

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Bimbingan Kelompok Teknik *Behavior Contract*

1. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik *Behavior Contract*

Pada pengertian bimbingan kelompok teknik *behavior contract* sejauh ini belum ada teori yang menjelaskan mengenai pengertian tersebut, sehingga dalam hal ini peneliti terlebih dahulu akan memaparkan pengertian bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling berinteraksi, berpendapat untuk membahas secara bersama topik-topik yang berkaitan pencegahan masalah siswa, peningkatan potensi dan pemahaman diri siswa. Menurut Prayitno menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh beberapa orang dalam suatu kelompok di mana dalam kelompok saling berinteraksi, bebas berpendapat, dan dari interaksi tersebut menghasilkan manfaat bagi semua anggota kelompok.¹⁵ Bimbingan kelompok ini diharapkan dapat menjalin kearaban satu dengan yang lainnya.

¹⁵ Prayitno dan Eman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), Hlm.15

Sedangkan menurut Winkel dan Hastuti, bimbingan kelompok adalah suatu layanan konseling perindividu yang dilakukan dalam suasana kelompok dan dalam prosesnya dibangun dengan suasana hangat, terbuka, dan penuh keakraban.¹⁶ Dari pendapat ahli tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok adalah kegiatan diskusi bersama yang mengutamakan interaksi, bebas berpendapat, dan didalamnya membangun dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

Selanjutnya teknik *behavior contract* adalah kesepakatan atau perjanjian tertulis antara kedua belah pihak untuk mengubah perilaku tertentu dengan menetapkan suatu kesepakatan akan harapan, tanggung jawab serta konsekuensi yang diterima. *Behavior contract* sendiri didasari oleh prinsip-prinsip teori belajar *behavioristic*, salah satu tokoh yang mendukung teori ini adalah Skinner. Skinner dalam kutipan Indah Puteri, percaya bahwa cara manusia bertindak dipengaruhi oleh lingkungan disekitarnya.¹⁷ Pandangan ini membuat kita percaya bahwa seseorang bisa berkembang menjadi lebih baik, asalkan kita berada dalam lingkungan yang mendorongnya untuk menjadi lebih baik.

¹⁶ Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Media Abadi, 2005)

¹⁷ Indah Puteri, dkk, "Penerapan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Siswa Kelas XI IPS Di SMA Negeri 7 Soppeng" (N.D)

Faktor lain yang mendukung dalam aliran *behavioristic* untuk membantu seseorang berkembang menjadi lebih baik yaitu faktor penguatan (*reinforcement*). Penguatan positif sebagai stimulus dapat meningkatkan perilaku seseorang menjadi lebih baik, sedangkan penguatan negatif digunakan untuk menghapus suatu perilaku yang tidak diinginkan.¹⁸ Perilaku individu terbentuk atau dipertahankan ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya, jika perilakunya menjadi lebih baik maka konsekuensi yang diterimanya menyenangkan yaitu *reinforcement* atau penguatan, sebaliknya jika perilaku negatifnya terus diulang atau dipertahankan maka konsekuensi yang akan diterimanya tidak menyenangkan yaitu hukuman atau *punishment*. Sedangkan menurut Erfort sebagaimana dikutip oleh Dita Novita Sari, *behavior contract* adalah perjanjian tertulis antara dua orang atau lebih, di mana masing-masing pihak sepakat untuk ikut serta terlibat dalam perilaku yang telah disepakati.¹⁹ Berdasarkan pengertian tersebut, maka disimpulkan bahwa *behavior contract* adalah kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli yang didalamnya menetapkan suatu perilaku yang akan diubah dengan

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ Dita Novita Sari, "Efektifitas Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Dalam Mengatasi Perilaku Bolos Kelas 9" 5. No.2 (2024):151

konsekuensi yang akan diterima jika perilaku tersebut tidak berubah.

