

**PENERAPAN KONTRAK PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI SISWA DENGAN LAYANAN PENGUASAAN KONTEN
DI KELAS IX.A SMP NEGERI 8 KOTA JAMBI**

ARTIKEL ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Ekstensi
Bimbingan Konseling FKIP Universitas Jambi**



OLEH :

**AMALIA REFIKA
A1E114029**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
JAMBI**

2018

ARTIKEL ILMIAH

**PENERAPAN KONTRAK PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI SISWA DENGAN LAYANAN PENGUASAAN KONTEN
DI KELAS IX.A SMP NEGERI 8 KOTA JAMBI**

**OLEH :
AMALIA REFIKA
A1E114029**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
JAMBI
2018**

ABSTRAK

Amalia Refika, 2018. “Penerapan Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Dengan Layanan Penguasaan Konten Di Kelas XI.A SMP Negeri 8 Kota Jambi”.

Pembimbing 1 : Drs. Nelyahardi Gutji, M.Pd

Pembimbing 2 : Dr. Akmal Sutja, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah penerapan metode kontrak perilaku dalam layanan penguasaan konten yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IX.A SMPN 8 Kota Jambi. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan (PTL). Penelitian ini dilakukan dengan 2 siklus dan setiap siklusnya terdiri dari 2 tindakan, dan penelitian ini terdiri dari empat kompetensi setiap siklusnya yaitu perencanaan, tindakan, evaluasi, dan refleksi. Penelitian ini dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dengan salah satu guru bimbingan dan konseling yang ada di SMPN 8 Kota Jambi. Teknik didalam pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan catatan lapangan.

Berdasarkan hasil lembar observasi terhadap proses pelaksanaan layanan penguasaan konten dengan metode kontrak perilaku dapat diperoleh gambaran bahwa secara umum pelaksanaan telah sesuai dengan skenario yang direncanakan. Namun dalam pelaksanaannya nilai untuk masing-masing tahapan belum maksimal pada siklus 1 tindakan 1 akan tetapi pada siklus 2 tindakan 2 nilai untuk masing-masing tahapan sudah maksimal sebagaimana pada siklus 2 tindakan 2 berdasarkan hasil olahan observasi dapat dilihat bahwa dalam 20 item terdapat 2 item termasuk kedalam kategori sedikit tepat, dan 18 item termasuk kedalam kategori sangat tepat.

Hasil dari penilaian proses yaitu konsentrasi belajar siswa menggambarkan bahwa setelah terlaksananya siklus 1 dan 2, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan konsentrasi siswa kelas IX.A SMPN 8 Kota Jambi. Sebelum diberi tindakan konsentrasi siswa berada pada presentase 32,1% dengan kriteria rendah,

dan setelah diberikan tindakan pada siklus 1 tindakan 1 berada pada presentase 47,9% yang dimana termasuk kedalam kategori sedang, pada tindakan 2 meningkat menjadi 52,7% dan termasuk kedalam kategori sedang. Pada siklus 2 tindakan 1 bobot presentase adalah 67,5% termasuk kedalam kategori tinggi, dan pada tindakan 2 bobot presentase adalah 75,2 yang dimana termasuk kedalam kategori tinggi.

Dari semua tindakan yang telah dilakukan, pada pelaksanaan siklus 2 tindakan 2 dirasakan paling efektif untuk diterapkan, karena setelah melalui beberapa tindakan, pada siklus 2 tindakan 2 terdapat beberapa perlakuan yang berbeda dimana perlakuan ini merupakan perubahan-perubahan atas perbaikan terhadap tindakan yang sebelumnya dirasakan kurang maksimal..

Kata Kunci : Konsentrasi, Layanan Penguasaan Konten

I. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang bergelut secara intens dengan pendidikan. Itulah sebabnya manusia dijuluki sebagai makhluk yang dididik (animal educandum) dan makhluk yang mendidik (animal educandus). Dengan arti, manusia adalah makhluk yang senantiasa terlibat dalam proses pendidikan, baik yang dilakukan terhadap orang lain maupun terhadap dirinya sendiri.

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan dengan sadar dalam rangka membimbing dan mengarahkan perkembangan dari anak-anak ke arah yang dewasa. Dewasa dalam artiannya dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, keluarganya, masyarakatnya, bangsanya, dan negaranya. Dan kemudian bertanggung jawab terhadap semua resiko dari sesuatu yang telah menjadi pilihannya.

