



EFEKTIVITAS TEKNIK KONTRAK PERILAKU DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI *OFF TASK* SISWA SMP

Fitri Ramadhani¹, Syska Purnama Sari², Ramtia Darma Putri³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

e-mail: ramadhanipit99@gmail.com¹, syskapurnamasari@gmail.com²,
tyadhuarma27@gmail.com³

Diterima: 14/6/2026; Direvisi: 24/6/2026; Diterbitkan: 12/7/2026

ABSTRAK

Perilaku *off-task* masih menjadi tantangan yang memengaruhi kualitas proses belajar karena mengurangi perhatian siswa terhadap aktivitas pembelajaran dan membatasi keterlibatan mereka selama di kelas. Upaya penanganan yang tidak hanya berorientasi pada pengendalian perilaku, tetapi juga mendorong terbentuknya komitmen perubahan, diperlukan agar siswa mampu membangun kebiasaan belajar yang lebih adaptif. Atas dasar tersebut, penelitian ini mengkaji penerapan teknik *behavior contract* yang diintegrasikan ke dalam layanan *group counseling* sebagai strategi untuk menurunkan perilaku *off-task* pada siswa SMP. Penelitian dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental One Group Pretest-Posttest*. Dari populasi 61 siswa kelas VIII.1 dan VIII.2 SMP Negeri 56 Palembang, enam siswa dipilih secara *purposive* berdasarkan hasil observasi, skor *pretest*, serta rekomendasi guru bimbingan dan konseling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner perilaku *off-task*, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis memperlihatkan penurunan rata-rata skor dari 107,50 sebelum intervensi menjadi 82,17 setelah intervensi. Pengujian statistik menghasilkan nilai signifikansi 0,027 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perubahan bermakna setelah layanan diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *behavior contract* dalam layanan *group counseling* mampu menekan kecenderungan perilaku *off-task* sekaligus menjadi alternatif intervensi yang layak dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling untuk memperkuat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Kontrak Perilaku, Off Task Siswa*

ABSTRACT

Off-task behavior remains a persistent challenge in classroom learning because it reduces students' attention to instructional activities and limits their engagement throughout the learning process. Addressing this issue requires interventions that not only focus on controlling undesirable behaviors but also encourage students to develop a commitment to behavioral change and more adaptive learning habits. Accordingly, this study examined the implementation of the *behavior contract* technique integrated into *group counseling* services as an intervention to reduce *off-task* behavior among junior high school students. A quantitative approach was employed using a *pre-experimental One Group Pretest-Posttest* design. The study involved a population of 61 eighth-grade students from classes VIII.1 and VIII.2 at SMP Negeri 56 Palembang, with six participants selected through *purposive sampling* based on classroom observations, *pretest* results, and recommendations from the school guidance and counseling teacher. Data were collected using an *off-task* behavior questionnaire and analyzed with the Wilcoxon Signed-Rank Test. The findings revealed a decline in the mean *off-task*





behavior score from 107.50 before the intervention to 82.17 after the intervention. Statistical analysis yielded a significance value of 0.027 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant improvement following the intervention. These findings demonstrate that integrating the *behavior contract* technique into *group counseling* services is effective in reducing students' *off-task* behavior and may serve as a practical intervention strategy for guidance and counseling teachers to enhance students' engagement in classroom learning.

Keywords: *Behavior Contract Technique, Group Counseling, Student Off Task*

PENDAHULUAN

Lingkungan belajar di tingkat Sekolah Menengah Pertama menjadi ruang yang memperlihatkan bagaimana berbagai aspek perkembangan remaja saling berinteraksi secara kompleks. Pada periode ini, peserta didik tidak hanya menghadapi perubahan fisik, tetapi juga sedang membangun identitas diri, mengembangkan kemandirian emosional, memperluas relasi sosial, serta menyesuaikan kemampuan kognitif dengan tuntutan akademik yang semakin meningkat. Seluruh proses tersebut berlangsung secara bersamaan sehingga kemampuan mengelola perilaku belajar menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keberhasilan perkembangan remaja. Dalam perspektif perkembangan, keberhasilan menjalani fase tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya karakter yang lebih matang sekaligus mendukung kesiapan peserta didik menghadapi tuntutan pembelajaran di sekolah (Suryana et al., 2022; Hardi et al., 2022). Dengan demikian, dinamika perilaku yang muncul selama proses belajar tidak dapat dipandang sebagai respons sesaat, melainkan sebagai refleksi dari proses adaptasi individu terhadap perubahan yang sedang dialaminya.

