

TEKNIK KONTRAK PERILAKU DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN PERILAKU *OFF-TASK* PADA PESERTA DIDIK SMPN 3 JATIROGO

Erika Putri Erwanda

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, erika.22083@mhs.unesa.ac.id

Mochamad Nursalim

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, mochamadnursalim@unesa.ac.id

Abstrak

Perilaku *off-task* di sekolah merupakan permasalahan yang membutuhkan intervensi dalam bimbingan dan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik kontrak perilaku dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *off-task* pada peserta didik kelas VIII SMPN 3 Jatirogo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimental. Desain penelitian yang digunakan berupa *pre-eksperimental design* dengan jenis *one group pretest-posttest*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini melalui penyebaran angket, observasi, dan *self-assesment*. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk mengetahui suatu perbandingan dari sebelum dan sesudah adanya perlakuan. Hasil uji penelitian *Asymp. Sig. (2-tailed)* dengan nilai 0,028 lebih kecil dari pada nilai 0,05 dengan berdasarkan kriteria menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Hal ini mendefinisikan bahwa terdapat penurunan perilaku *off-task* peserta didik setelah perlakuan teknik kontrak perilaku dalam konseling kelompok pada peserta didik. Selanjutnya disarankan guna meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab, dan kontrol terhadap perilaku yang tidak mendukung proses pembelajaran.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kontrak Perilaku, *Off-task*

Abstract

Off-task behavior in schools is a problem that requires intervention in guidance and counseling. This study aims to determine the effectiveness of behavioral contract techniques in group counseling to reduce off-task behavior in eighth grade students of SMPN 3 Jatirogo. This study uses a quantitative approach with an experimental research type. The research design used is a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest type. Data collection techniques in this study through the distribution of questionnaires, observations, and self-assessments. The data analysis technique uses the Wilcoxon Signed Rank test to determine a comparison between before and after treatment. The results of the *Asymp. Sig. (2-tailed)* research test with a value of 0.028 is smaller than the value of 0.05 based on the criteria indicating that the hypothesis is accepted. This defines that there is a decrease in off-task behavior of students after the treatment of behavioral contract techniques in group counseling on students. Furthermore, it is recommended to increase self-awareness, responsibility, and control over behavior that does not support the learning process.

Keywords: Behavioral Contract, Group Counseling, Off-task

PENDAHULUAN

Dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah, keberhasilan dipengaruhi oleh kemampuan pengajar dan juga keterlibatan dari peserta didik. Keterlibatan peserta didik mencakup partisipan dan juga perilaku yang tampak dalam proses pembelajaran. Salah satu indikator keberhasilan bagian proses belajar yaitu faktor dari dalam diri peserta didik terkhusus pada perilaku mereka (Sintiasari, 2018). Umumnya ditemukan beberapa permasalahan mengenai perilaku peserta didik dalam proses pembelajaran. Terdapat perilaku yang muncul tanpa dikehendaki, perilaku tersebut disebut dengan perilaku *off-task*.

Menurut Baker (2007) *off-task* merupakan perilaku individu dengan menjauhkan diri dari lingkungan belajar secara penuh atau melakukan kegiatan yang

tidak berkaitan dalam proses pembelajaran. Perilaku *off-task* dianggap tidak hanya merugikan peserta didik yang bersangkutan, namun juga dapat mengganggu konsentrasi dan memperkeruh suasana belajar di kelas. Mengamati dari jangka panjang perilaku ini, akan menjadi kebiasaan buruk yang sulit diubah dan juga menimbulkan dampak psikososial seperti tidak adanya rasa tanggung jawab, kurangnya motivasi belajar pada individu, rendahnya prestasi akademik dan permasalahan sosial lainnya.