Merujuk pada uraian di atas dapat disimpulkan, bimbingan kelompok teknik *behavior contract* adalah proses pemberian bantuan kepada siswa dalam situasi kelompok dengan adanya kesepakatan tertulis antara siswa dengan konselor untuk mengubah perilaku siswa yang tidak dikehendaki.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok Teknik *Behavior Contract*

Menurut Prayitno sebagaimana yang dikutip oleh Syifa Nur Fadilah tujuan bimbingan kelompok ada dua bagian. Tujuan umum yaitu membantu siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok, dan juga mengembangkan pribadi masing-masing melalui interaksi. Sedangkan tujuan khusus yaitu melatih siswa agar dapat berani mengemukakan pendapatnya di hadapan siswa lainnya, melatih siswa agar dapat terbuka di dalam kelompok, membangun keakraban, melatih agar siswa memiliki keterampilan sosial, dan membantu siswa dalam mengenali serta memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.²⁰ Tujuan tersebut diharapkan mampu membentuk perilaku siswa

²⁰ Syifa Nur Fadilah, "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.3, No.2 (November 2019):170

yang lebih positif termasuk dengan meningkatkan keterampilan sosial dan pemahaman diri.

Sementara itu, menurut Winkel & Hastuti dalam buku Iswatun Hasanah, mengatakan tujuan dari bimbingan kelompok yaitu untuk membantu perkembangan pribadi maupun sosial terhadap setiap individu dalam kelompok, dan juga untuk meningkatkan kerja sama dalam kelompok untuk mencapai suatu tujuan.²¹ Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi, dan secara khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perubahan tingkah laku yang lebih efektif atau lebih baik.²² Melihat tujuan dari bimbingan kelompok tersebut dapat dijelaskan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah membantu siswa mengembangkan keterampilan bersosial dan berkomunikasi, serta membantu perubahan perilaku pada setiap siswa.

Adapun tujuan dari teknik *behavior contract* menurut Restiwastiyo dan Rahmi yaitu untuk membantu individu agar

²¹ Iswatun Hasanah, dkk, *Bimbingan Kelompok Teori dan Praktik* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2022),6

²² Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok* (Surabaya:UD Duta Sablon, 2022),13

perilaku positif ditampilkan, dan mengurangi kebiasaan perilaku yang tidak dikehendaki.²³ Menurut Lutfi Fauzan tujuan dari *behavior contract* yaitu untuk menciptakan kondisi baru yaitu memperoleh tingkah laku baru dengan menghapus tingkah laku dan memperkuat atau mempertahankan perilaku yang diinginkan, atau tujuannya untuk menciptakan kondisi baru dalam belajar.²⁴ Melihat tujuan dari bimbingan kelompok dan *behavior contract* dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *behavior contract* bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi melalui dinamika kelompok, dan kemudian diperkuat dengan perjanjian tertulis untuk memunculkan perilaku positif serta menghilangkan kebiasaan yang tidak diinginkan.

3. Unsur-Unsur Bimbingan Kelompok Teknik *Behavior Contract*

Unsur-unsur dalam bimbingan kelompok menurut Prayitno yaitu sesuatu yang sangat penting dalam pembentukan suatu kelompok, di mana yang paling pokok yaitu mengenai tujuan, anggota dan juga pemimpin, serta segala aturan yang

²³ Cindy Marisa, dkk "Konseling *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah Di Tingkat Menengah Kejuruan", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.4, No.2 (September 2020):334

²⁴ Muchammad Kahfi Chalimi, "Implementasi Teknik *Behavior Contract* Untuk Memotivasi Siswa Dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (PR) Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Pilangkenceng Madiun", *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.7, No.1 (Mei 2017):84

diikuti.²⁵ Menurut Shertzer dan Stone sebagaimana yang dikutip oleh Anisa Lestari dan Siska Dwi, unsur terpenting dari bimbingan kelompok yaitu dinamika kelompok, di mana untuk tercapainya tujuan dari bimbingan kelompok, interaksi antar anggota kelompok harus kuat. Kemudian unsur berikutnya yaitu pemimpin dan anggota kelompok di mana pemimpin kelompok memberikan dorongan emosional, motivasi, memimpin, dan memberikan solusi. Sedangkan anggota kelompok berperan untuk membangun keakraban satu dengan yang lainnya, dapat berkomunikasi secara terbuka, membantu agar tujuan dari bimbingan kelompok dapat tercapai, berpartisipasi dalam kelompok, dan juga saling membantu.²⁶ Dari pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur dalam bimbingan kelompok ada tiga bagian yaitu, adanya dinamika kelompok, pemimpin, dan juga anggota kelompok yang terbentuk untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditentukan.