Realitas pembelajaran memperlihatkan bahwa tidak seluruh peserta didik mampu mempertahankan keterlibatan secara konsisten selama kegiatan belajar berlangsung. Sebagian siswa masih menunjukkan kesulitan memusatkan perhatian, mengendalikan respons terhadap berbagai distraksi, serta mempertahankan fokus ketika menghadapi aktivitas akademik yang menuntut konsentrasi tinggi. Situasi tersebut berkaitan erat dengan munculnya *off-task behavior*, yaitu kecenderungan melakukan aktivitas yang tidak lagi berorientasi pada tujuan pembelajaran. Lerang et al. (2024) mengaitkan meningkatnya perilaku tersebut dengan rendahnya dukungan instruksional yang diterima siswa di kelas, sehingga kualitas interaksi pembelajaran turut memengaruhi perilaku belajar yang ditampilkan peserta didik. Persoalan ini memperlihatkan bahwa keterlibatan siswa dalam pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh bagaimana lingkungan belajar mampu menciptakan kondisi yang mendukung terbentuknya perilaku belajar yang produktif.

Keberadaan *off-task behavior* tidak hanya ditandai oleh berkurangnya perhatian siswa terhadap materi pelajaran, tetapi juga tercermin melalui berbagai tindakan yang mengalihkan mereka dari tujuan pembelajaran. Mengobrol ketika guru menyampaikan materi, melamun, mengabaikan tugas, memainkan benda di sekitar, atau melakukan aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan proses belajar merupakan manifestasi dari perilaku tersebut. Kemunculannya tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal karena dipengaruhi oleh perpaduan kondisi personal dan lingkungan belajar yang saling berinteraksi. Zuhara et al. (2021) mengemukakan bahwa rendahnya motivasi belajar, dorongan memperoleh perhatian teman sebaya, serta kecenderungan menghindari tugas yang dianggap sulit menjadi beberapa penyebab munculnya perilaku tersebut. Variasi bentuk *off-task behavior* pada siswa SMP juga diidentifikasi oleh Ladiana et al. (2025), sementara Ompusunggu et al. (2023) memperlihatkan bahwa penurunan konsentrasi belajar berimplikasi langsung terhadap capaian akademik. Keterkaitan berbagai





temuan tersebut memperlihatkan bahwa perilaku yang tampak sederhana di ruang kelas sesungguhnya memiliki konsekuensi yang lebih luas terhadap efektivitas pembelajaran sehingga memerlukan strategi penanganan yang tidak hanya bersifat korektif, tetapi juga mampu membangun perubahan perilaku secara berkelanjutan.

Pendekatan yang berorientasi pada perubahan perilaku akan lebih bermakna ketika siswa diberi kesempatan untuk merefleksikan pengalaman, memperoleh dukungan sosial, sekaligus belajar melalui interaksi dengan teman sebaya. Karakteristik tersebut menjadikan layanan *group counseling* relevan untuk digunakan dalam konteks penanganan perilaku belajar karena proses perubahan tidak berlangsung secara individual, melainkan berkembang melalui dinamika kelompok yang memungkinkan peserta saling memberikan umpan balik, mengembangkan kesadaran diri, serta memperkuat komitmen terhadap perilaku yang diharapkan. Selama proses tersebut, siswa tidak hanya memahami konsekuensi dari tindakan yang dilakukan, tetapi juga belajar mengevaluasi pilihan perilakunya melalui pengalaman bersama anggota kelompok lainnya. Efektivitas layanan *group counseling* dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial peserta didik telah ditunjukkan oleh Kasmawati dan Alam (2021), khususnya dalam meningkatkan *self-esteem* serta kemampuan penyesuaian diri. Karakteristik tersebut memperlihatkan bahwa layanan ini memiliki ruang yang luas untuk dimanfaatkan sebagai media pengembangan perilaku belajar yang lebih adaptif, termasuk dalam mereduksi kecenderungan munculnya *off-task behavior*.

