

Mencetak Generasi Unggul: Penerapan Konseling Perilaku dalam Mengatasi Masalah Disiplin Siswa sekolah menengah Atas

Rahmawati¹, Noviana Habibah², Rima Fadilla Wati Firdaus Wiyono³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: maria.23017@mhs.unesa.ac.id¹, noviana.23099@mhs.unesa.ac.id²,
rima.23106@mhs.unesa.ac.id³

Abstrak

Masalah disiplin siswa di sekolah menengah menjadi tantangan serius yang dapat menghambat proses pembelajaran dan pencapaian prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan konseling perilaku sebagai salah satu solusi efektif dalam mengatasi masalah disiplin tersebut. Melalui studi literatur dengan menganalisis mendalam terhadap berbagai jurnal, penelitian ini menyajikan pengertian, ruang lingkup, prosedur penerapan, serta keberhasilan penerapan konseling kontrak perilaku dan self management pada siswa di lingkungan sekolah menengah atas. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan dalam merancang program intervensi yang lebih terarah dan komprehensif untuk meningkatkan disiplin siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Kata kunci: *Konseling Perilaku, Disiplin Siswa, Sekolah Menengah, Studi Literatur, Generasi Unggul*

Abstract

Student discipline problems in secondary schools are a serious challenge that can hinder the learning process and achievement. This research aims to examine the application of behavioral counseling as an effective solution in overcoming these disciplinary problems. Through a literature study with in-depth analysis of various journals, this research presents the meaning, scope, implementation procedures, and success of implementing behavioral contract counseling and self-management for students in the high school environment. It is hoped that the research results can contribute to educators, counselors and policy makers in designing more targeted and comprehensive intervention programs to improve student discipline and create a conducive learning environment.

Keywords: *Behavioral Counseling, Student Discipline, Middle School, Literature Study, Superior Generation*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dan tahap ini cenderung dikaitkan dengan proses penemuan identitas. Peralihan dari masa kanak-kanak ke remaja seringkali disertai dengan perubahan sikap emosional, biologis, dan intelektual anak sehingga memerlukan dukungan dari berbagai pemangku kepentingan di sekolah dan di rumah (Marisa et al., 2020). Masa remaja seringkali merupakan masa kritis dalam pendidikan menengah, ditandai dengan eksplorasi identitas diri dan tantangan perkembangan yang kompleks. Dalam situasi ini, manajemen perilaku tidak dapat diabaikan. Perilaku siswa yang tidak standar dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap proses pembelajaran. Perilaku yang tidak terkendali tersebut tidak hanya berdampak pada lingkungan kelas, namun juga dapat berdampak pada prestasi akademik siswa secara keseluruhan. Gangguan dalam pembelajaran dapat menyulitkan generasi muda untuk memahami isi pelajaran, sehingga menyebabkan ketidakhadiran dan hilangnya minat belajar. Oleh karena itu, manajemen perilaku sangat penting untuk menjaga ketertiban di sekolah menengah. Hal ini juga mempunyai dampak yang signifikan terhadap kemajuan akademis dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Perubahan fisik dan psikis antar tahapan masa remaja dapat menimbulkan banyak permasalahan dalam kehidupan remaja (Prasetya & Mudar, 2021). Remaja cenderung mencoba hal-hal baru tanpa mempertimbangkan kemungkinan konsekuensi dari tindakan tersebut. Akibatnya, jumlah kejahatan remaja meningkat sebanyak 4.444 setiap tahunnya. Salah satu tindak kenakalan remaja terutama berkaitan dengan bentuk disiplin diri. Sikap disiplin adalah suatu keadaan dimana seorang individu siswa secara sadar dan sukarela mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku di suatu tempat (Prasetya & Mudar, 2021; Widiyanti dkk., 2024). Widiyanti et al., (2024) menegaskan bahwa tingkat kedisiplinan siswa memegang peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Keberhasilan siswa, baik akademik maupun non-akademik, sebagian besar disebabkan oleh tingginya tingkat kedisiplinan. Terkait fenomena kriminal di sekolah, tindakan disipliner di sekolah umumnya dilakukan tepat waktu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa kurang menyadari pentingnya manajemen waktu. Apalagi saat datang ke sekolah.

