

**“PENERAPAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *OFF TASK* SISWA KELAS X DI SMK NEGERI 12 SURABAYA”**

***"APPLICATION OF SELF-INSTRUCTION TO REDUCE OFF TASK BEHAVIOR STUDENT GRADE X IN STATE VOCATIONAL HIGH SCHOOL 12 SURABAYA"***

Fafaid Nurul Fatimah  
Prodi BK, FIP, UNESA, Ngingit458@yahoo.co.id

**Denok Setiawati M.Pd., Kons.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
email: [podf\\_bk\\_unesa@yahoo.com](mailto:podf_bk_unesa@yahoo.com)

Kebiasaan perilaku *off task* adalah semua tingkah laku atau tindakan siswa yang tidak berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar dan memalingkan perhatian dari tugas yang harus dikerjakannya ketika berada di dalam kelas. Kebiasaan perilaku *off task* bisa memicu masalah seperti tidak mudah fokus terhadap pelajaran, suka mengganggu teman di kelas dan bisa menurunkan prestasi belajar siswa. Kondisi ini yang terjadi pada siswa kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya. Metode pengumpulan data yaitu dengan observasi, wawancara. Observasi digunakan untuk mengetahui fase Baseline dan fase Intervensi terhadap subyek, sedangkan wawancara digunakan untuk mengetahui perkembangan setelah diberikan fase Intervensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan teknik *self-instruction* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan jumlah subyek tiga orang. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Design* dengan menggunakan desain A-B. Teknik pengambilan sample dengan purposive non random. Teknik analisis data menggunakan analisis visual dalam kondisi yaitu menganalisis perubahan data dalam satu kondisi yaitu dalam kondisi Baseline atau kondisi intervensi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ada perubahan skor pada fase baseline dan fase intervensi yaitu pada level stabilitas subyek A fase baseline (A) 50% menjadi 25% pada fase intervensi (B), subyek N pada fase baseline (A) 50% menjadi 41% pada fase intervensi (B), dan subyek P pada fase baseline (A) 16% menjadi 58% pada fase intervensi (B). Sedangkan level perubahan level menunjukkan pada subyek A membaik (+), pada subyek N membaik (+), dan subyek P juga membaik (+). Maka dengan begitu diketahui bahwa adanya perubahan skor kebiasaan perilaku *off task* siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui teknik *self-instruction*.

Kata kunci : teknik *self-instruction*, perilaku *off task*

**ABSTRACT**

*Habitual off task behavior is all of behavior or action student which not related to learn activity and divert attention from the task at the class. Habitual off task behavior can be trigger problem such as cannot focus to the lesson, be willing to annoy other student in the class and can be reduce learn performance student. This condition it happen in student grade X at SMK Negeri 12 Surabaya. Methods of collecting are observation and interview. Observation used to determine the baseline phase and the intervention phase of the subject, while the interview is used to determine*

*the given phase of development after the intervention. Purpose of this study was to test the application of self-instruction to reduce off task behavior student's in SMK Negeri 12 Surabaya.*

*This study is pre-experimental with single subject with three subjects. The design of this research using the approach of Single Subject Design with A-B designs. Purposive sampling techniques with non-random. Data analysis that using visual analysis in a condition that is analyzing the data changes in the condition that in the Baseline condition or state intervention. Based on the results of research conducted no change in scores on the baseline phase and the intervention phase, namely at the level of stability subject A in the baseline phase (A) 50% to 25% to the intervention (B), Subject N in baseline phase (A) 50% to 41% in to intervention (B), and subject P to baseline phase (A) 16% to 58% to intervention phase (B). Meanwhile on level change that subject A, subject N, and subject P is improved. So with that in mind that a change in habits scores off task student behavior before and after a given individual counseling through self-instruction techniques.*

**Keywords:** *self instructional technique, off task behavior*

## PENDAHULUAN

Belajar merupakan tugas seorang siswa. Dalam pembelajaran di sekolah siswa tidak akan lepas dari yang namanya tugas. Tugas adalah suatu kewajiban yang harus dikerjakan yang merupakan tanggung jawab dan perintah untuk berbuat atau melakukan sesuatu demi mencapai suatu tujuan. Dalam menyelesaikan tugas, siswa butuh banyak sumber daya pendukung, baik secara fisik, afeksi, serta dukungan lingkungan. Proses penyelesaian tugas oleh siswa terkadang mengalami suatu hambatan.

