

## UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Ulia Riska Ikrimah <sup>1)</sup> \*, Hastin Budisiwi <sup>2)</sup>, Novia Tri Atmaja <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Bidang Studi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Pancasakti Tegal. Jalan Halmahera Km. 1, Kota Tegal, Jawa Tengah, 53121 Indonesia.

<sup>2)</sup> Bidang Studi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Pancasakti Tegal. Jalan Halmahera Km. 1, Kota Tegal, Jawa Tengah, 53121 Indonesia.

<sup>3)</sup> SMP N 9 Kota Tegal. JL. Martoloyo No.62 Panggung Kec. Tegal Timur, Kota Tegal, Jawa Tengah 52122. Indonesia

\* Korespondensi Penulis. E-mail: [uliariska36@gmail.com](mailto:uliariska36@gmail.com) , Telp: +6287764556704

### Abstrak

Motivasi belajar berperan penting dalam menumbuhkan semangat belajar untuk mendapatkan nilai atau hasil yang baik. Motivasi belajar yang rendah ditandai dengan tidak mengerjakan tugas, tidak memperhatikan di kelas saat proses pembelajaran, dan sering meninggalkan kelas pada jam pelajaran. Peserta didik yang kurang mempunyai motivasi belajar perlu bantuan untuk menumbuhkan motivasi belajarnya kembali. Dengan layanan konseling kelompok diharapkan bisa membantu guru BK untuk menyelesaikan masalah yang dialami peserta didik. Tujuan penulisan *best practice* ini adalah *output* dari pelaksanaan praktik pengalaman lapangan II. Berdasarkan hasil identifikasi masalah melalui Asesmen AKPD di kelas 8A SMP N 9 Kota Tegal tahun 2024/2025 terdapat peserta didik yang mengalami motivasi belajar rendah dengan prosentase 3,04 %, kemudian melalui diskusi dalam layanan konseling kelompok sebagai landasan untuk menyelesaikan masalah peserta didik. Metode yang digunakan pada *best practice* adalah layanan Konseling kelompok dengan teknik *Kontrak Perilaku*. Hasil pelaksanaan dari konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku menunjukkan bahwa ini dapat meningkatkan motivasi belajar kelas 8A SMP N 9 Kota Tegal.

**Kata Kunci:** Motivasi Belajar, Layanan Konseling Kelompok, Teknik *Kontrak Perilaku*

## EFFORTS TO INCREASE LEARNING MOTIVATION WITH BEHAVIORAL CONTRACT TECHNIQUES IN GROUP COUNSELING SERVICES

### Abstract

*Motivation to learn plays an important role in fostering enthusiasm for learning to get good grades or results. Low learning motivation is characterized by not doing assignments, not paying attention in class during the learning process, and often leaving class to avoid the learning process. Students who lack motivation to learn need help to grow their motivation to learn again. With group counseling services, it is hoped that it can help guidance and counseling teachers to solve problems experienced by students. The purpose of writing this best practice is the output of implementing field experience practice II. Based on the results of problem identification through the AKPD assessment in class 8A of SMP N 9 Tegal City in 2024/2025, there are several students who experience low learning motivation with a percentage of 3.04%, then through discussions in group counseling services as a basis for solving student problems. The method used in best practice is group counseling services using the Behavioral Contract technique. The results of the implementation of group counseling using behavioral contract techniques show that this can increase the learning motivation of class 8A at SMP N 9 Tegal City.*

**Keywords:** *Learning Motivation, Group Counseling Services, Behavioral Contract Techniques*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian penting dalam pembangunan. Proses pendidikan tidak dapat dipisahkan dari proses pembangunan itu sendiri. Pembangunan diarahkan dan bertujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam proses pendidikan tidak semulus apa yang diharapkan. Banyak kendala atau hambatan yang mengganggu jalannya proses pendidikan. Misalnya gangguan peserta didik yang mengalami masalah dari berbagai pihak seperti adanya tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai yang lebih baik. Menurut Shobur (2003 ; 2014) faktor yang mempengaruhi belajar yaitu motivasi. Peserta didik yang mempunyai motivasi belajar rendah baik di sekolah atau di rumah akan tidak semangat untuk melakukan proses pembelajaran. Winkel (Puspitasari, 2012) motivasi belajar merupakan segala usaha dan keinginan yang timbul di dalam dan diluar diri yang terbentuk dalam dimensi perilaku, pemikiran untuk melakukan kegiatan belajar dengan tujuan yang dikehendaki dapat tercapai.

