

Penerapan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Kebiasaan Perilaku *Off Task* Siswa SMK Negeri 1 Barru

Application of behavior contract techniques to off-task behavior students of SMK Negeri 1 Barru

Agustina Marianti¹, Abdul Saman², Akhmad Harum³

Jurusan Bimbingan dan Konseling , Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden:

Abstrak

Penelitian ini menelaah penerapan Teknik *behavior contract* untuk menurunkan kebiasaan perilaku *off task* siswa SMK Negeri 1 Barru. Kajian utama dari penelitian ini adalah (1) gambaran perilaku *off task* siswa di SMK Negeri 1 Barru. (2) gambaran pelaksanaan Teknik *behavior contract* dapat menurunkan perilaku *off task* siswa SMK Negeri 1 Barru. (3) Teknik *behavior contract* dapat menurunkan perilaku *off task* siswa SMK Negeri 1 Barru. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen model *quasi eksperimen design* dengan desain penelitian *nonequivalent control group design*. Adapun sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* dimana subjek berjumlah 16 orang yang terbagi menjadi 8 orang siswa dalam satu kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok control. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah, observasi dan angket. Teknik analisis data menggunakan analisis data statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) perilaku *off task* siswa sebelum diberikan perlakuan berupa Teknik *behavior contract* berada pada kategori tinggi dan sedang. (2) penerapan Teknik *behavior contract* dilakukan sesuai scenario yaitu 5 kali pertemuan (3) penerapan teknik *behavior contract* dapat menurunkan perilaku *off task* siswa SMK Negeri 1 Barru. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 26 melalui uji *independent sample t test* mendapatkan nilai sig. (2-tailed) 0.000. Berdasarkan pengambilan keputusan dalam penelitian ini yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai signifikansi (2-tailed) < dari 0.05, dengan demikian hipotesis H_a berbunyi Teknik *behavior contract* dapat menurunkan kebiasaan perilaku *off task* siswa SMK Negeri 1 Barru.

Kata Kunci: Perilaku *Off Task*, *Behavior Contract*

Abstract

This study examines the application of behavior contract techniques to reduce the habit of off-task behavior of students of SMK Negeri 1 Barru. The main study of this study is (1) a description of students' off-task behavior at SMK Negeri 1 Barru. (2) an overview of the implementation of behavior contract techniques can reduce the off-task behavior of students of SMK Negeri 1 Barru. (3) Behavior contract technique can reduce off task behavior of SMK Negeri 1 Barru students. The approach to this study is a quantitative approach with a type of experimental research quasi-experimental model design with a nonequivalent control group design research design. The sample in this study used a cluster random sampling technique where the subjects amounted to 16 people divided into 8 students in one group, experimental group and control group. The data collection techniques used are, observation and questionnaire. Data analysis techniques use descriptive statistical data analysis and inferential statistical analysis. The results of this study show that: (1) students' off-task behavior before being given behavior in the form of behavior contract techniques is in the high and medium categories. (2) the application of behavior contract techniques is carried out according to the scenario, namely 5 meetings, (3) the application of behavior contract techniques can reduce off-task behavior of SMK Negeri 1 Barru students. Based on the calculation results using SPSS 26 through an independent sample t test to get the sig value. (2-tailed) 0.000. Based on the decision making in this study, H_0 was rejected and H_a was accepted because the significance value (2-tailed) < of 0.05, thus the H_a hypothesis reads The behavior contract technique can reduce the habit of off-task behavior of SMK Negeri 1 Barru students.

Keywords: *off task behavior, behavior contract*

1. PENDAHULUAN

Perilaku *off task* yang ditampilkan oleh siswa merupakan strategi untuk mengatur emosi negatif. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *off task* merupakan cara siswa mengungkapkan emosi negatif. Dengan kata lain, perilaku *off task* merupakan cara yang ditampilkan oleh siswa untuk memperoleh perhatian dari lingkungannya. Ketidapkahaman siswa tentang materi pembelajaran dan tugas yang sulit juga memicu siswa untuk memunculkan perilaku *off task*.

Perilaku *off task* pada kenyataannya terjadi pada hampir setiap jenjang pendidikan. Sama halnya yang terjadi di SMK Negeri 1 Barru ada beberapa kelas yang siswanya menunjukkan perilaku *off task* sesuai hasil observasi dan pengamatan langsung di SMK Negeri 1 Barru pada tanggal 15 juli 2022. Dari hasil pra- penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan penyebaran angket pada siswa kelas XI teridentifikasi melakukan perilaku *off task*. Maka dari keseluruhan kelas XI yaitu sebanyak 207 siswa, ditemukan 47 siswa dengan skor rata rata 61,4% yang teridentifikasi berperilaku *off task* yang terjadi di sekolah SMK Negeri 1 Barru yaitu dimana perilaku *off task mororic-nya* adalah mengganggu temannya ketika proses pembelajaran berlangsung, bermain hp dalam kelas, berpindah pindah tempat duduk, mengerjakan tugas lain yang tidak berhubungan dengan mata pelajaran yang diajarkan, dan perilaku *off task verbal-nya* adalah berbicara kurang sopan, kemudian perilaku *off task passive-nya* tidak focus memperhatikan proses pembelajaran, dan menghayal, Sesuai dengan yang dikatakan Shapiro (Febrianti, 2021: 2) mengemukakan “Bentuk bentuk dari perilaku *off task* terdiri dari tiga aspek yaitu *off task morotic*, *off task verbal*, dan *off task passive*. *Off task motoric* adalah aktivitas di luar pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dan cenderung mengganggu jalannya proses belajar dengan melakukan gerakan – gerakan tubuh yang berlebihan, seperti berjalan – jalan saat proses belajar, melempar – lempar kertas, keluar masuk ruangan. *Off task verbal* adalah aktivitas di luar pembelajaran yang dilakkan oleh siswa dan cenderung mengganggu dengan melibatkan kata/kalimat yang dilontarkan selama proses belajar di kelas berlangsung, seperti berbicara kotor, bersiul, bersendawa, ataupun bernyanyi saat belajar di kelas. *Off task passive* adalah aktivitas di luar pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dengan tidak terlibat dalam kegiatan kelas dan enggan terlibat dalam proses