Ada beberapa perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan belajar yang diharapkan. Perilaku yang dimaksud adalah perilaku siswa yang tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar. Di setiap sekolah masih ada beberapa siswa di kelas yang tidak bisa menyelesaikan tugas belajarnya ketika sedang berlangsung proses belajar mengajar. Kebanyakan dari mereka tidak tuntas mengerjakan tugas belajar yang diberikan oleh guru (pendidik). Perilaku tersebut merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan belajar yang diharapkan.

Perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan kegiatan belajar adalah perilaku yang tidak dikehendaki (*inappropriate behavior*) dan apabila muncul dalam kegiatan pembelajaran dapat disebut dengan perilaku *off task*. Baker (2007) menyatakan suatu jenis perilaku yang mempengaruhi pembelajaran siswa adalah perilaku *off task*, dimana siswa melepaskan diri sepenuhnya dari lingkungan belajar dan melibatkan diri pada hal-hal yang tidak berkaitan dengan belajar. Perilaku *off task* ini tidak diinginkan dalam kegiatan belajar, sehingga siswa memunculkan perilaku yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas pembelajaran.

Menurut Hanike (dalam Puspaningtyas, 2010:20) beberapa perilaku *off task* antara lain (a) melamun (*daydreaming*); (b) tidur dalam kelas; (c)

berjalan-jalan di kelas; (d) menggoda teman; (e) bermain-main sendiri (memainkan kertas, pensil, atau alat-alat yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran); (f) berbincang dengan teman tentang sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran; (g) tidak mau mengerjakan tugas dikelas (membolos) pada pelajaran tertentu; (j) bertengkar dengan teman di kelas.

Menurut pandangan Behaviorist perilaku *off task* merupakan hasil belajar dari lingkungannya, dan oleh karena itu pengubahannya menjadi perilaku *on task* diyakini dapat diupayakan melalui belajar dari lingkungan juga. Dalam hal ini melalui penstrukturan lingkungan belajar oleh guru, karena menurut Sparzo (dalam Sharf, 2004) ditegaskan bahwa: "*Classroom learning may be defined as a change in student behavior resulting from condition arranged by a teacher.*" Berdasarkan paparan di atas guru dalam proses belajar-mengajar di samping harus memperhatikan isi, penting juga memperhatikan lingkungan belajar. Dengan kata lain guru harus mengorkrestasi kesuksesan belajar siswa melalui isi dan konteks. Berdasarkan pengamatan empiris pengorkrestasian isi sudah merupakan kebiasaan guru dalam kesehariannya, namun untuk pengorkrestasian konteks, dalam hal ini tindakan merekayasa lingkungan nampak belum merupakan kecenderungan untuk biasa dilakukan. Karena rekayasa lingkungan belajar berkontribusi bagi keberhasilan/kegagalan proses belajar-mengajar maka tidak boleh tidak, hal itu harus dilakukan sekarang.

Dari beberapa bentuk fenomena perilaku *off task* yang sudah dijelaskan di atas, ditemukan beberapa fenomena di SMK Negeri 12 Surabaya. Hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan guru jurusan seni musik pada tanggal 5 Desember 2012 didapatkan ada sekitar 1 sampai 3 anak di kelas X mengalami perilaku *off task*. Siswa mengalami kesulitan ketika menyelesaikan tugas belajar yang diajarkan atau diberikan oleh guru di depan kelas.