Pendidikan di Indonesia terbagi antara 3 jalur yaitu, pendidikan formal, pendidikan informal dan pendidikan non formal. Salah satu bentuk dari pendidikan formal adalah pendidikan yang diselenggarakan oleh sekolah. Sekolah merupakan tempat dimana individu mengikuti serangkaian kegiatan proses pendidikan formal untuk memperoleh pengetahuan dan mengasah keterampilan yang dimilikinya melalui pembelajaran.

Menurut Syah (2015:68), “ belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relative menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Sedangkan menurut Howard L. Kingsley (dalam Soemanto 2012), Bahwa belajar merupakan suatu proses dimana tingkah laku (dalam artian luas) ditimbulkan atau diubah melalui praktek atau latihan.

Dari beberapa pendapat diatas dapat diartikan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan seluruh tingkah laku individu secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungannya yang melibatkan proses kognitif.

Didalam belajar dibutuhkan konsentrasi yang bagus, karena konsentrasi merupakan salah satu penentuan keberhasilan didalam belajar. konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memusatkan pikiran kepada suatu masalah yang harus dipecahkan. Konsentrasi belajar dapat ditunjukkan oleh beberapa hal di antaranya fokus pandangan, adanya perhatian, kemampuan

menjawab, bertanya, dan sambutan psikomotorik yang baik. Siswa yang mampu berkonsentrasi selama pelajaran akan memiliki daya ingat yang lebih tinggi serta mudah memahami apa yang dipelajari, namun banyak siswa yang kehilangan konsentrasi belajar ketika proses pembelajaran berlangsung.

Menurut Slameto (2015:111), ingatan adalah sebuah penarikan informasi yang pernah diserap dan diperoleh sebelumnya. Informasi yang diterimapun dapat disimpan oleh masing-masing individu untuk beberapa saat saja, beberapa waktu, dan jangka waktu yang tidak terbatas.

Dalam belajar sesungguhnya ingatan sangat diperlukan. Pada umumnya tujuan utama pendidikan disekolah adalah apabila murid menguasai pelajaran-pelajaran yang telah diberikan. Hal ini dihubungkan dengan kemampuan anak untuk mengingat kembali atau mempergunakan apa yang telah dipelajari, Mustaqim & Wahid (2010:69).

Dengan berkonsentrasi maka ingatan yang didapatkan akan sesuai dengan konsentrasi yang dilakukan pada saat menerima sebuah informasi, seperti jika seorang anak berkonsentrasi rendah pada saat menerima sebuah informasi, maka bisa saja daya serap untuk menarik kesimpulan akan topik yang telah dibahas tersimpan untuk beberapa saat saja, dikarenakan kurangnya konsentrasi pada saat membahas topik.

Jika seseorang mengalami kesulitan berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya membuang tenaga, waktu dan biaya saja. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik, dengan kata lain ia harus memiliki kebiasaan untuk memusatkan pikiran ini mutlak perlu dimiliki oleh setiap siswa yang belajar.

Dalam kenyataan seseorang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, hal ini disebabkan karena kurang berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan (bising, keadaan yang semrawut, cuaca buruk dan lain-lain), pikiran yang kacau dengan banyak urusan/masalah-masalah kesehatan (jiwa dan raga) yang terganggu (badan lemah), bosan terhadap mata pelajaran/sekolah dan lain-lain, Slameto (2015:87)

Pada prinsipnya, yang terjadi di SMP Negeri 8 Kota Jambi setiap anak juga memiliki konsentrasi yang berbeda didalam belajar, berdasarkan pengamatan peneliti pada masa pelaksanaan PL-KPS yaitu pada tanggal 15 Maret 2017 dikelas VII.A SMP Negeri 8 Kota jambi, pada saat peneliti memberikan layanan penguasaan konten, ada anak yang memang konsentrasinya terpusat pada materi yang peneliti paparkan, namun ada juga anak yang konsentrasinya mudah terganggu pada pelaksanaan layanan berlangsung, seperti jika ada orang lewat di samping kelas maka anak-anak langsung hilang konsentrasi dan tidak fokus ke materi yang disampaikan, ada juga anak yang tidak konsentrasi dikarenakan teman sebangku mengajak ngobrol, atau bahkan ada juga yang tidak konsentrasi karena main handphone, tentunya jika jika hal ini terus terjadi, maka hasil belajar yang akan dicapainya pun akan terganggu.