pembelajaran yang sedang berlangsung, seperti melamun, tertidur, menatap keluar ruangan sehingga membuat tugas yang diberikan guru tidak dapat di selesaikan”

Berdasarkan beberapa fenomena dan beberapa pendapat para ahli tersebut, untuk itu peneliti tertarik menurunkan perilaku *off task* siswa di SMK Negeri 1 Barru dengan menggunakan teknik *behavior contract*. *Behavior contract* 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 respond dan *reward* atas perubahan tingkah laku tersebut dengan menggunakan analisis ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*).

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perilaku *off task*

a. Pengertian perilaku *off task*

Perilaku *off task* adalah perilaku negatif yang dapat mengganggu pembelajaran di dalam kelas. Perilaku *off task* ini tidak diinginkan dalam kegiatan belajar, sehingga siswa memunculkan perilaku yang tidak ada kaitanya dengan aktivitas pembelajaran. Perilaku siswa yang tidak dikehendaki adalah jenis perilaku yang sangat mempengaruhi proses belajar mengajar siswa di sekolah, dimana siswa melepaskan dan meninggalkan tanggung jawab diri sepenuhnya dari lingkungan belajar Baker (Andiani Y, 2019).

b. Bentuk perilaku *off task*

Menurut Sparzo (Shofuhah, 2016) memberikan variasi label dalam menggambarkan perilaku *off task* seperti perilaku *implosive*, kurang memeperhatikan (inattention), meninggalkan tempat duduk (*out of seat*), berbicara, tidak menyelesaikan tugas (*noncompletion off task*), berbicara tanpa permissi (*talking with out permission*), tidak mempunyai motivasi belajar (*unmotivated to learn*), tidak siap mengikuti kegiatan di kelas (*unprepared for class*) dan mengganggu (*disruptive*). Beberapa contoh perilaku tersebut jika terjadi dalam kegiatan belajar dikelas dapat dikategorikan kedalam perilaku *off task*. Shapiro (Febrianti, 2021: 2) mengemukakan: “Bentuk bentuk dari perilaku *off task* terdiri dari tiga aspek yaitu *off task morotic*, *off task verbal*, dan *off task passive*. *Off task motoric* adalah aktivitas di luar pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dna cenderung mengganggu jalannya proses belajar dengan melakukan gerakan – gerakan tubuh

yang berlebihan, seperti berjalan – jalan saat proses belajar, melempar – lempar kertas, keluar masuk ruangan. *Offtask verbal* adalah aktivitas di luar pembelajaran yang dilakkan oleh siswa dan cenderung mengganggu dengan melibatkan kata/kalimat yang dilontarkan selama proses belajar di kelas berlangsung, seperti berbicara kotor, bersiul, bersendawa, ataupun bernyanyi saat belajar di kelas. *Off task passive* adalah aktivitas di luar pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dengan tidak terlibat dalam kegiatan kelas dan enggan terlibat dalam proses pembelajaran yang sedang berlangsung, seperti melamun, tertidur, menatap keluar ruangan sehingga membuat tugas yang diberikan guru tidak dapat di selesaikan”

c. Faktor penyebab perilaku off task

Salah satu penyebab munculnya perilaku *off task* adalah strategi pembelajaran yang diberikan oleh guru kurang bervariasi. Guru umumnya menggunakan strategi pembelajaran tradisional seperti ceramah yang monoton, tidak mempertimbangkan kemampuan masing-masing siswa, kurang mampu menciptakan suasana belajar dan lingkungan yang mendukung siswa agar tertarik terhadap pembelajaran di kelas. Hal tersebut memicu munculnya perilaku *off task* siswa di kelas. Penyebab lain munculnya perilaku *off task* adalah adanya kenyataan bahwa banyak di antara guru tidak terlatih untuk mengatasi perilaku siswa khususnya perilaku *off task* yang dimunculkan siswa di kelas. Perilaku *off task* jika secara tetap dan terus menerus dilakukan siswa dapat berimplikasi pada kegagalan akademiknya Sparzo et al (Fatimah S, 2019). Selain itu menurut Cruickshank et al (Fatimah S, 2019) faktor yang menyebabkan perilaku *off task* yaitu ketika guru tidak terlibat dengan kelas, terganggu dengan komputer, atau meninggalkan ruangan, siswa kurang termotivasi untuk belajar dan lebih tertarik untuk berpartisipasi dalam perilaku *off task*.

d. Dampak perilaku off task

Perilaku *off task* sangat berdampak negatif bagi siswa diantaranya berdampak bagi diri sendiri, teman sekelas dan perilaku tersebut dapat menghambat pencapaian prestasi yang optimal dari siswa dikarenakan siswa tidak mengerti dan ketinggalan materi pembelajaran. Namun apabila perilaku *off task* tidak ditangani lebih cepat, maka perilaku *off task* pada siswa akan terus berkembang dan mempengaruhi hasil belajar siswa karena tidak memperhatikan dan mengabaikan materi pembelajaran. Pada akhirnya siswa akan mengalami kesulitan ketika akan menjawab soal ketika ujian sehingga akan berakibat

kepada prestasi bahkan kemungkinan siswa tidak dapat naik kelas.

