengah, dipenuhi dengan pencarian identitas dan tantangan perkembangan yang kompleks. Di tengah dinamika ini, manajemen perilaku tidak dapat diabaikan. Perilaku siswa yang tidak sesuai dengan norma dapat sangat memengaruhi proses pembelajaran. Perilaku yang tidak terkendali ini dapat berdampak pada lingkungan kelas tetapi juga dapat memengaruhi kinerja akademik siswa secara keseluruhan. Jika ada gangguan dalam kelas, itu dapat menyebabkan remaja tidak memahami pelajaran, dan bahkan menyebabkan tidak hadir atau tidak tertarik untuk belajar. Oleh karena itu, manajemen perilaku sangat penting untuk mempertahankan ketertiban di sekolah menengah. Ini juga berdampak besar pada kemajuan akademik siswa dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Salah satu strategi untuk melaksanakan manajemen waktu pada siswa sekolah menengah yaitu dengan menerapkan konseling kontrak perilaku atau behavior contract counseling. Menurut Latipun (2016) kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih, mungkin konselor dan konseli, untuk mengubah tingkah laku tertentu dari konseli (Sitoresmi, 2022). Dengan menerapkan konseling kontrak perilaku pada siswa sekolah menengah, terdapat titik fokus penting untuk mengatur dan meningkatkan perilaku siswa di lingkungan pendidikan. Pendekatan konseling kontrak perilaku memberikan kerangka kerja yang sistematis dan terorganisir untuk menghasilkan perubahan perilaku yang positif di tengah dinamika tantangan yang kompleks yang seringkali

muncul dalam mengelola perilaku siswa. Selain itu, strategi ini memungkinkan siswa untuk merencanakan dan menerima tanggung jawab atas perilaku mereka sendiri. Memahami dampak dari pilihan mereka membantu siswa menjadi lebih terlibat dalam proses perubahan dan didorong untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Dengan demikian, konseling kontrak perilaku menjadi relevan dan penting. Diharapkan, melalui proses konseling yang terarah dan pembuatan kontrak perilaku yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, akan ada kerangka kerja yang membantu siswa memahami konsekuensi perilaku mereka dan mendorong mereka untuk melakukan perubahan yang positif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang penggunaan konseling kontrak perilaku pada siswa sekolah menengah. Dengan menganalisis literatur terkait atau studi kepustakaan, penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang seberapa efektif penggunaan konseling kontrak perilaku memengaruhi perilaku siswa di sekolah menengah.

2. Metode

Metode penelitian yang dilakukan memakai kualitatif dengan desain penelitian Systematic Literature Review (SLR). Penelitian kualitatif adalah penelitian tentang kualitas hubungan, kegiatan, keadaan, atau berbagai materi. Ini berarti bahwa penelitian kualitas menempatkan penekanan yang lebih besar pada deskripsi komprehensif yang dapat menggambarkan sepenuhnya suatu kegiatan atau skenario tertentu daripada membandingkan efek dari terapi tertentu atau menjelaskan sikap atau tindakan orang (Fadli, 2021). Kitchenham & Charters (2007) mendeskripsikan systematic literature review (SLR) sebagai cara untuk menemukan, mengevaluasi, dan menginterpretasikan penelitian sebelumnya secara sistematis yang terkait dengan subjek penelitian saat ini. Untuk review literatur sistematis, sumber data dapat berasal dari buku, laporan dokumentasi, dan artikel, serta publikasi ilmiah (Dartina et al. 2024). Pada penelitian ini, menggunakan literatur dari jurnal-jurnal yang diterbitkan antara tahun 2019-2024. Maka dari itu, penelitian systematic literature review (SLR) dapat menjadi dasar bukti dari penelitian yang bisa ditindak lanjut.

3. Hasil dan Pembahasan

Literatur yang peneliti dapatkan dari database online dengan menggunakan kata kunci bimbingan dan konseling, konseling kontrak perilaku, dan siswa sekolah menengah, yaitu sebanyak 16 literatur yang terbit antara tahun 2019-2024. Berikut merupakan tabel data literatur bahan penelitian.