Menurut Maulana (2019) perilaku *off-task* yang ditunjukkan oleh peserta didik berupa perilaku verbal dan non verbal. Perilaku berbicara saat pembelajaran, bernyanyi, dan berteriak termasuk dalam jenis perilaku verbal. Sedangkan perilaku non verbal ditujukan dengan perlakuan melamun, tidur atau bermain hp. Febrianti (2021) menambahkan bentuk bentuk perilaku *off-task* terdiri atas 3 aspek yaitu pertama adanya aktivitas diluar

pembelajaran dengan menggerakkan anggota tubuh berlebihan seperti melempar kertas atau berjalan jalan diruangan saat proses pembelajaran. Kedua yaitu peserta didik cenderung melibatkan ungkapan seperti berbicara kalimat yang tidak diperlukan, bersiul atau bernyanyi saat pembelajaran berlangsung. Ketiga yaitu peserta didik tampak tidak mengikuti proses pembelajaran yang sedang berlangsung contohnya seperti melamun, tidur dikelas, menatap keluar ruangan dan atau tidak memperhatikan.

Perilaku *off-task* ini merupakan perilaku yang terjadi di sekolah baik jenjang sekolah dasar, sekolah menengah bahkan jenjang mahasiswa. Penelitian di Indonesia dalam Naqiyah (2019) menunjukkan bahwa perilaku *off-task* sering muncul dalam proses pembelajaran. Perilaku tersebut tampak dalam berbagai bentuk, seperti peserta didik yang tidak fokus pada penjelasan guru, meninggalkan tempat duduk tanpa izin, berbicara dengan teman saat kegiatan belajar berlangsung, serta tidak menyelesaikan tugas yang diberikan sesuai waktu yang ditentukan. Kondisi ini menunjukkan rendahnya keterlibatan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran dan mengindikasikan adanya permasalahan dalam pengelolaan perilaku belajar.

Sementara itu, studi internasional menunjukkan bahwa perilaku *off-task* merupakan fenomena yang umum terjadi di dalam kelas. Penelitian observasional berskala besar yang dilakukan oleh Godwin menemukan bahwa siswa dapat menghabiskan sekitar 10% hingga 50% waktu pembelajaran dengan kondisi *off-task*, tergantung pada pola pembelajaran dan instruksi yang diterapkan. Secara rata-rata, sekitar 29% perilaku siswa teramati pada kondisi *off-task*, sedangkan 71% lainnya berada pada kondisi *on-task*. Jenis perilaku *off-task* yang paling sering muncul meliputi gangguan dari teman sebaya (*peer distraction*) sebesar 45%, gangguan diri sendiri (*self-distraction*) seperti memainkan anggota tubuh atau melamun sebesar 18%, serta gangguan lingkungan (*environmental distraction*) seperti memperhatikan benda di sekitar kelas sebesar 16%. Bentuk lain yang juga ditemukan adalah penggunaan alat tulis secara tidak tepat (*supplies distraction*), berjalan-jalan di kelas tanpa tujuan (*walking*), dan perilaku lain yang tidak terkait dengan tugas pembelajaran (Godwin *et al.*, 2013). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *off-task* tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berkaitan dengan interaksi sosial dan lingkungan kelas secara keseluruhan.

Off-task dinilai sangat mengganggu proses belajar mengajar. Menurut Widiastuti (2023) perilaku *off-task* dapat disebabkan dari beberapa faktor diantaranya seperti mencari perhatian dari lingkungan sekitar seperti teman sebaya, orang tua dan orang lain. Selain itu perilaku *off-task* dapat terpicu akibat keinginan peserta didik untuk melarikan diri atau menghindari dari aktivitas

pembelajaran seperti membaca dan menulis. Gejala umum yang biasanya memicu terjadinya *off-task* yaitu dikarenakan peserta didik kurang minat dengan materi ajar dan strategi di dalam pembelajaran yang diberikan terkesan membosankan.

