

KONSELING INDIVIDU TEKNIK KONTRAK PERILAKU UNTUK MENGURANGI PERILAKU *OFF TASK* SISWA KELAS VII-D SMP NEGERI 2 GRESIK

Dwi Putri Sintiasari

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : (dwisintiasari@mhs.unesa.ac.id)

Mochamad Nursalim

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : (mochamadnursalim@unesa.ac.id)

Abstrak

Perilaku *off task* adalah perilaku siswa yang tidak diharapkan kemunculannya pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Kebiasaan dari perilaku *off task* dapat mengakibatkan suasana kelas menjadi tidak kondusif dan mengganggu teman di kelas sehingga tujuan belajar tidak bisa tercapai dengan optimal serta prestasi belajar siswa akan menurun. Kondisi ini yang terjadi pada siswa kelas VII D SMP Negeri 2 Gresik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas VII D SMP Negeri 2 Gresik setelah diberikan perlakuan konseling individu teknik kontrak perilaku.

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Design* dengan desain A-B. Subyek dalam penelitian ini 4 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis visual dalam kondisi dimana analisis perubahan data dilakukan dalam satu kondisi yaitu kondisi baseline atau kondisi intervensi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan rata-rata skor pada fase baseline dan fase intervensi setiap subyek. Subyek MB memiliki rata-rata skor 9,4 pada fase baseline menjadi 6,35 pada fase intervensi, subyek MA memiliki rata-rata skor 9,2 pada fase baseline menjadi 7,1 pada fase intervensi, subyek AZ memiliki rata-rata skor 11,8 pada fase baseline menjadi 9,6 pada fase intervensi. dan subyek IB memiliki rata-rata skor 11,42 pada fase baseline menjadi 9,85 pada fase intervensi. Dari hasil penelitian tersebut terdapat pengurangan skor dari fase baseline ke fase intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan perilaku *off task* siswa setelah diberikan perlakuan yaitu konseling individu teknik kontrak perilaku.

Kata kunci: Konseling Individu, Kontrak Perilaku, Perilaku *Off Task*

Abstract

Off task behavior is behavior of students who are not expected to appear when learning activities take place. The negative effects of habit of off task behavior are the classroom atmosphere will not conducive and disturbing friends in class so that learning goals cannot be achieved optimally. It also decreases students learning achievement will decrease. This condition occurs in 7th grade students of SMPN 2 Gresik. The purpose of this study was to reduce the off-task behavior of 7th grade students of SMPN 2 Gresik after being given individual counseling with behavior contract technique.

The research design of this study uses the Single Subject Design approach with A-B design. The study involved 4 students. The data analysis technique used visual analysis in conditions where data change analysis was carried out in one condition, namely baseline conditions or intervention conditions. Based on the results of the study, it showed there was a change in the average score in the baseline phase and the intervention phase of each subject. MB subjects had a mean score of 9,4 in the baseline phase to 6,35 in the intervention phase, MA subjects had a mean score of 9,2 in the baseline phase to 7,1 in the intervention phase, AZ subjects had a mean score of 11,8 in the phase baseline to 9,6 in the intervention phase. and IB subjects had an average score of 11,42 in the baseline phase to 9,85 in the intervention phase. From the results of this study, there is a reduction in scores from the baseline phase to the intervention phase so that it can be concluded there is a change in behavior off task students after being given treatment that is individual counseling with behavior contract technique.

