



Implementasi Konseling Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa

Hunainah^{1*}, Eneng Muslihah², Dody Riswanto³

¹⁻²UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Indonesia, ³Universitas Negeri Malang Indonesia

*Penulis Koresponden, email: hunainah@uinbanten.ac.id

Diterima: 07-06-2023

Disetujui: 13-08-2023

Abstrak

Tuntutan akademik adalah sebuah tantangan bagi mahasiswa agar mampu menyelesaikan masa studinya di perguruan tinggi. Bagi mahasiswa yang memiliki daya psikologis tinggi, hal tersebut tidak masalah, namun bagi mahasiswa yang memiliki daya psikologis rendah, hal tersebut menjadi kendala serius dalam menyelesaikan tugas akademik. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan bantuan treatment berupa konseling kontrak perilaku agar mahasiswa memiliki daya psikologis tinggi sehingga mampu menyelesaikan tugas akademiknya. Metode yang digunakan adalah pendekatan campuran (mixed) kuantitatif dan kualitatif. Hasil dan analisis pembahasan adalah tingkat daya psikologis mahasiswa semester tiga S1 Pendidikan Islam Anak Usia Dini masuk kategori Sedang dengan rata-rata 298, 2. Dalam proses konseling kontrak perilaku, mahasiswa mampu memahami dirinya, merumuskan tugas secara rinci, serta membentuk kebiasaan positif yang baru.

Kata Kunci: Daya psikologis, Konseling kontrak perilaku, Tuntutan akademik.

Abstract

Academic demands are a challenge for students to be able to complete their studies at tertiary institutions. For students who have high psychological power, this is not a problem, but for students who have low psychological power, it becomes a serious obstacle in completing academic assignments. Based on this, treatment assistance is needed in the form of behavioral contract counseling so that students have high psychological power so that they are able to complete their academic assignments. The method used is a mixed approach (mixed) quantitative and qualitative. The results and analysis of the discussion show that the level of psychological power of the third semester students of Islamic Early Childhood Education S1 is in the Moderate category with an average of 298.2. In the behavioral contract counseling process, students are able to understand themselves, formulate tasks in detail, and form new positive habits.

Keywords: Psychological power, Behavioral contract counseling, Academic demands

Pendahuluan

Tuntutan akademik adalah suatu keniscayaan bagi mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut menyelesaikan tugas akademik untuk mencapai tujuan akhir studi di perguruan tinggi yaitu gelar sarjana. Rintangan berat yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik adalah masalah pribadi yang menyita sebagian besar waktu dan tenaga.

Mahasiswa yang memiliki daya psikologis tinggi diperkirakan akan mampu untuk tetap fokus pada studinya dan menyelesaikan tugas dengan optimal dan tepat waktu, meski masalah pribadi yang dialaminya cukup rumit. Berbeda dengan mahasiswa dengan daya psikologis rendah, diperkirakan dia tidak mampu untuk menyelesaikan tugas atau bahkan sama sekali tidak akan menyelesaikan tugasnya karena semua pikiran dan perasaannya tersita oleh masalah pribadinya.

Daya psikologis disebut dengan *psychological strength* merupakan daya psikologis seseorang yang mencerminkan kualitas diri sendiri. Hal demikian terlihat dari kemampuan seseorang menghargai dirinya dan orang lain dalam kehidupan. Termasuk kemampuan menjalin hubungan baik dengan sahabat, keluarga, dan orang lain, atau kemampuan melakukan komunikasi antar pribadi (Nadjih dan Ari Bowo 2021; Nursyamsi 2013).

Mahasiswa yang memiliki daya psikologis rendah dikhawatirkan dapat menimbulkan perasaan depresi. Ujungnya, terbengkalainya semua tugas-tugas akademik. Macaskill (2012) dan Fauzi dkk (2022) mengatakan bahwa individu dengan depresi harus didukung dengan *psychological strength*. Komponen kekuatan psikologis individu seperti *forgiveness*, spiritualitas, dan harapan dapat tumbuh pada diri individu untuk melepaskan depresi mereka sebagai dampak dari daya psikologis yang rendah.