Masalah disiplin siswa merupakan tantangan kompleks yang membutuhkan solusi yang komprehensif. Konseling perilaku dengan kontrak perilaku dan self-manajemen menawarkan pendekatan yang efektif dan terukur. Melalui intervensi ini, siswa tidak hanya diajarkan untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan, tetapi juga dibekali dengan keterampilan untuk mengatur diri sendiri dan mencapai tujuan yang lebih besar. Dengan demikian, diharapkan masalah disiplin dapat diminimalisir dan terciptanya lingkungan belajar yang kondusif bagi semua.

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat teoritis dan praktis. Pada aspek teoritis, hasil penelitian ini berfungsi untuk menambah referensi teoritis terkait penerapan konseling behavioral khususnya penerapan teknik kontrak perilaku dan self management untuk mengatasi penyimpangan sikap terhadap diri. Dari segi praktis, hasil penelitian ini akan membantu menjadi pedoman bagi guru bimbingan dan konseling sebagai bahan pertimbangan dalam memilih teknik konseling yang tepat berdasarkan permasalahan siswa, dan bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan perusahaan dapat memperoleh manfaat yang signifikan. Menggunakan Hasil Kutipan Penelitian ini berfungsi sebagai sumber tambahan ketika mengulas artikel penelitian dengan topik serupa.

METODE

Dalam memahami dan mempelajari Penerapan Konseling Perilaku dalam Mengatasi Masalah Disiplin Siswa sekolah menengah Atas studi ini menggunakan metode penelitian kualitatif melalui studi literatur. Peneliti menggunakan metode ini karena peneliti ingin memahami dan mempelajari Penerapan Konseling Perilaku dalam Mengatasi Masalah Disiplin Siswa sekolah menengah Atas dengan pendekatan studi literatur. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola data penelitian yang bersumber dari beberapa jurnal, kemudian penulis menganalisis data lalu disimpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Literatur yang peneliti dapatkan dari database online dengan menggunakan kata kunci bimbingan dan konseling, konseling kontrak perilaku, konseling perilaku self management, dan siswa sekolah menengah atas, dan disiplin siswa yaitu sebanyak 5 literatur yang terbit antara tahun 2019-2024. Berikut merupakan tabel data literatur bahan penelitian.

Tabel Data Literatur Bahan Penelitian

NO	Penulis	Publikasi	Judul Literatur
1.	Made Oka Yasa, I Made Mahaardhika, & , I Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari	2024	Implementasi Konseling Behavior dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah Menengah Atas
2.	Tamara Avrelia Damayant,	2023	Implementasi Konseling Behavioral terhadap

Farah Dilla Nur Jihan, & Sabina Ezra Arzettisyah		Permasalahan Perilaku Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas	
3.	Ludia Tulus Prakarsari	2024	Studi Literatur : Penerapan Konseling Kontrak Perilaku (Behavior Contract) Pada Siswa Menengah Atas
4.	Muhammad Satriadi Muratama	2019	Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah
5.	Nur Aeni Septianingrum, Arista Kiswanto, Susilo Rahardjo	2022	Mengatasi Rendahnya Disiplin Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Melalui Konseling Behavioristik Teknik Self Management