Keywords: Individual Counseling, Behavior Contract, Off Task Behavior

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sesuatu yang sangat penting bagi pembentukan karakter sebuah bangsa atau masyarakat. Pendidikan yakni suatu kegiatan yang universal dalam kehidupan manusia. Dimana pun di dunia ini terdapat masyarakat, dan di sana pula terdapat pendidikan. Pendidikan tidak mungkin terlepas dari pengaruh lingkungan. Pengaruh lingkungan akan berdampak pada corak pembentukan perkembangan anak dan keberhasilan proses pendidikan. Pengaruh lingkungan yang dimaksud adalah keluarga, teman, dan masyarakat di sekitarnya. Pengaruh lingkungan utama dan mendasar yang membentuk karakter dan perilaku anak adalah lingkungan keluarga. Segala sesuatu yang ada dalam keluarga baik, maka akan menghasilkan pembentukan karakter atau perilaku anak yang baik pula.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar yaitu faktor dari dalam diri anak atau individu yang belajar, terutama yang terkait dengan perilaku. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar yaitu faktor dari dalam diri anak atau individu yang belajar, terutama yang terkait dengan perilaku. Hal ini terkait dengan teori belajar behaviorisme, menurut Restian (2015:119) teori behaviorisme memandang individu hanya dari jasmani dan mengesampingkan mental. Para penganut teori ini tidak mengakui adanya bakat, minat kecerdasan, dan perasaan individu dalam proses belajar. Menurut mereka, belajar hanya untuk melatih refleksi-refleksi sehingga menjadi kebiasaan yang dikuasai individu.

Perilaku adalah suatu aktivitas baik itu reaksi maupun tanggapan yang dilakukan oleh masing-masing individu. Perilaku dalam belajar merupakan salah satu aspek penting untuk mewujudkan keberhasilan belajar yang optimal, karena perilaku juga disebut sebagai kebiasaan individu dalam melakukan kegiatan belajar. Pada umumnya terdapat beberapa masalah perilaku siswa dalam proses belajar di kelas. Ada perilaku siswa dalam situasi belajar di kelas yang tidak dikehendaki kemunculannya seperti meninggalkan tempat duduk, tidak memperhatikan, tidak siap mengikuti pelajaran di kelas, dan mengganggu. Perilaku tersebut biasa disebut dengan *off task behavior*.

Menurut David & Nicholas (2011) perilaku siswa yang tidak dikehendaki dapat berdampak pada pembelajaran siswa di berbagai tingkat. Pada tingkat individu proses belajar siswa tersebut mungkin terbengkalai saat ia tidak berhasil melatih keterampilan yang diajarkan di kelas. Pada tingkat kelompok, gangguan yang mungkin terjadi ketika siswa keluar dari tempat duduk atau agresif untuk *off task*, yang selanjutnya menyebabkan lebih banyak siswa memilih untuk *off task* dan mungkin menyebabkan pelanggaran serius terhadap kelas dan peraturan sekolah. Selain itu, perilaku *off task* dapat menghambat keberhasilan belajar siswa.

Berdasarkan studi pendahuluan 27 Oktober 2017 dengan melakukan pengamatan pada siswa kelas VII D berdasarkan rekomendasi guru BK, sekitar 10

siswa kelas VII D menampakkan perilaku yang tidak dikehendaki (*off task*) dalam kegiatan pembelajaran. Ciri – ciri perilaku yang ditampakkan oleh siswa diantaranya : (1) siswa memukul-mukul bangku, perilaku muncul selama 5-10 kali setiap hari, pada mata pelajaran B.Indonesia, B.Ingggris, IPS, PKN, dan IPA salah satu kemungkinan penyebabnya adalah siswa bosan dengan kegiatan pembelajaran sehingga perilaku tersebut dapat mengganggu konsentrasi belajar teman-teman yang lain. (2) siswa memainkan botol bekas minuman yang ada di kelas, perilaku muncul selama 6-8 kali setiap hari, pada mata pelajaran IPS, Matematika, B.Indonesia, dan B.Ingggris. kemungkinan penyebabnya ajakan temannya sendiri yang akan menimbulkan suara bising sehingga kelas menjadi ramai dan tidak kondusif.