Untuk menyelesaikan masalah daya psikologis rendah pada mahasiswa, dibutuhkan *treatment* pendukung berupa konseling dengan teknik *behavioral contract*. Konseling adalah bantuan profesional yang ditujukan bagi perkembangan psikologis manusia yang dilakukan oleh seorang ahli (Fauroni dkk. 2019; Hartatik dkk. 2022). *American Counseling Association* (ACA)

mendesripsikan bahwa konseling profesional sebagai wadah bagi kesehatan mental, prinsip-prinsip psikologis atau perkembangan manusia, melalui intervensi kognitif, afektif, perilaku, atau sistemik; sebuah strategi untuk menangani kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, atau perkembangan karir, serta adanya kelainan (Gladding 2012).

Kontrak perilaku (*behavior contract*) merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior dengan menerapkan prinsip-prinsip *operant conditioning*. Prinsip ini menekankan pada konsekuensi perilaku individu, pemberian penguatan perilaku (*reinforcement*). Asumsinya, apabila seorang konselor ingin mengubah perilaku individu maka dengan mengontrol atau mengatur konsekuensi perilaku individu tersebut (Amin 2017).

Behaviour Contract merupakan salah satu dari teknik konseling behavioral yang digunakan untuk menghapus perilaku mal-adaptif dan membentuk perilaku adaptif baru. Kontrak tersebut merupakan intervensi dari sekolah untuk mengubah perilaku siswa dan memonitornya menggunakan perjanjian sederhana. Perjanjian tersebut dibuat secara lisan maupun tertulis antara guru dan siswa dengan syarat perjanjian yang jelas dan terbuka (Majeika, Wilkinson, dan Kumm 2020).

Kontrak harus jelas untuk kedua belah pihak. Kontrak harus jujur dimana harus dilakukan sesuai dengan isi perjanjian antara konselor serta siswa, dan dia harus menepati isi perjanjian dalam contract tersebut. Isi kontrak didalam penulisannya harus mengandung kalimat penguatan. Isi perjanjian harus didiskusikan secara terbuka serta disepakati oleh konselor dan siswa atau klien yang berjumlah satu atau lebih (Chalimi 2017).

Behavior contract menekankan pada komitmen perjanjian perilaku yang dilakukan oleh individu yang bertujuan agar memiliki perilaku sesuai dengan apa yang diinginkannya (Erford 2017). Prinsip-prinsip dasar penerapan kontrak perilaku yaitu kontrak disertai dengan penguatan. *Reinforcement* diberikan dengan segera, kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara guru dan anak, kontrak harus fair, kontrak harus jelas (target perilaku, frekuensi, lamanya kontrak). Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah (Wahyuni 2011). Dengan demikian,

tujuan teknik *behavior contract* yaitu dimana individu mempunyai, perilaku yang diharapkan serta penghapusan perilaku yang sering melakukan pelanggaran sekolah, dan meningkatkan kedisiplinan siswa atau individu atau klien dalam perilaku (Reswastiyo dan Rahmi 2019).

Kelebihan teknik ini adalah cara pelaksanaannya mudah, mempunyai waktu yang singkat dalam mengubah perilaku siswa atau klien. Teknik *behavior contract* bukan hanya bisa dilakukan oleh satu siswa namun bisa dilakukan secara berkelompok. Sedangkan kelemahan teknik ini, jika konselor tidak dapat memberikan penguatan dan penjelasan terkait isi kontrak dan konsekuensi pelanggaran kontrak maka teknik ini tidak dapat berfungsi dengan baik (Paramita 2017).