Adapun unsur-unsur utama teknik *behavior contract* menurut Komalasari dalam kutipan Afdhalul yaitu;

²⁵ Prayitno dan Eman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), Hlm.30

²⁶ Anisa Lestari, dan Siska Dwi, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa", *Indonesian Journal Of Counseling and Education*, Vol.1, No.1 (2020):21

- a. Target perilaku, deskripsi perilaku target yang ingin diubah harus dijelaskan dengan jelas, bisa dilihat atau diamati dan diukur.
- b. Penguatan dan konsekuensi, memberikan pujian jika tujuan perilaku berhasil dicapai, serta akibat yang akan terjadi jika tidak memenuhi perjanjian tersebut.
- c. Perjanjian tertulis dan disepakati oleh kedua belah pihak
- d. Pemantauan dan evaluasi, adanya pemantauan kemajuan perilaku siswa.²⁷

Merujuk pada unsur-unsur yang telah diuraikan, maka dapat dijelaskan unsur-unsur bimbingan kelompok teknik *behavior contract* yaitu sebagai berikut:

- a. Deskripsi perilaku target, kemudian membuat perjanjian tertulis, kontrak dibuat dalam bentuk tertulis, dan disepakati oleh pemimpin kelompok (konselor) serta anggota kelompok
- b. Penguatan dan konsekuensi, memberikan pujian dan juga hadiah yang akan diterima jika tujuan perilaku berhasil dicapai, serta akibat yang akan terjadi jika tidak memenuhi perjanjian tersebut.

²⁷ Afdhalul Fikri,dkk, "Penerapan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di SMA Negeri 11 Sidrap", *Artikel Ilmiah, eprints UNM* :6

- c. Pemantauan atau evaluasi, adanya pemantauan kemajuan perilaku, seringkali melibatkan *self-monitoring* oleh anggota kelompok dan evaluasi berkala oleh pemimpin kelompok
- d. Dinamika kelompok, bagian yang mendukung dimana anggota kelompok lain memberikan umpan balik, memberi semangat, serta saling mengawasi apakah semua orang mematuhi kontrak yang disepakati.

Unsur-unsur dalam bimbingan kelompok menggunakan teknik *behavior contract* meliputi komponen yang membentuk perjanjian tertulis dan tahapan pelaksanaannya dalam situasi kelompok. Teknik ini bertujuan untuk mengubah perilaku yang dapat diukur dengan membuat kesepakatan antara konselor dan konseli sebagai anggota kelompok.

4. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Behavior Contract*

Suatu proses layanan bimbingan kelompok sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Tahap pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno dalam Jahju Hartini ada empat tahapan yaitu yang pertama tahap pembentukan, di mana tahap ini merupakan tahap pembuka, tahap pengenalan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Pada tahap ini konselor memberikan penjelasan mengenai bimbingan kelompok, tujuan

dan asas-asas yang menjadi dasar dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Tahap yang kedua yaitu tahap peralihan, di mana tahap ini dapat dikatakan sebagai penghubung antara tahap pertama dan ketiga, yang artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki tahap kegiatan dengan sukarela. Yang ketiga yaitu tahap kegiatan, tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, dan pada tahap ini kelompok akan mendalami serta membahas topik yang telah ditetapkan secara tuntas, dan tahapan yang ke empat yaitu tahap pengakhiran. Pada tahap ini ada beberapa hal yang dilakukan, dan pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan segera berakhir.²⁸ Keempat tahapan inilah yang akan digunakan sebagai rujukan dalam melaksanakan bimbingan kelompok.