Selanjutnya, (3) siswa melempar-lempar gulungan kertas ke temannya, perilaku muncul selama 8-10 kali setiap hari pada mata pelajaran Agama, B.Indonesia, Matematika, B.Ingggris, dan IPA kemungkinan penyebabnya beberapa siswa yang ingin menggoda teman sekelasnya sehingga teman yang dilempari gulungan kertas merasa kesal dan hal tersebut dapat memicu keributan dikelas pada saat kegiatan pembelajaran. (4) siswa keluar kelas berkali-kali tanpa permissi, perilaku muncul 4-7 kali setiap hari pada mata pelajaran Matematika, B. Ingggris, dan IPS yang mengakibatkan ia tidak sepenuhnya mendapatkan materi pelajaran yang telah diterangkan oleh guru, (5) siswa berpindah-pindah tempat duduk, perilaku tersebut muncul selama 6-10 kali setiap hari pada B. Indonesia, PKN, Matematika, dan B.Ingggris kemungkinan penyebabnya adalah siswa kurang tertarik dengan mata pelajaran tersebut yang akan mengakibatkan suasana kelas menjadi ramai dan penyampaian materi pelajaran tidak dapat tersalurkan dengan baik. Perilaku-perilaku tersebut dilakukan berulang kali pada saat awal kegiatan pembelajaran hingga akhir pembelajaran. Perilaku tersebut merupakan bagian dari perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya saat kegiatan belajar berlangsung. Sebagaimana menurut Austin dan Jennifer (2008:279) perilaku *off task* didefinisikan sebagai pekerjaan di luar pembelajaran atau melibatkan diri dalam salah satu perilaku lebih dari 3 detik.

Peran Guru BK sangat penting di sekolah termasuk dalam bidang belajar. Guru BK sering mendapatkan laporan dari guru mata pelajaran kelas VII tentang perilaku *off task*, namun guru BK belum menganalisis terkait perilaku tersebut dan hanya memberikan nasehat kepada siswa yang memiliki perilaku *off task* sehingga siswa tidak menunjukkan perubahan perilaku pada saat kegiatan pembelajaran. Sugihartono (2012:103) mengemukakan bahwa kesalahan yang ditunjukkan peserta didik harus segera diperbaiki. Pengulangan dan latihan digunakan supaya perilaku yang diinginkan dapat ditunjukkan oleh anak dan menjadi kebiasaan.

Melihat fenomena tersebut, maka perlu dilakukan upaya-upaya lain yang sekiranya mampu

dan berhasil dalam usaha mengurangi perilaku *off task* siswa. Salah satu upaya yang dilakukan adalah memberikan layanan konseling individu dengan teknik kontrak perilaku. Kontrak perilaku adalah persetujuan antara konselor dan konseli untuk menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak yang telah disepakati oleh kedua belah pihak dengan memberikan penguatan untuk memperkuat timbulnya respon dan *reward* atas perubahan perilaku tersebut. Sebagaimana pada pandangan psikologi behaviorisme bahwa perilaku manusia dapat diubah atau dimodifikasi dengan memberikan stimulus dalam lingkungannya. Faktor penguatan (*reinforcement*) juga dianggap penting oleh aliran behavioristik. Penguatan positif sebagai stimulus dapat meningkatkan terjadinya pengulangan perilaku. Dengan memberikan kontrak perilaku, diharapkan siswa dapat mengurangi perilaku *off task* dan mencapai keberhasilan dalam belajar karena dalam konseling ini siswa didukung untuk dapat menciptakan kondisi baru yang lebih adaptif dalam belajar.

Konseling individu merupakan langkah efektif bagi guru bimbingan konseling disekolah agar mampu membantu setiap permasalahan yang dialami oleh siswa. Banyak konseli yang tertutup atau tidak mau membicarakan masalah pribadinya dalam kelompok-kelompok kecil. Oleh karena itu, konseling individu dirasa efektif untuk menangani permasalahan dari beberapa siswa yang memiliki perilaku *off task*, karena konseli akan lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya yang mungkin berkaitan dengan penyebab munculnya perilaku *off task*.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengurangi perilaku *off task* siswa kelas VII D SMPN 2 Gresik dengan memberikan perlakuan konseling individu teknik kontrak perilaku.