SMP N 9 Kota Tegal juga memiliki masalah motivasi belajar rendah diantaranya tidak mengerjakan tugas, malas belajar di rumah, belajar pada saat akan menghadapi ujian dan ulangan, dan meninggalkan kelas pada saat proses pembelajaran. Menurut hasil AKPD kelas 8A banyak yang memiliki masalah motivasi belajar rendah, apabila masalah ini tidak segera diberikan bantuan maka akan berpengaruh dengan nilai akademiknya. Pada dasarnya setiap peserta didik memiliki karakteristik berbeda-beda, begitu pula dengan penanganan masalah yang dihadapi tentu akan berbeda pula. Peserta didik memerlukan bantuan guru BK untuk mengatasi masalah motivasi belajar rendah dengan melakukan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan yang dilaksanakan secara berkelompok untuk membantu masalah yang dialami oleh anggota kelompok.

Menurut Prayitno (2004), konseling kelompok adalah hubungan antara konselor dengan peserta didik untuk membantu mengentaskan masalah klien atau konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah individu salah satu anggota kelompok. Latipun (2015:128) konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu memberi umpan balik (feedback) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok. Tohirin (2011:179) juga mengungkapkan layanan konseling kelompok adalah cara konselor membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar perkembangan bisa tercapai yang optimal.

Konseling kelompok dilakukan dengan penerapan teknik yang dianggap sesuai target sasaran. Teknik yang digunakan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik yaitu kontrak perilaku melalui pendekatan behavioristik. Teknik ini disesuaikan dengan hasil penilaian dan kebutuhan peserta didik. Kontrak perilaku merupakan mengubah perilaku dimana seorang peserta didik membuat kontrak atau perjanjian tertulis dengan guru BK atau konselor untuk berkomitmen akan menampilkan perilaku yang didasari dengan kesepakatan antara guru BK dan konseli.

## 2. METODE

Metode penelitian digunakan yaitu pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain penelitian STAR (situation, task, action, result). Pendekatan tersebut dipilih karena dapat memperoleh penjelasan deskriptif yang lebih mendalam tentang bagaimanakah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik kontrak perilaku untuk mengatasi motivasi belajar rendah.

### **Waktu dan Tempat pelaksanaan *best practices* (setting)**

Pelaksanaan *Best Practices* ini bertempat di SMP N 9 Kota Tegal kelas 8A dengan waktu pelaksanaan kurang lebih sekitar 48 hari dimulai sejak tanggal 7 Mei s.d 13 Agustus 2024. Pelaksanaan praktik baik (*best practice*) dalam melakukan layanan konseling kelompok dilaksanakan pada hari Senin, 5 Agustus 2024 di Lab Komputer SMP N 9 Kota Tegal. Pelaksanaan konseling kelompok ini berlangsung selama 1 JP atau 40 menit.

### **Target/Subjek *best practices***

Target/Subjek pada *best practices* ini adalah siswa kelas 8A, yang dimana satu kelompok beranggotakan 5 peserta didik.

### **Prosedur**

Peneliti mengumpulkan data melalui AKPD dan wawancara kelas 8A. Beberapa peserta didik yang mengalami masalah motivasi belajar rendah disebabkan karena jadwal belajar terlalu padat sehingga dia merasa bosan dan malas belajar yang mengakibatkan tidak pernah mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Peneliti memberikan bantuan untuk mengatasi masalah tersebut menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku agar motivasi meningkat.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Jumlah populasi kelas 8A SMP N 9 Kota Tegal tahun pelajaran 2024/2025 yaitu 29 peserta didik. Instrumen dari *best practices* ini adalah hasil AKPD dan wawancara peserta didik.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil AKPD yang dilakukan di kelas 8A, peserta didik banyak mengalami masalah pada bidang belajar. Setelah melakukan pengumpulan data dengan AKPD dan wawancara, dilanjutkan dengan melaksanakan layanan bimbingan dan konseling. Sebelum melaksanakan layanan, penulis terlebih dahulu melakukan tahap perencanaan. Dalam layanan konseling kelompok ini menggunakan teknik *kontrak perilaku*, dimana peserta didik atau konseli membuat suatu perjanjian perilaku dengan guru BK atau konselor.