Tujuan Penelitian ini adalah deskripsi intervensi guna meningkatkan daya psikologis (*psychological strength*) mahasiswa dengan menggunakan teknik konseling kontrak perilaku (*behavioral contract*). Penelitian ini bisa bermanfaat bagi mahasiswa mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik serta tantangan dan mengatasi tekanan, hambatan, dan permasalahan hidupnya secara positif dan konstruktif sehingga bisa menjadi alternative metode konseling bagi masyarakat umum.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran yakni pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Penelitian dilakukan dalam dua kegiatan secara bersamaan yaitu eksperimentasi dan eksplorasi data kualitatif. Pendekatan kuantitatif yaitu suatu jenis penelitian ilmiah dimana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang spesifik atau sempit, mengumpulkan data-data yang dapat dikuantifikasikan, menganalisis angka-angka tersebut dengan menggunakan statistik dan melakukan penelitian dalam suatu cara yang objektif (Cresswell, 2012). Pendekatan kualitatif yaitu suatu jenis penelitian di mana data visual dikumpulkan, dianalisis, dan dilakukan interpretasi narasi secara komprehensif untuk memperoleh wawasan terhadap fenomena tertentu yang menarik (Gay dan Airasian 2013). Pemilihan pendekatan campuran dilandasi asumsi bahwa apabila satu pendekatan penelitian (kuantitatif atau kualitatif) belum cukup

menyelesaikan masalah penelitian, maka gabungan kedua pendekatan dapat menjadi pilihan. Selain itu, ditambahkannya data kualitatif dalam penelitian eksperimen dapat membantu menjelaskan kondisi penelitian yang sesungguhnya (Creswell dan Clark 2017).

Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memaparkan profil daya psikologis mahasiswa, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk menganalisis profil dan hasil intervensi terhadap subjek penelitian. Keputusan untuk memilih pendekatan kuantitatif dan kualitatif didasarkan pada tiga pendekatan pokok, yaitu; (a) pendekatan kuantitatif berfungsi sebagai penunjang penelitian kualitatif, (b) pendekatan kualitatif berfungsi sebagai penunjang penelitian kuantitatif, dan (c) pendekatan kuantitatif dan kualitatif merupakan pendekatan yang setara (Brannen 2011). Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi-eksperiment* kategori *Pre-test dan Post-test group* dengan pola yang ditawarkan oleh Arikunto (2013:85).

Di dalam desain ini, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O1) disebut *pre-test*. Observasi sesudah eksperimen (O2) disebut *post-test*. Perbedaan antara O1 dan O2 yakni O2-O1 diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen.

Penelitian dilaksanakan di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Sample dan Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa Pendidikan Guru Anak Usia Dini Semester Tiga dengan kriteria memiliki skor karakteristik daya psikologis rendah. Pengambilan sampel penelitian menggunakan *non-probability sample* dimana setiap individu tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan strategi pengujian *Mann-Whitney*. Pengujian hipotesis menggunakan *Mann-Whitney* dilakukan karena data berdistribusi normal dan tidak homogen. Uji *mann-whitney* digunakan untuk menguji perbedaan signifikansi antara skor *pre-test* dan *post-test* pada sampel kelas eksperimen dan kontrol (Creswell dan Clark 2017). *Sample* yang diambil adalah mahasiswa yang memiliki daya psikologi yang rendah. Pertimbangan menentukan jumlah berdasarkan perspektif

konseling kelompok bahwa jumlah anggota kelompok yang efektif adalah 8-15 orang (Rohman 2007; Tim Penyusun 2017; Winkel 2014).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah berupa kuesioner daya psikologis mahasiswa yang secara teoritis dikembangkan oleh Cavanagh dan Levitov (2001). Instrumen daya psikologis mahasiswa dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan model skala *Likert*. Uji Validitas dilakukan pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Semester Tiga di UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten dengan jumlah peserta 85 mahasiswa. Pemilihan item dilakukan dengan uji validitas item menggunakan teknik korelasi *item-total product moment*. Sedang Reliabilitas artinya adalah tingkat kepercayaan hasil pengukuran (Azwar 2009). Pengukuran yang mempunyai reliabilitas tinggi yaitu yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya, disebut sebagai reliabel menurut Azwar, (2007, hlm. 176). Perhitungan indeks reliabilitas kuesioner penelitian menggunakan pendekatan koefisien *Alpha Cronbach* (α).

