

PENERAPAN TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *OFF-TASK* SISWA KELAS VIII DI SMPN 1 LENGKONG-NGANJUK

THE IMPLEMENTATION OF SELF CONTROL TECHNIQUE TO DECREASE *OFF-TASK* BEHAVIOR OF 8TH GRADE STUDENTS IN SMPN 1 LENGKONG-NGANJUK

Ika Dwi Safitri

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Ikasafitri770@gmail.com

Elisabeth Christiana, S.Pd, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Perilaku *off-task* adalah perilaku siswa yang tidak berhubungan dengan aktifitas pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi terdapat empat siswa yang memiliki perilaku *off-task* di SMPN 1 Lengkong-Nganjuk, bentuk perilaku *off-task* tersebut adalah 1) Tidak menyelesaikan tugas dalam pelajaran, 2) Tidak memperhatikan guru saat menjelaskan materi pelajaran, 3) Menggunakan alat tulis teman tanpa ijin, 4) Meninggalkan tempat duduk tanpa ijin, 5) Tidak siap mengikuti pelajaran di kelas, maka dari itu diberikanlah teknik *self control*. Metode pengumpulan data yaitu dengan observasi dan dokumentasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan melalui teknik *self-control* untuk mengurangi perilaku *off-task* siswa kelas VIII di SMPN 1 Lengkong-Nganjuk.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan subyek empat orang siswa. Desain penelitian ini menggunakan *single subject desain* (SSD) dengan menggunakan desain A-B (*baseline-intervensi*) Teknik analisis data menggunakan analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi yaitu menganalisis perubahan data dalam dua kondisi yaitu dalam kondisi *Baseline* atau kondisi *intervensi* serta kondisi antara fase *baseline* dan *intervensi*. Berdasarkan hasil level stabilitas subyek A pada fase *baseline* (A) dari 66% menjadi 50% pada fase *intervensi* (B), subyek B pada fase *baseline* (A) dari 83% menjadi 67% pada fase *intervensi* (B), subyek C pada fase *baseline* (A) dari 66% menjadi 42% pada fase *intervensi* (B), dan subyek D pada fase *baseline* (A) dari 83% menjadi 75% pada fase *intervensi* (B) level perubahannya menunjukkan pada subyek A membaik (+), pada subyek B membaik (+), pada subyek C membaik (+) dan pada subyek D membaik (+). Serta dalam analisis antar kondisi memiliki presentase *overlap* subyek A 0%, subyek B 0%, subyek C 8,3% dan subyek D 8,3%. Maka dengan begitu diketahui bahwa adanya perubahan skor perilaku *off-task* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self-control*. *treatment* yang diberikan memberi dampak positif terhadap perubahan target perilaku yaitu perilaku *off-task*.

Kata kunci : teknik *self-control*, *off-task*

ABSTRACT

Off task behavior is students' behavior which not relate to the learning activities. based on the observation result, there were students who had off-task behavior in SMPN 1 Lengkong-Nganjuk. Type of those off-task behavior are 1) Not finishing the task given by the teacher in the learning activities, 2) Not paying attention to the teacher's explanation, 3) Using other students' stationaries without any permission, 4) Leaving the desk without any permission, 5) Not ready in joining teaching and learning process. Therefore, it was given self-control technique. Observation and documentation were used in collecting the data. This research aims to examine the implementation of individual counseling through self-control to decrease off-task behavior of 8th grade students in SMPN 1 Lengkong-Nganjuk.

This research is experimental research with single subject, they are four students. The researcher used single subject design (SSD) by using A – B design (baseline-intervention) as the design of this research. The analysis technique used in this research was visual analysis in a condition and between condition which analyzes the data changes in a condition, particularly in baseline condition or intervention condition. Based on the level of stability result, subject A in Baseline phase (A) from 66% to 58% in intervention phase (B), subject B in Baseline phase (A) from 83% to 67% in intervention phase (B), subject C in baseline phase (A) from 66% to 42% in intervention phase (B) and subject D in baseline phase (A) from 83% to 75% in intervention phase (B) , the alteration level showed that

the subject A had improvement (+), subject B had improvement (+), subject C had improvement (+), and subject D also had improvement (+). Also in the analyze between condition has overlap precaentation subject A 0%, subject B 0%, subject C 8,3 % and subject D 8,3%. Thus, it was known that there were score changes of off-task students' behavior before and after given individual counseling through self-control technique. The treatment, that has positive impact to students.