SMP Negeri 3 Jatirogo merupakan salah satu sekolah negeri di Kabupaten Tuban yang memiliki persoalan serupa. Berdasarkan hasil pengamatan serta laporan dari guru bk dan guru mata pelajaran, terdapat beberapa peserta didik yang cenderung lebih tidak fokus pada kegiatan pembelajaran. Beberapa diantaranya terlihat terdistraksi oleh hal hal yang diluar kegiatan belajar seperti berbicara atau berbincang dengan teman, bermain dengan benda, bahkan berjalan jalan saat jam pelajaran tanpa alasan yang jelas. Ini dapat menjadi persoalan serius di sekolah ini dikarenakan tindakan tersebut bukan saja menghambat proses pembelajaran, tetapi menunjukkan bahwa perlu adanya pendekatan yang lebih menekankan aspek perilaku dan motivasi peserta didik.

Layanan bimbingan dan konseling sangat penting sebagai langkah awal pencegahan dan perbaikan untuk membantu peserta didik mengatasi kesulitan dalam pembelajaran, termasuk mengatasi perilaku *off-task*. Salah satu cara yang bisa diterapkan dalam layanan BK adalah dengan penggunaan teknik kontrak perilaku. Dalam Sintiasari (2018) kontrak perilaku merupakan sebuah kesepakatan tertulis antara konselor dan peserta didik terkait perubahan perilaku yang mencakup tujuan perilaku yang ingin dicapai, langkah-langkah yang perlu diambil oleh peserta didik, dan juga konsekuensi yang akan ditanggung jika kontrak atau kesepakatan tersebut tidak dipatuhi. Dengan menggunakan kontrak ini, peserta didik berperan aktif dalam proses perubahan perilaku, yang menumbuhkan rasa tanggung jawab dan komitmen untuk perbaikan diri (Ningsih *et al.*, 2021).

Bukti dari penelitian Prakarsari (2024) juga menunjukkan bahwa kontrak perilaku cara yang efektif untuk perubahan dan peningkatan perilaku positif peserta didik, seperti disiplin, rasa tanggung jawab, dan ketekunan. Namun, efektivitas kontrak perilaku sangat dipengaruhi oleh dukungan dan keadaan yang mendukung. Oleh karena itu, penerapan kontrak perilaku akan lebih efektif jika dipadukan dengan konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk saling bertukar pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar dari interaksi dalam kelompok. Dalam lingkungan yang mendukung dan menciptakan adanya perubahan, peserta didik akan lebih terbuka untuk membahas permasalahan dan termotivasi untuk melakukan perubahan melalui pengaruh positif dari teman sebaya.

Kombinasi kontrak perilaku dengan konseling kelompok menciptakan pendekatan yang melibatkan aspek individu dan sosial dari diri peserta didik. Di dalam kelompok, peserta didik merasa tidak sendiri saat menghadapi tantangan, sehingga dorongan untuk menjalankan kontrak yang telah disetujui menjadi lebih kuat. Konseling kelompok juga berfungsi untuk membangun kepercayaan diri, mengembangkan kemampuan berempati, dan memperkuat kontrol atas tindakan dan emosi mereka (Ghulam *et al.*, 2022). Aspek ini sangat penting dalam proses pengembangan karakter dan perilaku adaptif di lingkungan pembelajaran. Studi tentang penggunaan kontrak perilaku dalam konseling kelompok masih sangat terbatas, terutama di tingkat SMP dan dalam konteks perilaku yang tidak sesuai.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimental. Desain penelitian yang digunakan berupa pre-eksperimental design dengan jenis one group *pretest-posttest*. Jenis desain ini merupakan bagian kegiatan yang memberikan test awal sebelum adanya perlakuan dan diberikannya test akhir setelah mendapat perlakuan. Dengan penggunaan desain penelitian ini, dapat membandingkan secara akurat keadaan sebelum dan sesudah adanya treatment. One group pretest-post test dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

- O_1 = nilai *pre-test* (sebelum perlakuan)
 X = teknik kontrak perilaku dalam konseling kelompok
 O_2 = nilai *post-test* (setelah diberi perlakuan)