Perubahan perilaku belajar tidak hanya bergantung pada kesadaran individu, tetapi juga memerlukan mekanisme yang mampu mengarahkan siswa untuk mempertahankan komitmen terhadap perilaku yang telah disepakati. Dalam konteks tersebut, teknik *behavior contract* menawarkan pendekatan yang menempatkan siswa sebagai pihak yang terlibat secara aktif dalam proses perubahan melalui penyusunan kesepakatan mengenai target perilaku, bentuk *reinforcement*, serta konsekuensi yang akan diterima atas setiap tindakan. Keterlibatan tersebut membuat perubahan perilaku tidak semata-mata didorong oleh kontrol dari guru atau konselor, melainkan berkembang melalui rasa tanggung jawab terhadap komitmen yang telah dibangun bersama. Efektivitas pendekatan ini telah diperlihatkan oleh Utomo (2021), yang menunjukkan keberhasilannya dalam mengurangi berbagai perilaku negatif pada peserta didik. Temuan serupa juga disampaikan oleh Sa'adah dan Nurudducha (2025), yang membuktikan bahwa penerapan teknik *behavior contract* dalam layanan *group counseling* mampu meningkatkan kedisiplinan belajar. Kesamaan arah temuan tersebut memperlihatkan bahwa kejelasan target perilaku dan konsistensi pemberian penguatan merupakan komponen yang berperan penting dalam membentuk kebiasaan belajar yang lebih adaptif.

Perkembangan penelitian mengenai intervensi berbasis pendekatan *behavioral* menunjukkan bahwa modifikasi perilaku telah diterapkan pada berbagai bentuk permasalahan di lingkungan sekolah. Chairi et al. (2025), misalnya, melaporkan efektivitas teknik *modeling* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP, sedangkan Afifah dan Ramli (2026) menunjukkan bahwa teknik *behavior contract* mampu menekan perilaku *bullying* verbal pada siswa SMA. Walaupun memperlihatkan keberhasilan pada konteks yang berbeda, kecenderungan penelitian tersebut masih lebih banyak diarahkan pada persoalan disiplin, perilaku agresif, *bullying*, maupun kebiasaan bermain *game online*. Sementara itu, pembahasan mengenai *off-task behavior* sebagai perilaku yang secara langsung memengaruhi kualitas keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran belum memperoleh perhatian yang sebanding. Dengan kata lain, bukti empiris mengenai efektivitas integrasi teknik *behavior contract* ke





dalam layanan *group counseling* untuk menangani perilaku tersebut masih relatif terbatas, sehingga ruang pengembangan pengetahuan pada bidang ini tetap terbuka.

Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk memperluas pemahaman mengenai penerapan teknik *behavior contract* dalam konteks perilaku belajar di kelas, bukan sekadar menguji efektivitasnya pada bentuk penyimpangan perilaku yang telah banyak dikaji sebelumnya. Fokus penelitian ditempatkan secara khusus pada upaya mereduksi *off-task behavior* siswa SMP karena perilaku tersebut berkaitan langsung dengan kualitas keterlibatan selama pembelajaran berlangsung. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan perspektif empiris yang lebih spesifik mengenai pemanfaatan layanan *group counseling* sebagai media perubahan perilaku belajar sekaligus memperkaya kajian mengenai intervensi berbasis pendekatan *behavioral* di lingkungan sekolah. Atas dasar itu, penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas teknik *behavior contract* dalam layanan *group counseling* untuk mengurangi *off-task behavior* pada siswa SMP.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian diawali dengan identifikasi siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku *off-task* melalui observasi di kelas, kemudian dikonfirmasi menggunakan hasil *pretest* serta rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling. Dari 61 siswa kelas VIII.1 dan VIII.2 SMP Negeri 56 Palembang, dipilih enam siswa yang memenuhi kriteria sebagai responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Seluruh rangkaian penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2026 dengan menerapkan pendekatan kuantitatif melalui rancangan *pre-experimental One Group Pretest-Posttest*, sehingga perubahan perilaku siswa dapat diamati berdasarkan kondisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Pengukuran perilaku siswa dilakukan menggunakan kuesioner *off-task behavior* yang disusun berdasarkan indikator perilaku penelitian dan terlebih dahulu ditelaah untuk memastikan kesesuaiannya dengan tujuan pengukuran. Prosedur penelitian dilaksanakan dalam empat tahapan yang saling berkesinambungan. Tahap awal difokuskan pada persiapan administrasi, koordinasi dengan sekolah, serta penetapan responden. Selanjutnya responden mengikuti *pretest* sebagai gambaran kondisi awal, kemudian memperoleh layanan *group counseling* dengan teknik *behavior contract*. Selama layanan berlangsung, konselor memfasilitasi pembentukan kelompok, mengidentifikasi permasalahan yang dialami siswa, menyusun kontrak perilaku yang berisi target perubahan, bentuk *reinforcement*, dan konsekuensi yang disepakati bersama, kemudian memantau pelaksanaan kontrak tersebut pada setiap sesi. Setelah seluruh layanan selesai diberikan, responden kembali mengisi instrumen yang sama melalui *posttest* untuk memperoleh data perubahan perilaku.

Data yang terkumpul selanjutnya diolah menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran perubahan skor perilaku *off-task* sebelum dan sesudah intervensi. Distribusi data kemudian diperiksa melalui uji Shapiro-Wilk sebagai dasar pemilihan teknik analisis lanjutan. Karena penelitian menggunakan satu kelompok dengan jumlah responden terbatas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon *Signed-Rank Test* pada taraf signifikansi 0,05 untuk menentukan efektivitas penerapan teknik *behavior contract* dalam layanan *group counseling* terhadap penurunan perilaku *off-task* siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

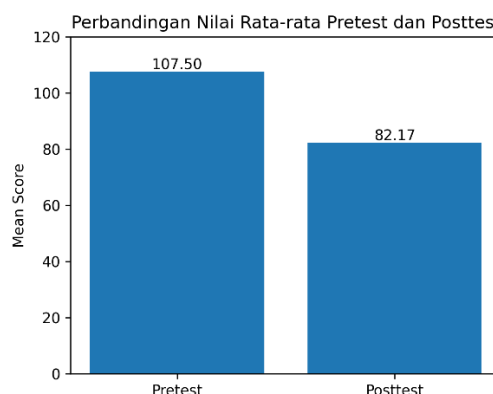
Hasil

Perubahan kondisi responden sebelum dan sesudah memperoleh layanan *group counseling* dengan teknik *behavior contract* terlebih dahulu ditinjau melalui statistik deskriptif. Informasi yang disajikan mencakup nilai rata-rata, median, standar deviasi, serta rentang skor minimum dan maksimum untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan perubahan yang terjadi selama penelitian. Ringkasan statistik tersebut disajikan pada Tabel 1 sebagai dasar untuk melihat pola perubahan skor pada kedua waktu pengukuran.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor *Pretest* dan *Posttest*

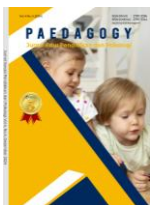
Statistik	<i>Pretest Posttest</i>	
N	6	6
Mean	107,50	82,17
Median	106,00	80,50
Standar Deviasi	3,987	3,545
Minimum	104	79
Maximum	113	88

Informasi pada Tabel 1 memperlihatkan pola penurunan yang konsisten setelah intervensi diberikan. Nilai rata-rata berubah dari 107,50 menjadi 82,17, diikuti median yang bergeser dari 106,00 menjadi 80,50. Penurunan juga tampak pada nilai minimum dan maksimum, sedangkan standar deviasi berkurang dari 3,987 menjadi 3,545. Kecenderungan tersebut mengindikasikan bahwa selain terjadi penurunan skor, variasi antarsiswa juga menjadi lebih kecil setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan. Untuk melengkapi informasi numerik tersebut, perubahan rata-rata skor divisualisasikan melalui Gambar 1 sehingga arah perubahan sebelum dan sesudah intervensi dapat diamati secara lebih jelas.