Tabel 3.1 Data Literatur Bahan Penelitian

No	Penulis	Publikasi	Judul Literatur	Subjek Penelitian
1	Rosnadia Rahmayani dan Elisabeth Christiana	2023	Teknik Behavior Contract dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah pada Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)	5 siswa kelas XI Teknik Pemesinan SMK Pasuruan
2	Wilda Mawahda Djawad, Sahril Buchori dan Hasan	2023	Konseling Individu Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku Agresif	1 siswa kelas IX E siswa SMP Negeri 1 Campalagian
3	Nur Fadila Istiqamah, Abdul Saman dan Muhammad Anas	2023	Penerapan Teknik Behavior Contract Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 5 Enrekang	30 siswa SMA Negeri 5 Enrekang
4	Karyanto, Masturi, dan Arista Kiswantoro	2023	Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract	2 siswa SMP Negeri 2 Sukolilo
5	Tiara Maharani, Rochani, Raudah Zaimah Dalimunthe	2021	Efektivitas Teknik Kontrak Perilaku Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19	Siswa kelas X SMK PGRI 1 Kota Serang
6	Mega Aria Monica, Nova Erlina, dan Putri Reza Rahmaniar	2022	Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar	3 siswa kelas XI SMA Negeri 11 Bandar Lampung
7	Mahdya Nabila, Yovitha Yuliejantiningasih, dan Ismah	2020	Pengaruh Layanan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Perilaku Mencontek Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Semarang	7 siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Semarang

No	Penulis	Publikasi	Judul Literatur	Subjek Penelitian
8.	Agusnimar Nasba	2023	Penerapan Konseling Behavioral Teknik Kontrak Melalui Konseling Individual Untuk Meningkatkan Perilaku Sopan Santun Siswa Di SMKN 1 Al-Mubarkeya	5 siswa kelas X Otrotonik SMKN 1 Al-Mubarkeya
9.	Intan Kusuma Noviasari, Ghozali Rusyid Affandi, dan Eko Hardi Ansyah	2023	Pengaruh Layanan Konseling Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Di Sma "X" Di Sidoarjo	20 siswa kelas X SMA di Sidoarjo
10.	Edy Purwanto	2020	Menurunkan Perilaku Membolos dengan Teknik Kontrak Perilaku di SMA Negeri 2 Sangatta Utara	2 siswa SMA Negeri 2 Sangatta Utara
11.	Della Wakhosyiyah Rohmana, Fakhruddin Mutakin, dan Siti Ernawati	2023	Upaya Meningkatkan Displin Belajar Siswa Dengan Konseling Kelompok Behavior Contract	6 siswa kelas VIII MTs Al Khoiriyah
12.	Miftah Khorirur Rokhman, Sucipto, dan Masturi	2020	Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract	3 siswa SMA 1 Gebog Kudus
13.	Ria Safaria Sadif dan Kamsia	2022	Teknik Behavior Contract Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa	24 siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Baubau
14.	Duwi Sitoresmi	2022	Pengaruh Konseling Individual Behaviour Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja	1 siswa kels VII SMP
15.	Ridwan Syahrani, Mardi Lestari, dan Azam Arifyadi	2020	Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Agresif Non Verbal pada Siswa Sekolah Menengah Atas	50 siswa SMA Negeri Model Terpadu Madani Palu

3.1. Pengertian Konseling Kontrak Perilaku (Behavior Contract)

Hasil tinjauan dari 15 literatur, dikemukakan bahwa konseling kontrak perilaku (behavior contract) adalah sebuah alat atau teknik yang digunakan dalam konseling untuk mengubah perilaku seseorang. Kontrak tersebut melibatkan kesepakatan antara konselor dan konseli untuk menetapkan perilaku tertentu yang diharapkan, baik itu untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, maupun meningkatkan perilaku yang diharapkan. Kontrak perilaku ini disertai dengan penguatan atau ganjaran yang spesifik, dan sering kali berupa perjanjian tertulis antara kedua belah pihak. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku yang positif pada konseli. Menurut Lutfi Fauzan (dalam Fadila, Saman, dan Anas, 2023), tujuan kontrak perilaku adalah untuk menciptakan lingkungan belajar baru, yaitu tingkah laku baru, menghilangkan tingkah laku yang tidak sesuai, memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan, dan tujuan utama adalah untuk meningkatkan pilihan pribadi dan menciptakan lingkungan belajar baru.

