

## EFEKTIFITAS TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT DALAM MENINGKATKAN TIME MANAGEMENT MAHASANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN

Triana Kumala Thoyibatul Ngulya<sup>1</sup>, Febranti Putri Navion<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Sayyid Ali Rahmatullah  
E-mail: trnkmltn@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Sayyid Ali Rahmatullah  
E-mail: febrantiaintulungagung@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini dimulai dengan latar belakang *time management* maha santri yang perlu ditingkatkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektifitas teknik *behavior contract* dalam meningkatkan *time management* maha santri penghafal Al-Qur'an di PPTQ Al-Hidayah Tulungagung. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 60 responden dan 16 diantaranya menjadi sampel penelitian. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental pre test post test dengan one group. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis *paired sample t-test* dan analisis N-Gain. Hasil analisis data menggunakan N-Gain 12,01 dan hasil analisis data *paired sample t-test* yaitu 0,000 dengan nilai signifikan 5%. T hitung kurang dari T tabel mengartikan bahwa layanan teknik *behavior contract* efektif dalam meningkatkan *time management* maha santri penghafal Al-Qur'an di PPTQ Al-Hidayah.

**Kata Kunci:** behavior contract, time management, penghafal Al-Qur'an

### Abstract

*This research begins with the background of student time management that needs to be improved. This study aims to determine the level of effectiveness of behavior contract techniques in improving the time management of students who memorize the Qur'an at PPTQ Al-Hidayah Tulungagung. This study had a population of 60 respondents and 16 of them became research samples. Samples are taken using purposive sampling. The method used in this study is using quantitative methods with a pre-experimental pre-test post test design with one group. The data analysis technique used used paired sample t-test analysis and N-Gain analysis. The results of data analysis using N-Gain 12.01 and the results of paired sample t-test data analysis are 0.000 with a significant value of 5%. Tcount less than ttabel means that behavioral contrcat technique services are effective in improving the time management of students who memorize the Qur'an at PPTQ Al-Hidayah.*

**Keywords:** behavior contract, time management, memorization of the Qur'an

### PENDAHULUAN

Dalam etimologi, tahfidz artinya yaitu selalu ingat dan tidak lupa. Dalam KBBI kata hafal berarti telah masuk dalam otak dan dapat menyebutkan kembali diluar kepala (Hasan, 2003). Secara teoritis, para penghafal Al-Qur'an memiliki pribadi yang unggul baik jasmani maupun rohani, karena tidak diragukan lagi bahwa Al-Qur'an sebagai obat paling mujarab. Menurut hasil penelitian ilmiah yang dilakukan di Universitas Al-Imam Muhammad bin Sa'ud Al-Islamiyyah membuktikan bahwa ketika kadar hafalan Al-Qur'an seseorang meningkat, maka akan meningkat pula kesehatan jiwanya (Ahsin, 1997). Sering terjadi kesenjangan antara yang diharapkan dengan kenyataan, tidak sedikit dari mahasantri penghafal Al-Qur'an yang berguguran dengan berbagai alasan. Oleh karena

itu, menghafal Al-Qur'an membutuhkan niat yang ikhlas, ridho orang tua dan siap melewati badai yang akan menimpanya. Tidak semua penghafal Al-Qur'an dapat menyelesaikan hafalannya dengan mudah dan mulus, pasti terdapat problematika dan problematika tersebut akan kerap muncul saat proses menghafal Al-Qur'an.

Menurut Lintang problematika mahasantri penghafal Al-Qur'an datang dari empat aspek yaitu : aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial dan aspek spiritual (Lintang, 2018). Dari 4 aspek problematika tersebut diharapkan mahasantri penghafal Al-Qur'an tetap bisa melewati problematika tersebut dan dapat melanjutkan hafalannya sampai khatam. Pada dasarnya mahasantri penghafal Al-Qur'an tidak lepas dari suatu permasalahan dan

perkembangan hafalan mahasantri tidak selalu berjalan dengan lancar, adakalanya mereka menghadapi berbagai kesulitan.