KAJIAN PUSTAKA

Perilaku Off Task

Perilaku siswa yang tidak dikehendaki merupakan semua tingkah laku siswa yang tidak ada kaitannya dengan kegiatan pembelajaran. Perilaku siswa dalam situasi belajar di kelas yang tidak dikehendaki kemunculannya biasa disebut dengan *off task behavior*. Menurut Hanike (dalam Puspaningtyas, 2010:20) beberapa perilaku *off task* antara lain : melamun (*daydreaming*), tidur dalam kelas, berjalan-jalan di kelas, menggoda teman, bermain-main sendiri (memainkan kertas, pensil, atau alat-alat yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran), tidak mau mengerjakan tugas dikelas membolos pada pelajaran tertentu, dan bertengkar dengan teman di kelas. Perilaku tersebut dapat menghambat kegiatan pembelajaran karena suasana kelas menjadi ramai sehingga siswa lainnya akan terganggu dan tidak bisa fokus untuk mengikuti pembelajaran.

Menurut Sparzo dan Potreet (dalam Sukiman, 2005) hampir disetiap kelas terdapat perilaku siswa yang tidak dikehendaki, jika perilaku tersebut dibiarkan secara terus menerus, maka siswa dapat berimplikasi pada prestasi belajarnya.

Dari penjelasan diatas, pengertian perilaku *off task* adalah perilaku siswa yang tidak diharapkan kemunculannya pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Perilaku *off task* dapat mengakibatkan suasana kelas menjadi tidak kondusif sehingga tujuan belajar tidak bisa tercapai secara optimal dan prestasi belajar siswa akan menurun.

Konseling Individu

Konseling individu dapat diartikan sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan khusus antara siswa dengan konselor secara perorangan melalui tatap muka untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa. Menurut Tohirin (2013:158) tujuan umum layanan konseling individu adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Secara umum terdapat 3 tahapan proses konseling individu, diantaranya :

1. Tahap awal konseling

Pada tahap ini, konselor membangun hubungan terlebih dahulu dengan melibatkan konseli. Kunci keberhasilan terletak pada keterbukaan dan kejujuran antara konselor dan konseli. Selanjutnya, konselor membantu mendefinisikan masalah konseli, mengembangkan potensi, dan merancang bantuan atau layanan yang akan diberikan sesuai dengan permasalahan siswa.

2. Tahap Pertengahan

Dalam tahapan ini konselor mengeksplorasi masalah konseli yang bertujuan agar konseli mempunyai pandangan baru yang lebih objektif terhadap masalahnya.

3. Tahap Akhir Konseling

Pada tahapan ini konseli dapat memutuskan perubahan sikap dan perilaku sesuai dengan hasil diskusi dengan konselor melalui pertimbangan berdasarkan kondisi yang ada pada dalam diri dan luar diri konseli. Dan konseli dapat mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan dimana konseli dapat terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling yang mungkin akan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Kontrak Perilaku

Kontrak perilaku adalah suatu perjanjian oleh dua orang atau lebih antara konselor dan konseli untuk menetapkan perilaku tertentu yang realistik dan dapat diterima oleh kedua belah pihak dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) dan *reward* ketika konseli melakukan perilaku baik sesuai dengan kontrak yang telah disepakati sehingga konseli akan cenderung mengulangi perilaku positif tersebut. Kontrak perilaku dibuat secara bebas dan terbuka agar konseli dapat memahami tujuan dengan baik. Erford (2017:405)

menegaskan bahwa, salah satu kekuatan utama kontrak perilaku adalah ia menuntut orang-orang untuk konsisten terhadap perilakunya sesuai dengan kesepakatannya

Kontrak perilaku dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Design* dengan desain A-B. Pengukuran dalam desain subyek tunggal pengukuran variabel terikat dilakukan secara berulang-ulang dengan periode waktu tertentu. Perbandingan dilakukan pada subyek yang sama dalam kondisi yang berbeda. Kondisi yang dimaksud adalah kondisi *baseline* dan kondisi *eksperimen* (intervensi).

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Gresik yang terletak di Jalan KH.Kholil Nomor 16, Gresik.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII D SMP Negeri 2 Gresik yang teridentifikasi memiliki perilaku *off task* tinggi. Hal tersebut diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan pada kelas yang terindikasi memiliki perilaku *off task* tertinggi dan hasil wawancara dengan guru BK dan guru kelas.