Gambar 1. Perbandingan Nilai Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*

Visualisasi pada Gambar 1 mempertegas pola yang telah ditampilkan pada Tabel 1. Perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* terlihat jelas, dengan skor setelah pelaksanaan layanan berada pada tingkat yang lebih rendah dibandingkan kondisi awal. Penyajian grafik



memudahkan pembaca memahami arah perubahan secara visual tanpa mengurangi makna informasi statistik yang telah disampaikan sebelumnya.

Kelayakan data untuk pengujian hipotesis terlebih dahulu diperiksa melalui uji normalitas Shapiro–Wilk. Nilai signifikansi pada *pretest* sebesar 0,075 dan pada *posttest* sebesar 0,138, yang keduanya berada di atas taraf signifikansi 0,05. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa distribusi data memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon *Signed-Rank Test*. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Statistik	Nilai
Z	-2,207
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,027

Nilai yang tercantum pada Tabel 2 memperlihatkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,027 dengan nilai statistik uji sebesar -2,207. Nilai signifikansi yang berada di bawah 0,05 mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, hasil analisis statistik memberikan bukti bahwa perubahan skor yang terjadi setelah layanan *group counseling* dengan teknik *behavior contract* bukan merupakan variasi yang muncul secara acak.

Pembahasan

Perilaku *Off-task* Sebelum Pemberian Teknik *Behavior Contract*

Kondisi awal responden memperlihatkan bahwa keterlibatan dalam pembelajaran belum berkembang secara optimal. Selama proses observasi maupun pengukuran awal, perhatian siswa masih mudah beralih dari aktivitas belajar menuju berbagai perilaku yang tidak berkaitan dengan tujuan pembelajaran, seperti berbicara ketika guru menyampaikan materi, melamun, keluar masuk kelas tanpa alasan yang jelas, hingga mengabaikan tugas yang sedang dikerjakan. Pola tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang muncul bukan sekadar rendahnya kemampuan berkonsentrasi, melainkan juga belum terbentuknya kebiasaan untuk mempertahankan perilaku belajar secara konsisten. Dalam situasi demikian, siswa cenderung lebih mudah merespons stimulus di luar pembelajaran dibandingkan tuntutan akademik yang sedang dihadapi. Gambaran tersebut selaras dengan uraian Hafid dan Marhani (2022) yang menjelaskan bahwa *off-task behavior* merupakan bentuk penyimpangan dari aktivitas belajar yang dapat mengurangi konsentrasi, partisipasi, dan efektivitas proses pembelajaran di kelas.

Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa perilaku belajar tidak berkembang secara terpisah dari pengalaman yang diterima siswa selama berada di lingkungan sekolah. Perspektif *behavioral* memandang setiap perilaku sebagai hasil proses belajar yang dipengaruhi oleh hubungan antara stimulus, respons, dan *reinforcement* yang diterima secara berulang. Ketika perilaku yang kurang sesuai tidak memperoleh koreksi ataupun ketika perilaku positif belum mendapatkan penguatan yang memadai, kecenderungan mengulangi perilaku yang sama akan tetap bertahan. Dalam konteks penelitian ini, kondisi tersebut menjelaskan mengapa perilaku *off-task* masih muncul sebelum intervensi diberikan. Pandangan tersebut sejalan dengan Fitriyanti et al. (2024) yang menegaskan bahwa perubahan perilaku maladaptif memerlukan



proses pembelajaran perilaku baru melalui pendekatan *behavioral*. Hidayah (2023) juga menunjukkan bahwa penerapan teknik modifikasi perilaku tidak hanya membantu memperbaiki perilaku belajar, tetapi sekaligus meningkatkan kemampuan siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekolah. Dengan demikian, kondisi awal responden memberikan landasan yang kuat bahwa perubahan perilaku memerlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengendalian tindakan yang kurang tepat, tetapi juga membangun kebiasaan baru melalui pengalaman belajar yang berlangsung secara konsisten.

