

## Pengaruh Konseling Individual Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap *Off Task Behavior* Remaja Di Kampung Bulaan Gadang, Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam

Fitri Aulia Ningsih<sup>1</sup>, Budi Santosa<sup>2</sup>, Afrinaldi<sup>3</sup>, Hidayani Syam<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan,  
Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Email: [fitriaulianingsih@gmail.com](mailto:fitriaulianingsih@gmail.com)<sup>1</sup>, [budisantosa2610stbdrp@gmail.com](mailto:budisantosa2610stbdrp@gmail.com)<sup>2</sup>, [afrinaldi@iainbukittinggi.ac.id](mailto:afrinaldi@iainbukittinggi.ac.id)<sup>3</sup>, [hidayanisyam@iainbukittinggi.ac.id](mailto:hidayanisyam@iainbukittinggi.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstrak

Konseling individual bertujuan membantu klien dalam memecahkan permasalahan dan merubah perilaku klien agar lebih baik, untuk merubah perilaku tersebut di adakan kontrak perilaku, yaitu kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli dimana kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. Sedangkan perilaku yang akan di ubah yaitu perilaku *off task behavior* yang mengganggu proses belajar dan tujuan pembelajaran tidak bisa dicapai dengan optimal. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di kampung Bulaan Gadang Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam yang menunjukkan bahwasanya remaja mengalami perilaku *off task behavior*. Untuk mengurangi *off task behavior* dilaksanakan suatu layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling yaitu konseling individual dengan teknik kontrak perilaku. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pre-eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest* dan *posttest*. Sampel penelitian sebanyak 5 remaja, dengan teknik *purposive sampling* pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan dari tingkat *off task behavior* yang tinggi. Teknik dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu kusioner/angket dengan skala pengukuran skala *likert*. Hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest*. Dari hasil *test statistic* diketahui bahwa hasil nilai  $Z_{hitung}$  sebesar -2.032 sementara  $Z_{tabel}$  sebesar 1,645 yang berarti lebih kecil dari  $Z_{hitung}$  pada taraf signifikan 0,05. Maka dapat diketahui  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  yaitu  $-2.032 > 1,645$  sehingga ada perbedaan rata-rata nilai tes antara sebelum diberikan perlakuan kepada remaja yang mengalami *off task behavior*. Hal ini berarti  $H_1$  diterima menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan konseling individual dengan teknik kontrak perilaku terhadap *off task behavior* remaja. Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa remaja yang mengalami *Off task behavior* mengalami penurunan secara normal dari yang tinggi menjadi sedang atau rendah. Dengan adanya penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan untuk pertimbangan nantinya dikampung Bulaan Gadang untuk mengurangi *off task behavior* remaja dan memberikan layanan konseling individual dengan teknik kontrak perilaku agar remaja dapat memecahkan permasalahan yang berhubungan dengan *off task behavior* di kampung Bulaan Gadang.

**Kata Kunci** : *Konseling Individual, Teknik Kontrak Perilaku, OffTask Behavior*

### Abstract

Individual counseling aims to help clients solve problems and change client behavior for the better. To change this behavior, a behavioral contract is made, which is a written agreement between the counselor and the counselee where both people agree to be involved in a target behavior. Meanwhile, the behavior that will be changed is off-task behavior that interferes with the learning process and learning objectives cannot be achieved optimally. This research was carried out based on the phenomenon that existed in Bulaan Gadang village, Banuhampu District, Agam Regency, which showed that teenagers experienced off-task behavior. To reduce off-task behavior, a service is provided in guidance and counseling, namely individual counseling with a behavioral contract technique. This research is a quantitative pre-experimental study with a one group pretest and posttest research design. The research sample consisted of 5 teenagers, using purposive sampling technique. Sampling was based on consideration of the high level of off-task behavior. The technique for collecting data in this study was a questionnaire/questionnaire with a Likert scale measurement scale. The results of the research that has been done show that there is a difference between the pretest scores and the posttest scores. From the statistical test results it is known that the zcount value is -2.032 while the ztable is 1.645 which means it is smaller than zcount at a significant level of 0.05. So it can be seen that  $zcount > ztable$

is  $-2.032 > 1.645$  so that there is a difference in the average test scores between before being given treatment to adolescents who experience off task behavior. This means that  $H_0$  is accepted, stating that there is a significant effect of individual counseling with behavioral contract techniques on adolescent off-task behavior. Based on the research that has been done, it is known that adolescents who experience Off task behavior experience a normal decrease from high to medium or low. With this research, it can be used as material for consideration later in the Bulaan Gadang village to reduce the off-task behavior of adolescents and provide individual counseling services with behavioral contract techniques so that adolescents can solve problems related to off-task behavior in the Bulaan Gadang village.