2.2 Behavior contract

a. Konsep dasar teknik

Kontrak perilaku (*behavior contract*) pada hakikatnya merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior. Menurut pendekatan ini perilaku manusia merupakan hasil belajar yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman yang diperoleh dari interaksi individu dengan lingkungan, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengatur kondisi – kondisi belajar individu (baik itu *asteseden*/stimulus ataupun *consequensi*/akibatnya). Menurut Alwisol (Amin, 2017) asumsi dasar dari psikologi behavioristis adalah: (1) tingkah laku itu mengikuti hukum tertentu, artinya setiap peristiwa berhubungan secara teratur dengan peristiwa lainnya; (2) tingkah laku dapat diramalkan (diprediksikan); dan (3) tingkah laku manusia dapat dikontrol.

b. Pengertian behavior contract

Menurut Latipun (Asmaraningrum, 2021) kontrak perilaku (*behavior contract*) adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Dalam terapi ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan dari pada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil. Menurut Komalasari (Putri, 2021) menjelaskan bahwa *Behavioral contract* merupakan kontrak untuk mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Sedangkan menurut (Yulia, 2021) “kontrak perilaku merupakan persetujuan dari hasil kesepakatan oleh dua orang atau lebih (konselor dan konseli) yang bertujuan untuk mengubah perilaku konseli dan bila klien mampu mengubah perilakunya, maka klien akan menerima *reward*”. Konselor dan konseli dapat memilih perilaku realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan maka pemberian ganjaran lebih dipentingkan dari pada pemberian hukuman.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat di simpulkan bahwa *behavior contract* kesepakatan dua orang atau lebih yang dilakukan oleh konselor bersama konseli untuk mengubah perilaku yang yang tidak diinginkan dan membentuk perilaku yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai

kontrak yang telah disepakati bersama (konselor dan konseli). Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu konseli untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh reward dan punishment tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati.

c. Prinsip behavior contract

Menurut Gantina (Budiartini N, 2018), prinsip dasar kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- a) Kontrak disertai dengan penguatan
- b) Reinforcement diberikan dengan segera
- c) Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor
- d) Kontrak harus fair
- e) Kontrak harus jelas (target perilaku, frekuensi, lamanya kontrak)

Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah

d. Tujuan behavior contract

Menurut Lutfi Fauzan (Chalimi, 2017) tujuan kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- a) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh tingkah laku baru)
- b) penghapusan tingkah laku maladaptif
- c) memperkuat & mempertahankan tingkah laku yang diinginkan
- d) tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.

e. Manfaat behavior contract

Menurut Downing (Ruswan N, 2021) manfaat dari konseling *Behavior Contract* adalah :

- a) Mengajarkan perilaku yang baru
- b) Mengurangi perilaku yang tidak diinginkan
- c) Dan meningkatkan perilaku yang diharapkan

f. Syarat syarat dalam menetapkan behavior contract

Menurut (Rendra I, 2022) Karakteristik dari kontrak bagus di antaranya yaitu:

- a) Kontrak harus adil. Bobot sebuah reinforcement harus sesuai dengan tingkah laku yang diharapkan
- b) Kontrak harus jelas. Kerancuan dalam kontrak dapat mengakibatkan perbedaan pendapat, jika pemahaman yang sama tidak dapat tercapai, siswa bisa tidak mempercayai sistem reinforcement atau bahkan tidak mempercayai gurunya

c) Kontrak harus jujur. kontrak yang jujur adalah kontrak yang segera dilakukan dan sesuai dengan isi perjanjiannya

d) Kalimat dalam kontrak harus positif. Misalnya "Saya akan melakukan.... jika kamu melakukan.....", sedangkan contoh yang salah misalnya "Saya tidak akan melakukan.... jika kamu melakukan.....", atau "Jika kamu tidak melakukan.... maka saya akan....."

e) Kontrak harus digunakan secara sistematis. Apabila tidak diterapkan dengan sistematis dan konsisten, sistem reinforcement hanya akan menjadi seperti sebuah permainan tebak-tebakan bagi siswa.

g. Tahap tahap behavior contract

a) Pilih perilaku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*). Analisis ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*) yaitu analisis untuk memilih perilaku anak yang akan diubah yang dimulai dari *Antecedent* (pencetus perilaku) kemudian *behavior* yang berarti perilaku yang dipermasalahan mencakup tipe tingkah laku, frekuensi perilaku, dan durasi perilaku. *Consequence* merupakan konsekuensi atau akibat dari perilaku tersebut.

b) Tentukan data awal (baseline data) (perilaku yang akan diubah). Data awal (baseline data) didapat dari data perilaku setelah melakukan analisis ABC yang akan dibandingkan dengan data perilaku setelah intervensi

c) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan. Setelah menentukan perilaku yang akan diubah, konselor menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan untuk diberikan kepada konseli. Bentuk – bentuk penguatan yang baik untuk diterapkan pada anak yaitu penguatan positif dapat berupa hadiah (permen, kado, makanan, stiker, bintang dan lain - lain), perilaku (senyum, menganggukkan kepala untuk menyetujui, bertepuk tangan, mengacungkan jempol) atau penghargaan lainnya.

d) Berikan *reinforcement* setiap kali perilaku yang diinginkan ditampilkan. Sesuai jadwal kontrak. *Reinforcement* atau penguatan merupakan rangsangan yang diberikan kepada konseli atas perkembangan positif yang di tunjukkan oleh konseli. Penguatan seharusnya diberikan segera setelah muncul perilaku atau respons siswa yang di harapkan.