Pengertian Konseling Behavior Contract dan Self Management

- **Kontrak Perilaku (*Behavior Contract*)**

Dalam konseling kontrak perilaku (*Behavior Contract*) adalah alat atau pendekatan yang digunakan untuk mengubah perilaku seseorang. Kontrak dibuat antara konselor dan konseli untuk menetapkan perilaku tertentu. Perilaku ini dapat mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan. Kontrak perilaku ini biasanya berupa perjanjian tertulis antara kedua belah pihak dan disertai dengan penguatan atau ganjaran tertentu. Metode ini diharapkan dapat menghasilkan perubahan perilaku positif pada konseli. Menurut Lutfi Fauzan (dalam Fadila, Saman, dan Anas, 2023), tujuan kontrak perilaku adalah untuk meningkatkan pilihan pribadi dan menciptakan lingkungan belajar baru dengan memasukkan tingkah laku baru, menghilangkan tingkah laku yang tidak sesuai, dan memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Menurut Gantina, tahap-tahap kontrak perilaku dalam melakukan konseling dengan teknik kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- a. Memilih tingkah laku yang akan diubah
- b. Menentukan data awal tingkah laku yang akan diubah
- c. Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan
- d. Memberikan penguatan untuk tingkah laku yang ditunjukkan setiap saat

- **Manajemen Diri (*Self Management*)**

Teknik *Self Management* dapat digunakan untuk tingkah laku konseli. Menurut Suharini (dalam Makhfud, 2011: 33) *Self Management* adalah proses yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Dengan menggunakan prosedur manajemen diri, siswa dapat mengarahkan dan mengatur masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar mereka. Seperti yang dinyatakan oleh Gie (2000: 77), *self-management* adalah cara terbaik untuk mengatasi masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa. Ini memungkinkan siswa untuk mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua aspek kemampuan pribadi mereka, mengendalikan kemampuan mereka untuk melakukan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang baik, dan mengembangkan berbagai aspek perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar untuk menjadi lebih baik.

Untuk mengatasi masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa, siswa harus mengikuti beberapa prinsip atau strategi pengendalian diri dengan bantuan seorang konselor. Beberapa prinsip atau prosedur tersebut, menurut Gunarsa (2004: 225):

1. Pemantauan diri (*self monitoring*)

Proses di mana siswa dapat mengidentifikasi dan mencatat masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar dalam interaksinya dengan lingkungan sekolah mereka. Faktor-faktor yang dapat mereka amati dan catat adalah sumber perilaku disiplin dan tanggung

jawab belajar yang tidak baik. Sedana oleh Cormier dan Cormier (1985:527) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti waktu, metode, dan alat untuk mencatat dapat mempengaruhi efektivitas *Self monitoring*. Seperti yang dinyatakan oleh Kanfer (1980: 239), ada dua contoh ketika pencatatan dilakukan:

- a. Pemantauan pra-perilaku (*pre behavior monitoring*).
Siswa mencatat motivasi atau pentingnya masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar. Hal ini diamati oleh siswa dari perilaku yang telah dilakukan. Siswa dapat melihat diri mereka berperilaku disiplin dan bertanggung jawab saat belajar, datang ke sekolah tepat waktu, dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.
 - b. Pemantauan pasca perilaku (*post behavioral monitoring*).
Siswa mencatat setelah melakukan perilaku yang diinginkan. Ini memungkinkan mereka untuk mencatat perilaku disiplin mereka dan tanggung jawab belajar mereka untuk melihat apakah perilaku mereka berubah setelah melakukan perilaku yang diinginkan.
2. *Reinforcement positif (self reward)*
Siswa memerlukan penguatan yang kuat untuk menunjukkan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar mereka. Penguatan positif dapat didefinisikan sebagai memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan. Ini dapat ditunjukkan dengan tujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung diulang, ditingkatkan, dan tetap ada di masa mendatang, seperti yang dijelaskan oleh Walker dan Shea (1984). Konselor dapat memberikan hadiah atau penghargaan kepada siswa yang berhasil melakukan perilaku disiplin dan tanggung jawab yang diinginkan untuk memupuk perilaku tersebut dalam diri mereka sendiri. Menurut Cormier (1985:539), memberikan dukungan positif lebih efektif dalam mengubah atau mengembangkan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa.
 3. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)
Langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh siswa itu sendiri dalam melakukan self contracting atas perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang diinginkan, yaitu 1) Siswa merencanakan untuk mengubah perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajarnya dan yakin bahwa mereka akan melakukan perubahan. 2) Siswa bekerja sama dengan teman dan keluarga untuk mengatur diri dalam bertindak. 3) Siswa akan menanggung resiko terhadap cara mereka mengatur dirinya. 4) Pada dasarnya, semua yang diharapkan dari siswa tentang perubahan perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajarnya adalah ganjaran untuk siswa itu sendiri.
 4. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).
Siswa harus menata kembali perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar mereka. Penataan tersebut tidak lepas dari penguasaan siswa terhadap berbagai rangsangan (*stimulus kontrol*) dalam lingkungan belajar sekolah. Stimulus kontrol menekankan penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat atau anteseden atas respons tertentu, menurut Kanfer (1980:361). Hal ini dapat mempengaruhi kembali perilaku siswa dalam lingkungan belajar mereka. Oleh karena itu, konselor membantu siswa menjadi lebih percaya diri di lingkungan belajar sekolah mereka. Dengan demikian, siswa dapat mempertahankan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang telah diinginkan dan semuanya akan berjalan lancar setiap saat.