Waktu memegang pengaruh terhadap keberhasilan mahasantri, yang menjadi masalah ada atau tidaknya waktu tetapi bisa atau tidaknya mengatur waktu yang ada untuk menghafal Al-Qur'an dan kegiatan lainnya. Menurut Taylor, mengatakan bahwa time management didapat dari suatu pencapaian atas sasaran utama kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan yang tidak begitu berarti dan memakan waktu yang banyak (Taylor, 2010). Tanpa disadari time management menuntut kita agar mampu mengalokasikan waktu dan sumber daya yang terbatas yang dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Waktu sendiri memiliki sifat yang tidak dapat dirubah dan tidak ada penggantinya.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, peneliti menemukan masalah yang terkait dengan time management mahasantri penghafal AL-Qur'an di PPTQ Al-Hidayah Tulungagung bahwa terdapat mahasantri yang masih memiliki time management yang rendah. Sebagaimana pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama menjadi mahasantri ditempat tersebut, masih terdapat mahasantri yang telat mengumpulkan tugas kuliah, terdapat mahasantri yang tidak mengikuti kegiatan setoran wajib, mata kuliah yang mengulang, sering terjadi tabrakan antara kegiatan kampus dan pondok, lupa ayat yang telah dihafal, sulitnya membedakan ayat-ayat yang hampir sama dan tidak tercapainya khatam Al-Qur'an sesuai target. Dalam pelaksanaan aktivitas, mahasantri penghafal Al-Qur'an memiliki kewajiban untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan dari kampus maupun pondok. Adanya tugas tersebut diharapkan mahasantri penghafal Al-Qur'an dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan penuh tanggung jawab. Namun, fakta di lapangan membuktikan bahwa tidak semua mahasantri penghafal Al-Qur'an dapat menyelesaikan tanggung jawabnya. Kebiasaan menunda-nunda kegiatan, menyepelekan tugas dan tidak bisa mengatur dan membagi jadwal kegiatan yang dimiliki. Permasalahan itu lah yang disebut fenomena dalam penelitian ini. Menurut Singh dan Jain time management merupakan suatu tindakan atau proses perencanaan dan pelaksanaan pantauan sadar atas sejumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas khusus, terutama untuk meningkatkan efektifitas, efisiensi dan produktivitas. Dalam Bimbingan Konseling hal tersebut baik untuk diteliti, bagaimana cara mahasantri penghafal

Al-Qur'an mempertahankan hafalannya disaat ia harus fokus dalam pendidikan dan bagaimana mahasantri tersebut mempertahankan hafalan di lingkungannya.

Berkaitan dengan permasalahan yang dialami oleh mahasantri penghafal Al-Qur'an yaitu kurangnya kemampuan dalam mengatur kegiatan pondok dan kampus, maka perlu dilakukannya pelaksanaan untuk mengurangi hal tersebut. Pelaksanaan yang dilakukan menggunakan teknik behavior contract. Menurut Gantina dan Komalasari pendekatan behavior yaitu pendekatan yang menekankan pada dimensi terhadap kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah lakunya (Komalasari Gantina, 2011). Dengan menggunakan teknik behavior contract diharapkan dapat melatih mahasantri penghafal AL-Qur'an untuk mengubah tingkah laku yang maladaptif menjadi adaptif, melatih untuk berperilaku mandiri sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam mengatur waktu. Langkah-langkah yang dilakukan dalam teknik behavior contract cukup mudah, dapat digunakan dalam perorangan atau kelompok.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk melihat dan mengetahui seberapa efektifkah teknik behavior contract dalam meningkatkan time management pada mahasantri penghafal Al-Qur'an. Selain itu penelitian ini juga membantu mahasantri penghafal Al-Qur'an dalam menghilangkan kebiasaan buruk, perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif serta membantu mahasantri untuk melancarkan target impiannya dengan pengaturan waktu dan kegiatan yang baik.

#### **METODE**

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis desain pre-eksperiment jenis pre-test post-test tanpa menggunakan kelompok kontrol. Metode kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2021). Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen diberikan pre test yang bertujuan untuk melihat tingkatan time management mahasantri penghafal Al-Qur'an sebelum dan sesudah diberikan treatment menggunakan teknik *behavior contract*.

**Tabel 1**  
**Skema One Group Pretest Post Test Design**

Pre-test	Treatment	Post-test
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Penggunaan pretest dan posttest menggunakan instrumen pengumpul data berupa kuisisioner dengan skala likert. Setiap responden akan memilih alternatif jawaban dengan skala likert yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, ragu-ragu, sesuai dan sangat sesuai (Sugiyono, 2018). Setiap jawaban memiliki kode skor 1 sampai 5.