Hampir setiap hari pada pelaksanaan PL-KPS di SMP Negeri 8 Kota Jambi, setiap peneliti melintasi di samping kelas ketika dalam proses belajar, beberapa siswa terlihat tidak konsentrasi dan bahkan beberapa siswa ada yang

berbicara dengan teman sebangku dan ada juga yang melirik ke arah yang sedang melintas.

Selain itu berdasarkan tanya jawab yang dilakukan peneliti kepada salah satu guru mata pelajaran yang mengajar di SMP Negeri 8 Kota Jambi pada 5 Januari 2018, guru mata pelajaran tersebut menjelaskan anak-anak sering kehilangan konsentrasi pada saat-saat tertentu, seperti ada orang lewat, teman sebangku mengganggu, pelajaran yang susah, jika memasuki waktu jam-jam istirahat dan pulang sekolah, jika hal ini terus dilakukan maka ini akan menjadi kebiasaan bagi anak-anak, sehingga nantinya pelajaran yang dijelaskan oleh guru bisa jadi akan buyar dipikirkannya dan seketika pelajaran yang telah dijelaskan oleh guru akan dengan cepat terlupakan oleh siswa.

Dalam rangka untuk memberikan pemahaman tentang konsentrasi, guru pembimbing berperan penting dengan menyelenggarakan layanan-layanan bimbingan dan konseling, agar kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi siswa bisa teratasi dan salah satu layanan yang bisa membantu adalah layanan penguasaan konten.

Sebagaimana dari hasil penelitian yang dilakukan oleh novi istiqomah (2014) bahwa menunjukkan gambaran siswa sebelum diberikan layanan penguasaan konten memiliki presentase rata-rata kebiasaan belajar 60,0% (kategori sedang). Setelah memperoleh layanan penguasaan konten meningkat menjadi 78,5% (kategori tinggi). Berdasarkan analisis uji coba diperoleh $t_{hitung} = 13,877$ dan $t_{tabel} = 2,042$, jadi nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan perhitungan tersebut maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kebiasaan belajar siswa sebelum dan setelah diberikan layanan penguasaan konten.

Berdasarkan hasil penelitian itu dapat dilihat, bahwa layanan penguasaan konten dapat untuk membantu siswa dalam rangka mengatasi pemahaman dan penguasaan terhadap konten kebiasaan belajar siswa, sehingga layanan penguasaan konten ini cocok untuk dilakukan dalam rangka memberikan penguasaan terhadap konsentrasi siswa. Salah satu teknik yang cocok untuk dilaksanakan dalam layanan penguasaan konten adalah teknik kontrak perilaku.

Sebagaimana dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Septi Wahyuni (2016), bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan anak dapat meningkat melalui teknik kontrak perilaku (behavior contract). Kedisiplinan anak dalam penelitian ini meliputi indikator datang tepat waktu, dapat menyelesaikan tugas sampai tuntas, menggunakan benda sesuai dengan fungsinya, mengambil dan mengembalikan benda pada tempatnya, berusaha menaati aturan yang telah disepakati, dan tertib menunggu giliran. Tindakan yang dilakukan yaitu menyampaikan pentingnya kedisiplinan kepada anak, menjelaskan aturan kontrak perilaku yang harus dilakukan anak, dan memberikan penguatan untuk memperkuat perilaku anak. Ada tiga perbaikan yang diberikan oleh guru dalam pelaksanaan Siklus II antara lain: mempersingkat bahasa yang digunakan guru dalam penyampaian kontrak perilaku, menunjukkan gambar kontrak perilaku dan memberikan penguatan berupa benda. Kondisi awal kedisiplinan anak sebelum tindakan sebagian besar pada kriteria mulai berkembang. Setelah dilaksanakan tindakan Siklus ke I, kedisiplinan anak meningkat menjadi 71,42% pada kriteria berkembang sesuai

harapan (BSH) dan setelah Siklus II mencapai 85,71% pada kriteria berkembang sesuai harapan (BSH) atau mencapai indikator keberhasilan.