Keywords: *self-control technique, off-task*

PENDAHULUAN

Didalam pelaksanaan pendidikan tentunya seorang guru memiliki peran yang besar untuk menghantrakan siswanya agar mampu untuk sukses dimasa depannya serta kelanjutan studi lanjut yang akan diambil oleh siswa, tetapi dalam pelaksanaannya tidak semua siswa mampu menuntaskan pembelajarannya sampai 100%, ada siswa yang tidak mampu mencapai tugasnya dikarenakan adanya hambatan untuk mencapai hal tersebut.

Pendidikan merupakan hal yang penting yang harus didapatkan oleh semua penduduk indonesia, dengan pendidikan akan membantu manusia untuk lebih bisa mengaktualisasikan diri dengan pendidikan dapat mempermudah untuk memperoleh pekerjaan dan kehidupan karir serta masa depan, dengan pendidikan yang baik akan membuat keluarga menjadi lebih sejahtera dan akan melahirkan generasi penerus bangsa yang memiliki sumber daya manusia yang tinggi sehingga kelak bisa mewujudkan pembangunan bangsa yang merata.

Menurut UU No.20 th 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 ayat 1, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Tujuan pendidikan nasional dalam UU Sisdiknas jabaran UUD 1945 tentang pendidikan dituangkan dalam undang-undang No.20 tahun 2003 pasal 3 menyebutkan "pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab". Dengan tujuan yang ingin dicapai dalam tujuan pendidikan nasional maka hal yang bisa dilakukan untuk mewujudkan tujuan tersebut adalah dengan belajar, terutama sekarang dicanangkan oleh pemerintah untuk wajib belajar sembilan tahun.

Belajar merupakan tugas dan kewajiban semua siswa, baik dalam jenjang sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan atas, serta perguruan tinggi.

Tugas adalah bentuk kewajiban siswa yang harus dikerjakan dan merupakan tanggung jawab baginya untuk mengerjakan, berbuat atau melakukan suatu hal untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Terdapat perilaku yang dapat menghambat seorang siswa untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru atau sekolah kepada dirinya sehingga perilaku tersebut tidak diharapkan dalam tujuan belajar. di sekolah masih dijumpai siswa di dalam kelas yang tidak menyelesaikan tugasnya ketika sedang berlangsung proses belajar dan mengajar. siswa tidak mengerjakan tugas belajar yang diberikan oleh guru/pengajar. Perilaku tersebut tidak sesuai dengan tujuan belajar yang diharapkan.

Hasil studi pendahuluan di SMPN 1 Lengkong berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan guru Bahasa Indonesia yang ada disekolah pada tanggal 11 september 2015 didapatkan ada empat anak dikelas VIII mengalami perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran pada saat pelajaran bahasa indonesia. Seperti siswa mengalami kesulitan ketika menyelesaikan tugas belajar yang diberikan oleh guru ketika di kelas, selain itu hasil dari observasi yang telah dilakukan selama enam kali pengamatan didapatkan bahwa empat siswa di kelas VIII memiliki perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran yaitu bermain *gadget* tanpa diketahui oleh guru pengajar, tidak menyelesaikan tugas, tidak memperhatikan guru saat mendemonstrasikan materi, serta meminjam atau mengambil alat tulis teman tanpa ijin.

Berdasarkan hasil *need asesment* menghasilkan : (1)siswa pertama memiliki tingkah laku yang tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran jika diakumulasi dalam satu minggu memiliki tingkah laku antara 6 sampai 7 kali, (2)siswa kedua memiliki tingkah laku antara 7 sampai 9 kali, (3)siswa yang ke tiga memiliki tingkah laku antara 5 sampai 7 kali dan (4)siswa keempat memiliki perilaku tingkah laku antara 6 sampai 8 kali.