Pelaksanaan perlakuan teknik kontrak perilaku dalam *setting* konseling kelompok dilaksanakan melalui empat tahap, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Lokasi Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Jatirogo, yang berlokasi di Jatirogo, Kabupaten Tuban, Jawa Timur. Tempat ini dipilih karena peneliti mendapati tingginya indikasi perilaku *off-task* pada peserta didik berdasarkan catatan guru BK dan observasi. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMPN 3 Jatirogo yang menunjukkan perilaku *off-task* berdasarkan pengamatan dari guru BK dan kuesioner yang telah disebarkan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 siswa yang menunjukkan perilaku *off-task* berdasarkan data guru bk dan hasil *pre-observasi*. Pendapat dari Arikunto (2010), menyatakan apabila jumlah dari populasi tidak terlalu besar, maka peneliti dapat mengambil 10% sebagai sampel penelitian dari jumlah populasi. Populasi

berjumlah 28, maka diperoleh sampel wajib sebesar 3 siswa. Sampel yang digunakan peneliti berjumlah 6 orang, jumlah tersebut mencukupi dalam pelaksanaan penelitian, khususnya penelitian intervensi.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data yang akurat mengenai perubahan perilaku *off-task* peserta didik. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian melalui beberapa teknik, yaitu angket, observasi, dan self-assessment. Dalam penelitian ini, teknik analisis data meliputi uji asumsi berupa uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data pengukuran awal diperoleh melalui angket perilaku *Off-task* yang sudah diujikan validitas dan reliabilitas yang kemudian sebarakan kepada kelas VIII sehingga dapat digunakan sebagai acuan data awal (*pre-test*). Kuesioner yang dilah disebarkan digunakan untuk mendapatkan subjek penelitian. Penyebaran awal dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2026 bertepatan pada ruang kelas VIII. Dari data hasil kuesioner tersebut, dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dalam menentukan kategori tersebut, digunakan *Microsoft Excel* dengan hasil sebagai berikut:

1. Mean atau rata-rata di dapatkan sebesar 76
2. Standar deviasi didapatkan sebesar 19

Berdasarkan perhitungan tersebut didapatkan kategori skor tinggi yaitu 96 ke atas, kategori sedang yaitu 57 sampai 95, dan kategori rendah yaitu 56 ke bawah.

Berikut data *pre-test* hasil angket perilaku *Off-task* pada peserta didik kelas VIII

No	Nama	Skor	Kategori
1	PA	80	Sedang
2	SP	82	Sedang
3	AH	52	Rendah
4	AM	106	Tinggi
5	VI	96	Tinggi
6	KL	81	Sedang
7	RD	90	Sedang
8	DA	96	Tinggi
9	RS	53	Rendah
10	SR	98	Tinggi
11	KO	90	Sedang
12	DW	60	Sedang
13	AF	83	Sedang
14	ON	67	Sedang
15	AN	83	Sedang

No	Nama	Skor	Kategori
16	DB	94	Sedang
17	SA	73	Sedang
18	VY	66	Sedang
19	DS	60	Sedang
20	RI	68	Sedang
21	NJ	56	Rendah
22	MA	53	Rendah
23	AR	105	Tinggi
24	RW	45	Rendah
25	MS	111	Tinggi
26	PN	89	Sedang
27	AS	59	Sedang
28	MF	46	Rendah

Pada tabel di atas, diketahui bahwa 6 peserta didik dengan kategori tinggi, 16 peserta didik dengan kategori sedang, dan 6 peserta didik kategori rendah. Sehingga 6 peserta didik dengan kategori tinggi menjadi subjek penelitian. Berikut skor *pre-test* yang digunakan dalam penelitian ini:

No	Nama	Skor	Kategori
1	VI	96	Tinggi
2	DA	96	Tinggi
3	SR	98	Tinggi
4	AR	105	Tinggi
5	MS	111	Tinggi
6	AM	106	Tinggi

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimental metode one group *pre-test post-test*. Penelitian ini memberikan test di awal dan di akhir berupa angket tanpa melibatkan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan teknik kontrak perilaku dengan setting konseling kelompok pada peserta didik kelas VIII di SMPN 3 Jatirogo. Subjek tersebut dipilih setelah adanya wawancara dengan guru BK sesuai dengan dokumentasi/ Arsip perilaku dan hasil skor *pre-test* siswa yang menunjukkan tingginya perilaku *Off-task* peserta didik.