Penelitian dilakukan di PPTQ Al-Hidayah Tulungagung dengan jumlah populasi sebesar 60 responden dan sampel yang diambil berdasarkan hasil pretest dengan nilai yang rendah berjumlah 16 responden. Pengambilan sampel penelitian menggunakan purposive sampling. Teknik ini digunakan karena sampel penelitian ini memiliki kriteria tersendiri yaitu mahasiswa aktif dan menjadi santri penghafal AL-Qur'an (Sugiyono, 2012). Analisis data penelitian yang digunakan yaitu menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linieritas, uji homogenitas, uji N-Gain dan uji paired Sample T-test dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan uji coba pada instrumen menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Tujuan dilakukannya uji validitas yaitu untuk mengetahui bahwa item yang digunakan untuk penelitian adalah layak diujikan dan valid. Hasil uji validitas tersebut dibandingkan dengan r tabel taraf signifikansi 5%. Data dikatakan valid jika hasilnya lebih besar dari r tabel. Hasil uji validitas pada penelitian menunjukkan bahwa dari 55 item terdapat 19 item yang tidak valid. Sehingga item yang digunakan untuk penelitian sejumlah 36 item yang diuji cobakan kepada responden. Sedangkan uji reliabilitas bertujuan untuk melihat konsistensi responden dalam menjawab. Jika nilai Alpha lebih besar dari 0,60 maka data dikatakan reliabel (Sugiyono, 2009). Hasil dari uji reliabilitas penelitian ini sebesar 0,874 sehingga data dikatakan reliabel.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji prasyarat dan uji hipotesis. Dalam uji prasyarat terdapat tiga kali pengujian yaitu uji normalitas dengan pendekatan one sample Shapiro Wilk. Tujuan dilakukannya uji normalitas untuk mengetahui

apakah data hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan normal jika nilai signifikansi kurang dari 0,05. Yang selanjutnya menggunakan uji linieritas yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah variabel independent atau variabel dependent memiliki hubungan yang linier atau tidak. Data dapat dikatakan linier apabila nilai taraf signifikansi lebih dari 0,05. Pada uji hipotesis peneliti menggunakan uji paired sample t-test, uji tersebut dilakukan untuk mengetahui adanya hasil yang berbeda antara pretest dan posttest yang diberikan kepada responden. Uji ini juga digunakan untuk menjawab kebenaran dari asumsi sementara yang telah dibuat oleh peneliti seperti hasil akhir berupa menerima atau menolak asumsi tersebut (Reksoatmojo, 2007). Data menunjukkan perbedaan yang signifikan apabila nilai Asym. Sig kurang dari 0,05. Selanjutnya peneliti menggunakan uji N-Gain bertujuan untuk mengukur peningkatan sejauh mana target tercapai dari awal sebelum melakukan pretest sampai hasil posttest juga untuk mengetahui tingkat keefektifan pada teknik behavior contract dalam meningkatkan time management.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Paparan hasil penelitian yang telah dilakukan di PPTQ Al-Hidayah Tulungagung dengan karakteristik yang dibutuhkan oleh peneliti. Sesuai yang telah dijelaskan pada teori bahwa setiap individu memiliki tingkatan time management yang berbeda. Kriteria dalam penelitian ini yang diperlukan oleh peneliti yaitu tingkatan time management mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang rendah sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Kategori Responden**

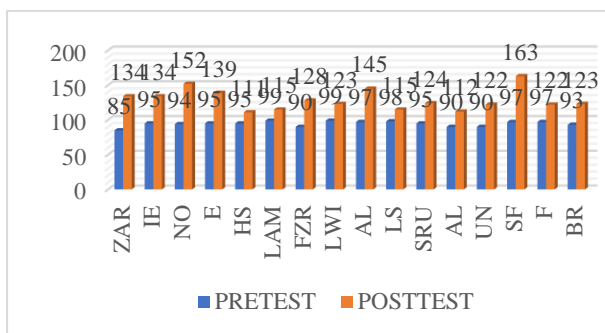
Kriteria	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	5	8,3%
Tinggi	39	65%
Rendah	16	26,7%
Sangat Rendah	0	0%

Setelah pengambilan data pretest dengan skala time management kepada 60 mahasiswa maka diperoleh hasil pretest sebanyak 16 mahasiswa yang memiliki skala time management rendah. Oleh karena itu, pemberian perlakuan kepada mahasiswa yang memiliki time management rendah sangat diperlukan karena mahasiswa yang memiliki skala time management rendah perlu adanya pemahaman

bahwa pentingnya time management dalam kehidupan dan masa depan. langkah kedua yaitu melakukan tahapan-tahapan dari tahap awal, kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan, mahasantri diajak berdiskusi dengan membahas mengenai time management. Untuk tahap ketiga peneliti memberikan posttest yang tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa pengaruhnya teknik behavior contract yang telah dilakukan oleh mahasantri dan adakah perubahan antara sebelum dan sesudah diberikannya treatment.