Dengan demikian dapat dilihat bahwa teknik kontrak perilaku bisa meningkatkan kedisiplinan kedisiplinan siswa, maka dari itu didalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan konsentrasi siswa. Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan kontak perilaku untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam layanan penguasaan konten”.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah penggunaan kontrak perilaku dalam layanan penguasaan konten dapat meningkatkan konsentrasi siswa dengan layanan penguasaan konten di kelas VIII.A SMP N 8 Kota Jambi dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya peningkatan konsentrasi siswa melalui layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku dengan materi konsentrasi di kelas VIII.A SMP N 8 Kota Jambi.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsentrasi

Konsentrasi dalam pengertian umum adalah kemampuan seseorang untuk menaruh perhatian pada sesuatu, gagasan atau orang (Anderson, 2008:135). Sedangkan menurut Djamarah (2002:15) bahwa konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap sesuatu masalah atau objek, misalnya konsentrasi pikiran, konsentrasi perhatian dan sebagainya.

Selain itu Slameto (2013:86) menyebutkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Jadi dapat disimpulkan bahwa konsentrasi secara umum adalah sebagai suatu proses pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Artinya tindakan atau pekerjaan yang kita lakukan dilakukan secara sungguh-sungguh dengan memusatkan seluruh panca indra kita, penciuman, pendengaran, pengelihatan dan fikiran kita. Bahkan yang sifatnya abstrak sekalipun yaitu perasaan. Konsentrasi ketika mendegar guru menyampaikan materi pastilah harus kita dengar oleh telinga dengan memastikan bahasa dan perintahnya jelas dan pesan itu untuk siapa dan apakah itu perlu di sampaikan lagi oleh orang lain apa tidak. Ketika memahami kata perkata tentu harus paham betul arti kata yang di maksud, pendengaran kita harus mampu menyerap apa yang disampaikan guru. Sehingga maksud dan tujuannya sampai. Ketika kita memahami dengan pendengaran dan mampu mengerti apa yang dimaksud dengan bersungguh -sungguh mendegar serta memperhatikannya dengan sungguh-sungguh maka itu dinamakan konsentrasi.

B. Layanan Penguasaan Konten

Menurut Prayitno (2004:2), “layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok)

untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar”.

Sedangkan menurut Sukardi (2008:46), layanan penguasaan konten merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memahami dan mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, keterampilan dan materi yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta tuntunan kemampuan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu untuk menguasai kemampuan atau mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik melalui kegiatan belajar.

Layanan penguasaan konten yang diberikan kepada individu untuk menguasai kemampuan atau kompetensi (konten) tertentu melalui kegiatan belajar. Kemampuan atau kompetensi (konten) yang dipelajari itu merupakan konten yang didalamnya terkandung fakta dan data, konsep, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan terkait didalamnya.

C. Kontrak Perilaku

Menurut Latipun (2015:102) kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Dalam hal ini individu mengantisipasi perubahan perilaku mereka atas dasar persetujuan bahwa beberapa konsekuensi akan muncul. Kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada klien. Dalam terapi ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil.

Sedangkan menurut Sutja (2016:62), “Kontrak tingkah laku adalah metode dimana klien mengenal perilakunya yang salah dan kemudian berjanji kepada konselor untuk melakukan perilaku yang benar”.

Berdasarkan berbagai pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrak perilaku merupakan kesepakatan atau perjanjian baik lisan maupun tertulis yang telah disetujui antara dua pihak (anak dan guru) atau lebih untuk mengubah perilaku tertentu pada diri anak dengan memberikan penghargaan atas perubahan perilaku tersebut.

D. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Layanan (PTL). Menurut Sutja, dkk (2017:140) menyatakan bahwa PTL adalah usaha penemuan perbaikan atau pemantapan praktik layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus) dan bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi BK secara mandiri atau kolaboratif dengan

setting kelas, kelompok atau individual.

Pada penelitian ini peneliti melakukan kolaborasi dengan salah satu guru pembimbing yang ada di SMP Negeri 8 Kota Jambi yaitu ibuk Sokiya. Pada pelaksanaan layanan yang akan diberikan nantinya, ibuk Sokiya akan menjadi observer, sedangkan peneliti sebagai pelaksana layanan.