Guna mendapatkan data yang sesuai dengan variabel penelitian, maka diperlukan teknik pengumpulan data. Dalam penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan dokumentasi.

Analisis data merupakan tahap terakhir sebelum menarik kesimpulan yaitu dengan mengolah segala data atau informasi yang telah terkumpul. Dalam menganalisis data pada penelitian dengan desain subyek tunggal ada tiga hal utama, yakni pembuatan grafik, penggunaan statistik deskriptif, dan menggunakan analisis visual. Analisis visual digunakan untuk melihat tingkat stabilitas, kecenderungan arah, dan tingkat perubahan (*level change*) dari pemberian perlakuan berupa konseling individu teknik *behavior contract* (kontrak perilaku) untuk mengurangi perilaku *off task* siswa.

Analisis data yang digunakan adalah analisis visual dalam kondisi, yakni menganalisis perubahan data dalam satu kondisi seperti kondisi *baseline* atau kondisi intervensi. Komponen yang dianalisis meliputi panjang kondisi, kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data, level stabilitas, dan level perubahan.

Reliabilitas data penelitian sangat menentukan kualitas hasil penelitian, salah satu syarat agar hasil penelitian dapat dipercaya adalah data penelitian tersebut harus reliabel. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana pengukuran data dapat diukur secara tepat. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dengan melibatkan rater atau ahli yang dinamakan kesepakatan antar rater (*inter-rater reliability*). Penelitian ini melibatkan dua orang ahli atau rater sebagai penilai, sehingga dalam penelitian ini menggunakan koefisien

kesepakatan *Cohen Kappa*. Kappa Cohen dihitung dengan menggunakan tabel kontingensi 2x2.

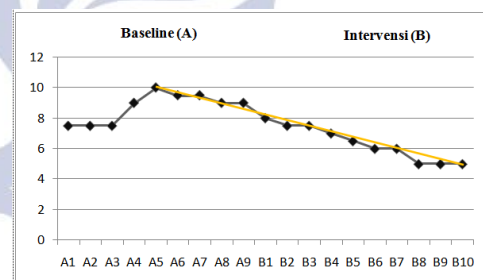
Pengamat Pertama				
		Ya	Tidak	
Pengamat Kedua	Ya	a	b	a + b
	Tidak	c	d	c + d
		a + c	b + d	N

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data disajikan dalam bentuk tabel dan grafik yang disertai dengan penjelasan. Data tersebut merupakan hasil penelitian selama 26 hari di SMP Negeri 2 Gresik, yang dimulai pada tanggal 23 Juli hingga tanggal 30 Agustus 2018. Penelitian ini terbagi dalam dua fase, yakni fase *baseline* (A) dan fase intervensi (B). Pada fase *baseline* (A), dilakukan dengan menganalisis frekuensi perilaku *off task* empat subyek yang telah ditentukan melalui proses penelitian sebelumnya. Pada fase intervensi (B), yaitu fase pemberian perlakuan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan pada subyek yang dipilih, dan pada ini akan diukur sejauh mana perubahan perilaku subyek saat diberikan perlakuan atau treatment.

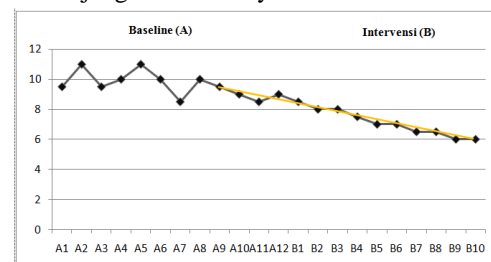
Berikut grafik panjang kondisi masing-masing subyek :

a. Panjang Kondisi subyek MB



Rata-rata frekuensi perilaku subyek MB hari ke-1 hingga hari ke-5 pada fase *baseline* (A) cenderung meningkat. Rata-rata perilaku mulai stabil pada hari ke-5 hingga hari ke-9 fase *baseline* (A). Pada fase intervensi (B) rata-rata perilaku subyek MB cenderung menurun mulai hari ke-1 hingga hari ke-10.