Selain itu dari hasil observasi yang telah dilakukan selama 2 kali pengamatan didapatkan bahwa 3 siswa yang memiliki perilaku *off task* yaitu siswa pertama memiliki frekuensi perilaku *off task* antara 6 sampai 8 kali, siswa kedua memiliki frekuensi perilaku *off task* antara 7 sampai 10 kali, sedangkan siswa ketiga memiliki frekuensi perilaku *off task* antara 5 sampai 8 kali. Perilaku *off task* yang dilakukan mencakup melamun (*daydreaming*), tidak menyelesaikan tugas (*noncompletion off task*), berbicara hal-hal diluar materi pelajaran, tidak memperhatikan guru saat mendemonstrasikan tugas, meminjam atau mengambil alat tulis temannya tanpa izin, dan bermain *gadget*. Akibat dari perilaku *off task* yang dilakukan tersebut adalah pencapaian hasil belajar yang harus dicapai oleh siswa gagal dicapai. Idealnya dalam 1 kelas setiap siswa bisa mencapai keberhasilan pembelajaran hingga 85%, akan tetapi ada 1 sampai 3 anak yang hanya bisa mencapai 30% saja.

Dengan keadaan siswa yang seperti itu guru dan konselor berusaha membantu siswa untuk bisa menurunkan perilaku *off task* agar pencapaian hasil belajar bisa dicapai dengan maksimal. Beberapa upaya dan pendekatan yang dilakukan oleh konselor dan guru mata pelajaran dilakukan sebagai usaha pemberian bantuan kepada siswa. Salah satu upaya teknik yang akan peneliti gunakan untuk mengatasi perilaku *off task* tersebut adalah melalui pendekatan behaviorisme. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum salah satunya adalah *Self-instruction*. Menurut Meichenbaum (dalam Sharf, 2004) mengungkapkan bahwa teknik *self-instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri.

Menurut Friedenber & Gilis (dalam Lange dkk, 1998) kegunaan metode *self instruction* untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan. Sementara itu, kegunaan teknik ini untuk mengarahkan perilaku didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi merupakan bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku (Rock, 1997). Sejak kecil, manusia menggunakan instruksi untuk mengarahkan perilakunya. Pada masa anak-anak awal, anak-anak mengarahkan perilakunya berdasarkan instruksi yang diberikan orang tua, kemudian anak mulai mengembangkan instruksi lisan secara *overt* untuk mengarahkan perilakunya. Semakin besar, anak mulai belajar mengatur perilakunya menggunakan *covert speech*.

Menurut Meichenbaum (dalam Corey, 2009) pelatihan *self-instruksional* berfokus lebih pada membantu klien menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri. Proses terapi terdiri dari mengajarkan klien untuk membuat pernyataan diri dan melatih klien untuk memodifikasi petunjuk yang mereka berikan kepada diri mereka sendiri sehingga mereka dapat mengatasi lebih efektif masalah yang

mereka hadapi. Bersama-sama, terapis dan klien menginstruksi perilaku yang diinginkan dalam situasi yang mensimulasikan situasi masalah klien dalam kehidupan sehari-hari. Penekanannya adalah pada perolehan keterampilan praktis untuk mengatasi situasi bermasalah seperti perilaku impulsif dan agresif, takut mengambil tes, dan takut berbicara di depan umum.

Berdasarkan dari paparan teori *self instruction* yang memiliki kegunaan dan kelebihan yang sudah dijelaskan diatas maka akan diteliti "Penerapan Teknik *Self-Instruction* Untuk Mengurangi Perilaku *Off Task* Siswa Kelas X Di SMK Negeri 12 Surabaya". Siswa yang memiliki perilaku *off task* akan diberikan teknik *self instruction*, yaitu dengan memberikan pemahaman terlebih dahulu tentang teknik *self instruction* terlebih dahulu, lalu mengkondisikan siswa untuk bisa menginstruksikan dirinya melalui perubahan pemikiran negatif menjadi pemikiran positif yang diciptakan oleh siswa, lalu mengolah pikiran (kognitif) tersebut dan perasaan (afektif) siswa untuk menggagas beberapa dialog internal yang akan direfleksikan siswa ke dalam perilakunya yang baru. sehingga dengan pemberian teknik *self instruction* ini diharapkan mampu mengurangi sekaligus mengatasi perilaku *off task*.