Perubahan Perilaku *Off-task* Setelah Pemberian Teknik *Behavior Contract*

Perubahan yang tampak setelah layanan diberikan tidak hanya tercermin dari menurunnya kecenderungan siswa melakukan aktivitas di luar pembelajaran, tetapi juga dari berkembangnya keterlibatan mereka dalam mengikuti setiap tahapan belajar di kelas. Siswa mulai lebih mampu memusatkan perhatian ketika guru menjelaskan materi, menunjukkan tanggung jawab terhadap penyelesaian tugas, serta mengurangi perilaku yang sebelumnya sering mengganggu jalannya pembelajaran. Pergeseran tersebut mengisyaratkan bahwa perubahan yang terjadi bukan sekadar penurunan frekuensi perilaku yang tidak diharapkan, melainkan juga munculnya pola perilaku baru yang lebih mendukung proses belajar. Dengan kata lain, intervensi yang diberikan tidak hanya mengurangi perilaku negatif, tetapi sekaligus memperkuat munculnya perilaku belajar yang lebih adaptif.

Perubahan tersebut berkembang melalui serangkaian aktivitas dalam layanan *group counseling* yang dirancang untuk melibatkan siswa secara aktif pada setiap tahap intervensi. Proses layanan diawali dengan pembentukan kelompok dan identifikasi berbagai bentuk *off-task behavior* yang sering muncul selama pembelajaran sehingga setiap anggota mampu mengenali permasalahan yang dialaminya. Selanjutnya, konselor bersama siswa menyusun *behavior contract* yang memuat target perilaku yang ingin dicapai, bentuk *reinforcement* yang akan diterima ketika target berhasil dipenuhi, serta konsekuensi apabila kesepakatan tidak dijalankan. Selama kegiatan berlangsung, setiap anggota kelompok memperoleh kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, mendiskusikan hambatan yang dihadapi, mengevaluasi perkembangan perilaku, serta menerima umpan balik dari konselor maupun anggota kelompok lainnya. Proses tersebut menjadikan perubahan perilaku tidak bergantung pada instruksi dari konselor semata, melainkan tumbuh melalui kesadaran siswa terhadap komitmen yang telah disepakati bersama. Interaksi yang berlangsung di dalam kelompok juga membangun rasa saling mendukung sehingga setiap anggota terdorong untuk mempertahankan perilaku yang telah mulai berkembang selama pelaksanaan layanan.

Karakteristik perubahan tersebut memperlihatkan kesesuaian dengan berbagai temuan penelitian sebelumnya. Maghfiroh (2025) menjelaskan bahwa keberhasilan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* dipengaruhi oleh terbentuknya komitmen perilaku yang disepakati bersama antara konselor dan peserta didik. Pola yang serupa juga dilaporkan oleh Erwanda dan Nursalim (2026), yang menemukan bahwa penerapan teknik tersebut mampu menurunkan *off-task behavior* pada siswa SMP melalui proses pengendalian perilaku yang dilakukan secara bertahap. Sementara itu, Khotimah dan Widyatmoko (2026) memperlihatkan bahwa efektivitas *behavior contract* tidak terbatas pada satu bentuk permasalahan, tetapi juga mampu mereduksi perilaku agresif pada peserta didik. Kesamaan arah temuan tersebut menunjukkan bahwa kekuatan utama teknik ini terletak pada proses pembentukan komitmen, konsistensi pelaksanaan kontrak, serta pemberian *reinforcement* yang dilakukan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, perubahan perilaku yang ditemukan dalam penelitian ini lebih





tepat dipahami sebagai hasil dari proses belajar yang berlangsung secara bertahap daripada sebagai dampak sesaat setelah intervensi diberikan.