Penundaan pemberian penguatan cenderung kurang efektif untuk mengubah perilaku konseli.

- e) Berikan penguatan setiap saat perilaku yang ditampilkan menetap. Penguatan juga diberikan saat anak sudah menampilkan perilaku positif secara konsisten. Hal tersebut dilakukan agar usaha konseli merasa dihargai dan untuk memberikan motivasi kepada konseli untuk tetap berperilaku positif.

Komalasari & Wahyuni (Amin, 2017)

Menurut Gantina (Amin, 2017) Langkah – langkah / tahapan pembuatan kontrak perilaku adalah sebagai berikut :

- a) Rasional kontrak perilaku
- b) Membuat kesepakatan bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan – aturan terkait kontrak perilaku.
- c) Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC
- d) Tentukan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak.
- e) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatannya.
- f) Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap
- g) Review dan renegotiation kontrak yang dibuat apabila dalam pelaksanaannya terdapat hal – hal yang menghambat konseli.

h. Kelebihan dan kelemahan *behavior contract*

a) Kelebihan *behavior contract*

Kelebihan teknik *behavior contract* adalah cara pelaksanaannya mudah, mempunyai waktu yang singkat dalam mengubah perilaku siswa atau individu atau konseli. Teknik *behavior contract* bukan hanya bisa dilakukan oleh satu siswa namun bisa dilakukan oleh berkelompok.

b) Kelemahan *behavior contract*

- (1) Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu tidak sedikit
- (2) Bagi konselor yang kurang dapat memberikan reinforcement dengan baik dan hati – hati, Teknik ini kurang berjalan dengan baik.

Kelemahan teknik *behavior contract* adalah jika konselor tidak dapat memberikan penguatan dan penjelasan terkait isi kontrak dan konsekuensi pelanggaran kontrak maka teknik tidak dapat berfungsi dengan baik (paramita, 2017). Smith

(Jolivette, et al, 2018) menjelaskan bahwa kontrak perilaku memberikan kemajuan atau perbaikan terhadap perilaku sosial secara positif. Selain itu, *behavior contract* juga merupakan alat intervensi sederhana yang lebih efisien dan fleksibel. Konselor dapat menggunakan kontrak pada situasi tertentu yang dirasakan perlu penanganan segera. *Behaviour contract* dapat digunakan kembali tujuan yang direncanakan tidak tercapai. Konselor dan klien dapat mengubah kontrak dan memulai kontrak baru yang lebih sesuai dengan kondisi klien dan memulai dari awal (Clarke & Scurry, 2020).

2.3 konseling kelompok

a. pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suatu. Corey (Febrianto B, 2019) menjelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok mencoba membantu konseli untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti ; permasalahan pribadi, sosial, belajar/akademik dan karir. Konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan – permasalahan jika pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis.

Menurut Corey (Lorensa, 2017) mengemukakan. “konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya. Struktur kelompok yang dimaksud menyangkut orang yang terlibat dalam kelompok, jumlah orang yang menjadi partisipan, banyak waktu yang diperlukan bagi suatu terapi kelompok, sifat kelompok”

b. fungsi konseling kelompok

Konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yakni (1) preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya masalah pada individu, dalam arti bahwa individu memiliki kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain; (2) kuratif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mengatasi masalah yang dialami individu. Membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, dan pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya (Rusmana N, 2019)

c. tujuan konseling kelompok

Secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal – hal ini dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa berkembang secara optimal. Melalui konseling kelompok juga dapat dituntaskan masalah konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Rusmana N, 2019)

Prayitno, 2020) secara khusus focus konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka konseling kelompok yang intensif dapat upaya pemecahan masalah tersebut, konseli memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu: Pertama, terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi. Kedua, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan di perolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu individu lain yang menjadi peserta layanan.

d. kelebihan dan kelemahan konseling kelompok

a) Kelebihan konseling kelompok

Menurut Hallen (Beddu H, 2016) kelebihan konseling kelompok yaitu :

- (1) Anggota belajar berlatih perilaku yang baru
- (2) Kelompok dapat dipakai untuk belajar mengeksperesikan perasaan, perhatian, dan pengalaman.
- (3) Belajar keterampilan sosial, belajar berhubungan pribadi lebih mendalam.
- (4) Kesempatan dan menerima di dalam kelompok
- (5) Efisiensi dan ekonomis bagi konselor, karena dalam satu waktu tertentu dapat memberikan konseling bagi lebih dari seorang siswa. Kebanyakan masalah berikatan dengan hubungan antar pribadi dalam lingkungan sosial. Konseling kelompok memberikan lingkungan sosial yang dapat dipakai sebagai sarana memecahkan masalah ini.
- (6) Kebersamaan dalam kelompok lebih memberikan kesempatan untuk mempratekkan perilaku baru dari pada keberuduan pada konseling individual. Dalam kelompok, konseli mendapatkan dukungan dan umpan balik yang jujur mengenai perilaku yang dicobanya dari teman – teman sebayanya bukan dari konselor.
- (7) Konseling kelompok memungkinkan konseli memaparkan masalahnya kepada konseli

lainnya, dan mejajaki penyelesaiannya dengan bantuan perasaan, perhatian dan pengala,am siswa – siswa lain.