Pada saat ini bentuk intervensi yang diberikan oleh guru mata pelajaran adalah memberikan hukuman pada siswa yang berperilaku menghambat pelajaran dikelas melalui teguran secara lisan. Tetapi pada kenyataannya tidak menimbulkan perubahan pada diri siswa, siswa tetap berperilaku sama selama proses belajar. Hal tersebut menyebabkan kegaduhan dalam kelas dan kondisi kelas menjadi tidak kondusif, Sehingga prestasi belajar siswa mengalami penurunan. Perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran

dan menghambat pembelajaran merupakan perilaku yang tidak dikehendaki yang dapat mengganggu siswa untuk mengerjakan tugas belajarnya. (Whelldall and Marrett:1990) menyatakan masalah yang sering dialami siswa adalah perilaku *off-task*. dalam pembelajaran yang harus diselesaikan pada tiap poinnya dengan menggunakan strategi yang tepat. Perilaku *off-task* adalah bentuk perilaku yang tidak diinginkan dalam suatu proses pembelajaran karena tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran. (Hofer :2007) mengungkapkan *off-task* merupakan fenomena yang tidak bersangkutan dengan aktifitas pengajaran setiap hari seperti kedisiplinan kelas, siswa tidak memiliki motivasi adalah permasalahan besar yang dialami oleh seorang guru. (Http:Www.Elsevier.Com/Locate/EDUREV diakses pada 5 April 2015)

Menurut Shapim (dalam Sugai : 2007) perilaku *off-task* meliputi meliputi motorik, verbal dan pasif. Hasil studi yang dilakukan oleh Hofer (2010) menyatakan perilaku *on-task* dapat berubah menjadi *off-task* karena adanya perubahan perhatian yang dilakukan oleh siswa ke objek yang lainnya. Perilaku *off-task* merupakan perilaku yang dihasilkan dari lingkungan yang ada disekitar, dan untuk mengubah perilaku *off-task* menjadi perilaku *on-task* dapat diupayakan melalui penstrukturan lingkungan belajar oleh guru. Baker and Goesling (dalam Hofer 2007) mengatakan “*teachers from different countries report that their teaching is extensively limited by pupils's disruptive behaviours*” berdasarkan pemaparan tersebut guru lebih memantau perkembangan siswa dan secara intensif membatasi perilaku siswa yang tidak berhubungan dengan tujuan belajar.

Dampak yang ditimbulkan dari munculnya perilaku *off-task* pada siswa akan menghambat prestasi dan pencapaian hasil belajar yang harus dicapai oleh siswa gagal untuk dicapai. Berdasarkan peraturan pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (SNP) Idealnya dalam satu kelas siswa bisa mencapai ketuntasan pembelajaran hingga 75 %, akan tetapi ada empat siswa di SMPN 1 Lengkong yang hanya bisa mencapai 30% saja. Terdapat upaya dan penanganan yang dapat dilakukan oleh guru dan konselor sekolah untuk menangani siswa yang memiliki perilaku *Off-task*, sehingga akan dilakukan penelitian di SMPN 1 Lengkong ini untuk membantu siswa yang teridentifikasi memiliki perilaku *off-task* salah satu pendekatan yang dapat digunakan yang digunakan untuk mengatasi perilaku *off-task* tersebut dengan teknik *self-control*.

Alasan penggunaan teknik *self-control* untuk mengurangi perilaku *off-task* yaitu (1) teknik ini memiliki kelebihan yaitu menuntut siswa untuk terlibat aktif dalam proses konseling, serta perubahan perilaku yang diperoleh lebih tahan lama (Martin, Garry & Pear, Joseph. 2003), (2) *off-task* adalah bentuk perilaku dan berorientasi kepada teori *Behaviorisme*, sedangkan *self-control* berorientasi pada kognitif dan mengacu pada CBT (*Cognitive Behavior Learning*), Dari penjelasan tersebut maka sasaran penelitian yang akan dilakukan

peneliti yaitu “Penerapan Teknik *Self Control* (Kontrol Diri) Untuk Mengurangi Perilaku *Off-Task* Kelas VIII di SMPN 1 Lengkong-Nganjuk” siswa yang memiliki perilaku *off-task* akan diberikan teknik *self-control*

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian eksperimental menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut sugiyono (2014) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel, teknik pengambilan data secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Arikunto (2010) menambahkan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang didasarkan pada penggunaan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan hasilnya. Arikunto (2010) menambahkan bahwa penelitian eksperimental akan lebih baik jika 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.