Hasil dan Pembahasan

Proses awal sesi intervensi konseling dengan model teknik kontrak konselor dan konseli terhadap aturan-aturan terkait kontrak perilaku serta memilih dan menetapkan sasaran intervensi serta menganalisis tingkah laku yang akan diubah oleh konseli selama sesi intervensi. ketentuan terlebih dahulu tentang data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak yakni mengenai kondisi daya psikologis mahasiswa. Penentuan jenis penguatan yang akan diterapkan dalam sesi konseling juga ada. Lainnya berupa *Reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan dan memberikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap serta *mereview* dan *renegotiation* perkembangan tingkah laku individu/konseli..

Hasil Uji Empiris Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku (*behaviour contract*) untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa

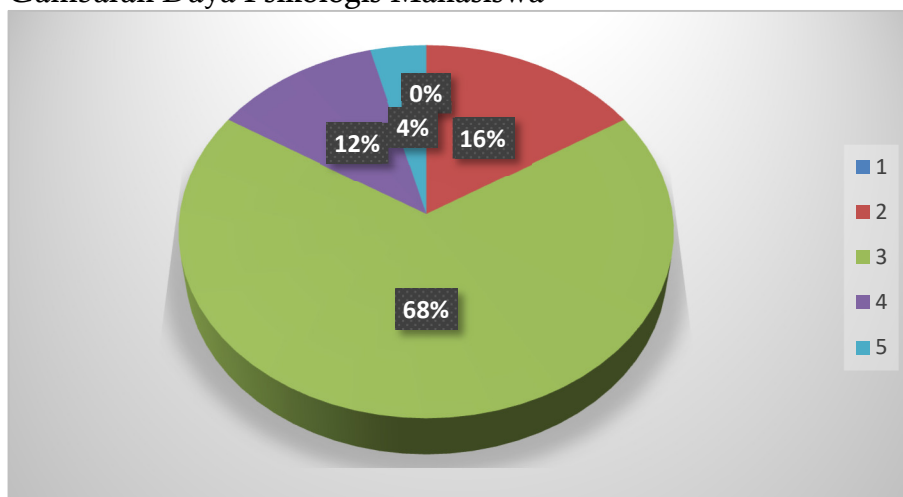
Sebelum perlakuan didapat Gambaran umum daya psikologis mahasiswa Pendidikan Islam Anak Usia Dini Semester Tiga di UIN Sultan

Maulana Hasanudin Banten. Visualisasinya tergambar lebih jelas pada tabel dan gambar berikut.

Tabel 1
Gambaran Daya Psikologis Mahasiswa

Kriteria Skor	Kategori	Distribusi Subjek	Persentase	Rata-rata
$\geq 420,8$	Sangat Tinggi	0	0 %	298,2
337,2 – 420,7	Tinggi	4	16 %	
253,6 – 337,1	Sedang	17	68 %	
170 – 253,5	Rendah	3	12 %	
104 – 169,9	Sangat Rendah	1	4 %	
Total		25	100%	

Gambar 1
Gambaran Daya Psikologis Mahasiswa



Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan tingkat Daya Psikologis pada kategori Sedang dengan rata-rata 298,2. Hasil uji coba pada sampling kemudian dapat diinterpretasikan. Mahasiswa memiliki pencapaian tingkat kemampuan daya psikologis dengan kriteria belum sepenuhnya memiliki daya psikologis yang mampu untuk mengendalikan diri, mengatur pikiran, perasaan dan tindakan secara bebas serta berusaha sendiri untuk mengatasi hambatan-hambatan mencapai kemandirian, bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri, mengendalikan perilaku sesuai peraturan serta mengarahkan aktifitasnya dan

belum memaksimalkan dalam memilih berbagai kemungkinan tindakan berdasarkan apa yang diyakini.