Ruang Lingkup Penerapan Konseling Behavior Contract dan Self Management

• Kontrak Perilaku (*Behavior Contract*)

Ruang lingkup masalah yang biasanya diatasi mungkin tidak terlalu besar ketika layanan konseling kontrak perilaku (*Behavior Contract*) digunakan di sekolah. Problem ini lebih berfokus pada aspek intrapersonal dan interpersonal siswa. Ini berarti bahwa masalah psikologis yang serius atau kompleks tidak selalu ada hubungannya dengan konseling kelompok SFBT. Mengurangi perilaku agresif, membolos, menyontek, terlambat datang ke sekolah, prokastinasi, kecanduan game online, dan meningkatkan disiplin akademik dan

perilaku sopan santun siswa di sekolah adalah masalah yang diatasi dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir.

- **Manajemen Diri (*Self Management*)**

Ruang lingkup penerapan self management dalam konseling di sekolah meliputi pengembangan keterampilan siswa untuk mengatur diri mereka sendiri dalam berbagai aspek kehidupan. Masalah yang umumnya ditangani melalui pendekatan ini mencakup pengelolaan waktu belajar, pengurangan penundaan, pengendalian emosi dalam situasi konflik, serta peningkatan motivasi dan rasa tanggung jawab terhadap tugas-tugas. Self Management juga berperan penting dalam membantu siswa mengatasi perilaku negatif, seperti kecanduan permainan daring atau penggunaan media sosial yang berlebihan, dengan mengarahkan mereka untuk mengembangkan kebiasaan yang lebih positif. Dalam konteks sosial, pendekatan ini dapat mendukung siswa dalam meningkatkan keterampilan komunikasi dan hubungan interpersonal, seperti mengelolah kecemasan saat berbicara di depan umum atau membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Secara keseluruhan, self management bertujuan untuk memberdayakan siswa agar dapat mengenali dan mengatur perilaku mereka sendiri, sehingga mereka dapat mencapai tujuan pribadi, sosial, akademik, dan karier dengan lebih efektif

Keberhasilan Penerapan Konseling Behavior Contract dan Self Management

- **Kontrak Perilaku (*Behavior Contract*)**

Konseling kontrak perilaku adalah metode/cara yang efektif untuk mengatasi berbagai masalah yang terkait dengan bidang BK konseling di sekolah. Menurut penelitian intervensi yang berhasil, perilaku negatif siswa berkurang dan kondisi positif meningkat. 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, memastikan bahwa konseling kontrak perilaku berhasil. Sayangnya, tidak ada penelitian yang menunjukkan seberapa lama intervensi konseling kontrak perilaku berlangsung. Namun, peneliti menemukan bahwa intervensi ini membuat konseli bertanggung jawab atas perilaku mereka sendiri dalam evaluasi dan tindak lanjut. Mereka belajar mengelola konsekuensi perilaku mereka dan merencanakan perubahan secara mandiri.