Desain dalam penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian eksperimen dengan pendekatan *Single Subject Desain* (SSD) atau penelitian dengan subjek tunggal (Sunanto, 2005). Dalam penelitian subjek tunggal penelitian ini difokuskan pada data individu yang digunakan sebagai sampel penelitian hal ini diungkapkan Rosnow dan Roshenthal (Sunanto,2005).

Penelitian ini menggunakan desain A-B, prosedur desain ini disusun atas dasar logika baseline yang menunjukkan pengulangan pengukuran perilaku atau target behavior pada sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi baseline (A) dan kondisi intervensi (B). Dalam penelitian dengan desain khusus tunggal akan ada pengukuran target behavior pada fase baseline dan pengulangannya sekurang-kurangnya satu fase intervensi (Hasselt dan Hersen , 1981 dalam Sunanto, Dkk 2005). Penelitian ini dilakukan selama enam hari pada fase baseline dan selama 12 hari dalam fase intervensi desain dalam penelitian A-B Subyek dalam penelitian ini adalah Siswa SMPN 1 Lengkong yang teridentifikasi mempunyai frekuensi perilaku *off-task* yang tinggi berdasarkan hasil data observasi awal dan saran dari guru BK disekolah. Yang berjumlah empat siswa. Dengan menggunakan *purposive sampling* dikarenakan pertimbangan tertentu atas dasar kesamaan karakteristik (Creswell, 2012). Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan variabel penelitian. adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu :

1. Observasi

Observasi adalah suatu bentuk pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada subjek penelitian

(Margono, 2009) Pengamatan dan pencatatan yang dilakukan terhadap subjek ditempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa, sehingga observasi dilakukan bersama subyek yang diteliti. 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) diamati perilaku *off-task* secara kontinyu selama enam kali pertemuan tanpa memberikan intervensi. Pengamatan dilakukan dengan menghitung berapa kali siswa melakukan perilaku *off-task* saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung selama enam kali pertemuan. Observasi intervensi (B) dilakukan untuk memperoleh data tentang berapa banyak frekuensi perilaku *off-task* yang dilakukan 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.

2. Dokumentasi

Menurut Arifin (2009) dengan menggunakan teknik dokumentasi akan memperoleh informasi (data) dari berbagai sumber tertulis yang ada pada responden tempat bekerja atau tinggal. Dalam penelitian ini dokumentasi juga dilakukan untuk memperkuat bukti fisik dari pelaksanaan program BK yang dilaksanakan di sekolah tersebut. Dokumentasi ini merupakan sumber sekunder sedangkan sumber bukti primer melalui hasil konseling. Dokumentasi dilakukan dua kali yaitu dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan untuk mengetahui perkembangan siswa yang telah melaksanakan konseling.

Prosedur pelaksanaan penelitian dengan rancangan ini adalah sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan guru BK dan observasi selama satu minggu
2. Berdasarkan data observasi individu partisipan diawal dan Koordinasi dengan guru BK diperoleh empat orang yang akan digunakan sebagai subyek penelitian yaitu siswa SMPN 1 Lengkong yang teridentifikasi memiliki perilaku *off-task* yang tinggi.
3. Memberikan perlakuan pada subyek penelitian dengan teknik *self-control* dengan menggunakan konseling individu secara bersama.
4. Mengumpulkan data kembali melalui melalui observasi partisipan selama dua 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-control*

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif sederhana dengan menggunakan metode analisis visual grafik, meliputi analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. (Sunanto, 2005).

Menurut 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

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

Untuk menentukan kecenderungan stabilitas dapat dihitung dengan cara berikut : menentukan rentang stabilitas, yaitu menggunakan kriteria stabilitas sebesar 15%, menghitung Mean Level, yaitu semua skor dijumlahkan dan dibagi dengan banyak poin data. Menentukan batas atas dengan cara Mean Level + setengah rentang stabilitas. Menentukan batas bawah dengan cara dikurangi setengah rentang stabilitas. menentukan presentase stabilitas yang berada dalam rentang stabilitas dengan cara jika presentase stabilitas sebesar 80% sampai dengan 90% disebut Stabil, jika kurang dari 80% disebut tidak stabil (variabel).

c. Jejak data.

Jejak data merupakan dari data satu ke data yang lain dalam suatu kondisi. Keperubahan dari 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

Menentukan 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.