Untuk melihat apakah terjadi peningkatan kategori daya psikologis mahasiswa setelah mengikuti Konseling Kontrak Perilaku, dengan ini peneliti menguji skor dengan teknik uji *Mann-Whitney* atau *U Test*. Hasilnya pada Tabel berikut tentang profil peningkatan kategori daya psikologis mahasiswa berdasarkan uji *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 2
 Hasil Pengujian *Mann-Whitney* atau *U Test* Daya Psikologis Mahasiswa secara keseluruhan

Kelompok	<i>Mean Rank Experiment</i>	<i>Mean Rank Control</i>	<i>Sum of Rank Experiment</i>	<i>Sum of Rank Control</i>	Mann-Whitney <i>U-Test</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
<i>Pre-test</i>	17.33	13.47	262.50	205.50	85.500	0.229
<i>Post-test</i>	23.07	9.93	332.00	134.00	14.000	0.000

Pada tabel 2 menunjukkan, *pertama*, pada pengujian *Mann-Whitney* atau *U Test* pada kelompok *pre-test* diperoleh nilai signifikasi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.229 yakni lebih besar dari dari 0.05 ($0.229 > 0.05$). Artinya, pada kelas *pre-test* tidak terdapat perbedaan peningkatan daya psikologis mahasiswa yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kontrol. *Kedua*, pada kelompok *post-test* diperoleh nilai signifikasi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.000 yakni lebih kecil dari dari 0.05 ($0.000 < 0.05$). Artinya, pada kelas *post-test* terdapat perbedaan peningkatan karakter daya psikologis mahasiswa yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, mengacu pada hasil *post-test* dapat disimpulkan bahwa konseling kontrak perilaku efektif untuk meningkatkan daya psikologis mahasiswa.

Hasil uji *Mann-Whitney* atau *U test* pada skor *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Secara keseluruhan, terdapat 16 indikator yang memiliki hasil yang signifikan dan terdapat 1 indikator yang tidak signifikan. Satu aspek yang tidak signifikan adalah aspek asertive dengan perolehan *Asymp. Sig. (2-tailed)* berturut-turut 0,052. Berdasarkan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan konseling kontrak perilaku efektif untuk meningkatkan daya psikologis mahasiswa.

Pembahasan Implementasi Konseling Kontrak Perilaku untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa

Intervensi Ke – 1

Pada tahapan Intervensi pertama diawali dengan kegiatan penyampaian informasi mengenai penelitian yang dilakukan serta membuat kontrak komitmen antara peneliti dengan subjek penelitian. peneliti selanjutnya menelusuri pemahaman tentang daya psikologis mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan di kampus 2 UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten yang dihadiri oleh 25 mahasiswa sesuai dengan subjek penelitian yang memiliki kriteria penelitian. Yakni, mahasiswa dengan kelompok kategori daya psikologis yang belum mencapai tahap maksimal dalam diri subjek penelitian.

Kegiatan ini disebut dengan Kontrak Komitmen. kegiatan kontrak komitmen ini disepakati secara bersama-sama antara konseli sebagai subjek penelitian dan konselor sebagai peneliti bahwa intervensi penelitian pada sesi pertama ini bertujuan untuk menyamakan persepsi serta membuat komitmen bersama antara peneliti dengan konseli. Subjek penelitian juga mengajukan berbagai ragam tata tertib yang perlu disepakati bersama.

Selain daripada itu, kegiatan intervensi yang pertama ini peneliti memberikan jurnal kegiatan yang akan dijadikan bahan evaluasi selama proses konseling. Pada intervensi pertama ini, mahasiswa sebagai subjek penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa belum pernah mengetahui konsep konseling kelompok dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Dengan alasan tersebut, dapat diyakini bersama bahwa mahasiswa butuh serta menginginkan kegiatan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku untuk dapat memecahkan ragam masalah yang dimiliki mahasiswa. Yakni, mengenai daya psikologis mahasiswa yang memuat Kebutuhan Psikologis, Kemampuan Intrapersonal, dan Interpersonal mahasiswa dalam kehidupan sehari-harinya. Sesi pertama ini disepakati bersama untuk ditutup. peneliti kemudian merumuskan untuk persiapan sesi intervensi ke dua dengan tema *Introduction*.