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 8 Kota Jambi. Sekolah ini beralamat di Jl. Sunan Giri RT 6 Simpang III Sipin. Sebagian besar siswa-siswi yang bersekolah di tempat tersebut berasal dari lingkungan sekitar sekolah. Kelas yang menjadi subjek penelitian adalah kelas IX.A yang berjumlah 33 siswa. Penelitian tindakan ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 8 Kota Jambi, pada semester II tahun ajaran 2017/2018, untuk pelaksanaan layanan pada tanggal 5-31 maret 2018. Pemilihan waktu tersebut sangat efektif untuk dilaksanakan tindakan layanan penguasaan konten.

Menurut Sutja dkk(2017:148),”Subjek penelitian yaitu pihak atau sekelompok individu yang terlibat atau dikenai secara langsung oleh tindakan/layanan, sama halnya dengan populasi dan sampel dalam penelitian konvensional”. Orang yang dikenakan PTL disebut dengan subjek.

Subjek diambil dengan metode Unit Sampling, yang dimana sampel ditetapkan bukan individu akan tetapi adalah kelompok unitnya. Yang dimana setelah ditetapkan unit/kelompoknya, maka semua individu yang ada dalam kelompok itu dijadikan sampelnya, Sutja dkk (2017:70). Adapun subyek penelitian adalah sebagai berikut :

1. Guru Bimbingan dan Konseling sebagai sumber informasi mengenai layanan penguasaan konten dan siswa kelas IX.A SMP Negeri 8 Kota Jambi yang kurang konsentrasi.
2. Siswa kelas IX.A SMP Negeri 8 Kota Jambi tahun ajaran 2017/2018. Subjek penelitian adalah seluruh siswa yang tergabung di dalam kelas IX.A. Siswa yang berjumlah 33 orang.

E. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengacu pada tujuan penelitian untuk menemukan solusi atas perbaikan pelaksanaan metode kontrak perilaku dengan layanan penguasaan konten untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IX.A SMPN 8 Kota Jambi, maka akan dipaparkan gambaran proses pelaksanaan layanan dengan metode kontrak perilaku dan perubahan konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah dilaksanakannya siklus 1 dan siklus 2.

Pada pelaksanaan layanan penguasaan konten dengan metode kontrak perilaku telah sesuai dengan prosedur-prosedur yang dibuat, akan tetapi pada pelaksanaannya beberapa prosedur dilakukan dengan kurang tepat, sehingga pada tindakan selanjutnya setelah dilakukan refleksi terdapat perubahan pada tindakannya, namun tetap pada tujuan yang sama.

Pelaksanaan layanan penguasaan konten ini menggunakan metode kontrak perilaku. Sesuai analisis dan kesepakatan bersama bahwa perilaku yang akan dirubah/dikurangi pada pelaksanaan kontrak perilaku dalam layanan penguasaan konten adalah perilaku menggunakan handphone, mengobrol dengan teman, dan mengganggu teman pada saat pembelajaran berlangsung. Sesuai dengan kesepakatan bersama bahwa adanya hukuman jika melanggar kontrak.

Pada pelaksanaan siklus 1 tindakan 1 kontrak perilaku yang diterapkan telah sesuai dengan skenario yang di buat, yaitu mengarahkan siswa untuk tidak menggunakan handphone, tidak mengobrol dan mengganggu teman pada saat pembelajaran berlangsung. Dan menerima hukuman jika melanggar kontrak yang telah disepakati bersama, hukumannya adalah dicubit teman. Adapun bunyi kontrak perilaku tersebut adalah “ Saya (Nama) pada tanggal (pelaksanaan kontrak) menyatakan bahwa saya setuju untuk tidak menggunakan handphone, tidak mengobrol, dan tidak mengganggu teman selama proses pembelajaran berlangsung, apabila saya melanggar saya siap dan bersedia diberi hukuman yaitu dicubit oleh teman sebangku, demikian pernyataan ini saya ucapkan dengan hati yang ikhlas.

Dalam pelaksanaan siklus 1 tindakan 1 terdapat 5 siswa melanggar kontrak menggunakan handphone, 15 siswa mengobrol, dan 4 siswa mengganggu teman pada saat proses pembelajaran berlangsung. Semua siswa yang melanggar telah mendapatkan hukuman yaitu cubitan dari temannya. Pada saat ditanya bagaimana perasaannya dihukum karena melanggar kontrak yang telah disepakati 7 siswa merasa jera, dan 10 siswa merasa biasa saja, siswa mengaku bahwa mereka belum terbiasa dan refleks untuk melakukannya.