Sedangkan analisis antar kondisi yang dimaksud disini adalah membandingkan hasil antara fase baseline dan intervensi. Analisis antar kondisi *baseline* dengan *intervensi* dengan urutan tahapan analisis mulai dari jumlah variabel, perubahan *trend* dan efeknya, perubahan stabilitas, perubahan level, dan persentase overlap (Sunanto, 2005).

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian dilapangan subyek A, Subyek B, Subyek C, dan subyek D memiliki

kebiasaan perilaku *off-task* selama kegiatan belajar mengajar berlangsung. Pada saat awal dilakukan studi pendahuluan (sebelum menerapkan fase *baseline*) untuk mengamati perilaku subyek, tanpa memberikan stimulus apapun terhadap subyek dan tidak melakukan apapun kepada subyek, kemudian dilakukan observasi partisipasi yang termasuk fase *baseline* (A) yang berlangsung mulai tanggal 8 februari 2016 sampai dengan 13 februari 2016.

Pada fase intervensi telah menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada diri subyek A yang mengalami perubahan skor dari 3 menjadi 1 artinya subyek A sudah mengurangi perilaku *off-task* ketika berada didalam kelas saat pelajaran berlangsung. Perubahan awal ditunjukkan oleh subyek A pada saat pertemuan ketiga yaitu setelah diberi teknik *self-control*. Subyek A menyadari bahwa tugas utama seorang pelajar adalah belajar dengan cara meningkatkan kontrol dirinya dan konsentrasi kognitifnya pada tugas guru mata pelajaran didalam kelas.

Analisis antar kondisi subyek A

Kondisi	B_1/A_1 2/1
Jumlah variabel	1
Perubahan arah	 Positif
Perubahan stabilitas	Variabel
Level perubahan	+3
Presentase <i>Overlap</i>	0%

Pada fase intervensi yang dilakukan menunjukkan adanya perubahan pada subyek B yang mengalami perubahan skor dari 5 menjadi 3 artinya subyek B sudah mengurangi perilaku *off-task* ketika berada didalam kelas saat pelajaran berlangsung. Perubahan awal ditunjukkan oleh subyek B pada saat pertemuan ketiga yaitu setelah diberi teknik *self-control*. Subyek B menyadari bahwa tugas utama seorang pelajar adalah belajar dengan cara meningkatkan kontrol dirinya dan konsentrasi kognitifnya pada tugas guru mata pelajaran didalam kelas.

Analisis antar kondisi subyek B

Kondisi	B_1/A_1 2/1
Jumlah variabel	1
Perubahan arah	 Positif
Perubahan stabilitas	Variabel
Level perubahan	+4
Presentase <i>Overlap</i>	0%

Pada fase intervensi yang telah dilakukan menunjukkan adanya perubahan pada subyek C yang mengalami perubahan Skor dari 3 menjadi 1 artinya

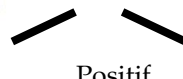
subyek C sudah mengurangi perilaku *off-task* ketika berada didalam kelas saat pelajaran berlangsung. Perubahan awal ditunjukkan oleh subyek C pada saat pertemuan kedua yaitu setelah diberi teknik *self-control*. Subyek C mulai menyadari bahwa tugas utamanya sebagai pelajar adalah belajar maka subyek C menyadari memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan kontrol diri atas perilakunya pada saat pelajaran sedang berlangsung

Analisis antar kondisi subyek C

Kondisi	B_1/A_1 2/1
Jumlah variabel	1
Perubahan arah	 Positif
Perubahan stabilitas	Variabel
Level perubahan	+1
Presentase <i>Overlap</i>	8,3 %

Pada fase intervensi yang telah dilakukan bahwa terdapat perubahan pada subyek D yang mengalami perubahan skor dari 4 menjadi 1, artinya subyek D sudah mengurangi perilaku *off-task* ketika berada didalam kelas. Perubahan yang terjadi pada subyek D terjadi setelah pertemuan kedua yaitu setelah diberikan teknik *self-control*. Subyek D menyadari jika tugas utamanya sebagai pelajar adalah belajar dan mengukur prestasi, perubahan yang terjadi adalah subyek D mulai mengurangi banyak bicara atau ramai sendiri di dalam kelas karena mulai menyadari bahwa itu memberikan dampak yang buruk baginya, menurut Golfried dan Marbaum (dalam Aini dan Iranita, 2011), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Analisis antar kondisi subyek D