Berikut adalah hasil dari pretest dan posttest mahasantri :

**Grafik 1**  
**Data Pretest dan Posttest**



Berdasarkan diagram dan grafik diatas dapat dilihat secara jelas bahwa tingkatan time management sebelum diberi treatment lebih rendah dari pada tingkatan time management setelah diberi treatment. Diagram dan grafik diatas mengartikan bahwa semua sampel mengalami peningkatan skor.

Berikut adalah hasil perhitungan peneliti dengan bantuan aplikasi SPSS 20 untuk mengetahui nilai rata-rata mahasantri setelah diberikan perlakuan yaitu :

**Tabel 3**  
**Mean**

	Mean	Min	Max	Range
Pretest	116,366	85,00	168,00	83,00
Posttest	136,768	111,00	163,00	52,00

Hasil perhitungan yang didapat dari SPSS 20 dapat dilihat bahwa hasil rata-rata responden sebelum diberi perlakuan adalah 116,3667 dan setelah diberi perlakuan yaitu 136,7687. Hasil mean sebelum dan sesudah diberi perlakuan mengalami kenaikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan pada responden setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik behavior contract.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji paired

sample t test dan uji n-gain dengan bantuan SPSS 20 for windows. Untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian ditolak atau diterima, maka dilihat dari hasil pretest dan posttest. Dasar pengambilan uji hipotesis dilihat dari nilai sig. (2-tailed) < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari antara keduanya (Husaini, 2000). Peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji paired sampel T Test dan berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti membuat Hipotesis Alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa teknik behavior contract berpengaruh dalam meningkatkan time management pada mahasantri.

Pada uji normalitas menggunakan pendekatan one sample Shapiro Wilk karena sampel yang dimiliki kurang dari 50 responden (Gama, 2020). Untuk uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk variabel pretest sebesar 0,101 dan variabel posttest sebesar 0,148 yang artinya Sig. (p-value) > 0,05. Oleh karena itu dapat diambil kesimpulan bahwa data dari hasil pretest dan posttest terdistribusi normal.

Jika dilihat dari nilai F, maka diketahui nilai Fhitung 0,806 < Ftabel 3,58 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara teknik behavior contract dengan time management.

Hasil dari uji beda pretest dan posttest dengan Paired Sample T-Test menggunakan SPSS 20 yaitu :

**Tabel 4**  
**Uji Paired Sample Test**

	Mean	Std. Deviation	f	Sig. (2-tailed)
Pretest-posttes	34,5625	3,86588	5	0,000

Dasar pertimbangan dalam uji paired sample t-test melalui perbandingan nilai sig. yaitu jika nilai sig. < 0,05 maka dikatakan berpengaruh dan begitu juga sebaliknya jika nilai sig. > 0,05 maka dikatakan tidak terdapat pengaruh. Pada tabel diatas dari hasil nilai sig. 0.000 < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini Hipotesis Alternatif (Ha) diterima. Jadi, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkatan time management pada mahasantri penghafal Al-Qur'an di PPTQ Al-Hidayah Tulungagung sebelum dan sesudah diberi perlakuan menggunakan teknik behavior contract.

Tahap selanjutnya dilakukan uji N-Gain untuk melihat keefektifan dari teknik behavior contract dalam meningkatkan time management pada mahasantri penghafal Al-Qur'an di PPTQ Al-Hidayah Tulungagung. Berikut adalah hasil pengujiannya:

**Tabel 5**  
**Skor N-Gain**

No	N-Gain Score (%)	No.	N-Gain Score (%)
1	326,67	9	1600,00
2	780,00	10	850,00
3	966,67	11	580,00
4	880,00	12	220,00
5	320,00	13	320,00
6	1600,00	14	2200,00
7	380,00	15	833,33
8	2400,00	16	428,57
<b>Rata-rata</b>		917,82	
<b>Minimal</b>		220	
<b>Maksimal</b>		2400	

Berdasarkan tabel diatas hasil rata-rata pada uji N-Gain didapatkan 917,82%. Jika dilihat pada kategori nilai N-Gain maka rata-rata tersebut masuk dalam kategori tinggi dengan nilai N-Gain minimal 220% dan maksimal 2400%.. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki perbedaan yang signifikan pada hasil, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan pada time management mahasantri setelah diberi perlakuan dengan menggunakan teknik behavior contract.