Intervensi Ke - 2

Pada tahapan Intervensi sesi ke dua ini, peneliti memberikan tema perkenalan atau *introduction*. Pada tahap ini peneliti mencoba untuk mendalami serta menyaring tentang daya psikologis mahasiswa. Diawali dengan membagi kelompok besar menjadi kelompok kecil sejumlah tiga kelompok.

Setelah peneliti menyampaikan materi tentang daya psikologis selanjutnya mahasiswa diminta untuk mengungkapkan kondisi daya psikologisnya. Bentuknya terdiri tiga aspek yakni aspek kebutuhan psikologis, kemampuan intrapersonal, dan kemampuan interpersonal mahasiswa dalam kehidupan sehari-harinya. Peneliti menyampaikan bahwa ketiga unsur ini saling berkaitan satu sama lain, serta penting bagi berfungsinya dua unsur yang lain dan bagi unsur itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelusuran masalah daya psikologis mahasiswa pada sesi kedua ini, dapat disimpulkan bahwa dari jumlah mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian hampir secara keseluruhan punya masalah yang dihadapi. Dari aspek kebutuhan psikologis berupa merasakan kekurangan dalam diri konseli baik menjadi pribadi yang introvert atau tertutup, pribadi yang malas serta pribadi yang ingin berkembang menjadi lebih baik namun tidak mendapatkan *support* dari orang di sekelilingnya. Hal tersebut pula disampaikan konseli pada kemampuan interpersonal dan intrapersonal. Secara umum mahasiswa merasa kurang mendapatkan dukungan, motivasi (*support*) baik dari orang tua, teman, dosen serta orang-orang di sekelilingnya secara umum.

Dengan demikian, konselor dalam hal ini peneliti merumuskan secara spesifik materi yang akan dijadikan bahan konseling pada sesi ke dua ini. Yakni mengenai bagaimana cara merubah diri sendiri serta bagaimana mendapatkan support dukungan motivasi dari diri sendiri dan dari orang lain. Setelah dua tema yang dispesifikasikan, peneliti memberikan pilihan (*optional*) apakah tema tersebut disetujui untuk dibahas atau tidak. Konseli menyetujui serta mensepakati ke dua tema yang diusung tersebut. Setelah tema disepakati bersama, peneliti meminta kepada masing-masing kelompok untuk membahas tema tersebut.

Peneliti memposisikan diri di tengah-tengah kelompok untuk menjadi penengah dari pembahasan tema pada kelompok tersebut. Waktu konseling kelompok untuk menyelesaikan dua tema yang disepakati selama 45 menit. Masing-masing anggota kelompok untuk memberikan solusi masukan dari tema yang dibahas.

Intervensi Ke - 3

Pada tahapan intervensi sesi ke tiga, konselor/peneliti memberikan tema siap untuk berubah (*ready to change*). Pada tahap ini peneliti meminta kepada konseli untuk pengutaraan pendapat dan diskusi kelompok hampir selalu diwarnai oleh percakapan dan solusi. Hal ini menunjukkan hampir semua anggota kelompok sudah mampu untuk mengubah pola pikir konseli dari fokus terhadap masalah menjadi fokus pada penyelesaian masalah, yang tercermin dalam pernyataan yang diungkapkan oleh mahasiswa di dalam kelompok diskusi.

Dari Jurnal mengenai kesiapan diri untuk berubah diperoleh hasil bahwa penentuan skala terhadap langkah yang sudah dilakukan konseli dalam hal ini mahasiswa untuk mencapai tujuan konseli masing-masing sebelum bergabung dalam Konseling Kontrak Perilaku cukup beragam. Pada saat diajukan pertanyaan tentang perubahan positif yang mungkin telah dilakukan mahasiswa sebelum mengikuti Konseling Kontrak Perilaku, pada umumnya konseli berpendapat bahwa konseli merasa gagal dan belum puas dengan upaya yang selama ini konseli lakukan. Meski demikian, setelah konselor/peneliti mengajak konseli untuk menghargai upaya dan hasil sekecil apapun, konseli mengakui bahwa ternyata selama ini konseli sudah berhasil melakukan suatu perubahan ke arah yang lebih baik.