Dalam pelaksanaan siklus 1 tindakan 2 terkait kontrak perilaku pelaksanaannya sama pada pertemuan sebelumnya, hanya saja guru pembimbing dan siswa menyepakati bahwa hukumannya adalah berdiri didepan kelas dengan 1 kaki selama 2 menit. Pada pelaksanaannya terdapat 15 siswa yang melanggar kontrak perilaku yaitu mengobrol, dan 2 siswa mengganggu teman pada kegiatan pembelajaran berlangsung, dan tidak ada yang melanggar pada penggunaan handphone. Padahal hukuman yang diberikan sudah cukup berat yaitu berdiri di depan kelas dengan 1 kaki selama 2 menit. Beberapa siswa yang melanggar pada pertemuan ini adalah siswa yang melanggar pada pertemuan sebelumnya, beberapa siswa mengaku bahwa mereka mengantuk, ada juga siswa yang refleks mengajak temannya mengobrol, dan ada juga beberapa siswa yang merasa bosan.

Pelaksanaan kontrak perilaku dalam siklus 2 mengacu pada hasil refleksi pada siklus 1, sehingga terdapat beberapa tindakan yang berbeda pada saat kontrak perilaku diterapkan, yaitu pada siklus 2 diberikan hukuman yang berat dari sebelumnya bagi yang melanggar dan diberikan reward bagi yang tidak melanggar. Siklus 2 tindakan 1 hukumannya bagi yang melanggar adalah menyapu kelas dan reward nya adalah diberikan 1 snack jajanan. Siklus 2 tindakan 2 hukumannya bagi yang melanggar adalah menyapu kelas, membersihkan taman dan memungut sampah yang ada di area kelas.

Kontrak perilaku yang dilakukan dalam siklus 2 tindakan 1 terdapat 1 siswa melanggar kontrak menggunakan handphone dan 8 siswa mengobrol dan 2 siswa mengganggu teman pada saat proses pembelajaran berlangsung. Semua siswa yang melanggar mendapatkan hukuman dan reward yang telah disepakati bersama.

Dalam pelaksanaan siklus 2 tindakan 2 berkaitan kontrak perilaku pelaksanaannya sama pada pertemuan sebelumnya, hanya saja guru pembimbing dan siswa menyepakati bahwa hukumannya dan reward yang diberikan adalah berbeda. Dengan kontrak yang telah disepakati bersama pada siklus 2 tindakan 2 terdapat pengurangan pelanggaran kontrak, yang dimana hanya terdapat 5 siswa yang melanggar dan mereka melanggar karena mengobrol.

Setelah melakukan pengolahan data, menganalisis, mengevaluasi dari data proses selanjutnya adalah data hasil, data hasil adalah data yang menjadi target pencapaian, dalam penelitian ini data hasil adalah data yang berkaitan dengan konsentrasi belajar siswa, setelah dilakukan pengolahan data hasil adapun perbedaan konsentrasi belajar siswa antara pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 adalah sebagai berikut :