- (8) Dalam memecahkan masalah pribadi maupun antara pribadi dalam konseling kelompok, konseli tidak hanya meningkatkan kemampuan memecahkan masalah bersama, tetapi juga belajar keterampilan sosial dalam pemecahan ini.
- (9) Dalam konseling kelompok konseli tidak hanya memecahkan masalah masing - masing tetapi juga masalah orang lain. memberikan tanggapan terhadap masalah orang lain, dapat mengalihkana pusat perhatian dari masalahnya sendiri.
- (10) Didalam kelompok, anggota akan saling menolong, merima berempati dengan tulus, keadaan ini, membutuhkan suasana yang positif antara anggota, sehingga mereka akan merasa diterima, dimengerti, dan menambahkan rasa positif dalam diri mereka. Semua itu dapat terwujud apabila dinamika kelompok tumbuh dengan baik, karena dinamika.
- (11) kelompok mencerminkan suasana kehidupan nyata yang terjadi dan di jumpai dan merupakan kekuatan yang mendorong kehidupan kelompok

b) Kelemahan konseling Kelompok

Menurut Hallen (Beddu H, 2016) kelemahan konseling kelompok yaitu :

- (1) Tidak semua orang cocok dalam kelompok
- (2) Perhatikan konselor lebih menyebar.
- (3) Sulit dibina kepercayaan
- (4) Konseli mengharapkan terlalu banyak dari kelompok
- (5) Kelompok bukan dijadikan sarana berlatih melakukan perubahan, tetapi sebagai tujuan.

e. tahap konseling kelompok

Langkah-langkah konseling kelompok sangat ditentukan oleh orientasi teoritis yang menjadi dasar penerapan model. Menurut Glading (Rusmana, 2019: 74) terdapat empat langkah utama yang harus ditempuh dalam melaksanakan konseling kelompok, yakni: "Langkah awal (*Beginning a group*); langkah transisi (*The Transition Stage in a Group*); langkah kerja (*Working Stage a Group*); dan langkah terminasi (*Termination of a Group*)".

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif. Pemilihan pendekatan kuantitatif dengan pertimbangan bahwa dalam penelitian ini mengaitkan beberapa variabel, dimana variabel dalam penelitian ini yaitu teknik *behavior contract* sebagai variabel bebas (X) dan perilaku *off task* sebagai variabel terikat (Y).

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi-experiment design*. Menurut Abdullah Pandang & Muhammad Anas (2019) *Quasi-experiment design* adalah rancangan penelitian eksperimen murni, kelompok subjek penelitian ditentukan secara acak, sehingga akan diperoleh kesetaraan kelompok yang berada dalam batas – batas fluktuasi acak. Yang artinya desain ini mempunyai kelompok control, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel variel luar ynga mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

3.2 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model *nonequivalent control group design*. Desain digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Desain *Nonequivalent Control Grup Desagn*

Kelas	<i>pretest</i>	<i>treatment</i>	Posttet
R	0 ₁	X	0 ₂
R	0 ₃	-	0 ₄

Keterangan :

- R = Kelompok Siswa Eksperimen Dan Kontrol
- 0₁ = *Pretest* Kelompok Eksperimen
- 0₂ = *Protest* Kelompok Eksperimen
- 0₃ = *Pretest* Kelompok Kontrol
- 0₄ = *Protest* Kelompok Kontrol
- X =*Treatment* Yang Diberikan Kepada Kelompok Eksperimen (konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*)

3.3 Instrumen Penelitian

a. Angket

Angket merupakan suatu alat ukur untuk mengumpulkan data tentang diri individu berdasarkan data yang dibutuhkan. Angket yang digunakan untuk mengumpulkan data perilaku *off task* siswa pada saat *pretest* (sebelum di berikan *treatment*) dan *posttest* (setelah diberikan *treatment*) dengan teknik konseling kelompok *behavior*. Jenis skala yang digunakan adalah Skala *likert*, digunakan untuk mengukur suatu perilaku, sikap pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang

fenomena sosial dengan memperhatikan skor berdasarkan jawaban. Item instrumen akan dibagikan kepada individu, setelah individu menjawab maka setiap jawaban akan diberikan skor.

b. Observasi

Jenis observasi yang dilakukan oleh peneliti selain untuk mengumpulkan data, observasi dilakukan dengan tujuan mendapatkan sebuah kesimpulan mengenai objek yang diamati. Observasi juga bertujuan untuk menggambarkan sebuah objek dan segala hal yang berhubungan dengan objek yang di kaji. Peneliti melakukan pengamatan secara akurat terhadap fenomena – fenomena pada penelitian, dalam observasi partisipan ini penelitian terlibat dengan keseharian orang yang sedang diamati. Teknik obsevasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan data siswa yang berkaitan dengan perilaku *off task* siswa.

3.4 Analisis Data

a. Analisis data statistic

Analisis statistic deskriptif untuk menggambarkan perilaku *off task* pada siswa di SMK Negeri 1 Barru terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian Teknik *behavior contract* atau hasil pretest dan posttest dan juga kelompok control dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase.