Dari Jurnal tersebut diperoleh hasil bahwa penentuan skala terhadap ketercapaian tujuan sebelum mengikuti Konseling Kontrak Perilaku sampai pada sesi penghentian mengalami peningkatan. Pada materi *Ready to Change* ini, konselor/peneliti memberikan simulasi pemahaman diri, pada umumnya mahasiswa tampak antusias menuliskan kekuatan dan kelemahan dirinya, meski sebagian besar diawali dengan kebingungan dan kurang yakin tentang kekuatan yang dimiliki konseli.

Beberapa dari konseli menulis dengan cara membungkukkan badan atau menutup lembar kerja dengan tangan kirinya, seakan-akan tidak ingin hasil pekerjaannya dilihat oleh orang lain. Menurut pengakuan konseli, konseli mengalami kesulitan untuk mengetahui sisi positif dari diri konseli karena belum terbiasa mengungkapkan hal tersebut. Konseli menganggap bahwa terdapat anggota kelompok yang menganggap bahwa sisi positif konseli hanya dapat diketahui oleh orang lain, bukan oleh diri sendiri.

Dalam simulasi pemahaman diri, mahasiswa diminta untuk mengeksplorasi kekuatan dan kelemahan diri dan menuangkan hasil eksplorasi dirinya secara tertulis dan mendiskusikannya dalam kelompok. Konseli diminta untuk sebanyak-banyaknya menuliskan hal-hal positif dalam kolom kekuatan. Setelah selesai, dilanjutkan dengan menuliskan sesedikit mungkin hal-hal negatif dalam kolom kelemahan.

Dari diskusi kelompok ditemukan bahwa menuliskan banyak hal positif dalam diri memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk dapat mengoptimalkannya. Ketika menuliskan hal-hal negatif, seolah-olah konseli menemukan solusi dalam kolom kekuatan untuk menurunkan kelemahan yang konseli miliki. Hal lain yang ditemukan pada simulasi ini adalah bahwa dengan membaca isi kolom kekuatan pada lembar kerja pemahaman diri, konseli menemukan bahwa terdapat banyak sisi positif dalam diri dan hal tersebut mengubah pola pikir konseli. Konseli yakin dengan kekuatan konseli dan termotivasi untuk mengembangkan hal-hal positif dan memperbaiki hal-hal negatif.

Menurut pengakuan anggota kelompok, dengan mengetahui hal-hal positif dari diri konseli, dan mendiskusikannya dengan sesama anggota kelompok, menumbuhkan kenyamanan dengan diri sendiri dan orang lain. Tumbuhnya kenyamanan dengan diri sendiri dan orang lain mulai tampak pada akhir sesi kedua sampai sesi keempat. Mahasiswa mulai tidak ragu untuk mengemukakan pendapat, kontak mata antar anggota kelompok dan dengan fasilitator mulai semakin sering, dan volume yang suara yang semakin tinggi dan jelas.

Penutup

Berdasarkan hasil perhitungan, tingkat daya psikologis mahasiswa semester Tiga S1 Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) pada tahun akademik 2018/2019 masuk kategori Sedang dengan rata-rata 298, 2. Dalam konseling kontrak perilaku, mahasiswa yang mampu menyatakan tujuannya secara spesifik dan realistis dalam kalimat positif, memahami keuntungan dari pencapaian tujuan yang ditetapkannya, merumuskan tujuan-tujuan kecil sebagai langkah-langkah untuk mencapai tujuan jangka panjang, merumuskan tugas secara rinci, membuat penjadwalan harian untuk membentuk kebiasaan positif yang baru, serta memonitor kemajuan yang telah dicapainya. Konseli dimungkinkan dapat mengatasi tuntutan akademik dan nonakademik secara konstruktif sehingga pada akhirnya sehingga konseli berpotensi untuk mencapai keberhasilan dalam studinya secara memuaskan.