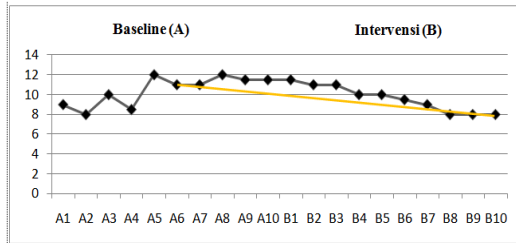
b. Panjang kondisi subyek MA



Berdasarkan grafik di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata frekuensi perilaku subyek MA pada fase *baseline* (A) cenderung naik turun. Rata-rata perilaku mulai stabil pada hari ke-8 hingga hari ke-12.

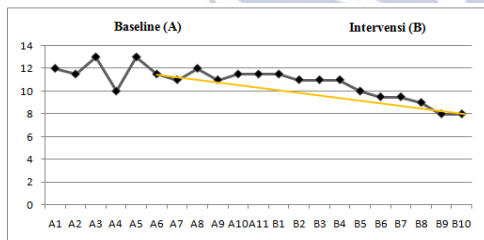
Pada fase intervensi (B) rata-rata perilaku subyek MA cenderung menurun mulai hari ke-1 hingga hari ke-10.

c. Panjang kondisi subyek AZ



Berdasarkan grafik di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata frekuensi perilaku subyek AZ pada fase *baseline* (A) cenderung naik turun pada hari ke-1 hingga hari ke-5. Mulai stabil pada hari ke-6 dengan rata-rata frekuensi 11 hingga hari ke-10 rata-rata frekuensi 11,5. Pada fase intervensi (B) rata-rata perilaku subyek AZ cenderung menurun mulai hari ke-2 hingga hari ke-10, sedangkan hari ke-1 rata-rata perilaku masih sama dengan hari ke-10 fase *baseline* yakni 11,5.

d. Panjang kondisi subyek IB



Berdasarkan grafik di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata frekuensi perilaku subyek IB pada fase *baseline* (A) cenderung naik turun. Rata-rata perilaku mulai stabil pada hari ke-6 hingga hari ke-11. Pada fase intervensi (B) rata-rata perilaku subyek MA cenderung menurun mulai hari ke-3 hingga hari ke-10, sedangkan hari ke-1 rata-rata perilaku masih sama dengan hari ke-11 fase *baseline* yakni 11,5.

Sedangkan, jejak data pada masing-masing subyek digambarkan dalam tabel di bawah ini :

Subyek	Fase <i>Baseline</i> (A)	Fase Intervensi (B)
MB	 (-)	 (+)
MA	 (-)	 (+)

AZ	 (-)	 (+)
IB	 (-)	 (+)

Dilihat dari tabel rekapitulasi jejak data di atas, dapat disimpulkan bahwa keempat subyek mengalami peningkatan yang bersifat negatif pada fase *baseline* (A). Sedangkan pada fase intervensi (B), keempat subyek mengalami penurunan perilaku *off task*. Penurunan tersebut bersifat positif.

Pada pengamatan fase intervensi dapat diketahui bahwa perubahan level subyek MB yang awalnya memiliki skor 9,4 pada fase *baseline* menjadi 6,35 pada fase intervensi. Subyek MA memiliki skor 9,2 pada fase *baseline* menjadi 7,1 pada fase intervensi. Subyek AZ memiliki skor 11,8 pada fase *baseline* menjadi 9,6 pada fase intervensi dan subyek IB memiliki skor 11,42 pada fase *baseline* menjadi 9,85 pada fase intervensi.