**Keywords:** *Individual Counseling, Behavioral Contracting Techniques, Off-Task Behavior*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2017). Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Rahmawati dan Widyastuti, *Kesehatan reproduksi*, 2009). Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan fisiologis yang cepat. Perubahan disertai dorongan sosial untuk memenuhi keputusan dalam masalah pendidikan dan kerja, memaksa remaja untuk mempertimbangkan berbagai peran. Selain itu, remaja harus menetapkan identitas dirinya, siapa dan ingin menjadi apa dimasa depan. Remaja yang berhasil mencapai suatu identitas diri yang stabil, akan memperoleh suatu pandangan yang jelas tentang dirinya, memahami perbedaan dan persamaannya dengan orang lain, menyadari kekurangan dan kelebihan dirinya penuh percaya diri, tanggap terhadap berbagai situasi, mampu mengantisipasi tantangan masa depan, serta mengenal peranannya dalam masyarakat (Mia Aulia, 2021).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Tahap perkembangan remaja bahwa remaja berada pada tahap identitas lawan kekaburan peran, yakni remaja ingin menonjolkan identitas dirinya akan tetapi masih terperangkap oleh kaburnya peran remaja dalam lingkungan asalnya.

Masa remaja identik juga dengan masa yang penuh masalah, salah satunya masalah *off task behavioral*. Remaja adalah seseorang individu yang baru beranjak selangkah dewasa yang baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima jati diri apa yang telah dianugerahkan Allah SWT pada dirinya, dan mampu mengembangkanseluruh potensi yang ada dalam diri individu.

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Usia remaja merupakan usia yang sangat penting dalam rentang perkembangan hidup manusia. Dari segi umur, para ahli psikologi sepakat bahwa remaja adalah seorang individu yang berada pada rentang usia antara 13 sampai dengan 21 tahun. Setiap remaja mengalami perubahan fisik paling pesat, mempunyai energi yang berlimpah, berada pada periode yang idealis, menunjukkan kemandirian serta berada dalam proses pencarian jati dirinya (Alfi Rahmi & Januar, 2012).

Jadi remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, seiring perubahan fisik, biologis dan psikis untuk menuju kepada kematangan jasmani, berfikir dan kematangan emosional. Pada masa remaja ini anak-anak akan menonjolkan perilaku dari seseorang yang diadilakan atau kagumi.

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang mempunyai bentangan yang sangat luas, mencakup: berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian dan lain sebagainya. Bahkan kegiatan internal (*internal activity*) seperti berfikir, persepsi dan emosi juga merupakan perilaku manusia. Perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat (Hana Utami, 2010).

Perilaku adalah suatu aktivitas baik itu reaksi maupun tanggapan yang dilakukan oleh masing-masing individu. Perilaku tersebut biasa disebut dengan *off task behavior*. Adapun menurut Sunardi dan Sunaryo menyatakan pendapat mengenai perilaku, yaitu "semua aktivitas yang merupakan reaksi terhadap lingkungan, apakah reaksi itu bersifat motorik, fisiologis, kognitif, ataupun afektif".

Perilaku remaja yang tidak dikehendaki dapat berdampak pada diri remaja itu. Pada tingkat individu proses belajar remaja tersebut mungkin terbengkalai saat ia tidak berhasil melatih keterampilan yang diajarkan di rumah. Pada tingkat kelompok, gangguan yang mungkin terjadi ketika remaja keluar dari tempat

duduk atau agresif untuk *off task*, yang selanjutnya menyebabkan lebih banyak remaja memilih untuk *off task* dan mungkin menyebabkan pelanggaran serius terhadap kelas dan peraturan sekolah. Selain itu, perilaku *off task* dapat menghambat keberhasilan remaja dalam melakukan suatu pekerjaan. Perilaku remaja yang tidak dikehendaki merupakan semua tingkah laku remaja yang tidak ada kaitannya dengan kegiatan dilingkungan masyarakat. Perilaku remaja dalam situasi belajar dirumah yang tidak dikehendaki kemunculannya biasa disebut dengan *off task behavior*.