Tabel 3.10 hasil uji statistic deskriptif pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok control sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
offtask	eksperimen	8	-34.3750	4.68851	1.65764
	kontrol	8	-2.2500	2.05287	.72580

b. Analisis data statistic inferensial

1) Uji normalitas data

Untuk menguji normaliras data dilakukan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* dan *shapiro Wilk* menggunakan SPSS 26. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atai tidak, dengan ketentuan bahwa data berdistribusi normal bila memenuhi kriteria nilai sig > 0,05.

untuk seluruh data kelompok eksperimen dan kelompok control, pretest maupun posttest pada bagian uji *Kolmogorov – Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai sig > 0.05, jadi kesimpulan dari hasil analisis ini yaitu data dinyatakan terdistribusi normal. Karena data penelitian terdistribusi normal, maka penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan statistic uji homogenitas.

2) Uji homogenitas data

Pengujian *uji homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi *SPSS 26 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu apabila nilai sig *based on mean* > 0.05.

nilai sig *based on mean* 0.119 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data posttest kelompok eksperimen dan kelompok control adalah sama atau homogen.

3) Uji t- test

T -test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan perilaku *off task* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan Teknik *behavior contract* melalui gain skor (nilai selisih) pada kelompok penelitian.

Dengan rumus *t- test* sampel berpasangan yaitu :

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Dimana :

t = perbedaan dua mean

x = perbedaan mean kelompok penelitian

s = standar deviasi

n = jumlah subjek (sampel)

pengujian *t- test* menggunakan aplikasi *SPSS 20,00 for windows*. Kreteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak *H₀* apabila nilai *Sig* < *α*. Penentuan *α* yang telah ditetapkan yaitu derajat kesalahan 5% atau 0,05.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata – rata *gainscore* perilaku *off task* siswa pada kelompok yaitu -34,37 dan kelompok control yaitu -2,25.

Berarti pengurangan nilai perilaku *off task* siswa yang mendapatkan treatment lebih rendah dibandingkan siswa yang tidak mendapatkan treatment tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment berupa Teknik *behavior contract* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan perilaku *off task* siswa kelas XI.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

1. Gambaran perilaku *off task* di SMK Negeri 1 Barru

Berdasarkan hasil angket, siswa(i) yang memiliki perilaku *off task* yang tinggi yaitu siswa perilaku *off task motiric* yang keluar masuk ruangan dan suka mengganggu temannya Ketika pembelajaran berlangsung, perilaku *off task verbal* yang berbicara kotor, dan perilaku *off task passive* yang melamun dan tertidur dalam kelas saat proses pembelajaran berlangsung.

a. perilaku *off task* pada kelompok eksperimen

Tabel 4.1 Hasil *Pretest Posttest* Kelompok Eksperimen Sebelum Dan Setelah Diberikan *Behavior Contract*

Interval	Skor	Kelompok eksperimen			
		Pretest		posttest	
		F	%	F	%
Tinggi	133 – 163	-	-	-	-
Sedang	102 – 132	8	100%	-	-
Rendah	71 – 101	-	-	8	100%
Sangat rendah	40 - 70	-	-	-	-
Jumlah		8	100%	8	100%

Dari data diatas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang perilaku *off task* siswa di SMK Negeri 1 Barru untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, terdapat 8 responden (100%) responden berada pada kategori sedang dan interval 102 -132. Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa Teknik *behavior contract*, dimana perilaku *off task* mengalami penurunan. Dimana, terdapat 8 orang siswa (100%) yang mengalami penurunan dan berada pada kategori interval 71 – 101.

b.perilaku *off task* pada kelompok control

Tabel 4.2 hasil pretest dan posttest kelompok control sebelum dan sesudah pemberian Teknik *behavior contract*

Interval	Skor	Kelompok kontrol			
		Pretest		posttest	
		F	%	F	%
Tinggi	133 - 163	-	-	-	-
Sedang	102 - 132	8	100%	8	100%
Rendah	71 - 101	-	-	-	-
Sangat rendah	40 - 70	-	-	-	-
Jumlah		8	100%	8	100%

Dari data diatas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang perilaku *off task* siswa di SMK Negeri 1

Barru untuk kelompok control. Pada saat pretest, terdapat 8 responden (100%) yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 102 -132. Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada posttest. Pada saat posttest, terdapat 8 responden (100%) yang berada pada kategori sedang pada interval 102 – 132. Hal tersebut menunjukan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan pada perilaku *off task* siswa dalam kelompok kontrol

2. Gambaran pelaksanaan teknik behavior contract untuk mengurangi perilaku off task pada siswa SMK Negeri 1 barru

a. Tahap pemebentukan

Pertemuan pertama Senin, 16 januari 2023, pada kegiatan awal atau tahap pembentukan ini, peneliti memperkenalkan diri, mencairkan suasana, menjelaskan maksud dan tujuan peneliti mengumpulkan siswa di dalam kelas. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan dilaksanakannya konseling kelompok dan menjelaskan tahapan dalam konseling kelompok

b. Tahap kegiatan

- (1) Pertemuan kedua dilakukan pada senin, 23 januari 2023 diruang kelas, pada pertemuan ini terdiri dari 2 sesi yakni rasionalkan kontrak perilaku dan membuat kesepakatan Bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan – aturan terkait kontrak perilaku.
- (2) Pertemuan ketiga dilakukan pada 31 januari 2023, di ruang konseling, pada pertemuan ini terdiri dari 2 sesi yaitu peneliti memilih tingkah laku yang akan di ubah dengan melakukan analisis ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*) dan peneliti menentukan data awal (baseline data) dan kreteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak.
- (3) Pertemuan keempat dilakukan pada 8 february 2023, pertemuan ini terdiri dari 1 sesi yaitu tentukan jenis penguatan yang akan ditetapkan beserta jadwal pemberian penguatan.
- (4) Pertemuan kelima dilakukan pada 13 february 2023, pertemuan ini terdiri dari 2 sesi yaitu peneliti memberikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak dan peneliti mereview dan meregenation kontrak yang dibuat apabila dalam pelaksanaan terdapat hal – hal agar hal – hal yang menghambat konseli.