## METODE

Penggunaan metode bagi suatu penelitian ilmiah bertujuan untuk mendapat data yang objektif. Magdalis (dalam Kumalasari, 2009:43) menyatakan bahwa metode penelitian adalah suatu cara atau teknis yang dilakukan dalam proses memperoleh fakta-fakta dan prinsip-prinsip dengan sabar, hati-hati, dan sistematis untuk mewujudkan kebenaran. Sedangkan menurut Sugiyono (2012:3) metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metodologi penelitian adalah cara-cara yang dilakukan oleh peneliti untuk memecahkan masalah sehingga hasil dari penelitian tersebut dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, maka jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimental. Menurut Sugiyono (2012:11) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu. Sedangkan menurut Arikunto (2010:9) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian

eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat untuk mencari pengaruh treatment yang diberikan.

Penelitian eksperimental menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012:14) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel, teknik pengambilan sampel secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Arikunto (2010:27) menambahkan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang didasarkan pada penggunaan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Arikunto menambahkan bahwa penelitian eksperimental akan lebih baik apabila disertai dengan table, grafik, bagan atau gambar. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang akan digunakan untuk meneliti sampel tertentu dengan menggunakan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran data dan hasil data penelitian ini sampai menguji hipotesis. Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Dimana peneliti memberikan *intervensi* kepada sasaran penelitian. Menurut Sugiono (2010) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap orang lain dalam kondisi yang terkendali.

Desain penelitian merupakan kerangka data yang ada dalam suatu penelitian. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan *Single Subject Desain* (SSD) atau biasa disebut subyek tunggal. Pada penelitian SSD perbandingan tidak dilakukan antar individu maupun kelompok tetapi dibandingkan pada subyek yang sama dalam kondisi yang berbeda.

Yang dimaksud kondisi adalah kondisi *baseline* atau kondisi *intervensi*. Kondisi *baseline* merupakan kondisi pengukuran target behaviour dilakukan pada keadaan alami sebelum diberikan *intervensi* apapun. Kondisi *intervensi* merupakan kondisi suatu *intervensi* telah diberikan dan target behaviour diulur dibawah kondisi tersebut. Pada penelitian dengan desain *Single Subject Desain* (SSD) selalu diberikan perbandingan antara fase *baseline* dengan sekurang- kurangnya satu fase *intervensi*. Desain penelitian SSD digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B (dalam sukmadinata 2011). Subyek pada penelitian ini adalah 3 (tiga) siswa SMK Negeri 12 Surabaya yang mengalami frekuensi kebiasaan perilaku *off task* yang tinggi.

Riduwan (2002:24) menjelaskan teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang digunakan dalam mengumpulkan data. Pengumpulan data yang akurat sangat penting dilakukan untuk membantu dalam menganalisa hasil penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi adalah suatu pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada subyek penelitian (Margono, 2009:158). Pengamatan dan pencatatan yang dilakukan terhadap subyek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa, sehingga observasi dilakukan bersama subyek yang diselidiki. Observasi fase *baseline* (A) dilakukan untuk memperoleh data tentang berapa banyak frekuensi perilaku *off task* yang dilakukan oleh siswa pada kondisi *baseline* (A). Pada fase *baseline* (A) peneliti mengamati perilaku *off task* secara kontinyu selama 6 kali pertemuan tanpa memberikan intervensi. Pengamatan dilakukan dengan menghitung berapa kali siswa melakukan perilaku *off task* saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung selama 6 kali pertemuan. Observasi fase *intervensi* (B) dilakukan untuk memperoleh data tentang berapa banyak frekuensi perilaku *off task* yang dilakukan oleh siswa pada kondisi *intervensi* (B), yaitu dilakukan dengan menghitung berapa kali siswa melakukan perilaku *off task* saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung selama 12 kali pertemuan. Dalam melaksanakan observasi, peneliti akan melakukan observasi nonpartisipan berstruktur. Peneliti tidak terlibat secara langsung dalam pelaksanaan hanya sebagai pengamat independent dan peneliti sudah mempersiapkan secara sistematis baik mengenai waktu, tujuan, alat maupun aspek-aspek yang akan dicermati. Pedoman observasi yang akan digunakan peneliti adalah Daftar Cek (Checklist). Penggunaan daftar cek ini bertujuan untuk mempermudah pencatatan data dengan baik dan cepat. Peneliti hanya tinggal membubuhkan tanda cek pada daftar terhadap ada atau tidaknya aspek yang akan diamati.
2. Dokumentasi yaitu rekaman yang bersifat tertulis atau film dan isinya merupakan peristiwa yang telah berlalu (Prastowo, 2010). Menurut Sugiyono (2012) definisi "dokumen" yakni catatan peristiwa yang sudah dibuat, catatan tertulis yang berhubungan dengan suatu peristiwa masa lalu baik yang telah dipersiapkan maupun yang tidak dipersiapkan untuk suatu penelitian". Sedangkan dokumentasi merupakan teknik pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen. Menurut Arifin (2009), dengan teknik menggunakan teknik dokumentasi peneliti akan memperoleh informasi (data) dari berbagai sumber tertulis yang ada pada responden tempat ia bekerja atjau tinggal. Dalam penelitian ini, dokumentasi juga dilakukan oleh peneliti untuk memperkuat bukti fisik dari pelaksanaan program BK yang dilaksanakan di sekolah tersebut. Dokumentasi ini merupakan sumber sekunder. Sedangkan