Dari hasil uji hipotesis tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik bahavior contract memiliki keefektifan dalam meningkatkan time management pada mahasantri PPTQ Al-Hidayah.

Berdasarkan hasil analisis data yang menjelaskan terkait dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas teknik behavior contract dalam meningkatkan time management pada mahasantri penghafal Al-Qur'an di PPTQ Al-Hidayah. Skala time management diberikan kepada seluruh mahasantri penghafal Al-Qur'an yang masih kuliah. Berdasarkan hasil skala teknik behavior contract terdapat 16 mahasantri dengan tingkat time management yang rendah, oleh karena itu 16 mahasantri tersebut dijadikan subjek penelitian dan diberikan perlakuan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan penelitian pre experiment dengan desain penelitian one group pretest posttest. Penelitian ini berlangsung selama kurang lebih lima minggu.

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa ada 5 mahasantri (8,3%) yang memiliki tingkat time management sangat tinggi. Macan,dkk berpendapat bahwa yang memiliki hasil ini membuktikan bahwa mahasantri tersebut memiliki tujuan yang jelas dan mampu menyusun rencana serta mampu mengendalikan waktu dalam melaksanakan semua tugas sehingga waktu dapat dimanfaatkan dengan efektif (Macan dkk, 1990). Sebanyak 39 mahasantri (65%) memiliki tingkat time management yang tinggi, kurangnya kemampuan mahasantri dalam memamanajemen waktu disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya memiliki kesadaran akan tujuan yang harus dicapainya, mengalami kesulitan dalam memutuskan tugas apa yang penting dan perlu dilakukan (Davidson, 2002). Hal tersebut menyebabkan tugas yang dikerjakan tidak berjalan dengan baik. Sebanyak 16 mahasantri (26,7%) masuk dalam kategori rendah, dapat diartikan bahwa mereka belum mampu memamanajemen waktu berdasarkan aspek menetapkan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan, kemampuan mengendalikan waktu serta preferensi untuk terorganisasi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik behavior contract memiliki keefektifan dalam meningkatkan time management pada mahasantri penghafal Al-Qur'an di PPTQ Al-Hidayah. Peneliti menggunakan pretest dan posttest untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan time management pada mahasantri PPTQ Al-Hidayah sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hasil tersebut menunjukkan terhadap perbedaan skor nilai time management antara sebelum dan sesudah perlakuan, hasil rata-rata sebelum diberi perlakuan sebesar 116,36 dan setelah diberikan perlakuan mendapatkan hasil rata-rata sebesar 128,87. Hal tersebut dapat dibuktikan pada hasil uji hipotesis menggunakan uji paired sample test dengan nilai sig. sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dibuktikan lagi pada hasil uji N-Gain yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dengan skor std. Deviation 15,22 sehingga dapat diartikan bahwa time management pada mahasantri meningkat pada teknik behavior contract. Time management menurut Mary Parker Follet yaitu sebuah seni dalam menyelesaikan sesuatu melalui orang lain. Time management memiliki aspek yang harus dilakukan agar tercapainya suatu keinginan sesuai dengan waktunya yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan, kemampuan dalam

mengendalikan waktu dan preferensi untuk terorganisasi (Parker, 2019).