c. Tahap pengakhiran

Pada pertemuan terakhir yang dilakukan pada 15 february 2023. Pada tahap ini peneliti mengajak siswa untuk peneliti menanyakan kepada siswa dalam kelompok tentang pelaksanaan Teknik *behavior contract* apakah sejauh mana keberhasilan siswa menjalankan kontrak, kemudian peneliti bertanya kepada siswa mengenai hambatan – hambatan yang di alami selama proses konseling berlangsung.

3. Penerapan teknik behavior contract dapat mengurangi perilaku off task siswa smk negeri 1 barru

Tabel 4.3 perbandingan skor pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok control sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

No subjek	KELOMPOK EKSPERIMEN					KELOMPOK KONTROL				
	Siswa	Pretest	Posttest	Gainscore	Ket	Siswa	Pretest	posttest	Gainscore	Ket
1	AN	110	80	-30	Menurun	ASH	121	124	-5	Menurun
2	NA	107	79	-28	Menurun	NFS	104	107	-4	Menurun
3	AM	115	80	-35	Menurun	FR	110	112	-1	Menurun
4	YT	121	80	-41	Menurun	NZ	113	113	1	Menurun
5	MM	120	86	-34	Menurun	NAA	116	115	-3	Menurun
6	AMD	120	86	-34	Menurun	FH	113	115	0	Menetap
7	HJ	123	82	-41	Menurun	NAPA	115	115	-3	Menurun
8	SPI	117	85	-32	Menurun	SG	119	120	-3	Menurun
Rata rata %		116.63	82.25				113.88	115.13		

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, bahwa ada perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen rata – rata antara pada pretest dan posttest terdapat penurunan sebesar 34,38% dan rata rata perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok control terdapat peningkatan sebesar 1,25%.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 26 melalui uji *independen sampel t test* mendapatkan nilai sig. (2-tailed) 0.000. berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima karena karena nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05, dengan demikian hipotesis H_a berbunyi teknik *behavior contract* dapat menurunkan perilaku *off task* siswa SMK Negeri 1 Barru.

4.2. Pembahasan Penelitian

Dalam penelitian yang relevan oleh Sintiasari, P. D., & Nursalim, M. Dengan judul “konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku *Off Task* Siswa Kelas Vii-D Smp Negeri 2 Gresik” menyatakan bahwa terdapat pengurangan rata rata skor pada fase baseline dan fase intervensi setiap subjek. Subjek MB yang awallnya memiliki rata – rata skor 9,4 pada fase baseline menjadi 6,35 pada fase intervensi. Subjek MA memiliki rata – rata skor 9,2 pada fase baseline menjadi 7,1 pada fase intervensi.

Subjek AZ memiliki rata – rata skor 11,8 pada fase baseline menjadi 9,6 pada fase intervensi dan subjek IB memiliki rata – rata skor 11,42 pada fase baseline menjadi 9, 85 pada fase intervensi. Dan pada tabel reputulasi jejak data menunjukkan adanya penurunan pada fase intervensi, dimana penurunan tersebut bersifat positif sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan perilaku *off task* pada subjek MB, MA, AZ, dan IB setelah diberikan perlakuan yaitu konseling individual Teknik kontrak perilaku.

Penelitian Mukti Dkk (2022), juga mengemukakan bahwa rata – rata perilaku *off task* pada peserta didik kelas 5 SDN Mojorejo sebelum diberikan *treatment* layanan konseling kelompok Teknik *behavioral contract* sebesar 99,50 sedangkan rata – rata perilaku *off task* peserta didik kelas 5 SDN Mojorejo setelah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok Teknik *behavioral contract* sebesar 67,00. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas 5 SDN Mojorejo mengalami penurunan perilaku *off task* sebesar 32,5 setelah mendapatkan *treatment* konseling kelompok dengan Teknik *behavioral contract*. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan Teknik *behavior contract* dapat menurunkan perilaku *off task* siswa.

Dari hasil analisis statistic deskripsif menggambarkan perilaku *off task* siswa di SMK Negeri 1 Barru sebelum diberikan perlakuan, hasil pretest menunjukkan 6 orang siswa berada pada kategori tinggi dan 2 orang siswa berada pada kategori sedang. Kemudian hasil posttest menunjukkan 8 orang siswa berada pada kategori sangat rendah dan pada posttest kelompok control terdapat 2 orang siswa yang berada pada kategori tinggi dan 6 orang siswa pada kategori sedang.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh Teknik *behavior contract* terhadap penurunan perilaku *off task* siswa. Dan tujuan khususnya adalah untuk mengetahui apakah Teknik *behavior contract* dapat menurunkan perilaku *off task* siswa. Hasil pengujian hipotesis telah membuktikan bahwa pendekatan *behavioral* dengan Teknik *behavior contract* dapat menurunkan perilaku *off task*.