sumber bukti primer yaitu melalui hasil wawancara.

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis statistik deskriptif sederhana dengan menggunakan metode analisis visual grafik, meliputi analisis dalam kondisi (Sunanto, 2005). Analisis visual dalam kondisi adalah analisis perubahan data dalam suatu kondisi, misalnya pada kondisi baseline (A) maupun pada kondisi intervensi (B), sedangkan komponen yang dianalisis meliputi : a) Panjang kondisi dilihat dari banyaknya data poin atau skor pada setiap kondisi. Seberapa banyak data poin yang harus ada setiap kondisi tergantung pada masalah penelitian dan intervensi yang diberikan. Panjang kondisi menunjukkan ada beberapa sesi dalam satu kondisi, b) Kecenderungan stabilitas dapat dihitung dengan cara berikut menentukan rentang stabilitas, yaitu menggunakan kriteria stabilitas sebesar 15%. Menghitung Mean Level, yaitu semua skor dijumlahkan dan di bagi dengan banyak poin data. Menentukan batas atas dengan cara mean level + setengah rentang stabilitas. Menentukan batas bawah dengan cara mean level – setengah rentang stabilitas. Menentukan persentase stabilitas yang berada dalam rentang stabilitas dengan cara jika persentase stabilitas sebesar 80% sampai dengan 90% disebut stabil, jika kurang dari 80% disebut tidak stabil (variabel), c) Jejak data merupakan dari data satu ke data lain dalam suatu kondisi. Perubahan satu data ke data berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan, yaitu naik, turun, dan mendatar. Kecenderungan jejak data digambarkan dengan garis yang mengartikan kondisi pada setiap fase, d) Level perubahan dilakukan dengan cara menandai data pertama dan data terakhir pada fase baseline (A). Kemudian menandai data pertama dan data terakhir pada fase intervensi (B). Terakhir hitung selisih antara kedua data dan menentukan arah naik/turun dengan tanda (+) jika membaik, (-) jika memburuk, dan (=) jika tidak ada perubahan.

Dalam mengadakan sebuah penelitian, prosedur penelitian dilakukan dengan rancangan adalah sebagai berikut :

1. Mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi selama 1 minggu.
2. Melihat data yang sudah terkumpul melalui observasi individu untuk menentukan tiga orang yang akan digunakan sebagai subyek penelitian yaitu siswa SMK Negeri 12 Surabaya yang teridentifikasi mempunyai perilaku *off task* yang tinggi.
3. Memberikan perlakuan pada subyek penelitian dengan salah satu teknik dari *Cognitive Behavior Therapy* yaitu teknik *self instruction*.
4. Mengumpulkan data kembali melalui observasi selama 1 minggu. Untuk membandingkan dan mengetahui seberapa besar pengaruh yang timbul akibat perlakuan.