Kondisi	B_1/A_1 2/1
Jumlah variabel	1
Perubahan arah	 Positif
Perubahan stabilitas	Variabel
Level perubahan	+1
Presentase <i>Overlap</i>	8,3 %

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada subyek A, B, C dan D menunjukkan perubahan dari yang sering melakukan perilaku *off-task* menjadi sedikit melakukan perilaku *off-task* setelah diberikan teknik *self-control*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan analisis data maka dalam bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran yang berhubungan dengan hasil penelitian yaitu pengaruh teknik *self-control* untuk mengurangi perilaku *off-task* siswa kelas VIII di SMPN 1 Lengkong-Nganjuk, maka dapat diambil kesimpulannya yaitu berdasarkan subyek A pada fase baseline (A) dari 66% menjadi 50% pada fase intervensi (B), subyek B pada fase baseline (A) dari 83% menjadi 67% pada fase intervensi (B), subyek C pada fase baseline (A) dari 66% menjadi 42% pada fase intervensi (B), dan subyek D pada fase baseline (A) dari 83% menjadi 75% pada fase intervensi (B) level perubahannya menunjukkan pada subyek A membaik (+), pada subyek B membaik (+), pada subyek C membaik (+) dan pada subyek D membaik (+). Sedangkan analisis visual antar kondisi menunjukkan bahwa presentasi *overlap* subyek A adalah 0%, subyek B 0%, subyek C 8,3% dan subyek D 8,3 % hal ini menunjukkan bahwa *treatment* memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku yaitu perilaku *off-task*.

Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “perilaku *off-task* siswa kelas VIII SMPN 1 Lengkong menurun sesudah diberikan teknik *self-control*”. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-control* (Kontrol diri) berpengaruh positif untuk perilaku *off-task* siswa kelas VIII di SMPN 1 Lengkong-Nganjuk. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dengan menambah subyek penelitian serta alat pengumpul data.

Saran

Berdasarkan simpulan diatas, ada beberapa saran terhadap beberapa pihak terkait, Yaitu :

1. Bagi konselor sekolah.
Konselor sekolah diharapkan lebih peduli terhadap siswa yang mempunyai perilaku *off-task* ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung disekolah dan dapat menerapkan teknik *self-control* untuk mengurangi perilaku *off-task* siswa. Selain itu konselor disekolah diharapkan untuk bisa menyediakan ruang konseling yang tertutup diruang BK
2. Bagi peneliti lain.
 - a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan konseling teknik *self-control* pada variabel lain sehingga manfaat dari intervensi konseling ini dapat semakin tereksplorasi.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian ini tetapi dengan menggunakan desain subjek tunggal A-B-A, A-

B-A-B dan menambah subyek penelitian lebih dari empat subyek.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zaenal,. 2009. *Metodelogi Penelitian Pendidikan : Filosofi, Teori & Aplikasinya*, Surabaya : Lentera Cendekia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aulia, Nuansa. 2008. *Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS)*. Bandung: Nuansa Aulia.
- Baker., R,S,J.2007. *Modelling And Understanding Students Off-Task Behavior In Intelegant Tutoring System* (online) (Ryan@Educational.org) diakses 23 february 2015
- Chaplin, J.S. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta:Raja Grafindo Persada
- Hofer.Manfred . 2007. “*Goal Conflict And Self Regulation : A New Look At Pupil’s Off-Task Behavior In The Classroom*” . [Http:Www.Elsevier.Com/Locate/EDUREV](http://www.Elsevier.Com/Locate/EDUREV) diakses pada 5 April 2015
- Margono.2009.*metodelogi penelitian komponen MKDK* . Jakarta : Rineka Cipta
- Martin, Garry & Pear, Joseph.2003. *Behavior Modification, What It Is And How To Do It*, 7th Ed. Pearson Educational international : New Jersey
- Sugai,G, T.R Chris, Chafouleas.Sandra. 2007. *School-Based Behavioral Assesment*. Canada : The Guilford Pres.
- Sunanto, Juang,dkk. 2005. *pengantar penelitian dengan subjek tunggal*. center for research on international cooperation in educational development (CRICED) university of tsukuba

Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.