Menurut Hanike beberapa perilaku *off task* antara lain: melamun (*daydreaming*), tidur dalam kelas, berjalan-jalan dirumah, menggoda teman, bermain-main sendiri (memainkan kertas, pensil, atau alat-alat yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran), tidak mau mengerjakan tugas dikelas membolos pada pelajaran tertentu, dan bertengkar dengan teman dirumah. Perilaku tersebut dapat menghambat kegiatan pembelajaran karena suasana kelas menjadi ramai sehingga remaja lainnya akan terganggu dan tidak bisa fokus untuk mengikuti pembelajaran (Austin, Jennifer L & Jennifer M Soeda, 2020).

Menurut Sparzo dan Potreet (dalam Sukiman) hampir disetiap remaja terdapat perilaku remaja yang tidak dikehendaki, jika perilaku tersebut dibiarkan secara terus menerus, maka remaja dapat berimplikasi pada prestasi belajarnya (Sukiman, dkk, 2005). Dari penjelasan di atas, pengertian perilaku *off task* adalah perilaku remaja yang tidak diharapkan kemunculannya pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Perilaku *off task* dapat mengakibatkan suasana kelas menjadi tidak kondusif sehingga tujuan belajar tidak bisa tercapai secara optimal dan prestasi belajar remaja akan menurun.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi perilaku *off task* adalah memberikan layanan konseling individual dengan teknik kontrak perilaku. Kontrak perilaku 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 respon dan *reward* atas perubahan perilaku tersebut. Sebagaimana pada pandangan psikologi *behaviorisme* bahwa perilaku manusia dapat diubah atau dimodifikasi dengan memberikan stimulus dalam lingkungannya. Faktor penguatan (*reinforcement*) juga dianggap penting oleh aliran *behaviorsitik*. Penguatan positif sebagai stimulus dapat meningkatkan terjadinya pengulangan perilaku. Dengan memberikan kontrak perilaku, diharapkan remaja dapat mengurangi perilaku *off task* dan mencapai keberhasilan dalam belajar karena dalam konseling ini remaja didukung untuk dapat menciptakan kondisi baru yang lebih adaptif dalam belajar.

Konseling individu merupakan langkah *efektif* bagi guru bimbingan konseling disekolah agar mampu membantu setiap permasalahan yang dialami oleh remaja. Banyak konseli yang tertutup atau tidak mau membicarakan masalah pribadinya dalam kelompok-kelompok kecil. Oleh karena itu, konseling individu dirasa efektif untuk menangani permasalahan dari beberapa remaja yang memiliki perilaku *off task*, karena konseli akan lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya yang mungkin berkaitan dengan penyebab munculnya perilaku *off task*. Bimbingan dan Konseling di masyarakat bertujuan untuk membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi remaja. Adanya layanan bimbingan dan konseling di masyarakat sangatlah berperan penting dalam membantu remaja, karena selain membantu menemukan masalah-masalah yang dialami oleh remaja, layanan bimbingan dan konseling juga diharapkan dapat memberikan bantuan bagaimana mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami remaja yang bermasalah tersebut.

Keberadaan guru BK atau konselor di masyarakat akan membantu remaja untuk mengatasi dan membantu permasalahan sehari-hari. Sesuai dalam UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 6, konselor dalam sistem pendidikan nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan instruktur. Masing-masing kualifikasi pendidik, termasuk konselor, memiliki keunikan konteks tugas dan ekspektasi kinerja. Standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor dikembangkan dan dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang menegaskan konteks tugas dan ekspektasi kinerja konselor.

Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Bab I Pasal 1 yaitu: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara". Pada dasarnya pendidikan harus dilihat mulai dari proses sampai tujuan pendidikan tersebut, karena pendidikan merupakan kegiatan kehidupan dalam masyarakat untuk mencapai perwujudan individu seutuhnya yang berlangsung sepanjang

hayat. Pendidikan mendorong manusia untuk terlibat dalam proses mengubah kehidupannya ke arah yang lebih baik, mengembangkan kepercayaan diri sendiri, mengembangkan rasa ingintahuserta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang telah dimilikinya sepanjang hayat.