Selain itu, penerapan teknik *behavior contract* juga memiliki langkah-langkah tersendiri. Menurut Komalasari & Wahyuyi menjelaskan tahapan-tahapan dalam menggunakan teknik *behavior contract*, yaitu:

- a. Memilih perilaku yang akan diubah melalui ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*) yaitu memilih perilaku yang akan diubah dimulai dari *Antecedent* (pencetus perilaku) kemudian *Behavior* yang berarti perilaku yang mencakup tipe-tipe

²⁸ *Ibid.*, hlm (16-18)

- b. tingkah laku frekuensi perilaku, dan durasi perilaku.
Consequence merupakan konsekuensi atau akibat dari perilaku tersebut.
- c. Menentukan data awal perilaku yang akan diubah. Data awal (*baseline data*) didapatkan dari data perilaku setelah melakukan analisis ABC
- d. Menentukan jenis penguatan yang diberikan kepada siswa, setelah perilaku diterapkan, konselor dapat memberikan *reward* kepada siswa.
- e. Memberikan *reinforcement* setiap perilaku yang diinginkan ditampilkan. Penguatan seharusnya diberikan segera setelah muncul perilaku yang diharapkan, karena penundaan pemberian penguatan cenderung kurang baik untuk merubah perilaku siswa.
- f. Memberikan penguatan setiap saat ketika perilaku yang ditampilkan menetap atau sudah konsisten melakukan perilaku positif.²⁹

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam pemberian bimbingan kelompok teknik *behavior contract* terdapat tahap-tahap pelaksanaan yang meliputi:

²⁹ Maulita Peni Lestari,dkk, "Pengaruh Penerapan Teknik *Behavior Contract* Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas 1 di SDN 3 Balak Kabupaten Banyuwangi", *Journal Of Child Research*, Vol.1, No.3 (August 2024):131

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan adalah tahap pembuka dalam pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *behavior contract*. Pada tahap ini konselor membantu membangun kepercayaan dan dinamika kelompok dan menyampaikan asas-asas dalam bimbingan kelompok yaitu asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, dan asas kenormatifan.

Adapun hal-hal yang dilakukan pada tahap ini yaitu;

1. Konselor mengucapkan terima kasih kepada semua anggota kelompok atas keikutsertaan dalam kegiatan bimbingan kelompok teknik *behavior contract*.
2. Berdoa bersama, konselor dapat meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa.
3. Konselor dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan membangun keakraban.
4. Konselor memberikan penjelasan mengenai pengertian bimbingan kelompok, tujuan, asas-asas, dan aturan main dalam bimbingan kelompok teknik *behavior contract*
5. Menentukan topik atau menentukan data perilaku yang akan diubah dan juga menentukan durasi waktu yang akan digunakan dalam melaksanakan bimbingan kelompok teknik *behavior contract*.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan adalah jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga yaitu tahap kegiatan dalam bimbingan kelompok teknik *behavior contract*. Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, dan menanyakan serta mengamati kesiapan para anggota kelompok untuk mengikuti bimbingan kelompok teknik *behavior contract*, dan juga memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini, kegiatan bimbingan kelompok teknik *behavior contract* yang membahas mengenai perilaku *off task* yang terjadi ketika pembelajaran sedang berlangsung. Tahap ini setiap anggota kelompok secara bebas mengemukakan pendapat mengenai topik yang sedang dibahas dan setelah itu akan dilanjutkan dengan melaksanakan teknik *behavior contract* yaitu sebagai berikut:

1. Konselor menyiapkan lembar kontrak atau kertas kosong yang sudah memiliki format judul “kontrak perilaku”, kolom identitas, kolom butir perjanjian, serta kolom tanda tangan.

2. Konselor membahas perilaku spesifik yang ingin diubah, dan konselor juga menjelaskan ulang tujuan dari kontrak tersebut
 3. Konselor membimbing siswa untuk menuliskan perilaku positif yang akan dilakukan, misalnya “saya akan fokus mendengarkan penjelasan guru selama 5 hari berturut-turut”
 4. Konselor bernegosiasi reward atau penguat, konselor menanyakan kepada siswa apa yang diinginkan sebagai imbalan jika berhasil. Namun dengan ketentuan apakah permintaan tersebut realistis dan dapat disediakan.
 5. Konselor dan siswa juga menyepakati apa yang akan terjadi jika kontrak dilanggar atau konsekuensinya yang akan dipertanggung jawabkan
 6. Setelah semua disepakati, kedua belah pihak antara konselor dan setiap anggota kelompok menandatangani kertas tersebut sebagai bentuk komitmen
- d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, konselor menyampaikan bahwa kegiatan akan segera berakhir. Kemudian masing-masing anggota kelompok menyampaikan kesan-kesan selama melakukan kegiatan, dan merencanakan kegiatan tindak lanjut jika