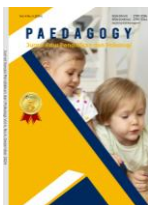
Makna utama temuan penelitian ini tidak hanya terletak pada adanya perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest*, tetapi juga pada terbentuknya proses perubahan perilaku selama intervensi berlangsung. Melalui teknik *behavior contract*, siswa diarahkan untuk membangun komitmen terhadap target perilaku yang telah disepakati, kemudian mempertahankannya melalui *reinforcement*, pemantauan, dan evaluasi pada setiap sesi *group counseling*. Dalam perspektif *behavioral*, perubahan tersebut menunjukkan bahwa perilaku belajar yang lebih adaptif dapat berkembang ketika penguatan positif diberikan secara konsisten terhadap perilaku yang diharapkan. Dengan demikian, efektivitas teknik *behavior contract* tidak hanya ditentukan oleh adanya kontrak perilaku, tetapi juga oleh proses interaksi, refleksi, dan umpan balik yang membantu siswa mengembangkan kontrol diri secara bertahap.

Temuan ini sejalan dengan Julyarti et al. (2025) yang melaporkan efektivitas teknik *behavior contract* dalam mereduksi *off-task behavior*, serta Mutakin dan Ernawati (2023) yang menunjukkan peningkatan disiplin belajar melalui penerapan teknik yang sama. Nurhanifah et al. (2025) juga menegaskan bahwa *positive reinforcement* berperan penting dalam membentuk perilaku adaptif selama layanan kelompok. Kesamaan temuan tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan pendekatan *behavioral* dipengaruhi oleh keterlibatan aktif siswa dan konsistensi pelaksanaan intervensi. Dari sisi praktik, teknik *behavior contract* dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling, dengan dukungan guru mata pelajaran, sebagai strategi sistematis untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Hal ini sejalan dengan Setyawan (2023) yang menekankan pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara komprehensif dan kolaboratif di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa teknik *behavior contract* dalam layanan *group counseling* efektif mengurangi perilaku *off-task* pada siswa SMP Negeri 56 Palembang, sehingga tujuan penelitian telah tercapai. Temuan tersebut menegaskan bahwa pembentukan komitmen perilaku melalui kesepakatan, disertai *reinforcement* dan konsekuensi yang konsisten, mampu mendorong siswa mengembangkan perilaku belajar yang lebih disiplin, bertanggung jawab, dan adaptif. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pendekatan *behavioral* yang memandang perubahan perilaku sebagai hasil proses belajar melalui penguatan dan pembiasaan. Selain itu, penelitian ini memperluas bukti empiris bahwa teknik *behavior contract* efektif diterapkan sebagai strategi intervensi untuk mereduksi perilaku *off-task* siswa SMP melalui layanan *group counseling*.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa teknik *behavior contract* dapat dijadikan alternatif intervensi oleh guru bimbingan dan konseling maupun guru mata pelajaran untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Keberhasilan penerapan teknik tersebut menunjukkan pentingnya kolaborasi antarguru dalam membangun dan mempertahankan perilaku belajar yang positif di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta menguji penerapan teknik ini pada jenjang pendidikan atau permasalahan perilaku yang berbeda. Pengembangan tersebut diharapkan dapat memperkuat bukti empiris sekaligus memperluas penerapan teknik *behavior contract* dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan.