Selain itu, juga terdapat perbandingan tingkat perubahan yang menunjukkan besarnya perubahan data dalam setiap kondisi, yakni fase *baseline* dan fase intervensi dapat dilihat pada rincian berikut :

Subyek	Data skor pertemuan terakhir <i>baseline</i>	Data skor pertemuan ke -1	Hasil stabilitas
MB	9	7,5	1,5
MA	9	9,5	-0,5
AZ	11,5	9	2
IB	11,5	12	-0,5

Keterangan :

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa subyek MB dan AZ selama fase *baseline* mengalami peningkatan rata-rata perilaku *off task*. Sedangkan pada subyek MB dan IB rata-rata perilaku *off task* sedikit mengalami penurunan

subyek	Data skor pertemuan terakhir intervensi	Data skor pertemuan ke -1	Hasil stabilitas
MB	5	8	-3
MA	6	8,5	-2,5
AZ	8	11,5	-3,5
IB	8	11,5	-3,5

Keterangan :

Berdasarkan hasil data stabilitas di atas dapat disimpulkan bahwa keempat subyek memiliki perubahan perilaku cenderung menurun. Subyek MB pada pertemuan pertama fase intervensi rata-rata perilaku menjadi 8 hingga berkurang mencapai angka 5 pada pertemuan terakhir. Subyek MA pada pertemuan pertama fase intervensi rata-rata perilaku menjadi 8,5 hingga berkurang mencapai angka 6 pada pertemuan terakhir. Subyek AZ dan IB pada pertemuan pertama

fase intervensi rata-rata perilaku menjadi 11,5 hingga berkurang mencapai angka 8 pada pertemuan terakhir fase intervensi.

Dari data hasil stabilitas tersebut, dapat dinyatakan bahwa setiap subyek cenderung mengalami penurunan perilaku.

Proses konseling individu dijalankan sesuai dengan prosedur yang direncanakan meskipun terdapat beberapa hambatan namun konseling tetap berjalan dengan baik. Beberapa kendala yang terjadi selama proses konseling yakni ketika kegiatan konseling berlangsung tiba-tiba terdapat guru yang masuk tanpa permisi sehingga mengganggu konsentrasi kegiatan konseling, selain itu, siswa masih malu dan merasa canggung dalam berbicara karena masih dalam tahap awal pertemuan.

Peran konselor menentukan beberapa pilihan perilaku *off task* dengan frekuensi perilaku yang tinggi sesuai dengan data yang telah diperoleh pada pengamatan keempat subyek. Selanjutnya, subyek memberikan persetujuan atas beberapa pilihan perilaku *off task* dari hasil pengamatan yang nantinya salah satu perilaku tersebut ditulis dalam kontrak perilaku setelah dilakukan analisis ABC. Selanjutnya, konselor memberikan lembaran kontrak perilaku kepada subyek, dan menjelaskan pengertian, dan kegunaan dari kontrak perilaku tersebut. Perilaku yang telah dianalisis merupakan perilaku yang telah disepakati dan akan diubah dengan perilaku positif. Untuk mendukung perubahan perilaku, konselor memberikan *reward* ketika subyek dapat melakukan perilaku positif sesuai dengan kesepakatan dalam kontrak. Subyek harus mengumpulkan 10 bintang untuk mendapatkan *reward* yang telah disepakati.

Perubahan perilaku tersebut muncul pada fase intervensi ketika subyek berada pada masa kontrak perilaku yang berlangsung selama 10 hari dengan memberikan hadiah kepada konseli yang menampakkan perilaku baik sesuai dengan kontrak perilaku. Sesuai dengan pendapat Erford (2017:405) untuk mendukung perubahan perilaku terhadap konseli, kontrak perilaku didukung dengan pemberian penguatan (*reinforcement*) positif dan pemberian *reward* kepada konseli yang menampakkan perilaku baik sesuai dengan kontrak yang telah disepakati bersama. Pemberian *reward* untuk meningkatkan terjadinya pengulangan perilaku yang baik sesuai kontrak perilaku yang telah disepakati.

