

LAMPIRAN

Instrumen Penelitian *Off Task* Siswa

Aspek	Indikator	Pernyataan	No Item
<i>Off task motoric behaviors</i>	Mencoret atau menggambar tidak relevan	1. Saya mencoret-coret meja atau buku saat pelajaran berlangsung 2. Saya menggunakan buku hanya untuk mencatat materi pelajaran 3. Saya menggambar pola, karakter di buku saya ketika saya merasa bosan meskipun pembelajaran sedang berlangsung 4. Saya tetap fokus belajar tanpa melakukan kegiatan menggambar	1,2,3,4
	Bermain saat pelajaran berlangsung	1. Saya suka memainkan alat-alat tulis ketika sedang belajar di kelas 2. Saya suka mengganggu teman pada saat pembelajaran sedang berlangsung 3. Saya membiarkan alat tulis tetap berada di tempatnya jika tidak sedang digunakan untuk mencatat materi 4. Saya lebih fokus pada benda lain daripada memperhatikan guru 5. Saya tidak mengganggu teman saat belajar 6. Saya tidak memainkan benda-benda di sekitar saya ketika sedang belajar di kelas	5,6,7,8,9,10
	Keluar masuk kelas	1. Saya sering meminta izin ke toilet padahal hanya ingin jalan-jalan di luar kelas 2. Saya tetap berada di dalam kelas sampai jam pelajaran berakhir 3. Saya sengaja berlama-lama di luar kelas saat meminta izin ke toilet 4. Saya hanya keluar kelas jika ada urusan yang sangat penting dan mendesak 5. Saya tetap duduk dengan tenang selama pelajaran berlangsung	11,12,13,14,15
<i>Off task verbal behaviors</i>	Berbicara di luar konteks pelajaran	1. Saya hanya berbicara kepada teman jika hal itu berhubungan dengan tugas atau pelajaran 2. Saya tetap diam dan mendengarkan ketika guru sedang memberikan penjelasan di depan kelas 3. Saya bercerita dengan teman sebangku saat pelajaran berlangsung 4. Saya ikut menanggapi pembicaraan teman lain padahal guru sedang menjelaskan 5. Saya menertawakan hal yang saya anggap lucu bersama teman meskipun saat itu guru sedang	16,17,18,19,20,21,22,23

		menjelaskan 6. Saya merasa terganggu jika ada teman yang terus mengajak saya mengobrol saat saya sedang berusaha memahami materi 7. Saya lebih sering bercerita daripada mendengarkan penjelasan guru 8. Saya mengajak teman bercerita meskipun saat itu guru sedang mengajar	
<i>Off task passive behaviors</i>	Tidak memperhatikan guru	1. Pikiran saya hanya fokus pada penjelasan guru 2. Saya suka menatap ke luar kelas ketika proses pembelajaran berlangsung 3. Ketika saya bosan saya memikirkan hal lain 4. Saya sulit menjaga konsentrasi saat guru memberikan penjelasan di kelas 5. Saya mendengarkan penjelasan guru dengan serius 6. Saya hanya diam tanpa terlibat dalam pelajaran 7. Saya hanya memperhatikan guru di awal pelajaran	24,25,26, 27,28, 29,30

Angket Penelitian

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* TERHADAP PERILAKU *OFF TASK* SISWA SMPN 1 SOPAI

A. PETUNJUK Pengerjaan

1. Bacalah dengan baik setiap pernyataan di bawah ini.
2. Jawablah setiap pernyataan dengan jujur dan objektif sesuai dengan kenyataan yang di alami
3. Bacalah setiap pernyataan dan memberikan salah satu tanda (**X**) pada kolom jawaban yang ada, yang paling cocok dan sesuai dengan pemahaman anda, dengan pilihan sebagai berikut:

SL : Apabila anda **Selalu**

S : Apabila anda **Sering**

K : Apabila anda **Kadang-Kadang**

TP : Apabila anda **Tidak Pernah**

B. DATA RESPONDEN

1. Nama / Inisial :
2. Kelas :
3. Jenis Kelamin :
4. Umur :
5. Sekolah Asal :

NO	Pernyataan	SL	S	K	TP
1.	Saya mencoret-coret meja atau buku saat pelajaran berlangsung				
2.	Saya menggunakan buku hanya untuk mencatat materi pelajaran				
3.	Saya menggambar pola , karakter di buku saya ketika saya merasa bosan meskipun pembelajaran sedang berlangsung				
4.	Saya tetap fokus belajar tanpa melakukan gerakan menggambar				
5.	Saya suka memainkan alat-alat tulis ketika sedang belajar di kelas				
6.	Saya suka mengganggu teman pada saat pembelajaran sedang berlangsung				
7.	Saya membiarkan alat tulis tetap berada di tempatnya jika tidak sedang digunakan untuk mencatat materi				
8.	Saya lebih fokus pada benda lain daripada memperhatikan guru				
9.	Saya tidak mengganggu teman saat belajar				
10.	Saya tidak memainkan benda-benda di sekitar saya ketika sedang belajar di kelas				
11.	Saya sering meminta izin ke toilet padahal hanya ingin jalan-jalan di luar kelas				
12.	Saya tetap berada di dalam kelas sampai jam pelajaran berakhir				
13.	Saya sengaja berlama-lama di luar kelas saat meminta izin ke toilet				
14.	Saya hanya keluar kelas jika ada urusan yang sangat penting dan mendesak				
15.	Saya tetap duduk dengan tenang selama pelajaran berlangsung				
16.	Saya hanya berbicara kepada teman jika hal itu berhubungan dengan tugas atau pelajaran				
17.	Saya tetap diam dan mendengarkan ketika guru sedang memberikan penjelasan di depan kelas				
18.	Saya bercerita dengan teman sebangku saat pelajaran berlangsung				
19.	Saya ikut menanggapi pembicaraan teman lain padahal guru sedang menjelaskan				
20.	Saya menertawakan hal yang saya anggap lucu bersama teman meskipun saat itu guru sedang menjelaskan				
21.	Saya merasa terganggu jika ada teman yang terus mengajak saya mengobrol saat saya sedang berusaha memahami materi				
22.	Saya lebih bercerita daripada mendengarkan penjelasan guru				
23.	Saya mengajak teman bercerita meskipun saat itu guru sedang mengajar				
24.	Pikiran saya hanya fokus pada penjelasan guru				

25.	Saya suka menatap ke luar kelas ketika proses pembelajaran berlangsung				
26.	Ketika saya bosan, saya memikirkan hal lain				
27.	Saya sulit menjaga konsentrasi saat guru memberikan penjelasan di kelas				
28.	Saya mendengarkan penjelasan guru dengan serius				
29.	Saya hanya diam tanpa terlibat dalam pelajaran				
30.	Saya hanya memperhatikan guru di awal pelajaran				



PEMERINTAH KABUPATEN TANA TORAJA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 1 SOPAI



Alamat : Jln.Poros Alang-Alang Madandan Langda, Kec.Sopai Kab. Toraja Utara, Kode Pos 92119, Email:
smpn 1 sopai@yahoo.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Komponen	:	Layanan Responsif
Bidang Layanan	:	Pribadi-Belajar
Topik / Tema Layanan	:	Mengenal dan mengurangi perilaku <i>off task</i>
Fungsi Layanan	:	Pengetasan
Tujuan	:	Peserta didik dapat mengetahui tentang perilaku <i>off task</i> dan mampu mereduksi atau mengurangi perilaku <i>off task</i> melalui komitmen kontrak perilaku
Sasaran Layanan	:	Kelas VIII A (Sampel penelitian)
Waktu	:	3 x 45 menit
Metode / Teknik	:	Bimbingan kelompok / teknik <i>behavior contract</i>
Media / Alat	:	Lembar kontrak perilaku
Tahap Pelaksanaan Konseling		
1.Kegiatan Awal		10 menit
a. Konselor dan konseli mengucapkan salam serta dilanjutkan dengan doa bersama b. Konselor menyampaikan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok c. Konselor menjelaskan tentang asas-asas dalam bimbingan kelompok d. Konselor menanyakan bagaimana kebiasaan masing-masing di kelas saat pelajaran sedang berlangsung dan mengenalkan perilaku <i>off task</i> .		
2. Peralihan		5 menit
a. Konselor memberikan motivasi kepada konseli agar dapat berperan aktif dalam layanan bimbingan kelompok b. Konselor menanyakan kesiapan masing-masing konseli untuk memulai kegiatan inti		
3. Kegiatan Inti		25 menit
a. Konselor melakukan identifikasi masalah kepada masing-masing konseling dengan analisis ABC (<i>Antecedent, Behavior, Consequence</i>) terkait perilaku <i>off task</i> b. konselor menjelaskan tentang perilaku <i>off task</i> c. konseli menyimak penjelasan yang diberikan d. konselor dan konseli menetapkan tujuan bimbingan kelompok, yaitu untuk mengurangi perilaku <i>off task</i>		

- e. pada implementasi teknik, konselor meminta setiap konseli menuliskan jenis perilaku *off task* yang akan diperbaiki, serta adanya kesepakatan mengenai *reward* dan *consequence*
- f. sharing dan penguatan dari anggota kelompok
- g. konseli menerima penguatan dari konselor

4. Kegiatan Penutup

5 menit

- a. Konselor bersama konseli menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilakukan
- b. setiap konseli menyampaikan kesan dan perubahan setelah mengikuti bimbingan kelompok
- c. konselor memberikan apresiasi, motivasi, dan menutup kegiatan dengan salam dan berdoa.

Rencana Tindak Lanjut

Mengetahui,

Kepala SMP Negeri 1 Sopai



Melfin Lumempouw, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197104011998031012