membutuhkan pertemuan kembali, serta menyampaikan hasil dari kegiatan bimbingan kelompok teknik *behavior contract* yang telah dilakukan.

Tahapan-tahapan ini adalah satu kesatuan dalam semua aktivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik *behavior contract*. Maka dari itu saat memberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* dapat berpedoman pada langkah-langkah yang telah diuraikan.

B. Perilaku *Off Task*

1. Pengertian Perilaku *Off Task*

Menurut Shapiro sebagaimana diikuti oleh Angelina Kartini, perilaku *off task* merupakan perilaku yang mengganggu yang dilakukan baik itu melalui gerakan, suara atau aktivitas apapun yang menghambat proses pembelajaran.³⁰ Joko Subroto menjelaskan sikap dan perilaku siswa yang tidak terpuji adalah siswa yang ketika mengikuti pelajaran dan tidak mau memperhatikan guru yang sedang mengajar hal itu disebut perilaku *off task*.³¹ Perilaku *off task* merupakan bentuk perilaku siswa yang tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran di kelas,

³⁰ Angelina Kartini Agung Lestari, dan Dewi Retno Suminar, "Penanganan Perilaku Off-Task Pada Siswa Sekolah Dasar Dengan Self-Management", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.12, No.4 (Desember 2024):493

³¹ Joko Subroto, *Seri Kepribadian Tata Krama Siswa di Sekolah* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2021), hlm.12

perilaku ini menunjukkan bahwa siswa tidak terlibat secara aktif dalam kegiatan proses belajar yang sedang berlangsung. Sejalan dengan itu Rathon dalam kutipan Haning Tri Widiastuti, menjelaskan bahwa perilaku *off task* adalah kegiatan lain yang dilakukan siswa dengan tidak mepedulikan tugas yang diberikan dari guru.³² Dari pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *off task* adalah tindakan siswa yang menyimpang dari proses pelajaran atau siswa melakukan aktifitas lain ketika pembelajaran sedang berlangsung dan perilaku tersebut tidak diharapkan kemunculannya saat situasi belajar di kelas.

2. Aspek-Aspek Perilaku *Off Task*

Perilaku *off task* menurut Shapiro terdiri dari 3 aspek yaitu;

- a. *off task motoric behaviors* (motorik), yaitu kegiatan di luar kegiatan belajar yang dilakukan siswa dengan melakukan gerakan-gerakan tubuh. Menurut Robert E. Slavin, perilaku motorik *off task* merupakan perwujudan dari kurangnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran, dikarenakan siswa merasa bosan sehingga siswa melakukan gerakan-gerakan

³² Haning Tri Widiastuti,dkk, "Literatur Review: Strategi Manajemen Kelas Untuk Mereduksi Perilaku *Off Task*, *Jurnal Fokus Konseling*, Vol.11, No.1 (2025):66

- b. fisik.³³ Dari pengertian tersebut indikator dari perilaku *off task* siswa yang dapat diukur berdasarkan pendapat Shapiro mengenai perilaku motorik *off task* yaitu; mencoret-coret saat pembelajaran berlangsung, bermain saat pelajaran, dan keluar masuk kelas.
- c. *Off task verbal behaviors*, yaitu kegiatan di luar kegiatan belajar yang mengganggu lewat suara. Menurut Fatimah & Setiawati sebagaimana dikutip oleh Angelina Kartini, *off task verbal behaviors* adalah siswa yang mengeluarkan kalimat atau kata-kata di luar konteks kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung.³⁴ Adapun indikator dari aspek verbal yaitu; berbicara atau bercerita di luar konteks pembelajaran
- d. *Off task passive behaviors* (pasif), yaitu kegiatan yang dilakukan siswa di luar pembelajaran yang sedang berlangsung dengan tidak terlibat dalam kegiatan belajar. Menurut Shofufah dalam jurnal Rine Larang, perilaku *off task passive* adalah siswa yang tidak melibatkan diri dalam pelajaran dengan tidak memperhatikan penjelasan guru.³⁵ Adapun indikator dari