Jadi kedudukan guru bimbingan konseling di masyarakat sangat penting dan dibutuhkan, hal ini dikarenakan banyaknya permasalahan yang dialami remaja di masyarakat dan besarnya kebutuhan remaja akan pengarahan diri dalam memilih dan mengambil keputusan. Kedudukan guru bimbingan dan konseling juga bertujuan untuk membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi remaja.

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk menangani perilaku *off task* adalah *Behavioral Contract* (kontrak perilaku). Yang dimaksud dengan kontrak perilaku ialah kesepakatan tertulis antara dua orang individu (konselor dan konseli) atau lebih di mana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target (Bradley T. Erford, 2015).

Menurut Latipun, *Behavior Contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang *realistic* dan dapat diterima oleh kedua pihak. Setelah perilaku di munculkan sesuai dengan kesepakatan ganjaran dapat diberikan kepada remaja. Dari pendapat para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa *Behavioral Contract* ialah kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli untuk mengubah perilaku yang tidak baik menjadi perilaku yang baik pada konseli.

Kegiatan belajar merupakan suatu proses yang menimbulkan terjadinya perubahan atau pembaharuan dalam tingkah laku dan kecakapan. Proses kegiatan pembelajaran harus melibatkan seluruh aspek remaja, baik jasmani maupun rohani sehingga perubahan perilakunya dapat berubah dengan cepat, tepat, mudah dan benar, baik berkaitan dengan aspek kognitif, afektif maupun psikomotor (Hanafiah, Nanang dan Cucu Suhana, 2010).

Menurut Winkel belajar adalah suatu aktivitas mental dan psikis yang berlangsung dalam interaksi dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan tingkah laku pada diri sendiri berkat adanya interaksi antara individu dengan individu dan individu dengan lingkungan. Belajar secara umum adalah semua aktivitas mental atau psikis yang dilakukan oleh seseorang sehingga menimbulkan perubahan tingkah laku yang berbeda antara sebelum dan sesudah belajar.

Belajar adalah suatu kegiatan atau suatu proses untuk memperoleh, pengetahuan, meningkatkan, keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap dan mengokohkan kepribadian. Belajar membutuhkan keterlibatan mental dan aktivitas individu sendiri. Individu sebagai subjek didik harus secara aktif meraih dan memperoleh pengetahuan sesuai dengan minat, bakat, perilaku dan norma-norma serta nilai-nilai yang berlaku (Suyono, Hariyanto, 2006).

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar yaitu faktor dari dalam diri anak atau individu yang belajar, terutama yang terkait dengan perilaku. Hal ini terkait dengan teori belajar *behaviorisme*, teori *behaviorisme* memandang individu hanya dari jasmani dan mengesampingkan mental. Para penganut teori ini tidak mengakui adanya bakat, minat kecerdasan dan perasaan individu dalam proses belajar. Menurut mereka, belajar hanya untuk melatih refleks-refleks sehingga menjadi kebiasaan yang dikuasai individu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Kampung Bulaan Gadang permasalahan *off task* masih sering terjadi. Hal tersebut didukung oleh adanya gejala-gejala yang muncul dan menunjukkan bahwa remaja mengalami *off task* atau perilaku yang tidak dikehendaki yaitu mengajak bicara adik ketika sedang mengerjakan pekerjaan rumah dalam memahami materi pelajaran. Terdapat pula remaja yang asik sendiri dengan kegiatannya seperti memainkan bolpoin, penggaris atau buku pelajaran mereka.