Pada subyek MB, perubahan perilaku terlihat pada hari ke-6 pengamatan saat fase intervensi dimana skor rata-rata frekuensi menunjukkan penurunan, skor rata-rata yang awalnya berjumlah 9 pada fase *baseline* menjadi 6 saat fase intervensi. Perubahan perilaku subyek MA terlihat pada hari ke-5 pengamatan saat fase intervensi dimana skor rata-rata frekuensi menunjukkan penurunan, skor rata-rata yang awalnya berjumlah 9 pada fase *baseline* menjadi 7 saat fase intervensi. Perubahan perilaku subyek AZ terlihat pada hari ke-6 pengamatan saat fase intervensi dimana skor rata-rata frekuensi menunjukkan penurunan, skor rata-rata yang awalnya berjumlah 11,5 pada fase *baseline*

menjadi 9,5 saat fase intervensi. Dan perubahan perilaku subyek IB terlihat pada hari ke-6 pengamatan saat fase intervensi dimana skor rata-rata frekuensi menunjukkan penurunan, skor rata-rata yang awalnya berjumlah 11,5 pada fase *baseline* menjadi 9,5 saat fase intervensi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan terdapat pengurangan rata-rata skor pada fase *baseline* dan fase intervensi setiap subyek. Subyek MB yang awalnya memiliki rata-rata skor 9,4 pada fase *baseline* menjadi 6,35 pada fase intervensi. Subyek MA memiliki rata-rata skor 9,2 pada fase *baseline* menjadi 7,1 pada fase intervensi. Subyek AZ memiliki rata-rata skor 11,8 pada fase *baseline* menjadi 9,6 pada fase intervensi dan subyek IB memiliki rata-rata skor 11,42 pada fase *baseline* menjadi 9,85 pada fase intervensi. Dan pada tabel rekapitulasi jejak data menunjukkan adanya penurunan pada fase intervensi, dimana penurunan tersebut bersifat positif sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan perilaku *off task* pada subyek MB, subyek MA, subyek AZ, dan subyek IB setelah diberikan perlakuan yaitu konseling individu teknik kontrak perilaku.

Saran

1. Untuk konselor sekolah
Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan konselor juga dapat menerapkan teknik kontrak perilaku untuk membantu siswa mengurangi perilaku negatif seperti perilaku *off task* pada penelitian ini.
2. Untuk peneliti lain
 - a. Penelitian ini hanya menggunakan model A-B dimana pengamatan hanya dilakukan hingga pemberian treatment. Diharapkan peneliti lain mampu mengembangkan penelitian ini menggunakan model yang berbeda seperti A-B-A atau A-B-A-B agar mendapatkan hasil yang lebih baik.
 - b. Memberikan poin-poin kontrak perilaku menggunakan kalimat yang lebih spesifik dan jelas agar kalimat dapat dipahami subyek dengan mudah.

DAFTAR PUSTAKA

- Austin, Jennifer L & Jennifer M Soeda. 2008. *Fixed Time Teacher Attention Decrease Off Task Behaviors of Typically Developing Third Grades*. (Online), (austin@uhcl.edu), diakses pada 27 Januari 2018).

Erford, Bradley T. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi Kedua. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Hulac, David M & Nichloas Benson. 2011. *Getting Students to Work Smarter and Harder: Decreasing Off-Task Behavior Through Interspersal Technique*. (Online), ([https://www.nasponline.org/publications/periodicals/spf/volume-5/volume-5-issue-1-\(spring-2011\)/getting-students-to-work-smarter-and-harder-decreasing-off-task-behavior-through-intespersal-techniques](https://www.nasponline.org/publications/periodicals/spf/volume-5/volume-5-issue-1-(spring-2011)/getting-students-to-work-smarter-and-harder-decreasing-off-task-behavior-through-intespersal-techniques), diakses pada 27 Januari 2018).

Nursalim, Mochamad dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling* Surabaya: Unesa University Press.

Sugihartono. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta :UNY Press.

Sukiman, dkk. 2005. *Pengubahan Off Task Behavior ke On Task Behavior di Kelas melalui Penerapan Bimbingan Berbasis Ekologi*. Kudus:Universitas Muria Kudus.

Restian, Arina. 2015. *Psikologi Pendidikan Teori dan Aplikasi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.