5 KESIMPULAN

- a. Gambaran perilaku *off task* siswa di SMK Negeri 1 Barru. Siswa(i) yang memiliki perilaku *off task* yang tinggi yaitu perilaku *off task motiric* yang keluar masuk ruangan dan suka mengganggu temannya Ketika pembelajaran berlangsung, perilaku *off task verbal* yang berbicara kotor, dan perilaku *off task*

passive yang melamun dan tertidur dalam kelas saat proses pembelajaran berlangsung.

- b. Gambaran pelaksanaan teknik *behavior contract* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa SMK Negeri 1 Barru dimulai dengan pemberian pretest pada tanggal 16 januari 2013 kemudian pertemuan pertama ini melakukan pembentukan kelompok, tahap kedua yaitu rasionalkan kontak perilaku dan membuat kesepakatan bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan aturan terkait kontrak perilaku, tahap selanjutnya pilih tingkah laku yang akan di ubah dengan melakukan analisis ABC dan tentukan data awal (baseline data) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak, tahap selanjutnya tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan, tahap selanjutnya memberikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai dengan jadwal kontrak, pertemuan terakhir review dan regegonation kontrak yang dibuat apabila dalam pelaksanaan terdapat hal hal yang menghambat konseli.
- c. Teknik *behavior contract* dapat mengurangi perilaku *off task* siswa SMK Negeri 1 Barru berdasarkan dengan hasil signifikasnis yang dilakukan dengan menggunakan uji independen sampel t test.

Daftar Pustaka

- Andiani, Y., & Naqiyah, N. 2019. Penerapan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Yang Tidak Dikehendaki (Off-Tasks) Pada Pembelajaran Siswa Di Kelas Atlet VIII-A SMPN 3 Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 9(3).
- Amin, Z. 2017. Portofolio teknik-teknik Konseling. *Journal Mahasiswa*. UNNES.
- Asmaraningrum, E., & Barida, M. 2021. Kemanjuran Teknik Self Contract dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Prokrastinasi Tugas. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*. Yogyakarta 12 Agustus 2021.
- Beddu, H. 2016. Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa Smp Negeri 1 Liliraja Kabupaten Soppeng. *Doctoral Dissertation*. Pascasarjana UNM
- Budiartini, N. N. 2017. Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas X Ipa1 Sma Negeri 6 Denpasar Tahun Pelajaran 2016/2017. *Doctoral dissertation*. IKIP PGRI Bali.
- Chalimi, M. K. (2017). Implementasi Teknik Behavior Contract untuk Memotivasi Siswa dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (PR) di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Pilangkenceng Madiun. *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 7(1), h. 82-89.
- Fathi, M. K., Dkk. (2019). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Dikelas Vii Smp Negeri 9 Banjarbaru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), h. 87-90.
- Febrianti, Y. E., & Suhaili, N. (2021). Analisis perilaku off-task siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 6(1), h. 1-5.
- Febrianto, B., & Ambarini, T. K. 2019. Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Permasalahannya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 7(1), h. 132-145.

- Halimah, H., Nurbaity, N., & Bakar, A. 2020. Analisis Faktor Penyebab Perilaku Off-Task Siswa. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*. 5(1), h. 48-54
- Lorensa, S. H. 2018. Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMA Negeri 6 Bengkulu selatan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Bengkulu: Ushuluddi, Adab, dan Dakwah IAN Bengkulu.
- Maulana, M. A. (2019). Perilaku Off Task Dalam Pembelajaran. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), h. 30-37
- 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*. Volume 8, No. 1, h. 504-509.
- Nandang Rusmana, (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok Di Sekolah : Metode, Teknik dan Aplikasi*. Bandung : Upi Press
- Ningsih, D. K., Hambali, I. M., & Rahman, D. H. 2021. Keefektifan teknik behavior contract dalam bingkai konseling kelompok behavioral untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa : *Doctoral dissertation*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Pandang A. & Anas. M. (2019). *Penelitian Ekperimen Dalam Bimbingan dan Konseling (Konsep Dasar & Aplikasi Tahap Demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Rendra, I. P. (2022). Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Peserta Didik Di Smk Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan Tp 2020/2021. *Doctoral Dissertation*. Uin Raden Intan Lampung.
- Rismayanti, R., & Nuryanto, I. L. 2020. Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasihan Tahun Ajaran 2019/2020. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 5(1), h. 38-44.
- Ruswan, N. 2021. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Dan Punishment Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Smartphone Pada Peseta Didik Kelas Xi Di Sma Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020. *Skripsi* (tidak diterbitkan) Lampung : Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan.
- Putri, I. S. 2021. Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Tidak Disiplin Peserta Didik Sma N 1 Punggurt. P 2020/2021. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Lampung : Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan.
- Shofuhah, M. (2016). Perilaku Siswa Yang Tidak Dikehendaki (Off Task Behavior) Dan Penanganan Konselor Di Sdit At-taqwa Surabaya. *Doctoral dissertation*. State University of Surabaya.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Widiyastuti, T. 2018. Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Artikel Pendidikan*. 7(1), h.
- Yunia, A. (2021). Konseling Individual Dengan Teknik Behavioral Contract Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Verbal Pada Kanak-Kanak Akhir (Studi Kasus di Kelurahan Pabean, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon-Banten. *Doctoral dissertation*. UIN SMH Banten