- **Manajemen Diri (*Self Management*)**

Konseling dengan pendekatan self management efektif membantu siswa mengatasi masalah pengelolaan diri di berbagai bidang akan tetapi, efektivitas self management dalam konseling juga sangat bergantung pada kemampuan siswa untuk mengenali diri, menetapkan tujuan realistis, dan konsisten menerapkan strategi, serta didukung oleh motivasi, bimbingan konselor, dan lingkungan yang mendukung. Meskipun durasi intervensi yang ideal belum ditetapkan, self management memberikan manfaat jangka panjang dengan menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab. Evaluasi dan tindak lanjut mendorong siswa untuk memantau kemajuan, mengatasi kesulitan, dan menyesuaikan rencana secara mandiri

SIMPULAN

Masalah disiplin di kalangan siswa sekolah menengah atas merupakan tantangan yang signifikan dan berdampak pada proses pembelajaran serta pencapaian akademik mereka. Pendekatan konseling perilaku, terutama melalui penerapan kontrak perilaku dan manajemen diri, telah terbukti efektif dalam menangani masalah ini.

Kontrak perilaku memungkinkan siswa untuk berkolaborasi dengan konselor dalam menetapkan tujuan yang jelas, memberikan penguatan positif, serta mengelolah perubahan perilaku secara bertahap. Metode ini tidak hanya berfungsi untuk mengurangi perilaku negatif seperti bolos atau keterlambatan, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan disiplin akademik dan rasa tanggung jawab dalam belajar.

Pendekatan self management memberikan siswa keterampilan untuk mengatur diri mereka sendiri, yang mencakup pengelolaan waktu, motivasi, dan pengendalian emosi. Dengan menerapkan prinsip-prinsip seperti pengenalan diri, penguatan positif, kontrak pribadi, dan

pengendalian stimulus, siswa dapat mengembangkan kemandirian serta tanggung jawab atas tindakan mereka.

Keberhasilan penerapan kedua teknik ini sangat bergantung pada motivasi siswa, dukungan dari konselor, dan lingkungan yang kondusif. Meskipun durasi intervensi yang ideal belum ditentukan, pendekatan ini menawarkan manfaat jangka panjang, termasuk kemampuan siswa untuk mengelola perilaku secara mandiri dan mencapai tujuan akademik serta pribadi dengan lebih efisien. penerapan konseling perilaku dapat berfungsi sebagai solusi komprehensif dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung dan kondusif. serta berkontribusi pada pembentukan generasi yang unggul, disiplin, dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmiani, P. R. (2022). Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 49-54.
- Prakarsari, L. T. (2024). STUDI LITERATUR: PENERAPAN KONSELING KONTRAK PERILAKU (BEHAVIOR CONTRACT) PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(6), 11-11.
- Yasa, O., Mahaardhika, M., & Tari, D. A. P. D. (2024). mplementasi Konseling Behavior dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling: Kajian dan Aplikasi*, 3(1), 6-13.
- Thaariq, A. G. A., & Rosada, U. D. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 18(02), 52-64.
- Della Wakhosyiyah Rohmana, F. M., & Ernawati, S. (2023). Upaya Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Dengan Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6.
- Damayant, T. A., Jihan, F. D. N., & Arzettisyah, S. E. (2023). Implementasi Konseling Behavioral terhadap Permasalahan Perilaku Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas. *JSSH (Jurnal Sains Sosial dan Humaniora)*, 7(2), 61-67.
- Muratama, M. S. (2018). Layanan konseling behavioral teknik self management untuk meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa di sekolah. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 1-8.
- Umam, A. K. U., & Hasanah, M. (2023). Teknik Self-Management pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 9(2), 57-66.
- Isnaini, F. (2014). *Strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(1), 24-29.
- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 4(01), 41-56.