Dalam proses pelaksanaan ini langkah-langkah yang dilakukan yaitu merencanakan seperangkat RPL sesuai dengan layanan dan teknik yang digunakan sehingga diharapkan mampu meningkatkan tujuan dari konseling kelompok yaitu mengentaskan masalah peserta didik. Pelaksanaan layanan konseling kelompok ini dilaksanakan melalui 3 tahapan yaitu tahap awal, tahap inti dan tahap penutup. Pada tahapan awal/pendahuluan, penulis membuka kegiatan dengan salam dan dilanjutkan dengan berdo'a. Menciptakan hubungan baik dengan peserta didik dan menanyakan kabar. Menjelaskan layanan konseling kelompok beserta asas – asasnya serta menanyakan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Pada tahapan inti, penulis melakukan *ice breaking* perkenalan dengan menyebutkan nama dan kesukaannya selanjutnya menanyakan masalah yang dialami setiap anggota kelompok, dilanjutkan dengan diskusi mengenai solusi untuk masalah yang sudah disepakati untuk diselesaikan dan membuat kontrak perilaku yang ditandatangani oleh peserta didik atau konseli yang mengalami masalah dan konselor atau penulis. Pada tahapan penutup, penulis merefleksikan layanan yang telah dilaksanakan dan menyimpulkan kegiatan layanan serta memberikan penguatan kepada peserta didik atau konseli dan diakhiri dengan berdo'a lalu mengucapkan salam. Guru BK dan konseli membangun hubungan baik agar konseli nyaman dan dapat mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi lebih terbuka dan lebih memahami tindakan apa agar motivasi belajarnya meningkat.

Setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik kontrak perilaku dapat dipahami bahwa kurangnya motivasi belajar peserta didik disebabkan jam belajar yang padat, pagi sampai siang sekolah, sorenya ada bimbel pulang sekolah, habis mahrib sudah merasa capek sehingga peserta didik merasa bosan belajar dan akan menunda tugas. Dari konseling kelompok menggunakan teknik kontrak perilaku mampu meningkatkan motivasi belajar dengan adanya perjanjian perubahan tingkah laku yang akan dilakukan oleh konseli dan ditandatangani oleh guru BK atau konselor dan peserta didik atau konseli. Proses konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku terdapat kelebihan dan hambatan. Kelebihannya antara lain membantu konseli atau peserta didik menumbuhkan komitmen untuk merubah perilakunya, adanya pembuatan kontrak yang jelas dan spesifik, dan memberikan dukungan yang terus menerus kepada konseli. Untuk hambatannya antara lain konseli tidak mampu berkomitmen, kontrak yang dibuat kurang cocok dengan situasi konseli, faktor psikologis konseli, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Agar kontrak perilaku dapat berjalan maksimal, konselor atau guru BK melakukan upaya melibatkan konseli dan membuat kontrak, memberikan dukungan yang berkesinambungan, menggunakan penguatan positif, menjadi fleksibilitas, menetapkan batasan secara jelas dan melakukan evaluasi secara berkala.

Pembelajaran yang diperoleh dari proses *best practices* yaitu meningkatkan keterampilan sebagai calon guru yang profesional, banyak sekali metode/teknik yang dapat diterapkan kepada peserta didik tentunya dengan metode, teknik dan media yang kreatif dan inovatif sehingga peserta didik dalam mengikuti layanan tidak membosankan. Dari 5 anak yang mengikuti kegiatan konseling kelompok, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dirinya sehingga dapat mempengaruhi motivasi belajar peserta didik.

#### **4. SIMPULAN**

Hasil dari *best practice* yang sudah dilaksanakan dengan permasalahan motivasi belajar rendah peserta didik, maka dapat disimpulkan bahwasannya motivasi belajar yang rendah disebabkan oleh beberapa hal salah satunya karena peserta didik bosan belajar dan belum bisa mengatur jadwal belajar yang baik. Maka dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *kontrak perilaku* diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Dan untuk langkah selanjutnya dapat dilakukan konseling individu jika tidak ada perubahan yang signifikan sehingga dapat mengungkapkan permasalahan yang memang tidak diungkapkan pada saat pelaksanaan layanan konseling kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

Farhatu, Umi., Suhendri,& Dian ,Primaningrum MA.2024. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Perilaku Menyontek Siswa Kelas XI-IPA SMA Islam Sudirman Tanggunharjo. *Jurnal On Education*. **Vol 7.No.1**. <https://jonedu.org> > [joe](#) > [article](#) > [download](#)

Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press

Maharani, T., Rochani,& Dalimunthe, RZ. 2021. Efektivitas Teknik Kontrak Perilaku Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Edukasi Bimbingan dan Konseling*. **Vol 7.No.2**. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/11584>

Prasetya, Tri Rays., Mudhar. 2021. PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK KONTRAK UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PORONG. *Jurnal Penelitian dan pembelajaran*. **Vol 38.No.1**. <https://jurnal.unipasby.ac.id> > [article](#) > [download](#)

Prayitno. 2004. *Layanan BK Konseling Kelompok*. Padang: UNP

Sanna, JB. 2018. Penerapan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Pribadi Siswa Kelas VII-F SMP Negeri 34 Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan konseling*. <https://www.neliti.com/id/publications/253547/penerapan-konseling-kelompok-teknik-kontrak-perilaku-untuk-meningkatkan-perilaku>

Santrock, J. 2003. *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah ( Berbasis Integrasi)*. Jakarta : PT Raja GrafindoPersada