³³ Robert E. Slavin, *Education Psychology: Theory and Practice* (Pearson Education, 2018), 324

³⁴ Angelina Kartini, "Handling Off-Task in Elementary School Students With Self-Management", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.12, No.4 (Des 2024):493

³⁵ Rine Larang, dkk, "Bentuk-Bentuk Perilaku *Off Task* dan Upaya Penanganan Guru Kelas di Madrasah Ibtida'iyah", *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian dan Pengembangan*, Vol.5, No.1 (Januari 2020):97

- e. perilaku pasif tersebut yaitu tidak memperhatikan guru, melamun saat pembelajaran, dan menatap keluar ruangan.³⁶

Dari pendapat di atas, dapat dijelaskan perilaku *off task* terdiri dari tiga aspek yaitu segala bentuk tindakan yang tidak berkaitan dengan kegiatan pembelajaran baik itu melalui gerakan tubuh, suara atau bahkan tanpa gerakan namun tidak memperhatikan pembelajaran ketika sedang berlangsung.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Off Task*

Menurut Febrianti dan Neviyarni dalam kutipan Rine Larang perilaku *off task* disebabkan oleh dua faktor yaitu:

- a. Faktor internal (faktor yang berasal dari diri sendiri), yaitu emosional yang mencakup kepribadian, temperamental, kemarahan, penentangan, frustrasi, kecemasan, kebosanan, kebutuhan akan perhatian, dan rendah diri. Selain itu, menurut Yuniastuti faktor internal dari perilaku *off task* yaitu karna rendahnya motivasi belajar. Menurut Yuniastuti meskipun lingkungan kelas terasa nyaman dan semua faktor yang mendukung pembelajaran tersedia, siswa tetap akan berperilaku menyimpang karna tidak memiliki motivasi.³⁷

³⁶ Putri Erlisa dan Yarni, "Mengatasi Perilaku *Off-Task* Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling *Behavioral* SMP Negeri 5 Bukittinggi", *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, Vol.3, No.1 (Februari 2023):15

³⁷ Rine Larang,dkk, "Bentuk-Bentuk Perilaku *Off Task*", 98

Motivasi merupakan hal yang sangat berpengaruh karena mendorong siswa untuk mencapai tujuan dari proses pembelajaran. Faktor internal yang menyebabkan perilaku *off task* muncul pada siswa kelas VIII A yaitu karena adanya rasa bosan dan rendahnya motivasi belajar.

- b. Faktor eksternal. (faktor yang berasal dari luar diri seseorang), yaitu faktor keluarga, sekolah dan masyarakat.³⁸ Menurut Sukiman yang dikutip dari buku Maulana Muhammad Arief, faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari lingkungan sekitar, di mana faktor lingkungan adalah salah satu hal yang mendukung proses belajar dan juga karena dari lingkungan belajar, dapat mempengaruhi siswa untuk mengarah pada perilaku yang tidak diharapkan.³⁹

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami perilaku *off task* tidak hanya dipengaruhi dari dalam diri sendiri namun juga dapat dipengaruhi dari faktor luar yaitu lingkungan. Kedua faktor tersebut saling berkaitan, karena kondisi internal individu sering kali terbentuk dan dipengaruhi oleh lingkungannya karena faktor lingkungan dapat mendukung namun juga dapat memicu munculnya perilaku yang tidak diinginkan.