Peneliti juga telah melakukan wawancara dengan remaja, lakukan pada tanggal 19 September 2020 beberapa remaja di Kampung Bulaan Gadang mengatakan bahwa mereka merasa bosan dengan metode belajar di rumah karena mereka sudah lama tak mengikuti pelajaran di sekolah dan ada juga yang memasalahkan paket untuk mengikuti pelajaran online sehingga menimbulkan perilaku *Off Task* yaitu berupa mengganggu kakaknya atau adiknya yang sedang belajar juga atau lebih memilih untuk mengundur mengerjakan pekerjaan rumah.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan orang tua remaja, pada tanggal 20 September 2020 di Kampung Bulaan Gadang. Orang tua tersebut mengatakan bahwa sebenarnya remaja disini adalah remaja yang cerdas dan rajin tetapi terkadang mereka melakukan perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya

yaitu dengan seringnya pergi kerumah teman dengan alasan mengerjakan tugas tetapi mereka hanya bermain. Orang tua remaja tersebut juga mengatakan bahwa anaknya sudah mulai bosan dengan metode belajar di rumah ini dengan menunjukkan perilaku menonton tv, mencoret-coret buku dan juga ada yang mengganggu adiknya belajar. Berdasarkan hasil paparan di atas, maka peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh konseling individual dengan teknik kontrak perilaku terhadap perilaku *off task* pada remaja di Kampung Bulaan Gadang, Kecamatan Banuhampu, Kabupaten Agam.

## METODE

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan pada bagian sebelumnya, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Pre-Experimental Design*, desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel *dependen*. Penulis menetapkan lokasi penelitian ini di Kampung Bulaan Gadang Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam. Adapun alasan penulis memilih lokasi penelitian ini karena pada lokasi inilah penulis menemukan banyak gejala-gejala yang dimiliki remaja berupa perilaku *off task behavior*. Populasi berjumlah 15 orang dan simple 5 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis *pretest*

Hasil *pretest* dengan jumlah sampel 5 Orang sebelum diberikan perlakuan konseling individual meannya adalah 160,40 mediannya adalah 161 yang mana ini adalah titik tengah data yang telah diurutkan, kemudian variannya adalah 30,8 yaitu varian data yang didapat dari kelipatan standar deviasi, sedangkan nilai tertinggi yang di peroleh dari hasil pengolahan dengan cara memberikan skor pada masing masing item dalam kelompok ini adalah 167 nilai terendah 152 standar deviasinya 5,55 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar errornya adalah 2,482 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan dari sampel dengan menggunakan ukuran rata-rata.

Maka dapat dikatakan bahwa sebelum diberikan perlakuan oleh peneliti *off task behaviour* remaja termasuk kategori tinggi. Berdasarkan hasil nilai tersebut dijadikan sebagai pedoman peneliti dalam pemberian layanan konseling individual untuk mengurangi *off task behaviour* remaja untuk melihat perbandingan nilai persentasi rata-rata antara sebelum atau sesudah diberi perlakuan.

### 2. Analisis *posttest*

Hasil *Pretest* dengan jumlah sampel 5 Orang sebelum diberikan perlakuan layanan konseling *individual* meannya adalah 97,20 mediannya adalah 96 yang mana ini adalah titik tengah data yang telah diurutkan, kemudian variannya dalah 75,2 yaitu varian data yang didapat dari kelipatan standar deviasi, sedangkan nilai tertinggi yang di peroleh dari hasil pengolahan dengan cara memberikan skor pada masing masing item dalam kelompok ini adalah 111 nilai terendah 89 standar deviasinya 8,672 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar errornya adalah 3,878 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan dari sampel dengan menggunakan ukuran rata-rata.

Maka dapat dikatakan bahwa setelah diberikan perlakuan oleh peneliti terdapat perubahan pada tingkat *off task behaviour* remaja yaitu penurunan *off task behaviour* remaja dari kategori tinggi menjadi kategori sedang dan rendah. Hal ini juga didukung dari hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest*, dibuktikan dengan nilai  $Z_{hitung}$  sebesar -2.032 sementara  $Z_{tabel}$  sebesar 1,645 yang berarti lebih kecil dari  $Z_{hitung}$  pada taraf signifikan 0,05. Maka dapat diketahui  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  yaitu -2.032 > 1,645 sehingga ada perbedaan rata-rata nilai tes antara sebelum diberikan perlakuan kepada remaja yang mengalami *off task behaviour* remaja dan setelah diberikan perlakuan kepada remaja yang mengalami *off task behaviour* remaja. Sedangkan berdasar dari hasil *asympt sig (2-tailed)* diperoleh nilai sebesar (0,042) yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05). Maka dapat dikatakan bahwa konseling *individual* dapat di gunakan untuk mengurangi *off task behaviour* remaja.