Sebelum dilaksanakan *pre-test*, angket diuji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Angket uji coba awal disebarkan kepada 40 peserta didik. Pengujian validitas dan reliabilitas angket menggunakan bantuan software SPSS 25. Hasil yang didapatkan dari uji validitas yaitu didapatkan 13 butir pernyataan tidak valid dari 50 butir pertanyaan yang disebarkan. Pengujian reliabilitas didapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,911 sehingga angket dinyatakan reliabel (Cronbach's Alpha > 0,60). Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, angket kemudian disebarkan kepada populasi penelitian yaitu peserta didik kelas VIII. Data hasil *pre-test* menunjukkan terdapat 6 peserta didik dengan

kategori tinggi, 16 peserta didik dengan kategori sedang, dan 6 peserta didik kategori rendah. Sehingga 6 peserta didik dengan kategori tinggi menjadi subjek penelitian yang nantinya akan mendapatkan perlakuan teknik kontrak perilaku dalam konseling kelompok.

Pada pertemuan pertama, konselor menjelaskan terlebih dahulu mengenai perilaku *Off-task*. Godwin *et al.*, (2016) mendefinisikan *Off-task behavior* sebagai bentuk perilaku peserta didik yang menunjukkan bentuk peralihan perhatian dari tugas akademik yang sedang berlangsung sebab adanya faktor internal maupun eksternal. Menambahkan pendapat sebelumnya Maulana (2019) mengungkapkan perilaku *Off-task* merupakan perilaku yang tidak diperlukan kemunculannya dalam proses belajar mengajar dan bersifat mengganggu. Perilaku ini merupakan perilaku yang muncul saat pembelajaran berlangsung namun tidak mendukung kegiatan belajar.

Setelah anggota kelompok mengetahui apa yang dimaksud dengan perilaku *Off-task*, konselor mengajak anggota untuk berdiskusi dan mengidentifikasi permasalahan perilaku yang di alami oleh peserta didik. Dari hasil diskusi yang telah dilakukan, anggota kelompok mengatakan bahwa mereka sering kali berbicara sendiri, mengerjakan tugas lain, mengganggu teman, dan izin ke toilet tanpa perihal yang jelas. Perilaku menggobrol atau makan jajan di kelas biasanya akan masuk ke catatan perilaku disiplin peserta didik dengan hukuman berupa teguran dari Bapak/Ibu Guru.

Masing masing anggota kelompok mengungkapkan penyebab dari perilaku *off-task* dikarenakan mereka merasa bosan, sebangku dengan sahabatnya, atau pembelajaran yang sulit bagi mereka. Dampak dari perilaku yang dilakukan oleh anggota yaitu mendapatkan hukuman, prestasi belajar menurun, mendapatkan citra buruk dari guru, tidak dapat memahami materi pembelajaran dan mengganggu teman lainnya. Berkaitan dengan situasi yang terjadi pada lokasi penelitian tersebut, indikator perilaku *Off-task* yang dialami oleh siswa yaitu kurang memperhatikan, meninggalkan tempat duduk, tidak menyelesaikan tugas yang diberikan, berbicara sendiri, tidak ada motivasi belajar dan keinginan mengganggu siswa lain. Setelah melakukan identifikasi masalah, anggota kelompok selanjutnya akan merumuskan perilaku baru dengan menyepakati perubahan perilaku tersebut. Dari ke 6 anggota kelompok, terdapat 2 orang yang mengatakan bahwa subjek MS dan AR akan sulit untuk mengurangi perilakunya sedangkan anggota kelompok lain menyepakati adanya rumusan perubahan perilaku.

Pada penerapan kontrak perilaku dalam konseling kelompok, didapatkan hasil bahwa peserta didik mengalami penurunan frekuensi dan durasi perilaku

off-task dalam pembelajaran sehari-hari. Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa penerapan kontrak perilaku membantu subjek dalam mengendalikan perilaku *off-task*. Perbedaan penurunan skor pada masing-masing subjek menunjukkan bahwa efektivitas teknik dipengaruhi oleh karakteristik peserta didik dan kesiapan individu.

Dalam lembar *self monitoring* yang telah diberikan oleh konselor, mereka menuliskan perilaku *Off-task* yang dilakukan berupa berbicara sendiri dalam pembelajaran tertentu. Meskipun telah berkomitmen dengan kontrak perilaku, namun peserta didik terkadang lupa dan mencari kesempatan untuk mengulangi perilakunya. Meskipun terlihat sederhana, kontrak perilaku juga membutuhkan waktu dan hasil yang tergantung pada kemampuan individu. Secara keseluruhan, terdapat peningkatan perubahan perilaku pada subjek penelitian. Mereka mulai mengikuti pembelajaran dengan baik dan menjauhi penyebab kemunculan perilaku *Off-task* mereka seperti tidak sebangku dengan teman pilihannya dan mengerjakan tugas mata pelajaran lain di rumah. Kemudian teguran dari guru mata pelajaran pada periode dimulainya kontrak sudah tidak terjadi karena anggota kelompok memfokuskan pembelajaran dan berperilaku dengan sebaik-baiknya dengan dibuktikan oleh hasil dari pretest pada peserta didik menunjukkan rata-rata skor sebesar 102 dengan rata-rata skor *post-test* sebesar 48. Hasil dari uji Asymp. Sig. (2-tailed) menunjukkan bahwa nilai 0,028 lebih kecil dari pada nilai 0,05 sehingga berdasarkan kriteria pengujian hipotesis diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peserta didik AR yang masih keluar ruangan untuk alasan yang tidak jelas karena alasan bosan. Hal ini terjadi 1 kali setelah mendapatkan teguran dari guru mata pelajaran saat itu dan mendapatkan peringatan dari anggota kelompoknya. Subjek AR mengalami penurunan skor terendah dari skor pre-test sebesar 105 dengan skor post-test 70. Penurunan skor yang diperoleh sebesar 35 poin. Subjek AM mengalami penurunan skor tertinggi yaitu 106 pada pre-test dan 43 skor post-test. Penurunan yang signifikan ini menunjukkan bahwa AM mampu menjalankan kontrak perilaku dengan baik, mengikuti konseling kelompok secara aktif dan menunjukkan tingkat kesadaran diri menuju perubahan perilaku yang lebih baik. Hasil serupa terlihat juga pada subjek VI dengan penurunan skor dari 96 ke 41, subjek DA dari 96 ke 43, subjek SR dari 98 ke 41, dan subjek MS dari 111 ke 51. Seluruh subjek menunjukkan penurunan skor dengan besaran yang berbeda. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik kontrak perilaku dapat menurunkan perilaku *off-task* dengan dipengaruhi adanya komitmen individu, kemampuan mengontrol diri dan dukungan dari lingkungan sekitar. Hal ini dibuktikan bahwa anggota

kelompok mendapati kendala saat periode pelaksanaan kontrak yang telah dilakukan. Mereka mengungkapkan bahwa mereka lupa dan hanya sesekali berbicara dengan teman sebangku.

Salah satu faktor keberhasilan dari penelitian ini yaitu dengan penerapan kontrak perilaku. Kontrak perilaku merupakan kontrak yang digunakan untuk mengatur kondisi sehingga peserta didik dapat menunjukkan perilaku yang diinginkan berdasarkan kesepakatan dari konselor dan konseli. Dalam Sintiasari (2018) Kontrak perilaku merupakan sebuah kesepakatan tertulis antara konselor dan peserta didik terkait perubahan perilaku yang mencakup tujuan perilaku yang ingin dicapai, langkah-langkah yang perlu diambil oleh peserta didik, dan juga konsekuensi yang akan ditanggung jika kontrak atau kesepakatan tersebut tidak dipatuhi. Dengan menggunakan kontrak ini, peserta didik berperan aktif dalam proses perubahan perilaku, yang menumbuhkan rasa tanggung jawab dan komitmen untuk perbaikan diri (Ningsih *et al.*, 2021).

Penelitian lain yang berkaitan dengan penelitian ini adalah penelitian dari Agustina Marianti (2024) Menunjukkan bahwa adanya perubahan perilaku *Off-task* siswa setelah diberikan perlakuan kontrak perilaku. Hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000, dengan demikian, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, menyatakan bahwa Teknik Behavior Contract efektif menurunkan kebiasaan perilaku *Off-task* peserta didik.

Penelitian lain oska (2022) terkait penelitian yang sesuai yaitu menggunakan jenis penelitian dan metode yaitu pre-eksperimental one group *pre-test post-test*. Pengumpulan data yang diambil menggunakan kuesioner dengan di analisis menggunakan uji Wilcoxon sebagai uji hipotesis. Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah treatment diberikan maka terjadi penurunan skor. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa pemberian teknik kontrak perilaku dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap penurunan perilaku *Off-task* peserta didik.

Bukti dari penelitian prakarsari (2024) juga menunjukkan bahwa kontrak perilaku cara yang efektif untuk perubahan dan peningkatan perilaku positif peserta didik, seperti disiplin, rasa tanggung jawab, dan ketekunan. Namun, efektivitas kontrak perilaku sangat dipengaruhi oleh dukungan dan keadaan yang mendukung. Oleh karena itu, penerapan kontrak perilaku akan lebih efektif jika dipadukan dengan konseling kelompok. Kemudian menurut Nursalim dan Hariastuti (2007) tujuan konseling kelompok yaitu membantu peserta didik untuk menyesuaikan hubungan sosial pada lingkungan baru dikarenakan dorongan dari teman sebaya menjadi sebuah motivasi yang penting dalam melaksanakan kegiatan yang bermanfaat.

Dalam proses pelaksanaan penelitian terdapat beberapa kendala yang dialami yaitu peserta didik membutuhkan kesiapan yang matang saat mengikuti konseling dengan perubahan jam yang digunakan yaitu saat jam istirahat berganti menggunakan jam BK. Secara teknis, konseling ini berjalan dengan lancar dengan disertai dukungan dari berbagai pihak mulai dari pihak sekolah, wali kelas, guru Bk maupun subjek penelitian. Sekolah yang menjadi lokasi penelitian terbuka dan menerima dengan baik saat proses wawancara hingga penelitian berakhir. Dengan adanya penelitian ini, dapat digunakan sebagai referensi dan alternatif bagi pihak pihak yang memiliki permasalahan serupa.

Meskipun penelitian telah dilaksanakan sesuai prosedur, penelitian ini tentunya memiliki beberapa keterbatasan yaitu jumlah subjek penelitian terbatas, sehingga rentang data yang diperoleh tidak mencerminkan keragaman seluruh populasi peserta didik SMP. Kedua, waktu pelaksanaan intervensi terbatas, sehingga belum tentu menunjukkan dampak jangka panjang dari kontrak perilaku. Ketiga, pengaruh faktor eksternal seperti kondisi keluarga, motivasi intrinsik, dan faktor psikologis lainnya tidak sepenuhnya dikendalikan dalam penelitian ini. Ketergantungan pada keakuratan observasi dan keterlibatan peserta didik dapat memengaruhi keobjektifan hasil penelitian. Selain itu, hasil perubahan perilaku peserta didik lebih difokuskan pada gambaran perkembangan setelah pemberian intervensi kontrak perilaku dalam konseling kelompok tanpa adanya kelompok kontrol.

PENUTUP

Simpulan

Hasil uji Asymp. Sig. (2-tailed) menunjukkan bahwa nilai 0,028 lebih kecil dari pada nilai 0,05 sehingga berdasarkan kriteria pengujian hipotesis diterima. Secara empiris, hasil dari pretest pada peserta didik menunjukkan rata rata skor sebesar 102 dengan rata rata skor *post-test* sebesar 48. Setelah mengikuti rangkaian kontrak perilaku dalam konseling kelompok, siswa menunjukkan penurunan dalam mengendalikan perilaku saat pembelajaran. Perilaku peserta didik sebelum adanya kontrak perilaku dengan setelah adanya intervensi menunjukkan penurunan perilaku off-task baik secara langsung maupun secara data. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku *Off-task* peserta didik setelah perlakuan teknik kontrak perilaku dalam konseling kelompok pada peserta didik kelas VIII di SMPN 3 Jatirogo.

Saran

1. Memberikan informasi dan alternatif metode layanan konseling kelompok yang efektif untuk mengatasi perilaku *Off-task* peserta didik melalui penerapan kontrak perilaku yang telah diteliti.

2. Bagi Peserta didik:

Disarankan kepada peserta didik untuk aktif dalam mengikuti sesi konseling guna meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab, dan kontrol terhadap perilaku yang tidak mendukung proses pembelajaran.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pengaplikasian desain penelitian yang lebih kompleks untuk mengukur jangka panjang dari teknik kontrak perilaku dalam konseling kelompok. selain itu, peneliti dapat melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bakar, A. (2020). *Analisis Faktor Penyebab Perilaku Off-task siswa*. 5, 48–54.
- Baker, R. S. J. (2007). *Modeling and Understanding Students ' Off-task Behavior in Intelligent Tutoring Systems*. <https://doi.org/10.1145/1240624.1240785>
- Febrianti, Y. E., & Suhaili, N. (2021). Analisis perilaku *Off-task* siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/02650jpci0005>
- Ghulam, A., Thaariq, A., Rosada, U. D., Keguruan, F., Ahmad, U., & Yogyakarta, D. (2022). *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa*
- Godwin, K. E., Almeda, M. V., Petroccia, M., Baker, R. S., & Fisher, A. V. (2013). Classroom activities and *Off-task* behavior in elementary school children.
- Godwin, K. E., Almeda, M. V., Seltman, H., Kai, S., Skerbetz, M. D., Baker, R. S., & Fisher, A. V. (2016). *Off-task* behavior in elementary school children. *Learning and Instruction*, 44, 128–143. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.04.003>
- Marianti, A., Saman, A., & Harum, A. (2024). *Penerapan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Kebiasaan Perilaku Off-task pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. 0, 334–343.
- Maulana, M. A. (2019). *Perilaku Off-task dalam Pembelajaran*. 1(1), 27–35.
- Ningsih, D. K., Hambali, I. M., & Rahman, D. H. (2021). *Keefektifan Teknik Behavior Contract Dalam Bingkai Konseling Kelompok Behavioral Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa*. 8(2), 176–183.

- Prakarsari, L. T. (2024). *Studi Literatur : Penerapan Konseling Kontrak Perilaku (Behavior Contract) pada Siswa Sekolah Menengah*. 4(6), 6–10.
<https://doi.org/10.17977/um065.v3.i10.2024.11>
- Sintiasari, D. P., & Mochamad, N. (2018). Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku *Off-task* Siswa Kelas VII-D SMP Negeri 2 Gresik. *Jurnal Mahasiswa Unesa*, 102–108.
- Tania, O. V. (2022). *Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract terhadap perilaku terlambat ke sekolah di SMK Persada Bandar Lampung*
- Widiastuti, N. (2023). *Efektivitas Strategi Regulasi Diri untuk Mengurangi Perilaku Efektivitas Strategi Regulasi Diri untuk Mengurangi Perilaku Off-task*.