³⁸ Nurul Ilmi,dkk, Analisis Perilaku Off-Task dan Penanganannya (Studi Kasus Pada 1 Siswa di MTsN4 Bone, *Pinisi Journal Of Education*, Vol.4, No.2 (2024):4

³⁹ Maulana Muhammad Arief, "Perilaku Off Task Dalam Pembelajaran":32

4. Dampak Perilaku *Off Task*

Adapun dampak negatif dari perilaku *off task* menurut para ahli yaitu, menurut Backer sebagaimana diikuti oleh Maulana, perilaku *off task* berdampak pada prestasi dan pemahaman siswa terhadap pelajaran yang di ikuti.⁴⁰ Menurunnya prestasi siswa akibat kurang memperhatikan pembelajaran ketika sedang berlangsung merupakan dampak utama dalam perilaku *off task*. Adapun dampak perilaku *off task* berdasarkan temuan Widiastuti adalah dapat mengakibatkan penurunan nilai akademis dan rendahnya pencapaian prestasi karena kurang memahami materi pelajaran, sering mendapat teguran dari guru, dan juga mengakibatkan catatan buruk di sekolah.⁴¹ Dampak perilaku *off task* ini bukan hanya berdampak pada nilai akademik saja melainkan dapat berdampak pada non akademik juga, di kelas VIII A SMPN 1 Sopai, dampak non akademis ini terlihat dalam interaksi di kelas. Perilaku *off task* siswa tidak hanya memecah konsentrasi pelaku, tetapi juga menimbulkan gangguan sosial bagi teman yang lainnya yang ingin belajar, dan sering mendapat teguran dari guru. Selain itu menurut Mukti sebagaimana yang dikutip oleh Nurul Ilmi,

⁴⁰ Muhammad Arief, *Perilaku Off Task Dalam Pembelajaran*, 33

⁴¹ Tri Widiastuti, "Reduksi Perilaku Off-Task Melalui Manajemen Kelas Berbasis Bimbingan" (Universitas Pendidikan Indonesia, 2017):5

menjelaskan bahwa perilaku *off task* siswa dapat membuat kelas menjadi tidak aman dan mengganggu proses kegiatan pembelajaran sehingga keberhasilan akademik kurang baik dan prestasi siswa jadi rendah.⁴² Perilaku *off task* ini berdampak pada pembelajaran siswa dan dapat menghambat keberhasilan belajar karena pemahaman materi yang kurang akibat tidak memperhatikan pelajaran.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah gambaran konseptual atau sebuah model yang menggambarkan bagaimana variabel-variabel dalam penelitian saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain. Kerangka berpikir ini sebagai peta visual yang mengarahkan peneliti dalam merancang penelitian, menyusun hipotesis dan menganalisis data.⁴³ Berdasarkan penjelasan yang ada maka peneliti membuat kerangka berpikir untuk melihat Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Behavior Contract* Terhadap Perilaku *Off Task* Siswa sebagai berikut:



⁴² Nurul Ilmi,dkk, "Analisis Perilaku Off-Task dan Penanganannya", *Journal Of Education*, Vol.4, No.2 (2024);4

⁴³ Leon A Abdillah,dkk, *Metode Penelitian Kuantitatif (konsep & Aplikasi)* (Jawa Barat:CV. Mega Press Nusantara, 2022),62

Keterangan:

Variabel X (Bimbingan Kelompok Teknik *Behavior Contract*)

Variable Y (Perilaku *Off Task* Siswa)

Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract*, yang mempengaruhi variable dependen (Y), yaitu perilaku *off task* siswa kelas VIII A di SMPN 1 Sopai.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang dibuat untuk menjawab rumusan masalah penelitian, yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui metode ilmiah. Hipotesis berperan menggambarkan variabel yang diteliti serta kemungkinan adanya hubungan diantara variabel-variabel tersebut.⁴⁴ Penelitian ini menggunakan dua jenis hipotesis yang dirancang sebagai berikut:

H_0 = Tidak ada pengaruh bimbingan kelompok teknik *behavior contract* terhadap perilaku *off task* siswa kelas VIII A SMPN 1 Sopai

H_1 = Ada pengaruh bimbingan kelompok teknik *behavior contract* terhadap perilaku *off task* siswa kelas VIII A SMPN 1 Sopai.

⁴⁴ Muhammad Fitrah and Luthfiyah, *Metodologi Penelitian* (Jawa Barat:CV Jejak,2017),128