### 3. Penerapan konseling individual untuk mengurangi *off task behaviour* remaja

Strategi dan upaya yang di gunakan untuk mengurangi *off task behaviour* remaja dapat di gunakan layanan konseling individual, Konsep pokok yang mendasari konseling *individual* yaitu berpusat pada klien adalah hal yang menyangkut konsep- konsep mengenai diri, aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat *off task*

*behavior*. Menurut Rogers inti konseling ini berpusat pada diri klien, konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri dan dapat mengambil keputusan dengan sendiri.

Tujuan konseling individual secara lebih khusus membebaskan klien dari kungkungan tingkah laku (yang dipelajari) selama ini dan dapat mengambil keputusan yang diambil tanpa bantuan dari orang lain. Menurut Rogers tujuan konseling pada dasarnya sama dengan tujuan kehidupan yaitu pribadi yang berfungsi sepenuhnya. Rogers menggambarkan pribadi yang sepenuhnya adalah pribadi yang mengalami penghargaan positif tanpa syarat. Menurut Taufik Perilaku salah satu adalah perilaku yang menyimpang yang dialami oleh individu yang dibahas dalam konseling individual yaitu yang meliputi *off task behavior*.

*off task behavior* dan sendiri pada dasarnya terjadi melalui pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk *off task behavior* dan (situasi mengancam) yang secara langsung atau tidak langsung sebagai hasil dari pengamatan-pengamatan tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan *skemata* (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam atau tidak mengancam dan pengetahuan kemampuan dirinya dan situasi tersebut. Setiap pengetahuan dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain, maupun pendapat individu serta dunia luar. Pengetahuan (*skemata*) tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa konseling individual dapat digunakan untuk mengurangi *off task behaviour remaja* di Bulaan Gadang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan konseling Individual dengan Teknik Kontrak Perilaku terhadap *off task behavior* remaja, diperoleh bahwa hasil instrument setelah pemberian perlakuan mengalami penurunan dari pada sebelum pemberian konseling Individual. Hal ini dilihat dari perbandingan hasil angket sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) diberikannya konseling individual. Penurunan yang dialami oleh remaja signifikan, karena peningkatan terjadi hanya dengan perubahan yang normal (tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi).

*Off task behavior* dapat muncul dari dalam diri berupa dorongan untuk mencoret buku atau meja saat belajar yang mengakibatkan segala sesuatu yang berhubungan dengan pembelajaran terhambat. *Off task behavior* merupakan sesuatu perilaku yang tidak dikehendakinya munculnya yang akan mengganggu atau menghambat proses belajar. Penelitian ini didasarkan atas terdapatnya perilaku *off task* remaja yang ada di kampung Bulaan Gadang. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan rata-rata *Off task behavior* setelah diberikan perlakuan dalam hal ini yaitu nilai *posttest*nya dikategorikan rendah, rendah dalam artian tidak terlalu jauh berbeda dari sebelumnya, namun perbandingan dari sebelum diberiperlakuan dan sesudah diberi perlakuan terlihat ada perbedaan, dibandingkan hasil *pretest* awal yang tergolong tinggi dan sedang. Setelah diberikan *treatment* dengan konseling individual diperoleh hasil bahwa terdapat perubahan dalam *Off task behavior* yang pada awalnya berada pada kategori tinggi dan sedang, setelah diberikan *treatment* berada pada kategori sedang dan rendah, dan remaja dengan *Off task behavior* dalam kategori tinggi mengalami penurunan kategori sedang, dan begitu juga dengan remaja dengan *Off task behavior* dengan kategori sedang mengalami penurunan kategori rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan konseling *individual* dengan Teknik kontrak perilaku terhadap *Off task behavior* remaja.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian relevan yang dijelaskan dalam Indri Astuti. 2009. Mengurangi Perilaku Membolos Remaja Dengan Menggunakan Layanan Konseling Individual (Studi Kasus Pada Remaja Kelas XII IPS Di SMA Muhammadiyah 1 Purbalingga).