3.2. Ruang Lingkup Penerapan Konseling Kontrak Perilaku (Behavior Contract) pada Peserta Didik di Sekolah Menengah

Hasil tinjauan dari 15 literatur, dapat di simpulkan bahwa dalam konteks penerapan Layanan Konseling konseling kontrak perilaku (behavior contract) di sekolah, ruang lingkup permasalahan yang umumnya diatasi cenderung tidak terlalu berat. Permasalahan tersebut lebih berfokus pada aspek interpersonal dan intrapersonal dalam diri siswa. Ini berarti bahwa permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok dengan pendekatan SFBT tidak selalu terkait dengan masalah psikologis yang serius atau kompleks. Permasalahan yang diatasi pada bidang pribadi, sosial, belajar dan karier yaitu mengurangi perilaku agresif, perilaku membolos, perilaku mencotek, terlambat datang ke sekolah, prokrastinasi, kecanduan game online, dan meningkatkan motivasi belajar, disiplin belajar serta meningkatkan perilaku sopan santun siswa di sekolah.

3.3. Prosedur Penerapan Konseling Kontrak Perilaku (Behavior Contract) pada Peserta Didik di Sekolah Menengah

Prosedur penerapan konseling kontrak perilaku pada literatur yang ditinjau diterapkan kepada individu atau kelompok dengan rata-rata jumlah anggota berkisar 4-8 orang. Intervensi dilakukan dengan beragam tahap dan durasi yang disesuaikan dengan kebutuhan konseli. Pada tahapan prosedur dan pelaksanaan, tahapan awal berupa persiapan, pelaksanaan eksperimen/konseling, dan terakhir tahap analisa. Pada tahap persiapan, peneliti pada literatur melakukan survei dan wawancara terhadap guru BK dan menentukan subyek yang akan diteliti. Selanjutnya pada tahap kedua yaitu tahapan eksperimen. Pada tahap ini, konselor melancarkan layanan konseling dengan pendekatan kontrak perilaku yang diberikan kepada subyek eksperimen dengan 2 kali pertemuan selama 2 minggu. Guru BK disekolah yang membantu treatment subyek eksperimen Peneliti dan menentukan kontrak perilaku untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Selanjutnya, subjek diminta untuk mengungkapkan alasan mereka melakukan perilaku tersebut secara rinci dan dampak negatif dan positif dari perilaku tersebut. Di akhir sesi, peneliti dan guru BK akan bernegosiasi atau melakukan kesepakatan antara siswa dan konselor untuk mengubah perspektif mereka tentang perilaku menyontek. Terakhir, tahap ketiga adalah penutupan dan analisis. Di mana setiap subjek dari masing-masing kelompok akan diberi skala perilaku sebagai kegiatan akhir, atau posttest. Setelah itu, peneliti akan menganalisis hasil dari kedua pretest dan posttest yang dilakukan oleh subjek penelitian.

3.4. Keberhasilan Penerapan Konseling Kontrak Perilaku (Behavior Contract) pada Peserta Didik di Sekolah Menengah

Berdasarkan hasil tinjauan 15 literatur dapat disimpulkan bahwa konseling kontrak perilaku adalah metode yang efektif untuk menyelesaikan berbagai masalah yang terkait dengan bidang BK konseling di sekolah. Penelitian intervensi yang berhasil menunjukkan bahwa perilaku negatif siswa dikurangi dan kondisi positif ditingkatkan. Konseling kontrak perilaku berhasil karena faktor internal dan eksternal seperti klien yang memiliki keinginan yang kuat untuk berubah, tujuan yang jelas, dan konselor yang dapat membangun hubungan yang baik selama proses konseling. Sayangnya, tidak ada penelitian yang menunjukkan seberapa lama intervensi konseling kontrak perilaku bertahan. Namun, dalam evaluasi dan tindak lanjut, peneliti menemukan bahwa intervensi ini membuat konseli memiliki sikap yang tanggung jawab atas perilaku mereka sendiri. Mereka merencanakan sendiri langkah-langkah untuk perubahan dan belajar mengelola konsekuensi dari perilaku mereka.