Saran ditujukan kepada para peneliti, guru, dan mahasiswa yang menggunakan konseling kontrak perilaku kelompok bahwa kekuatan terbesar dalam menyelesaikan masalah dari konseli atau anggota kelompok yang terlibat dalam sesi konseling. Konselor hanya mengajarkan kemandirian dalam penyelesaian masalah yang harus diselesaikan sendiri oleh anggota kelompok dan tidak terlalu bertumpu pada konselor. Kejelasan Posisi konselor dalam model ini masih bisa dieksplorasi dalam penelitian lanjutan.

Daftar Pustaka

- Amin, Nurul. 2017. "Portofolio: Teknik-Teknik Konseling (Teori Dan Contoh Aplikasi Penerapan)." *Jurusan Bimbingan Dan Konseling*.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brannen. 2011. *Mixing Methods: Qualitative and Quantitative Research*. Sydney: Avebury.
- Cavanagh, Michael E., dan Justin E. Levitov. 2001. *The Counseling Experience: A Theoretical and Pratical Approach*. 2nd ed. New York: Waveland Pr Inc.
- Chalimi. 2017. "Implementasi Teknik Behavior Contract untuk Memotivasi Siswa dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (PR) di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Pilangkenceng Madiun". *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* 7(1):82–89.

- Creswell, John, dan Vicky L. Plano Clark. 2017. *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Erford, B. T. 2017. *Orientation to The Counseling Profession: Advocacy, Ethics, and Essential Professional Foundations*. Pearson.
- Fauroni, Lukman, M. Rusydi, Maftukhatusolikhah Maftukhatusolikhah, dan Nur Mukhlis Zakaria. 2019. "Pengembangan Wawasan Islam Kebangsaan Mahasiswa Melalui Konseling Sebaya di Masjid Kampus." *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat* 4(2):105–16. doi: 10.47200/jnajpm.v4i2.558.
- Fauzi, Anis, Imroatun Imroatun, Ayu Jumaela, Yuli Rohmiyati, dan Anas Nasrudin. 2022. "Do Professional Teachers Not Experience Stress? How Does Islamic Perspective Manage Stress?" *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 7(2):255–66. doi: 10.31538/ndh.v7i2.2272.
- Gay dan Airasian. 2013. *Qualitative & Quantitative Approaches*. California: SAGE Publication.
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks.
- Hartatik, Hartatik, Subari Subari, Fabroy Fauziyatul Munawwaroh, Hilman Haroen, dan Supriati Hardi Rahayu. 2022. "Kompetensi Konselor Sebaya Bagi Remaja Berbasis Keagamaan." *Asas Wa Tandhim: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Keagamaan* 1(1):01–16. doi: 10.47200/awtjhpsa.v1i1.1115.
- Macaskill. 2012. "A Feasibility Study of Psychological Strengths and Well-Being Assessment in Individuals Living with Recurrent Depression." *The Journal of Positive Psychology* 7(5):372–86.
- Majeika, C. E., S. Wilkinson, dan S. Kumm. 2020. "Supporting Student Behavior Through Behavioral Contracting." *Teaching Exceptional Children* 53(2). doi: <https://doi.org/10.1177/0040059920952475>.
- Nadjih, Difla, dan Ahmad Nasir Ari Bowo. 2021. "Hypno Family Melalui Metode Psychodrama Untuk Mengoptimalkan Potensi Dalam Menjalankan Peran Sebagai Anggota Keluarga." *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat* 6(1):49–62. doi: 10.47200/jnajpm.v6i1.692.
- Nursyamsi. 2013. "Mengembangkan Psychological Strength Peserta Didik Melalui Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Al-Ta'lim* 20(2):380–85.
- Paramita, Faradiana Candra. 2017. "Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behaviour Contract Untuk Mengatasi Siswa Yang Sering Terlambat Sekolah Di SMK Wisudha Karya Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017." Universitas Maria Kudus, Kudus.
- Reswastiyo, A., dan S. Rahmi. 2019. "Pengaruh Teknik Behavior Contract Terhadap Disiplin Belajar Siswa Kelas VIII SMP N 6 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1(1):23–30.
- Rohman, Natawidjaja. 2007. *Konsep Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Tim Penyusun. 2017. *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Kemendikbud.
- Wahyuni, Komalasari. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Winkel. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia.