Jurnal Penelitian Nusantara
Volume 1 ; Nomor 7 ; Juli 2025 ; Page 102-110
Doi : https://doi.org/10.59435/menulis.v1i7.511
Website : https://padangjurnal.web.id/index.php/menulis
E-ISSN : 3088-988X

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mereduksi Perilaku *Off Task*

Irna Julyarti[1], Alfiandy Warih Handoyo[2], Raudah Zaimah Dalimunthe[3]

[1.2.3] Bimbingan dan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
irnajulyarti@email.com[1] alfiandywh@untirta.ac.id[2]
raudah@untirta.ac.id3

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi perilaku *off-task* pada siswa kelas VIII SMPN 30 Kota Tangerang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *Single Subject Research* (SSR) desain A-B-A. Subjek penelitian terdiri dari empat siswa yang menunjukkan tingkat perilaku *off-task* tinggi. Teknik kontrak perilaku diterapkan dalam sesi konseling kelompok untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih positif dan terarah. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan terhadap frekuensi perilaku *off-task,* baik secara verbal, motorik, maupun pasif, setelah dilakukan intervensi. Analisis visual antar kondisi memperkuat temuan bahwa teknik kontrak perilaku dalam *setting* kelompok efektif mengubah perilaku siswa menuju arah yang lebih adaptif. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dapat menjadi alternatif strategis yang aplikatif bagi guru BK dalam menangani perilaku mengganggu di kelas, serta mendukung peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah menengah pertama.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kontrak Perilaku, Perilaku *off-task, Single Subject Research,* Intervensi Psikopedagogik.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan elemen penting dalam membangun karakter bangsa. Dalam praktiknya, pendidikan tidak hanya berfokus pada penguasaan materi akademik, tetapi juga pada pengembangan perilaku positif siswa di lingkungan belajar. Situasi belajar yang kondusif dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, di mana siswa mampu menerima dan memahami materi secara optimal (Ilmi et al., 2024). Namun demikian, keberhasilan proses belajar-mengajar juga sangat dipengaruhi oleh perilaku siswa selama berlangsungnya kegiatan belajar. Perilaku yang menyimpang atau tidak relevan dalam konteks pembelajaran dapat menjadi penghambat utama pencapaian tujuan pendidikan.

Salah satu perilaku yang mengganggu proses belajar adalah perilaku *off-task,* yaitu perilaku siswa yang tidak terlibat aktif dalam pembelajaran dan justru melakukan aktivitas di luar konteks tugas belajar. Perilaku ini mencakup tindakan seperti mengobrol, bercanda, bermain *handphone*, melamun, hingga tidur di kelas (Putri & Yarni, 2023; Shapiro & Christine, 1994). Fenomena ini umumnya terjadi pada siswa usia remaja, yang berada dalam fase perkembangan pesat baik secara fisik, kognitif, sosial maupun emosional (Izzani et al., 2024). Pada tahap ini, siswa cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur fokus, mempertahankan perhatian, dan mengelola dorongan sosial, yang pada akhirnya memicu munculnya perilaku *off-task* (Hughes, 2010).

Studi terdahulu menyebutkan bahwa perilaku *off-task* dapat berdampak negatif bagi siswa dan lingkungan kelas secara umum. Selain mengganggu siswa lain, perilaku ini dapat menurunkan prestasi akademik, menghambat keterlibatan emosional dalam pembelajaran, bahkan berpotensi berkembang menjadi permasalahan perilaku yang lebih serius bila tidak segera ditangani (Febrianti & Suhaili, 2021; Mukti et al., 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan strategi intervensi yang terencana dan terstruktur untuk membantu siswa mengurangi perilaku *off-task* dan kembali fokus pada tujuan pembelajaran.

Hasil studi lapangan yang dilakukan di SMPN 30 Kota Tangerang menunjukkan bahwa fenomena perilaku *off-task* masih cukup tinggi, khususnya pada siswa kelas VIII. Berdasarkan analisis DCM dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, ditemukan bahwa beberapa siswa menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan suasana belajar, seperti bermain ponsel, menjahili teman, tertidur di kelas, atau mengobrol saat guru menyampaikan materi. Permasalahan ini menjadi sorotan penting karena dapat berdampak pada dinamika kelas secara keseluruhan dan menurunkan kualitas pembelajaran.

Dalam konteks penanganan masalah perilaku siswa, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis. Konselor sekolah bertugas memberikan layanan yang dapat membantu siswa dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier, sebagaimana tercantum dalam UU RI Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Salah satu bentuk layanan yang efektif adalah konseling kelompok, yang memungkinkan siswa belajar melalui dinamika kelompok dan saling mendukung dalam mengatasi masalah yang serupa (Prayitno, 2004; Winkel, 2004). Dalam layanan ini, teknik kontrak perilaku dapat digunakan untuk memperkuat perubahan perilaku melalui kesepakatan yang disepakati antara konselor dan siswa (Downing dalam Erford, 2016).

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Teknik kontrak perilaku selama ini banyak diterapkan dalam konteks konseling individual. Namun demikian, pendekatan ini juga dapat diadaptasi dalam konseling kelompok dengan hasil yang menjanjikan. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik kontrak perilaku efektif dalam mereduksi berbagai bentuk perilaku maladaptif, seperti prokrastinasi akademik (Muhammad, 2022), ketergantungan pada gadget (Ratih, 2020), dan perilaku membolos (Rahmani et al., 2024). Meskipun demikian, kebanyakan penelitian tersebut dilakukan di tingkat SD atau menggunakan pendekatan individual, sementara studi mengenai penerapan teknik ini dalam konseling kelompok untuk mengatasi perilaku *off-task* pada siswa SMP masih sangat terbatas.

Gap penelitian ini menjadi dasar penting bagi pelaksanaan studi ini. Belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji penerapan teknik kontrak perilaku dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku *off-task* siswa di jenjang SMP. Padahal, masa SMP merupakan periode kritis dalam pembentukan karakter dan penyesuaian perilaku belajar. Oleh karena itu, pendekatan yang bersifat kolektif seperti konseling kelompok dengan dukungan teknik kontrak perilaku berpotensi memberikan dampak yang signifikan dalam membentuk kembali perilaku belajar siswa ke arah yang lebih positif.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi perilaku *off-task* pada siswa kelas VIII di SMPN 30 Kota Tangerang. Dengan menggunakan pendekatan eksperimen *Single Subject Research* (SSR), penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan layanan konseling di sekolah serta memperkaya referensi ilmiah terkait intervensi perilaku belajar pada remaja tingkat menengah pertama..

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *Single Subject Research* (SSR) dan desain A-B-A. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi efektivitas suatu intervensi terhadap perilaku individual dalam konteks waktu dan kondisi tertentu (Setyosari, 2016). Penelitian dilaksanakan di SMPN 30 Kota Tangerang tahun ajaran 2024/2025, dengan subjek penelitian berjumlah empat siswa kelas VIII yang menunjukkan tingkat perilaku *off-task* tinggi, berdasarkan hasil asesmen awal dan observasi guru BK. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku, sedangkan variabel dependen adalah perilaku *off-task* yang mencakup aspek verbal, motorik, *solitary*, dan *inactivity* (Shapiro, 2011).

Tabel 1. Desain Penelitian *Single Subject Research*

Baseline (A1)	***Intervensi (B)***

Instrumen utama yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi perilaku off-task berbasis kategori perilaku menurut Shapiro (2011), yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan bantuan program SPSS, dengan teknik analisis Cronbach's Alpha untuk memastikan konsistensi internal butir-butir pertanyaan. Penelitian ini terdiri atas tiga kondisi utama, yaitu baseline A-1 (pra intervensi), intervensi B (penerapan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku), dan baseline A-2 (pasca intervensi). Setiap kondisi dilaksanakan dalam beberapa sesi pengamatan secara bertahap dan konsisten untuk melihat perubahan perilaku subjek seiring waktu dan perlakuan.

Tahapan pelaksanaan penelitian mencakup: (1) tahap persiapan berupa pemilihan subjek, asesmen awal, penyusunan kontrak perilaku, serta pelatihan pengamat; (2) tahap pelaksanaan yang terdiri atas tiga kondisi (A-1, B, dan A-2) dengan durasi dan frekuensi pengamatan yang terstruktur; (3) tahap analisis data; dan (4) tahap akhir berupa interpretasi hasil. Pada kondisi intervensi, layanan konseling kelompok dilaksanakan sesuai prosedur tahapan konseling kelompok oleh Prayitno (2004), dan di dalamnya diterapkan teknik kontrak perilaku sebagaimana dijelaskan oleh Komalasari et al. (2011). Kontrak disusun secara terbuka antara konselor dan siswa, dengan penekanan pada kesepakatan target perilaku dan sistem penguatan (*reinforcement*).

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Analisis dilakukan baik dalam kondisi (intra-condition) maupun antar kondisi (*inter-condition*), meliputi tren arah, level data, serta stabilitas dan proporsi *overlap*. Selain itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan uji *non-overlap of all pairs* (NAP) serta uji perbedaan gain, guna melihat efektivitas intervensi secara kuantitatif. Seluruh prosedur analisis dilakukan untuk memastikan bahwa metode yang diterapkan dapat secara valid mengukur pengaruh konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku terhadap penurunan perilaku *off-task* siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

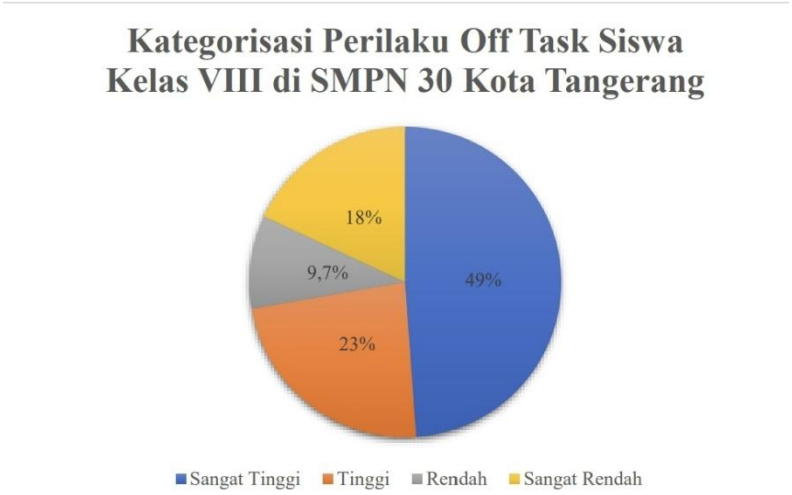
Bagian ini menyajikan deskripsi data awal mengenai tingkat perilaku *off-task* siswa kelas VIII SMPN 30 Kota Tangerang. Berdasarkan hasil observasi dan asesmen awal, terdapat empat siswa yang menunjukkan tingkat perilaku *off-task* yang tinggi. Perilaku *off-task* dikategorikan ke dalam empat jenis yaitu: verbal, motorik, *solitary*, dan *inactivity*. Kriteria kategorisasi dilakukan berdasarkan skor observasi yang kemudian dikelompokkan ke dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Tabel 2 Kategorisasi Perilaku Off-Task Siswa SMPN 30 Kota Tangerang

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi (ST)	68-80	165	48.81%
Tinggi (T)	45-67	79	23.37%
Rendah (R)	21-44	33	9.7%
Sangat Rendah (SR)	<21	61	18.04%
TOTAL		**338**	**100%**

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 30 Kota Tangerang pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 dengan populasi seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 350 siswa dari 10 kelas, namun hanya 338 siswa yang mengisi angket *pre-test* karena sebagian tidak hadir. Penyebaran angket dilakukan langsung oleh peneliti dengan izin sekolah dan guru BK. Data dikumpulkan melalui angket perilaku *off-task,* kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran tingkat perilaku *off-task* siswa sebagai dasar pemilihan subjek penelitian.



Gambar 4.1 Kategorisasi Tingkat Perilaku *Off-Task*

Berdasarkan hasil *pre-test* dari 338 siswa yang mengisi angket perilaku *off-task,* diketahui bahwa 165 siswa (48,81%) berada pada kategori "Sangat Tinggi", 79 siswa (23,37%) pada kategori "Tinggi", 33 siswa (9,7%) pada kategori "Rendah", dan 61 siswa (18,64%) pada kategori "Sangat Rendah". Berdasarkan data tersebut, peneliti memilih 4 siswa dengan skor perilaku *off-task* tertinggi yang juga bersedia mengikuti *treatment*, dengan pemilihan ini didukung oleh hasil observasi langsung dan wawancara dengan guru BK.

Tabel 3. Persentase Perilaku Off-Task 4 Siswa

No	Nama	Skor	Persentase	Kategori
1.	YAA	79	98,75%	Sangat Tinggi
2.	FM	78	97,5%	Sangat Tinggi
3.	AZAF	75	93,7%	Sangat Tinggi
4.	RAF	70	87,5%	Sangat Tinggi

Berdasarkan grafik 4.2, diperoleh bahwa keempat siswa sampel penelitian—YAA, FM, AZAF, dan RAF—memiliki tingkat perilaku *off-task* yang sangat tinggi sesuai klasifikasi yang ditetapkan. YAA menunjukkan persentase tertinggi sebesar

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

98,75%, disusul oleh FM dengan 97,5%, AZAF sebesar 93,7%, dan RAF sebesar 87,5%. Seluruh persentase tersebut berada dalam rentang 83% hingga 100%, yang dikategorikan sebagai "Sangat Tinggi", sehingga semua siswa tersebut layak menjadi subjek intervensi dalam penelitian ini.

Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti memulai kegiatan dengan mengurus perizinan kepada pihak sekolah dan guru BK SMPN 30 Kota Tangerang. Peneliti juga menyusun instrumen yang diperlukan, seperti angket perilaku *off-task* berdasarkan indikator dari Baker (2007) dan Shapiro (2011), serta perangkat intervensi berupa kontrak perilaku dan modul layanan konseling kelompok. Selain itu, dilakukan studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara dengan guru BK untuk mengidentifikasi siswa yang menunjukkan indikasi perilaku *off-task* tinggi sebagai dasar pemilihan subjek penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti menyebarkan angket *pre-test* perilaku *off-task* kepada seluruh siswa kelas VIII dengan total 338 responden yang mengisi angket. Setelah dianalisis, dipilih empat siswa dengan skor perilaku *off-task* tertinggi dan bersedia mengikuti intervensi. Intervensi dilakukan melalui delapan sesi konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku. Setiap sesi difokuskan pada aspek tertentu, seperti pengenalan diri, pemahaman perilaku *off-task*, penyusunan kontrak perilaku, evaluasi komitmen, serta refleksi perubahan perilaku.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil observasi selama *baseline* A-1, intervensi B, dan *baseline* A-2 untuk melihat perubahan perilaku *off-task* pada masing-masing siswa. Selain itu, peneliti juga menganalisis data dari refleksi siswa dan laporan sesi konseling secara kualitatif. Analisis visual digunakan untuk menggambarkan kecenderungan arah, level, dan stabilitas perubahan perilaku selama proses *treatment* berlangsung, baik secara intra-kondisi maupun antar-kondisi.

4. Tahap Akhir

Pada tahap ini, peneliti menyusun laporan hasil penelitian dengan merujuk pada seluruh data yang telah dikumpulkan dan dianalisis. Kesimpulan diambil berdasarkan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi perilaku *off-task* siswa. Peneliti juga menyiapkan rekomendasi bagi guru BK dan pihak sekolah sebagai tindak lanjut dari hasil intervensi, agar pendekatan serupa dapat diimplementasikan dalam program layanan bimbingan dan konseling secara berkelanjutan.

Pembahasan Treatment

Penelitian eksperimen ini akan terdiri dari 8 sesi *treatment* pada pertemuan konseling kelompok, berikut pembahasan *treatment* pada setiap sesi konseling kelompok:

1. Sesi 1 Dilaksanakan pada 14 Mei 2024 di ruang inklusi, fokusnya adalah memperkenalkan anggota dan tujuan konseling. Sesi ini bersifat awal, dengan suasana cukup canggung tetapi peserta mulai menunjukkan keinginan untuk berubah.
2. Sesi 2 Dilakukan pada 26 Mei 2025, membahas pemahaman tentang perilaku *off-task* dan perubahan yang diinginkan. Diskusi aktif, dan peserta mulai menyadari dampak dari perilaku tidak fokus, serta membagikan pengalaman pribadi.
3. Sesi 3 Pada 26 Mei 2025, peserta menyusun kontrak perilaku untuk mengurangi perilaku *off-task* seperti melamun, ngobrol saat pelajaran, dan bermain HP. Mereka juga menyampaikan harapan dan komitmen untuk perubahan.
4. Sesi 4 Dilaksanakan pada 28 Mei 2025, membangun motivasi internal. Peserta diajak melakukan refleksi tentang alasan mereka ingin berubah dan manfaat dari perubahan tersebut, serta berdiskusi tentang manfaatnya di sekolah dan di rumah.
5. Sesi 5 Ini tentang evaluasi dan penguatan, di mana peserta menuliskan pencapaian kecil selama minggu terakhir dalam kartu kemenangan pribadi. Peneliti memberi penguatan positif dan gambaran strategi menghadapi tantangan.
6. Sesi 6 Pada 5 Juni 2025, peserta mengenali dan membahas perilaku *off-task* yang sulit dihindari dan cara menghadapinya, serta memperkuat komitmen mereka untuk tetap fokus.
7. Sesi 7 Dilaksanakan pada 15 Juni 2025, membahas evaluasi kontrak dan kemajuan yang telah dicapai. Peserta merefleksikan keberhasilan dan hambatan selama proses perubahan.
8. Sesi 8 Sebagai penutup, dilakukan evaluasi akhir, diskusi hasil dan penguatan, serta refleksi dari peserta terkait perubahan perilaku mereka. Diharapkan, mereka membawa pengalaman positif dan komitmen bertahan dalam perubahan.

Hasil Penelitian

1. Hasil baseline A-1, intervensi B-1, dan baseline A-2

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *single subject* dengan pola A-B-A, yang terdiri dari tiga tahap: *baseline* sebelum intervensi (A-1), intervensi (B), dan *baseline* setelah intervensi (A-2). Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi perilaku *off-task* pada siswa kelas VIII SMPN 30 Kota Tangerang. Pada fase A-1 dilakukan pengukuran awal selama dua sesi hingga data stabil. Selanjutnya, pada fase B, diberikan intervensi berupa layanan konseling selama empat sesi. Terakhir, fase A-2 dilakukan untuk mengamati hasil pascaintervensi dalam dua sesi pengukuran lanjutan. Berikut adalah pembahasan mengenai masing-masing pola dari *Baseline* A-1, Intervensi B dan *Baseline* A-2.

1. Hasil Baseline A-1

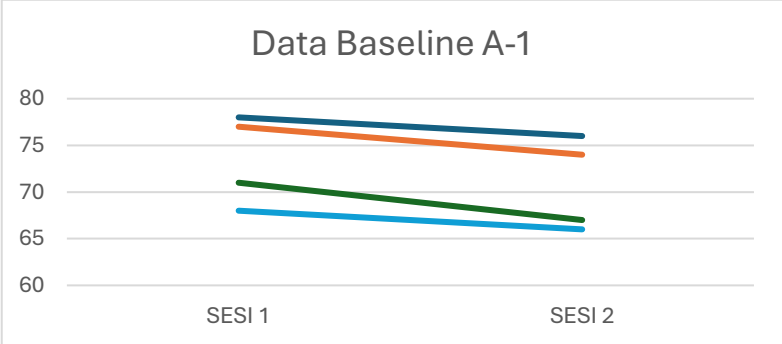
CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Baseline A1 terdiri atas 2 sesi *treatment* yang dilakukan pada sesi pelaksanaan penelitian. Berikut adalah hasil *baseline* A-1 berdasarkan dua *treatment* tersebut:

Tabel 4.Hasil *Baseline* A-1

No	Nama	Baseline-A1			
		Sesi 1	Persentase (%)	Sesi 2	Persentase (%)
1	YAA	78	98 %	76	95 %
2	FM	77	96%	74	93 %
3	AZAF	71	89%	67	84 %
4	RAF	68	85%	66	82 %

Berikut adalah tampilan dari tabel 4 dalam bentuk grafik



Gambar 2. Grafik Hasil *Baseline* A-1

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap keempat subjek (YAA, FM, AZAF, dan RAF), seluruhnya menunjukkan penurunan skor *off-task* pada sesi 1 dan sesi 2. Subjek YAA mengalami penurunan skor dari 78 menjadi 76, menunjukkan respons awal yang positif terhadap kontrak perilaku meski perubahan masih terbatas. FM juga menunjukkan penurunan dari 77 ke 74. AZAF mencatat penurunan paling signifikan, yaitu empat poin (71 menjadi 67). Sementara itu, RAF menunjukkan penurunan dua poin dari 68 ke 66. Meski tidak sebesar yang lain, perubahan ini tetap menunjukkan awal yang baik dari proses penyesuaian diri terhadap aturan yang telah disepakati.

2. Intervensi B

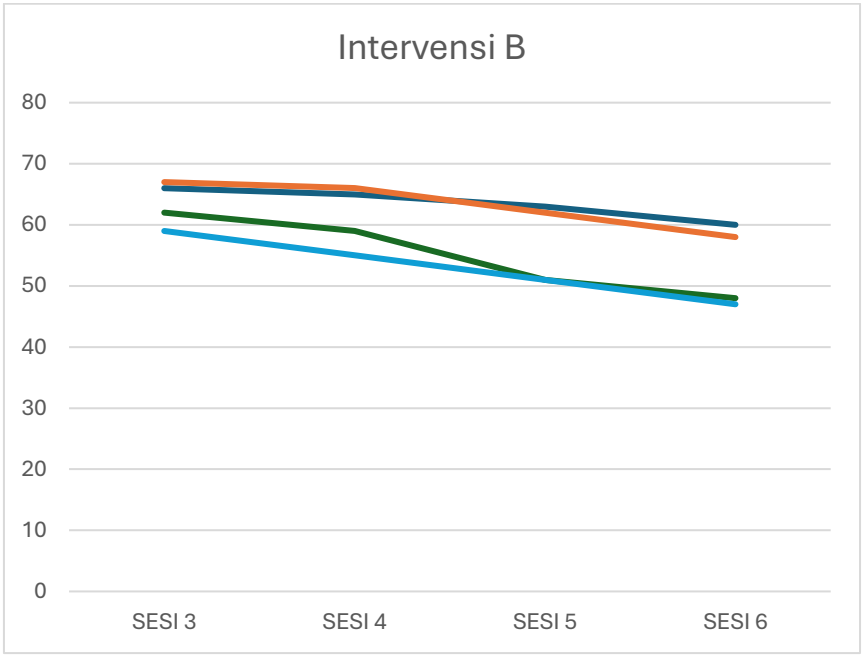
Intervensi B terdiri dari 4 sesi *treatment*, yaitu sesi 3, sesi 4, sesi 5, dan sesi 6. berikut adalah data yang menunjukkan hasil intervensi berupa konseling kelompok yang diberikan oleh peneliti:

Tabel 5. Hasil Intervensi Konseling Kelompok Kontrak Perilaku

No	Nama	Intervensi							
		Sesi 3	Persentase (%)	Sesi 4	Persentase (%)	Sesi 5	Persentase (%)	Sesi 6	Persentase (%)
1	YAA	66	82,5%	65	81,2%	63	78,7%	60	75%
2	FM	67	83,75%	66	82,5%	62	77,5%	58	72,5%
3	AZAF	62	77,5%	59	73,7%	51	63,7%	48	60%
4	RAF	59	70%	55	68,7%	51	63,7%	47	37,5%

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Berikut adalah penyajian dari tabel 5 dalam bentuk grafik



Gambar 3. Grafik Hasil Intervensi Konseling Kelompok Kontrak Perilaku

Berdasarkan Gambar 4.4, keempat subjek penelitian menunjukkan penurunan tingkat perilaku *off-task* secara konsisten dari sesi ke-3 hingga sesi ke-6 setelah mendapatkan intervensi berupa konseling kelompok dengan pendekatan teknik kontrak perilaku. Subjek YAA mengalami penurunan bertahap dari skor 66 ke 60, yang menandakan adanya peningkatan kesadaran terhadap kontrak perilaku dan perlahan mulai mampu mengendalikan perilaku tidak fokus selama pembelajaran.

FM menunjukkan pola penurunan yang sedikit fluktuatif namun tetap signifikan, dari skor 67 pada sesi ke-3 menjadi 58 pada sesi ke-6. Meskipun sempat mengalami hambatan di tengah proses, FM akhirnya menunjukkan internalisasi nilai dari kontrak perilaku dan mulai mengembangkan kemampuan untuk fokus dan mengikuti aturan yang telah disepakati.

AZAF memberikan respons yang paling mencolok terhadap intervensi, dengan penurunan skor dari 62 ke 48. Hal ini menunjukkan keberhasilan konseling kelompok dalam membentuk mekanisme pengendalian diri yang lebih baik serta meningkatkan motivasi dan keterlibatan dalam proses belajar. Penurunan tajam ini menunjukkan bahwa AZAF tidak hanya memahami aturan, tetapi juga berkomitmen secara pribadi terhadap perubahan positif.

Subjek RAF juga menunjukkan progres yang stabil dan signifikan, dari skor 59 menjadi 47. Penurunan sebesar 12 poin ini memperlihatkan bahwa RAF mulai menyadari manfaat mengikuti aturan dan berpartisipasi dalam dinamika kelompok. Ia menunjukkan peningkatan dalam kontrol diri, keterlibatan dalam kelas, dan kesadaran sosial.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku mampu memberikan pengaruh positif terhadap semua subjek, baik yang sejak awal menunjukkan perilaku off-task tinggi maupun sedang. Meskipun kecepatan dan besarnya penurunan berbeda-beda, pola konsisten ini menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam menumbuhkan kesadaran, disiplin, dan kontrol diri siswa.

Dengan adanya penurunan skor perilaku *off-task* pada seluruh subjek, dapat disimpulkan bahwa teknik kontrak perilaku dalam konseling kelompok merupakan strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan perilaku *on-task* siswa secara bertahap dan berkelanjutan di lingkungan kelas

3. Hasil Baseline A-2

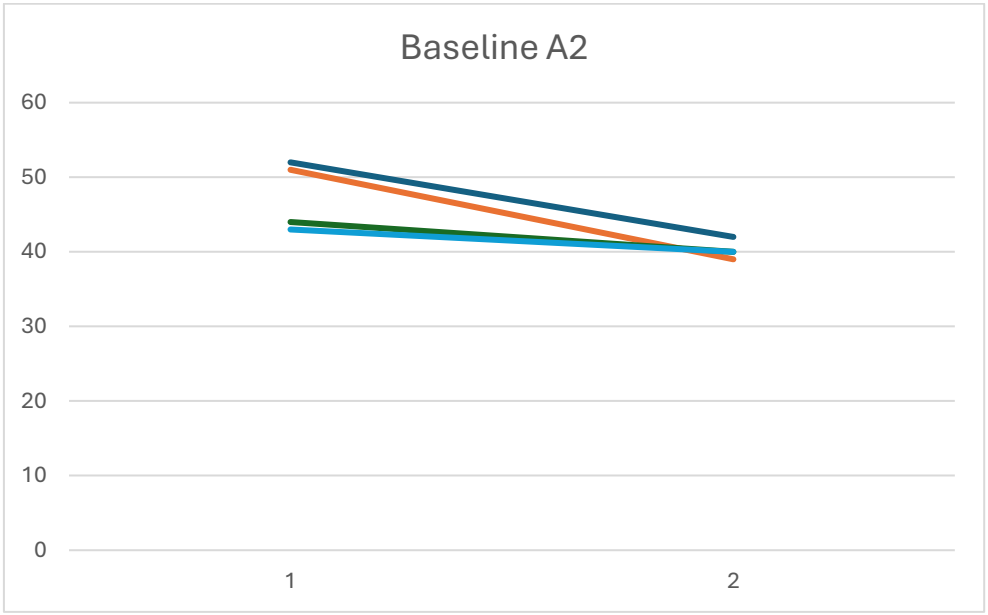
Baseline A-2 terdiri dari 2 sesi *treatment*, yaitu sesi 7 dan sesi 8:

Tabel 6. Hasil *Baseline* A-2

No	Nama	Baseline-A2			
		Sesi 7	Persentase (%)	Sesi 8	Persentase (%)
1	YAA	52	65	42	52
2	FM	51	64	39	49
3	AZAF	46	58	36	45
4	RAF	45	57	39	49

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Berikut adalah penyajian dari tabel 6 dalam bentuk grafik:



Gambar 4. Grafik Hasil *Baseline* A-2

Pada sesi ke-7 hingga sesi ke-8, seluruh subjek menunjukkan penurunan skor perilaku *off-task* yang mencerminkan keberlanjutan dampak positif dari intervensi konseling kelompok berbasis kontrak perilaku. YAA mengalami penurunan signifikan sebesar 10 poin (dari 52 menjadi 42), yang menunjukkan peningkatan dalam kontrol diri dan fokus selama pembelajaran. YAA mulai mengurangi perilaku mengganggu dan menunjukkan keterlibatan aktif yang lebih konsisten, didorong oleh pemahaman terhadap konsekuensi dan *reward* dalam kontrak perilaku.

FM menunjukkan kemajuan yang paling mencolok, dengan penurunan skor sebesar 12 poin (dari 51 ke 39). Intervensi membantu FM dalam menyadari pentingnya tanggung jawab sosial dan dampak perilakunya terhadap kelompok. Kontrak perilaku dan umpan balik positif dari teman sebaya terbukti mendorong FM untuk lebih fokus dan mengikuti instruksi dengan lebih konsisten.

AZAF mencatat penurunan sebesar 4 poin (dari 44 ke 40), yang menandakan kemajuan bertahap namun stabil. Intervensi membantu AZAF membangun kepercayaan diri dan mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih aktif, seperti mencatat dan bertanya. Sementara itu, RAF juga mengalami penurunan skor dari 43 ke 40. Meskipun penurunannya relatif kecil, RAF mulai menunjukkan perubahan perilaku yang konsisten, seperti mengurangi interaksi tidak relevan dan mulai lebih aktif mengikuti pelajaran.

Secara keseluruhan, keempat subjek menunjukkan respons positif terhadap intervensi. Teknik kontrak perilaku yang dikombinasikan dengan dinamika konseling kelompok terbukti efektif dalam membentuk pola perilaku baru yang lebih adaptif dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Hasil Perbedaan (Gain) Pre-test dan *Post test*

Tabel 7. Uji Perbedaan Gain

Nama	*Pre Test*	*Post Test*	Gain	Persentase	Keterangan
YAA	79	34	45	56%	Menurun
FM	78	36	42	52%	Menurun
AZAF	75	33	42	52%	Menurun
RAF	70	32	38	47,5%	Menurun

Tabel 4.38 menunjukkan bahwa target *behavior* subjek penelitian memiliki hasil skor yang berbeda-beda pada kondisi alamiah tanpa diberikannya intervensi yakni kondisi *pre-test*, di antaranya: YAA (79), FM (78), AZAF (75), dan RAF (70). Kemudian kondisi *post-test*, di antaranya: YAA (34), FM (36), AZAF (33), dan RAF (32) Berdasarkan data tersebut bahwa target *behavior* subjek penelitian mengalami penurunan mulai dari kondisi *pre-test* sampai *post-test* yakni YAA (56%), FM (52%), AZAF (52%), dan RAF (47,5%). Berdasarkan atas hasil tersebut, maka kesimpulannya penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan konrak terbukti mengurangi perilaku *off-task* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Kota Tangerang tahun ajaran 2024/2025.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan teori B.F. Skinner, perubahan perilaku siswa terjadi melalui proses *operant conditioning*, di mana perilaku yang diinginkan diperkuat melalui konsekuensi positif. Dalam penelitian ini, proses konseling kelompok dengan teknik kontrak

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

perilaku berfungsi sebagai bentuk penguatan positif terhadap perilaku fokus dan keterlibatan siswa. Hal ini tampak dari peningkatan hasil *post-test* dibandingkan *pre-test* serta peningkatan *mean level* dalam analisis setiap fase, yakni baseline A-1, intervensi B, dan baseline A-2. Lingkungan yang terstruktur selama sesi konseling dan penguatan sosial yang diberikan konselor serta anggota kelompok lain mendorong siswa untuk mengulangi perilaku yang lebih adaptif.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Prayitno (2004:50) yang menekankan bahwa konseling kelompok merupakan pendekatan efektif untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan perilaku melalui dinamika kelompok yang suportif. Menurut Prayitno (2004:50), partisipasi aktif dalam kelompok konseling memungkinkan individu untuk mengenali dan merefleksikan perilaku mereka, serta belajar dari interaksi dengan anggota kelompok lainnya. Dalam konteks penelitian ini, dinamika kelompok yang awalnya canggung kemudian berkembang menjadi komunikasi yang terbuka dan suportif menunjukkan bahwa interaksi dalam kelompok berkontribusi signifikan dalam mendorong perubahan perilaku. Evaluasi akhir dan umpan balik positif dari peserta juga mendukung teori Prayitno (2004:50) bahwa lingkungan kelompok yang kondusif dapat menjadi sarana efektif dalam proses perubahan perilaku siswa secara berkelanjutan.

Hasil tersebut dapat di lihat dari persentase *pre-test* dan *post-test* yang mengalami penurunan pada setiap subjek penelitian , selain hasil *pre-test* dan *post-test* juga terdapat analisis dalam kondisi dan antar kondisi setiap fase baseline A-1, intervensi B, dan baseline A-2. Hasil dari analisis dalam kondisi dan antar kondisi di setiap fase dapat dilihat melalui mean level yang menurun di setiap fasenya. Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Kota Tangerang yang berjumlah 338 siswa yang mengisi menunjukkan bahwa 61 siswa berada pada kategori “Sangat Rendah”, 33 siswa berada pada kategori “Rendah”, 79 siswa berada pada kategori “Tinggi”, dan 165 siswa berada pada kategori “Sangat Tinggi”.

Dapat di simpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII SMPN 30 Kota Tangerang memiliki perilaku *off-task* yang tergolong tinggi, 4 siswa terpilih disatukan menjadi 1 kelompok konseling dalam penelitian eksperimen yang akan di berikan *treatment* sebanyak delapan sesi pertemuan menggunakan konseling kelompok dengan teknik kontrak. Pelaksanaan *treatment* kepada kelompok konseling selama 8 sesi pertemuan dari pertemuan pertama sampai pertemuan kedelapan seluruh subjek penelitian hadi dan aktif mengikuti sesi *treatment* konseling. Pertemuan pertama sesi konseling seluruh anggota kelompok masih terasa canggung dan kaku, semakin lama anggota kelompok semakin terbuka dan percaya diri aktif berdiskusi pada sesi konseling, setelah proses *treatment* pada konseling kelompok anggota konseling kelompok mengisi lembar evaluasi dan lembar kepuasan layanan konseling serta kesempatan untuk menyampaikan pesan dan kesan selama proses konseling kelompok.

Pemberian *treatment* dengan konseling kelompok dengan teknik kontrak untuk mereduksi perilaku *off-task* yang terjadi pada siswa kelas VIII SMPN 30 Kota Tangerang. YAA sebelum diberikannya *treatment* dengan konseling kelompok dengan teknik kontrak mendapatkan hasil *pre-test* sebesar 79 poin dengan kategori “Sangat tinggi”, setelah mendapatkan *treatment* mendapatkan hasil *post-test* sebesar 34 poin dengan kategori “rendah”. FM sebelum diberikannya *treatment* dengan konseling kelompok dengan teknik kontrak mendapatkan hasil *pre-test* sebesar 78 poin dengan kategori “Sangat tinggi”, setelah mendapatkan *treatment* mendapatkan hasil *post-test* sebesar 36 poin dengan kategori “Rendah”. AZAF sebelum diberikannya *treatment* konseling kelompok dengan teknik kontrak mendapatkan hasil *pre-test* sebesar 75 poin dengan kategori “Sangat Tinggi”, setelah mendapatkan *treatment* mendapatkan hasil *post-test* sebesar 33 poin dengan kategori “Rendah”. RAF sebelum diberikannya *treatment* dengan pendekatan konseling kelompok dengan teknik kontrak mendapatkan hasil *pre test* sebesar 70 poin dengan kategori “Sangat Tinggi”, setelah mendapatkan *treatment* mendapatkan hasil *post-test* sebesar 32 poin dengan kategori “Rendah”.

Dilihat dari hasil perolehan dan analisis yang telah dilakukan pada setiap anggota kelompok terdapat 3 fase pengukuran. Fase pertama adalah fase baseline A-1 dengan 2 sesi *treatment*. Fase kedua adalah intervensi B dengan 4 sesi *trearment.* Fase ketiga adalah fase baseline A-2 dengan 2 sesi *treatment*. Fase baseline A-1 yang dilakukan sebanyak 2 sesi *treatment.* YAA memperoleh 78 poin pada sesi 1 dan 76 poin pada sesi 2 dengan rata-rata 77. FM memperoleh 77 poin pada sesi satu dan 74 poin pada sesi 2 dengan rata rata 75,5. AZAF memperoleh 71 poin pada sesi 1 dan 67 poin pada sesi 2 dengan rata-rata 69, dan RAF memperoleh 68 poin pada sesi 1 dan 66 poin pada sesi 2 dengan rata- rata 67. Poin tersebut merupakan kemampuan setiap subjek belum di berikan *treatment* sehingga masih terdapat perilaku *off-task*.

Fase intervensi B yang dilakukan sebanyak 4 sesi *treatment* yang telah disesuaikan dengan Rencana Program Layanan (RPL) yang di susun sesuai dengan target yang ingin di capai. YAA memperoleh 66 poin pada sesi 3, 65 poin pada sesi 4, 63 poin pada sesi 5, dan 60 poin pada sesi 6 dengan rata-rata 63,5. FM memperoleh 67 poin pada sesi 3, 66 poin pada sesi 4, 62 poin pada sesi 5, dan 58 poin pada sesi 6 dengan rata-rata 63,25. AZAF memperoleh 62 poin pada sesi 3, 59 poin pada sesi 4, 51 poin pada sesi 5, dan 48 poin pada sesi 6 dengan rata-rata 55 dan RAF memperoleh 59 poin pada sesi 3, 55 poin pada sesi 4, 51 poin pada sesi 5, dan 47 poin pada sesi 6 dengan rata-rata 53. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan perilaku *off-task*

Fase baseline A-2 yang dilakukan sebanyak 2 sesi *treatment.* Fase ini melihat kondisi setiap subjek setelah di berikannya intervensi. Hasil yang diperoleh YAA memperoleh 52 poin pada sesi 7 dan 42 poin pada sesi 8 dengan rata-rata 47. FM memperoleh 51 poin pada sesi 7 dan 39 pada sesi 8 dengan rata-rata 45. AZAF memperoleh 46 poin pada sesi 7 dan 36 poin pada sesi 8 dengan rata-rata 41 dan RAF memperoleh 45 poin pada sesi 7 dan 39 pada sesi 8 dengan rata-rata 42. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan perilaku *off-task* di kalangan siswa.

Hasil wawancara kepada wali kelas dan guru BK , serta observasi yang peneliti lakukan secara berkala juga mendukung bahwa pendekatan konseling kelompok dengan teknik kontrak mampu mengurangi perilaku *off-task* dari para siswa kelas VIII SMPN 30 Kota Tangerang. Berdasarkan pembahasan di atas, konseling kelompok dengan teknik kontrak untuk mengurangi perilaku *off-task* siswa setiap subjek penelitian mengalami penurunan, adanya penurunan tersebut dikarenakan beberapa faktor yang di pengaruhi yaitu:

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

1) Melakukan *pre-test* sebelum diberikannya *treatment* sehingga memiliki data awal sebagai dasar kemampuan setiap subjek penelitian.
2) Membuat Rencana Pelaksanaan Layanan yang di rancang untuk mereduksi perilaku *off-task* siswa.
3) Setiap sesi *treatment* disesuaikan dengan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) agar tidak jauh dari target yang ingin di capai.
4) Setiap sesi *treatment* penguatan dan motivasi selalu dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dan analis dalam kondisi serta antar kondisi, bawah konseling kelompok dengan teknik kontrak memiliki pengaruh dan efektivitas dalam mengurangi perilaku *off-task* siswa kelas VIII SMPN 30 Kota Tangerang Tahun 2024/2025.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku efektif dalam mereduksi perilaku *off-task* siswa kelas VIII di SMPN 30 Kota Tangerang. Dari 338 siswa yang mengikuti *pre-test*, ditemukan 165 siswa dengan perilaku *off-task* kategori "Sangat Tinggi", 79 "Tinggi", 33 "Rendah", dan 61 "Sangat Rendah". Empat siswa dari kategori "Sangat Tinggi" dipilih sebagai subjek dan menjalani delapan sesi konseling kelompok. Hasilnya, keempat subjek mengalami penurunan signifikan dari kategori "Sangat Tinggi" menjadi "Rendah". Analisis visual dalam kondisi dan antar kondisi menunjukkan kecenderungan penurunan yang positif dan stabil tanpa adanya data tumpang tindih (*overlap* 0%), yang mengindikasikan perubahan perilaku yang konsisten dan signifikan pada setiap fase (*baseline* A-1, intervensi B, dan *baseline* A-2).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini, khususnya kepada pihak sekolah, guru BK, serta siswa SMPN 30 Kota Tangerang yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Belajar.

Febrianti, Y. E., & Suhaili, N. (2021). Analisis perilaku off-task siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *6*(1), 1–5. https://doi.org/10.29210/02650jpgi0005

Ilmi, N., Latif, S., & Sinring, A. (2024). Analisis Perilaku Off-Task dan Penanganannya (Studi Kasus Pada 1 Siswa di MTsN 4 Bone). *Pinisi Journal Of Education*, *4*(2), 1–17.

Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, *3*(2), 259–273. https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih, K. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.

Muhammad, F. (2022). Gambaran Karakteristik Academic Hardiness Siswa Suku Jawa dan Tionghoa Di Kota Medan. *Jurnal Suloh*, *7*(2), 62–70.

Mukti, V. D. C., Wardani, S. Y., & Triningtyas, D. A. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik behavioral contract untuk mereduksi perilaku off-task pada peserta didik kelas 5 SDN Mojorejo. *Senassdra*, *1*, 504–509. http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2750%0Ahttp://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/viewFile/2750/2115

Prayitno. (2004). *Layanan Informasi (L2)*. UNP.

Putri, E., & Yarni, L. (2023). Pengaruh Peranan Orang Tua Asuh dalam Pembentukan Karakter Anak di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Bukittinggi. *Anwarul*, *3*(1), 1–10. https://doi.org/10.58578/anwarul.v3i1.803

Rahmani, N. A., Napisah, S., & Soetopo, D. (2024). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavior Contrac Untuk Mengurangi Perilaku Membolos pada Siswa di SMK PGRI 1 Banyuwangi. *Bikangwangi*, *3*(2), 25–28. https://doi.org/10.36526/.4087

Ratih, D. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Ketergantungan Gadget Siswa Kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2019/2020. *Undergraduate Thesis, Universitas Negeri Medan*.

Setyosari, P. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Kencana.

Shapiro, E. S. (2011). *Academic Skills Problems: Direct Assessment and Intervention*. The Guilford Press.

Shapiro, E. S., & Christine, L. C. (1994). *Behavior change in the classroom: self-management interventions*. The Guilford Press.

Winkel. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. PT Gramedia.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.