Menurut Suaedi pada penelitian yang dilakukan oleh Pedler dan Boydell mengemukakan bahwa tingkat efektifitas seseorang dalam melakukan time management dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu kesehatan, keterampilan dan aktivitas (Sutisna, 2016). Ciri-ciri seseorang yang memiliki time management yang baik menurut Davidson yaitu mampu menetapkan tujuan, mampu mengidentifikasi prioritas, mampu membuat jadwal, mampu melakukan pekerjaan dengan terorganisir dan mampu mengelola stress. Jika tidak memiliki ciri-ciri tersebut maka dapat dikatakan seseorang tersebut memiliki time management yang rendah (Davidson, 2002). Untuk mengatasi terjadinya hal tersebut maka diberikan pendekatan behavior yang diperkirakan mampu untuk mengatasi time management yang rendah tersebut. Menurut Latipun teknik behavior contract yaitu persetujuan antara dua orang atau lebih untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli dan konselor dapat memilih perilaku yang realistik dan dapat diterima oleh keduanya (Latipun, 2008). Hal tersebut selaras oleh penelitian Sarafino dan Smith yang mengemukakan bahwa teknik kontrak perilaku merupakan sebuah teknik yang menekankan pada suatu perjanjian tertulis antara konseli dan konselor yang memiliki tujuan untuk mengurangi perilaku yang maladaptif dan meningkatkan perilaku yang adaptif (Sarafino and Smith, 2012). Hal tersebut sesuai dengan teori dari Miltenberg dalam skripsi Rika yang mengemukakan bahwa teknik behavior contract merupakan kesepakatan tertulis antara kedua belah pihak yaitu konseli dan konselor untuk mendapatkan kesepakatan dari perilaku target atau perubahan dalam perilaku perbuatan kontrak yang dilakukan dengan membuat janji bersama setelah dijalankan maka akan diberikan reward atau punishment berdasarkan yang di sepakati (Yasufi, 2018).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa behavior contract merupakan suatu kesepakatan bersama secara tertulis antara dua atau lebih orang untuk mengubah perilaku maladaptif dengan memberikan reward atas perubahan perilaku tersebut. Teknik behavior contract yang diberikan kepada mahasantri bertujuan untuk mengurangi perilaku yang menunda-nunda kegiatan yang padahal dapat dilakukan waktu itu juga. Behavior contract dijadikan sebagai

manipulasi mahasantri untuk memiliki sikap tanggung jawab atas apa yang menjadi kegiatannya untuk segera dikerjakan atau dikumpulkan sebelum tenggat waktu.

Adanya penguat positif atau reward dapat membuat mahasantri untuk lebih semangat dalam menjalankan tugasnya, selaras dengan Sarafino yang mengungkapkan bahwa pihak yang terlibat dengan perjanjian kontrak perlahan akan memahami perannya dan dengan perjanjian tersebut membuat mahasantri cenderung memiliki dan menyadari komitmen yang besar untuk menjalankan peran dan tugasnya. Ungkapan tersebut diyakinkan oleh Corey bahwa tujuan diberikan reinforcement yaitu untuk meningkatkan perilaku yang menjadi targetnya, seperti reinforcement positif seperti memberikan pujian, makanan, kebutuhan mandi dan cuci, uang, minuman serta perhatian. Hal tersebut sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, reward diberikan kepada mahasantri sebagai reinforcement positif yang diberikan apabila mahasantri sudah menyelesaikan tugasnya sesuai dengan target. Reinforcement positif yang diberikan kepada mahasantri sesuai dengan kesepakatan bersama.

Teori yang diungkapkan oleh Perkins dan Melaughlin bahwa behavior contract dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja sosial dan akademik seseorang secara umum (Perkins dan Melaughlin, 2015). Teori tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdullah bahwa penerapan behavior contract dapat dilakukan di sekolah, kampus maupun rumah dengan pihak yang terlibat yaitu orang tua siswa, teman siswa, saudara kandung siswa (Zaitun, 2018). Behavior contract juga digunakan untuk mengajarkan berbagai keterampilan akademik, non akademik, sosial dan mampu mengelola perilaku seorang yang berbeda. Pada penelitian ini teknik behavior contract dapat digunakan untuk membantu mahasantri mengenali kekurangannya, merencanakan penjadwalan, mengetahui tujuan dan prioritas dan terpreferensi dalam pengorganisasi serta bertanggung jawab atas tugasnya sebagai mahasiswa dan santri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh B.F Skinner yaitu perilaku manusia ditentukan dengan apa yang terjadi disekitarnya, dihidupkannya, dan manusia tidak dikontrol oleh dirinya tetapi dikontrol oleh penguat (reinforcement) dan lingkungan.