DAFTAR PUSTAKA

- Afiifah, A. S., & Ramli, M. (2026). Efektivitas konseling kelompok realita teknik kontrak perilaku untuk mereduksi *bullying* verbal pada murid SMA. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 12(1), 20–27. <https://journal-fip.um.ac.id/index.php/jktpk/article/view/5433>
- Chairi, A. I. N., Kurniawan, D. E., Safitri, A. D., Kusmanto, A. S., & Pratomo, S. A. (2025). Konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa sekolah menengah pertama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1117–1130. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6782>
- Erwanda, E. P., & Nursalim, M. (2026). Teknik kontrak perilaku dalam konseling kelompok untuk menurunkan perilaku *off-task* pada peserta didik SMPN 3 Jatirogo. *Jurnal BK UNESA*, 16(2), 125–130. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/79729>
- Fitriyanti, R., Nasution, S. I., & Mawarni, A. (2024). Konseling individu dengan pendekatan *behavioral* bagi pelaku kekerasan seksual di UPTD PKS Insan Berguna. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 169–184. <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.11145>
- Hafid, I., & Marhani, I. (2022). Mereduksi *off-task behavior* dengan sosiodrama: *Reduce off task behavior with sociodrama*. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 17(2), 64–72. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v17i2.4086>
- Hardi, E., Yulitri, R., Jumiarti, D., & Sisrazeni, S. (2022). Masalah tugas perkembangan mahasiswa dan implikasinya terhadap program BK komprehensif di perguruan tinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 5(1), 12–19. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v5i1.16768>
- Hidayah, N. (2023). Penerapan teknik modifikasi perilaku dalam upaya peningkatan prestasi belajar bimbingan konseling yang memuat nilai-nilai dan cara berperilaku sosial dalam kehidupan kelompok teman sebaya dan di luar kelompok sebaya pada siswa SMP Negeri 4 Tulungagung. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar dan Menengah*, 3(1), 60–68. <https://doi.org/10.28926/jtpdm.v3i1.831>
- Julyarti, I., Handoyo, A. W., & Dalimunthe, R. Z. (2025). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi perilaku *off-task*. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(7), 102–110. <https://padangjurnal.web.id/index.php/menulis/article/view/511>
- Kasmawati, K., & Alam, F. A. (2021). Penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 37–47. <http://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/152>
- Khotimah, H., & Widyatmoko, W. (2026). Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik kontrak perilaku dalam mereduksi perilaku agresif pada siswa SMP di Samarinda tahun ajaran 2024/2025. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(1), 77–90. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/fokus/article/view/29383>
- Ladiana, N. R., Yekti, N. Z., & Asri, D. N. (2025). Perilaku *off-task* dan penanganannya (Studi kasus dua siswa kelas IX di SMPN 5 Madiun). *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 5(1), 26–33. <https://doi.org/10.36420/dy1pcm55>



- Lerang, M. S., Ertesvåg, S. K., & Havik, T. (2024). Students' reports of *off-task* behavior and teachers' instructional support. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 68(3), 504–519. <https://doi.org/10.1080/00313831.2023.2174178>
- Maghfiroh, S. F. (2025). *Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik behavior contract untuk mengurangi perilaku off task siswa SMP Plus Al-Wasilah* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri). <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/8692/>
- Mutakin, F., & Ernawati, S. (2023). Upaya meningkatkan disiplin belajar siswa dengan konseling kelompok *behavior contract*. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(1), 37–48. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1745>
- Nurhanifah, U., Maghfiroh, N. H., Ulwiyah, I., & Sayyidulhaq, S. (2025). Effectiveness of group work using positive reinforcement to reduce *off-task* behavior in grade XI students. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 9(2), 255–263. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/39064>
- Ompusunggu, M. N., Sihombing, S., & Sinaga, A. T. I. (2023). Pengaruh konsentrasi belajar dan lingkungan belajar terhadap hasil belajar siswa ilmu pengetahuan sosial kelas VIII di SMP Negeri 7 Pematangsiantar tahun ajaran 2023/2024. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(6), 3040–3052. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6708>
- Sa'adah, L., & Nurudducha, N. (2025). Application of *behavior contract group counseling* to improve discipline among high school students. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Studies*, 2(2), 95–104. <https://doi.org/10.64420/ijgcs.v2i2.353>
- Setyawan, A. (2023). Efektivitas layanan bimbingan dan konseling komprehensif di sekolah menengah atas. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 41–46. <https://doi.org/10.32585/advice.v5i2.4560>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Utomo, S. B. (2021). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online*. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6470>
- Zuhara, S. M., Rahmawati, R., & Handoyo, A. W. (2021). Pengaruh teknik token ekonomi terhadap perilaku belajar siswa untuk mengurangi perilaku *off-task*. *Sistema: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 9–14. <https://eprints.untirta.ac.id/6985/>