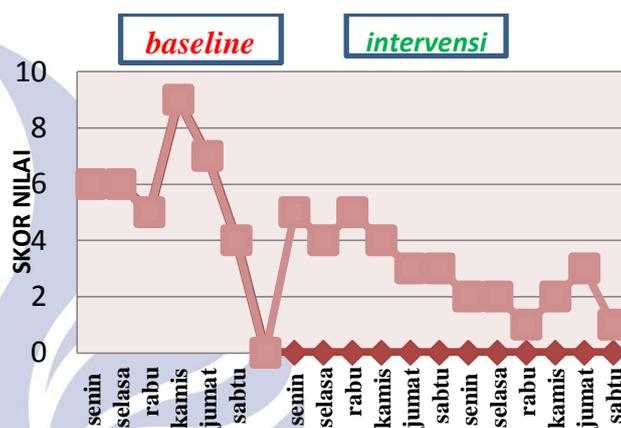
5. Menerapkan analisis statistik dalam rangka penentuan perubahan tingkat perilaku *off task* antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik *self instruction*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

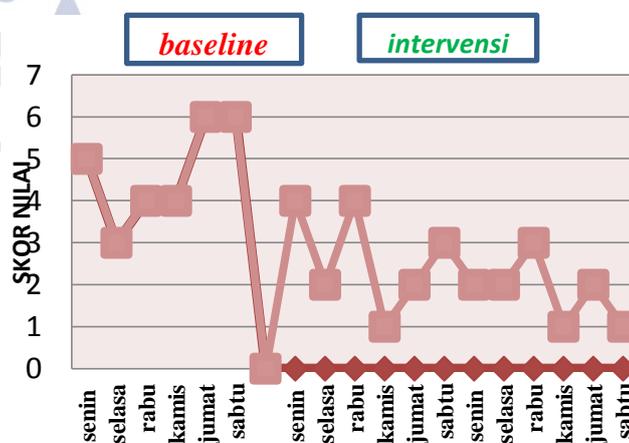
### 1. Analisis subyek dalam kondisi

Panjang kondisi menunjukkan hari dalam setiap kondisi. Pada penelitian ini ada 6 hari pada fase *baseline* (A) dan 12 hari pada fase *intervensi* (B). Maka jika ditampilkan dalam grafik adalah sebagai berikut :

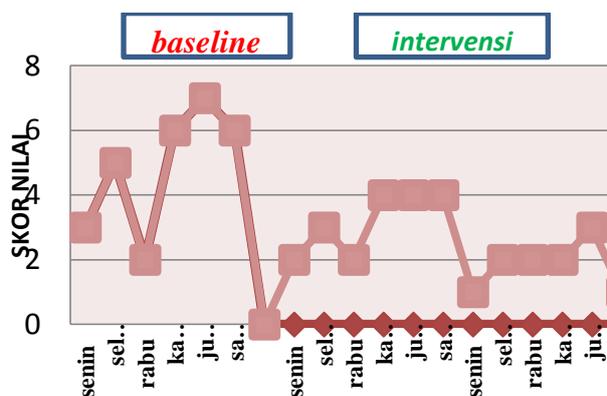
Grafik Panjang kondisi subyek (A)



Grafik Panjang kondisi subyek (N)



Grafik Panjang kondisi subyek (P)



## 2. Pembahasan hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yaitu pengaruh konseling individu melalui teknik *self instruction* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya, maka dapat di ambil kesimpulannya yaitu hasil level stabilitas subyek A pada fase baseline (A) 50% menjadi 25% pada fase intervensi (B), subyek N pada fase baseline (A) 50% menjadi 41% pada fase intervensi (B), dan pada subyek P pada fase baseline (A) 16% menjadi 48% pada fase intervensi (B). Sedangkan pada hasil perubahan level menunjukkan pada subyek A membaik (+), pada subyek N membaik (+), dan subyek P juga membaik (+).

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulannya yaitu hasil level stabilitas subyek A pada fase baseline (A) 50% menjadi 25% pada fase intervensi (B), subyek N pada fase baseline (A) 50% menjadi 41% pada fase intervensi (B), dan pada subyek P pada fase baseline (A) 16% menjadi 48% pada fase intervensi (B). Sedangkan pada hasil perubahan level menunjukkan pada subyek A membaik (+), pada subyek N membaik (+), dan subyek P juga membaik (+). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang berbunyi “Penerapan teknik *self-instruction* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya” dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self instruction* berpengaruh positif untuk perilaku *off task* siswa kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dengan menambah subyek penelitian dan waktu yang lebih lama serta menambah alat pengumpulan data.