Teknik behavior contract dapat meningkatkan time management karena terdapat

reward atau punishment. Hal tersebut diperkuat oleh Fauzan bahwa salah satu unsur-unsur merancang kontrak perilaku adalah adanya reward atau punishment. Selain itu dapat dilihat dari pengamatan peneliti selama menjalankan penelitian di PPTQ Al-Hidayah yaitu berkurangnya mahasantri yang tidak bisa istiqomah dalam menjalankan kegiatan sesuai dengan jadwal yang dibuat, mahasantri lebih menghargai waktu yang ada untuk kegiatan yang positif dikarenakan ada tujuan yang mereka inginkan. Dari teori, pendapat dan pengamatan yang telah disebutkan diatas bahwa teknik behavior contract memiliki peranan penting dalam mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Dan dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik behavior contract dapat meningkatkan time management pada mahasantri penghafal Al-Qur'an di PPTQ Al-Hidayah.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tingkat efektifitas mahasantri penghafal Al-Qur'an PPTQ Al-Hidayah sebagian besar memiliki time management yang tinggi, tetapi masih terdapat mahasantri penghafal Al-Qur'an yang memiliki time management rendah. Kepada mahasantri yang memiliki time management rendah dijadikan sampel penelitian yang diberikan treatment teknik behavior contract. selama pemberian treatment mahasantri penghafal Al-Qur'an tersebut juga melakukan kontrak satu arah bersama peneliti. Jika kontrak tersebut berhasil dijalankan selama waktu yang telah disepakat maka akan mendapatkan reward begitu juga sebaliknya akan mendapatkan punishment jika kontrak tersebut dilanggar. Treatment dilakukan sebanyak empat kali pertemuan berdasarkan pedoman penelitian yang telah dibuat. Dari hasil uji paired sample t-test dan hasil uji N-Gain dapat disimpulkan bahwa teknik behavior contract efektif untuk meningkatkan time management pada mahasantri penghafal Al-Qur'an di PPTQ Al-Hidayah Tulungagung. Dilihat dari indikator time management yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, kemampuan mengendalikan waktu, perencanaan dan penjadwalan serta preferensi untuk terorganisasi. Pada penetapan tujuan dan prioritas, berarti mahasantri penghafal Al-Qur'an mampu mengetahui tujuan dan prioritas kegiatannya. Pada tahap kemampuan mengendalikan waktu, berarti mahasantri penghafal Al-Qur'an sudah dapat mengendalikan waktu yang ia punya untuk kegiatan yang mendesak dan penting. Pada

perencanaan dan penjadwalan, berarti mahasantri penghafal AL-Qur'an mampu merencanakan kegiatannya dan bisa menjadwalkan antara kegiatan pondok dan kegiatan kampus supaya tidak bertabrakan. Pada preferensi untuk terorganisasi, berarti mahasantri penghafal Al-Qur'an mampu menganalisis dan menjalankan jadwal kegiatan yang sudah dibuat dengan istiqomah. Berdasarkan hasil nilai pretest dan posttest mengalami kenaikan. Dapat dikatakan nilai posttest lebih baik dari pada nilai pretest, artinya teknik behavior contract memiliki pengaruh dan efektif dalam meningkatkan time management mahasantri penghafal Al-Qur'an.

#### **REFERENSI**

- Al Hafidz, A. W., & Al Hafidz, K. M. (1994). *Bimbingan praktis menghafal Al-Qur'an*. Bumi Aksara.
- Davidson, J. 2002. *Manajemen Waktu*. Jakarta: Gramedia
- Hasan, Alwi. (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Jannah, Z. (2018). *Efektifitas Teknik Behavior Contract dalam Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa di MAN 4 Aceh Besar* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.
- Komalasari dan Gantina. 2011. *Teori dan Praktik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling 3 ed*. Malang: UMM Press
- Lintang Mustika. (2018). Strategi Mahasantri Dar Al-Qur'an Dalam Mengatasi Problematika Psiko-Sosial Menghafal Al-Qur'an. Semarang: UIN Walisongo
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of educational psychology*, 82(4), 760.
- Perkins, H. R., & McLaughlin, T. F. (2015). Classroom interventions for elementary school children with EBD: A brief

- review. *International Journal of Applied Research*, 1(4), 24-29.
- Reksoatmodjo, T. N. (2009). *Statistika untuk psikologi dan pendidikan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian*. ALFABETA
- Sugiyono. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA
- Sutisna, S. (2019). Pengantar Filsafat Ilmu Pengetahuan. *An-Nidhom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 122-128.
- Widiasmara, N. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di SMA Yogyakarta.