Tabel Perbedaan konsentrasi belajar siswa pada pra siklus, siklus 1 dan siklus 2

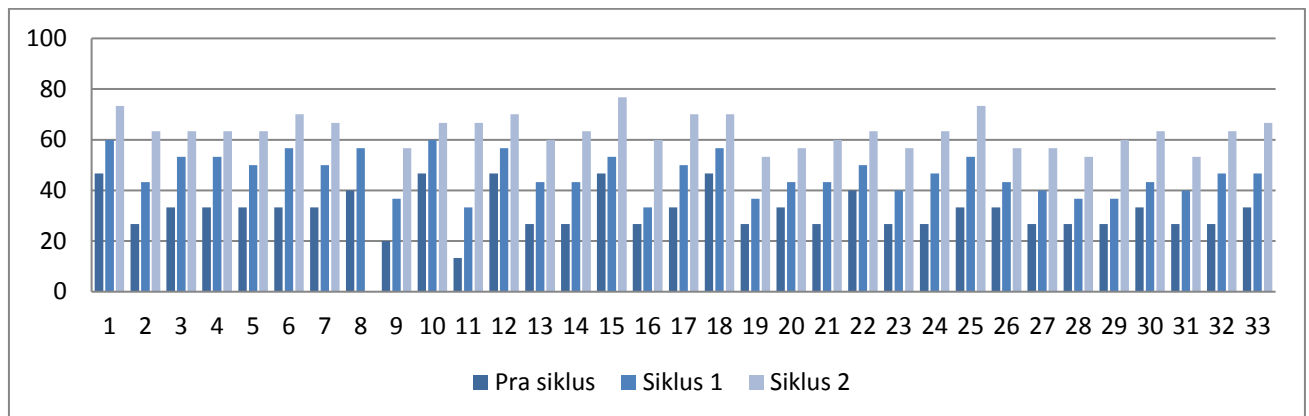
NO	KODE RESPONDEN	Pra		Siklus 1		Sikls 2	
		F	%	F	%	F	%
1	S-1	7	46,7	18	60	22	73,3
2	S-2	4	26,7	13	43,3	19	63,3
3	S-3	5	33,3	16	53,3	19	63,3
4	S-4	5	33,3	16	53,3	19	63,3
5	S-5	5	33,3	15	50	19	63,3
6	S-6	5	33,3	17	56,7	21	70
7	S-7	5	33,3	15	50	20	66,7
8	S-8	6	40	17	56,7	23	76,7
9	S-9	3	20	11	36,7	17	56,7
10	S-10	7	46,7	18	60	20	66,7
11	S-11	2	13,3	10	33,3	20	66,7
12	S-12	7	46,7	17	56,7	21	70
13	S-13	4	26,7	13	43,3	18	60
14	S-14	4	26,7	13	43,3	19	63,3
15	S-15	7	46,7	16	53,3	23	76,7
16	S-16	4	26,7	10	33,3	18	60
17	S-17	5	33,3	15	50	21	70
18	S-18	7	46,7	17	56,7	21	70
19	S-19	4	26,7	11	36,7	16	53,3
20	S-20	5	33,3	13	43,3	17	56,7
21	S-21	4	26,7	13	43,3	18	60
22	S-22	6	40	15	50	19	63,3
23	S-23	4	26,7	12	40	17	56,7
24	S-24	4	26,7	14	46,7	19	63,3
25	S-25	5	33,3	16	53,3	22	73,3
26	S-26	5	33,3	13	43,3	17	56,7
27	S-27	4	26,7	12	40	17	56,7
28	S-28	4	26,7	11	36,7	16	53,3
29	S-29	4	26,7	11	36,7	18	60
30	S-30	5	33,3	13	43,3	19	63,3
31	S-31	4	26,7	12	40	16	53,3

32	S-32	4	26,7	14	46,7	19	63,3
33	S-33	5	33,3	14	46,7	20	66,7
RATA-RATA		159	32,1	451	45,6	612	61,8

Dari hasil keseluruhan pada tabel diatas, tentang konsentrasi belajar siswa pada kelas IX.A SMPN 8 Kota Jambi, terdapat peningkatan disetiap tindakannya, bisa dilihat pra siklus konsentrasi belajar siswa adalah sebesar 31,2%, yang termasuk didalam kategori rendah. pada siklus 1 meningkatn menjadi 45,6% dan termasuk didalam kategori sedang. pada siklus 2 meningkat menjadi 61,8% dan termasuk kedalam kategori tinggi.

Adapun grafik dari hasil konsentrasi belajar pada semua tindakan adalah sebagai berikut :

Grafik Peningkatan konsentrasi belajar siswa pada pra siklus, siklus 1 dan siklus 2



Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa hasil dari observasi konsentrasi belajar siswa pada pra siklus dan semua tindakan mengalami peningkatan disetiap subjek penelitiannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan konsentrasi siswa setelah dilakukannya metode kontrak perilaku dalam layanan penguasaan konten, dengan kata lain, pelaksanaan kontrak perilaku dapat meningkatkan konsentrasi siswa dengan layanan penguasaan konten.

F. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui pelaksanaan layanan penguasaan konten dengan metode kontrak perilaku pada siswa kelas IX.A SMP Negeri 8 Kota Jambi dapat diambil kesimpulan bahwa layanan penguasaan konten dengan metode kontrak perilaku dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Hasil terbaik pada pelaksanaan layanan penguasaan konten dengan metode kontrak perilaku adalah pada siklus 2 tindakan 2. Pada siklus ini digunakan kontrak perilaku dengan memberikan hukuman kepada yang melanggar kontrak dan memberikan reward kepada yang tidak melanggar kontrak, serta reinforcement di berikan dengan segera tanpa mendunda-nunda.

1. Kegiatan awal

- Mengarahkan siswa untuk memunggut sampah yang ada disekitarnya
- Mengarahkan siswa untuk menutup tirai jendela, dan menutup pintu kelas
- Berdoa kemudian dilanjutkan dengan mengabsen siswa
- Menjelaskan maksud dan tujuan
- Melakukan apersepsi dan permainan

2. Kegiatan Inti

- Menjelaskan bahwa akan diadakannya kontrak perilaku yaitu siswa tidak diperbolehkan menggunakan handphone pada saat kegiatan berlangsung, tidak boleh mengobrol dan mengganggu teman. Akan diberikan hukuman bagi yang melanggar dan diberikan reward bagi yang tidak melanggar, hukuman yang diberikan jika siswa melanggar adalah menyapu, membersihkan sampah dan taman yang ada di area kelas ketika kegiatan selesai dan yang tidak melanggar akan diberikan reward 2 jenis jajanan. Kontrak dilakukan selama kegiatan berlangsung.
- Menyepakati kontrak dengan menjelaskan tugas dan tanggung jawab masing-masing. Konselor menyepakati kontrak dengan siswa, adapun kontrak yang disepakati adalah dengan menyuruh siswa untuk mengikuti penyampaian kontrak yang dilakukan oleh konselor. Adapun bunyi kontrak perilaku tersebut adalah “ Saya (Nama) pada tanggal (pelaksanaan kontrak) menyatakan bahwa saya setuju untuk tidak menggunakan handphone, tidak mengganggu teman, dan tidak mengobrol selama proses pembelajaran ini berlangsung, apabila saya melanggar saya siap dan bersedia diberi hukuman yaitu menyapu kelas setelah kegiatan berakhir, demikian pernyataan ini saya ucapkan dengan hati yang ikhlas.
- Menjelaskan Materi
- Siswa mempraktekkan contoh pelaksanaan materi
- Mengingatkan kembali kepada siswa tentang kontrak perilaku yang disepakati tadi

3. Kegiatan penutup

- Siswa diberi kesempatan untuk bertanya terkait materi yang disampaikan.
- Menjelaskan bahwa kegiatan akan berakhir
- Mengulas kembali sudahkah siswa memahami materi yang telah dipaparkan
- Melakukan follow up tentang kontrak perilaku yang telah disepakati tadi yaitu memberikan hukuman dan reward sesuai kesepakatan yang telah dilakukan tadi.
- Konselor mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, Roy. 2008. *Langkah Pertama Membuat Siswa Berkonsentrasi*. Jakarta: PT. Indeks.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Istiqomah, Novi. 2014. Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Terhadap Kebiasaan Belajar Pada Siswa Kelas VIII B SMP TAMTAMA KEMRANJEN BANYUMAS TAHUN AJARAN 2013/2014. Skripsi.
- Komalasari, Gantina dan Wahyuni . 2016. *Teori dan Praktik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Latipun, 2015. Psikologi konseling. Malang: UMM Press.
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling L1-L9*. Padang: FIP-UNP.
- Mustaqim, dan Wahid Abdul. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. 2015. *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. 2013. *Belajar dan faktor--faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soemanto, Wasty. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Tindakan Komperhensif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatis, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut, dan Kusumawati Nila. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling disekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutja, Akmal. 2016. *Teori dan Aplikasi Konseling*. Yogyakarta: WR.
- Sutja, Akmal dkk. 2017. *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Wahana Resolusi.
- Syah, Muhibbin. 2015. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Thursan Hakim. (2002). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Victorique, Eukaristia. 2012. *Metode Kontrak Perilaku*. Diakses 02 Maret 2018. <http://animenekoi.blogspot.com/2012/03/metode-kontrak-perilaku.html>

Wahyuni, Septi. 2016. *Peningkatan Kedisiplinan Siswa disekolah Melalui Kontrak Perilaku Pada Anak Kelompok B di TK Aba Pakis Dligo*. Skripsi.