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan dan menganalisis secara kritis tentang usaha peneliti mengurangi perilaku membolos remaja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan: (1) adanya faktor intrinsik dan ekstrinsik seperti ajakan teman untuk membolos dan pikiran irasional remaja yang merasa dirinya tidak diterima lingkungannya, (2) bentuk perilaku membolos remaja berupa sering keluar saat jam pelajaran, karena malas belajar, tidak masuk sekolah berseling-seling hari dengan bermain game, dan (3) alternatif penanganan yang dilakukan dalam mengatasi perilaku membolos antara lain menggunakan pendekatan behavior melalui teknik asertif training dan teknik rational emotif.

Yoan, Marti Tutonia, Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individu Dengan Teknik *Behavior Contract* Pada Remaja SMP Negeri 6 Palu.

Hasil penelitian di dapatkan kesimpulan bahwa : (1) adanya perilaku membolos yang cukup tinggi sebelum di berikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *Behavior Contract*; (2) perilaku membolos remaja setelah di berikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *Behavior Contract* berkurang; (3) layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *Behavior Contract* berhasil untuk mengurangi perilaku membolos sekolah.

Anisa puji harlina, suharso, maria theresia sri hartati yang berjudul “mengembangkan kemampuan manajemen waktu melalui layanan penguasaan konten dengan kontrak perilaku” dimana hasil penelitian menyatakan bahwa:

Perolehan perhitungan analisa deskriptif, dapat diketahui bahwa setelah diberikan layanan penguasaan konten teknik kontrak perilakugambaran kemampuan manajemen waktu dari 28 siswa termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 71,52%, tidak ditemukan remaja yang memiliki kemampuan manajemen waktu dengan kategori rendah dan sangat rendah. Sedangkan siswa dengan kategori sangat tinggi tidak ditemukan.

Dwi Putri Sintiasari, Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas VII-D SMP NEGERI 2 GRESIK,

Hasil penelitian di dapatkan kesimpulan bahwa Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan terdapat pengurangan rata-rata skor pada fase baseline dan fase intervensi setiap subyek. Subyek MB yang awalnya memiliki rata-rata skor 9,4 pada fase baseline menjadi 6,35 pada fase intervensi. Subyek MA memiliki rata-rata skor 9,2 pada fase baseline menjadi 7,1 pada fase intervensi. Subyek AZ memiliki rata-rata skor 11,8 pada fase baseline menjadi 9,6 pada fase intervensi dan subyek IB memiliki rata-rata skor 11,42 pada fase baseline menjadi 9,85 pada fase intervensi. Dan pada tabel rekapitulasi jejak data menunjukkan adanya penurunan pada fase intervensi, dimana penurunan tersebut bersifat positif sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan perilaku off task pada subyek MB, subyek MA, subyek AZ, dan subyek IB setelah diberikan perlakuan yaitu konseling individu teknik kontrak perilaku.

Secara umum konseling individual bertujuan supayaterentasnya masalah yang di hadapi klien. Selanjutnya tujuan khusus Pengembangan/pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif yang ada pada diri klien, diperkuat oleh terentaskannya masalah serta diharapkan tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul (fungsi pencegahan). *Off task Behavior* merupakan perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya yang menghambat proses belajar. Untuk mencegah hal tersebut terjadi perlu dilakukan layanan bimbingan konseling, salah satunya dengan menggunakan layanan konseling individual dimana menurut Gibson bahwasan tujuan dari konseling individual yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan untuk memfasilitasi modifikasi perilaku dalam hal ini adalah *Off task behavior*.