4. Simpulan

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kontrak perilaku (behavior contract) adalah sebuah alat atau teknik yang efektif dalam mengubah perilaku siswa di sekolah menengah. Teknik ini melibatkan kesepakatan antara konselor dan konseli untuk menetapkan perilaku yang diinginkan, mengurangi perilaku tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan. Ditemukan bahwa ruang lingkup konseling kontrak perilaku umumnya mencakup masalah interpersonal dan intrapersonal, seperti mengurangi perilaku agresif, membolos, atau menyontek, serta meningkatkan motivasi dan disiplin belajar. Proses penerapan dilakukan melalui tahapan persiapan, eksperimen/konseling, dan analisis, dengan melibatkan kerjasama antara konselor, guru BK, dan siswa. Keberhasilan penerapan teknik ini terbukti dari penurunan perilaku negatif siswa dan peningkatan kondisi positif, serta peningkatan tanggung jawab siswa terhadap perilaku mereka sendiri. Meskipun belum ada penelitian yang menunjukkan lamanya efek intervensi, konseling kontrak perilaku membuka peluang bagi perubahan positif dalam perilaku siswa di lingkungan sekolah. Rekomendasi untuk selanjutnya yaitu perlu dilakukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapan teknik ini dalam jangka panjang.

Daftar Rujukan

- Dartina, Vina, Syifa Nabila, Alfaiz Alfaiz, and Iris Fatia Maharani. 2024. "Systematic Literature Review : Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT)." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 8 (1): 36-46. <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>.
- Djawad, Wilda Mawahda, Sahril Buchori, and Hasan. 2023. "Konseling Individu Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Agresif." *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran* 5 (3): 308-14.

- Fadila, Nur, Abdul Saman, and Muhammad Anas. 2023. "Penerapan Teknik Behavior Contract Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 5 Enrekang." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, 1-9.
- Fadli, Muhammad Rijal. 2021. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika* 21 (1): 33-54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.
- Karyanto, Masturi Masturi, and Arista Kiswanto. 2023. "Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract." *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)* 2 (2): 113-19. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i2.9902>.
- Maharani, Tiara, Rochani, and Raudah Zaimah Dalimunthe. 2021. "Efektivitas Teknik Kontrak Perilaku Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 7 (2): 170-94.
- Monica, Mega Aria, Nova Erlina, and Putri Reza Rahmaniar. 2022. "Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4 (1): 49-54. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.146>.
- Nabila, Mahdya, Yovitha Yuliejantingsih, and Ismah Ismah. 2020. "Pengaruh Layanan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Perilaku Mencontek Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Semarang." *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6 (1): 48-55. <https://doi.org/10.33084/suluh.v6i1.1709>.
- Nasba, A. 2023. "Penerapan Konseling Behavioral Teknik Kontrak Melalui Konseling Individual Untuk Meningkatkan Perilaku Sopan Santun Siswa Di SMKN 1 Al-Mubarkaya." Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/31632/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/31632/1/Gusnimar> Nasba%2C 170213050%2C FTK%2C BK%2C 082276989521.pdf.
- Noviasari, Intan Kusuma, Ghozali Rusyid Affandi, and Eko Hardi Ansyah. 2023. "Pengaruh Layanan Konseling Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Di Sma 'X' Di Sidoarjo." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 9 (3): 130. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12010>.
- Purwanto, Edy. 2020. "Menurunkan Perilaku Membolos Dengan Teknik Kontrak Perilaku Di SMA Negeri 2 Sangatta Utara." *Jurnal Inovasi BK* 2 (1): 57-64.
- Rahmayani, Rosnadia, and Christiana Elisabeth. 2023. "Teknik Behavior Contract Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)." *UNESA (Universitas Negeri Surabaya)*.
- Rohmana, Della Wakhosiyah, Fakhruddin Mutakin, and Siti Ernawati. 2023. "Upaya Meningkatkan Displin Belajar Siswa Dengan Konseling Kelompok Behavior Contract." *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 6 (1): 37-48. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1745>.
- Rokhman, Miftah Khorirur, Sucipto Sucipto, and Masturi Masturi. 2020. "Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract." *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 2 (1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i1.4310>.
- Safaria Sadif, Ria, and Kamsia. 2022. "Teknik Behavior Contract Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4: 1349-58.
- Sitoresmi, Duwi. 2022. "Pengaruh Konseling Individual Behaviour Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja." *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 3 (1): 30-37. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1705>.
- Syahrhan, Ridwan, Mardi Lestari, and Azam Arifyadi. 2020. "Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Non Verbal Pada Siswa Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 2 (1): 26-31. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i1.652>.