### Saran

#### 1. Bagi konselor sekolah

Konselor sekolah diharapkan lebih peduli terhadap siswa yang mempunyai perilaku *off task* ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung dan dapat menerapkan konseling individu melalui teknik *self instruction* untuk

mengurangi perilaku *off task* siswa. Selain itu konselor sekolah diharapkan untuk bisa menyediakan ruang konseling yang tertutup di ruang BK.

#### 2. Bagi peneliti lain

- Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan konseling individu dengan teknik *self instruction* pada variabel lain sehingga manfaat dari intervensi konseling ini dapat semakin tereksplorasi.
- Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini tetapi dengan menggunakan desain A-B-A, A-B-A-B dan menambah subyek penelitian lebih dari 3 subyek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zaenal. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Filosofi, Teori & Aplikasinya*. Surabaya : Lentera Cendekia.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baker, R. S. J. 2007. *Modelling and Understanding Students' Off Task Behavior in Inteligent Tutoring System*. (Online) ([ryan@educationaldatamining.org](mailto:ryan@educationaldatamining.org), diakses 1 November 2012)
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Eighth Edition*. Brooks/Cole. USA
- Cormier, S. & Nurius, S. P. 2003. *Interviewing and Change Strategies for Helper*. Brooks/Cole. USA
- Cremers, A. 1998. *Jean Piaget: Antara Tindakan dan Pikiran*. Bunga Rampai. Jakarta: PT. Gramedia
- Hamiyanto, 2012. *Efektivitas Teknik Stop and Think untuk Menurunkan Perilaku Off Task dalam Pembelajaran Matematika di SD*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang
- Hughes, Agran & Wehmeyer. 1997. *Psikologi Wiki Navigation*. (online), (<http://www.psikologiwiki.com/>, diakses 10 Desember 2012).
- Lange, A. Et al. 1998. *The Effects of Positive Self-Instruction: A Controled Trial*. Cognitive Therapy & Research, Vol 22, 225-236.
- Margono. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oemarjoedi, K. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta. Creative Media.
- O'Loughlin, M.W. 1992. *Rethinking science education: Beyond Constructivism Toward a Sociocultural Model of Teaching and Learning*.
- Permatasari, Nina. 2010. *Kemajuan Konseling Dengan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa Pada*

- Mata Pelajaran Matematika di SMPN 13 Malang. Tesis. Tidak Diterbitkan. Malang. Universitas Negeri Malang
- Prastowo, Audi. 2010. *Menguasai Teknik-teknik koleksi data penelitian kualitatif : Bimbingan dan pelatihan lengkap serbaguna*. Jogjakarta : Diva Press.
- Purwaningsih, Hasti.2002. *Keefektifan teknik Reinforcement terhadap Pengembangan On Task Behavior dan Pengaruhnya terhadap Pengurangan Off Task behavior Siswa SD*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Malang:Universitas Negeri Malang.
- Puspaningtyas, Ratih Eka. 2010. *Keeektifan Teknik Self Monitoring Dan Self Reinforcement Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa SMP Negeri 20 Malang*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang
- Robert, Maura. 2001. *Off-Task Behavior In The Classroom "FBA : A Different Approach to Off-Task Behavior"*. (online), ([http://www.naspoline.org/communications/spawareness/Off-Task%20 Behavior.pdf](http://www.naspoline.org/communications/spawareness/Off-Task%20Behavior.pdf), diakses tanggal 23 Desember 2012)
- Sharf, R. S. 2004. *Theories of Psychotherapy and Counseling*. USA. Brooks/Cole
- Sparzo, F. J dan Pottet, J. A. 1989. *Classroom Behavior: Detecting and Corecting Special Problems*. (Online) ([catur@bepositivelearn.org](mailto:catur@bepositivelearn.org), diakses 1 November 2012)
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, Juang dkk. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba.