Secara umum konseling individual bertujuan supayaterentasnya permasalahan yang di alami oleh klien sehingga tidak mengganggu proses perkembangan dalam dirinya. Untuk mencegah hal tersebut terjadi perlu dilakukan layanan bimbingan konseling, salah satunya dengan menggunakan layanan konseling Individual dimana menurut Gibson bahwasan tujuan dari konseling individual adalah konseli dibantu mengatasi permasalahan yang dapat menghambat perkembangan yang tidak diinginkan tersebut salah satunya modifikasi perilaku dalam hal ini adalah *off task behavior*. Data yang diperoleh tidak hanya dari pengujian *statistic* yang berupa memperoleh data terkait perubahan dari tingkah laku dari hasil *pretest* dan *posttes* dengan melihat hasil evaluasi/penilaian terhadap layanan konseling individual.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Konseling Individual dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap *Off Task Behavior* Remaja di Kampung Bulaan Gadang Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam disimpulkan bahwa, terdapat penurunan perilaku *Off Task Behavior* Remaja dari kategori tinggi menjadi kategori sedang dan rendah setelah diberikan *treatment* Konseling Individual dengan Teknik Kontrak Perilaku. diketahui bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest*, hal ini dibuktikan dengan nilai  $Z_{hitung}$  sebesar -2.032 sementara  $Z_{tabel}$  sebesar 1,645 yang berarti lebih kecil dari  $Z_{hitung}$  pada taraf signifikan 0,05. Maka dapat diketahui  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  yaitu  $-2.032 > 1,645$  sehingga ada perbedaan rata-rata nilai tes antara sebelum diberikan perlakuan kepada remaja yang mengalami *off task behaviour* dan setelah diberikan perlakuan kepada remaja

yang mengalami *off task behaviour* sehingga. Sedangkan berdasar dari hasil *asympt sig (2-tailed)* diperoleh nilai sebesar (0,042) yang berarti lebih kecil dari *alpha* (0,05). Maka dapat dikatakan  $H_0$  diterima, bahwa konseling individual dapat di gunakan untuk mengurangi *off task behaviour* remaja. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada Pengaruh Konseling Individual Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap *Off Task Behavior* Remaja di Kampuang Bulaan Gadang Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, Mia, 2021, "Efektivitas Pendekatan Self dalam Konseling individual untuk Meningkatkan Efikasi Diri Remaja di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tangah Simalanggang Kabupaten 50 Kota", (IAIN Bukittinggi) ISSN: 2614-6754 (print) ISSN: 2614-3097 (online) hal. 2,
- Austin, Dkk. 2008. *Fixed Time Teacher Attention Decrease Off Task Behaviors of Typically Developing Third Grades*. (Online), (austin@uhcl.edu, diakses pada 27 Desember 2019).
- Baker., R. S. J. *Modelling and Understanding Student Off Task Behavior in Intellegent Tutoring System*. (Online)
- David, H. (2015). *Off –Task Behavio. Getting Students to Work Smarter and Harder: Decreasing Off-Task Behavior Through Interspersal*.
- Dewa Ketut Sukardi. 2007. *Pengantar Pelaksana Program BK di Sekolah*. Tabanan: Rineka Cipta
- Erford, B. T. 2015. *40 Teknik Yang Harus di Ketahui Setiap Konselor* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauzan, Lutfi. 2009. *Kontrak Perilaku*. kontrak-perilaku
- Hanafiah, Dkk. 2010. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama
- Hairani, Reka & Linda Yarni, 2021, "Self Compassion Remaja Panti Asuhan Yayasan Darul Hikmah di Sorik Jorong Sentosa Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman, Volume 1 Nomor 2, Hal. 134 – 143, (IAIN Bukittinggi) hal. 135
- Hellen. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching
- Hibana Rahman. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hulac, David M & Nicholas Benson. 2011. *Getting Students to Work Smarter and Harder : Decreasing OfTask Behavior Through Interpersal Techniques*. (Online),
- Husaini Husman Dan Purnomo Sediadi Akbar. 2014. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Jonathan Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kercood, Suneeta Et Al. 2009. *The Effects of Highlighting on the Math Computation Performance and Off Task Behavior of Students with Attention*. (Online) (skercood@butler.edu, diakses 11 september 2019)
- Komala Sari. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Bandung: PT Refika Adiatama
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UPTUMM
- Lijan Poltan. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Graha Ilmu
- Lutfi Fauzan., "Kontrak Perilaku". kontrak-perilaku di akses: (pada tanggal 09 Maret 2020 jam 06.45 WIB
- Mai M. 2011. *Metode Penelitian dalam Perfektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Muchammad Kahfi Chalimi., "Implementasi Teknik Behavior Contract Untuk Memotivasi Remaja Dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (Pr) Di Madrasah Tsanawiyah Negeri (Mtsn Pilang kenceng Madiun". *Procedia- jurnal pendidikan*, Vol 7 No 1. 2017. h.83
- Muri Yusuf. 2013. *Metode Penelitian*. Padang: Kencana Prenadamedia Group