

PENERAPAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU YANG TIDAK DIKEHENDAKI (*OFF-TASKS*) PADA PEMBELAJARAN SISWA DI KELAS ATLET VIII-A SMPN 3 GRESIK

Yenni Andiani

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : (yenniandiani@mhs.unesa.ac.id)

Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd.

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : (najlatunnaqiyah@unesa.ac.id)

Abstrak

Off-tasks adalah perilaku memalingkan perhatian dari tugas, tidak memperhatikan dan siswa mengalami kebingungan pada suatu pelajaran yang tidak berhubungan dengan pembelajaran yang terjadi di kelas sehingga dapat mengganggu proses belajar siswa di sekolah. Perilaku *off-tasks* ini sering terjadi di sekolah yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran di dalam kelas menjadi terhambat. Penelitian ini berfokus pada 2 perilaku *off-tasks* yaitu berbicara sendiri dengan temanya pada saat jam pelajaran berlangsung dan meninggalkan tempat duduk tanpa izin guru. Perilaku ini terjadi di kelas atlet VIII SMPN 3 Gresik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku yang tidak dikehendaki (*off-tasks*) pada pembelajaran siswa di kelas atlet VIII-A SMPN 3 Gresik setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self-management*.

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Design* dengan menggunakan desain A-B. Pada penelitian ini berfokus kepada 4 subyek. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan keempat subyek mengalami perubahan sehingga terdapat penurunan rata-rata skor untuk fase *baseline* maupun fase intervensi. Subyek yang pertama SNL pada fase *baseline* memiliki rata-rata skor 13, pada fase intervensi rata-rata skor 12,5. Subyek yang kedua SH pada fase *baseline* memiliki rata-rata skor 10, pada fase intervensi rata-rata skor 8,3. Subyek yang ketiga VC pada fase *baseline* memiliki rata-rata skor 12,42, pada fase intervensi rata-rata skor 10,85. Subyek yang terakhir TWRA pada fase *baseline* memiliki rata-rata skor 9,7, pada fase intervensi rata-rata skor 7,6. Data ini menunjukkan bahwa keempat subyek mengalami penurunan pada masa intervensi dan penurunannya bersifat positif bagi subyek. Dapat disimpulkan terdapat penurunan rata-rata skor pada perubahan perilaku *off-tasks* dari keempat subyek SNL, SH, VC dan TWRA setelah diberikan perlakuan konseling individu dengan menggunakan teknik *self-management*.

Kata Kunci: *Self-Management*, Perilaku *Off Task*

Abstract

Off-tasks are behaviors that turn away from the task. The students do not pay attention and students experience confusion in a lesson that is not related to learning that occurs in the classroom so that it can disrupt the learning process of students at school. *Off-tasks* behavior often occurs in schools that can be hampered by the learning process in the classroom. This research focuses on two *off-tasks* behaviors, namely speaking alone with the theme during the lesson and leaving a seat without the teacher's permission. This behavior occurs in 8th grade student athlete class state junior high school 3 Gresik. The purpose of this study was to reduce learning *off-tasks* of 8th grade students in athlete class state junior high school 3 Gresik after being treated with *self-management* technique.

The design of this study uses the *Single Subject Design* approach using the A-B design. This study focuses on 4 subjects. Data collection technique are used observation. Based on the results of the research that has been conducted, the four subjects experienced changes so that there was a decrease in the average score for the baseline phase and the intervention phase. The first SNL subjects in the baseline phase had a mean score of 13, in the intervention phase the average score was 12.5. The second subject of SH in the baseline phase had an average score of 10, in the intervention phase the average score was 8.3. The third VC subjects in the baseline phase had a mean score of 12.42, in the intervention phase the average score was 10.85. The last TWRA subjects in the baseline phase had a mean score of 9.7, in the intervention phase the average score was 7.6. This data shows that the four subjects experienced a decrease in the intervention period and the decline was positive for the subjects. It can be concluded that there is a decrease in the average score on changes in *off-tasks* behavior of the four subjects SNL, SH, VC and TWRA after being given individual counseling treatment using *self-management* technique.

Keywords: *Self-Management*, *Off Tasks Behavior*

PENDAHULUAN

Belajar bagian pendidikan, terutama untuk para siswa di sekolah. Tidak terlepas dari pendidikan yang diberikan oleh keluarga di rumah, namun siswa perlu memperoleh pendidikan formal di sekolah. Sekolah akan memberikan pelajaran akademik serta pengajaran non akademik kepada siswa. Dalam pelaksanaan pendidikan, guru memiliki peran yang penting untuk mengantarkan siswanya agar sukses di masa yang akan datang, diharapkan siswa dapat seimbang dalam memperoleh manfaat dari pengajaran akademik maupun non akademik yang telah disediakan. Namun, dalam pelaksanaannya tidak 100% siswa mampu menuntaskan pelajaran yang diberikan oleh sekolah. Ada juga siswa yang tidak mampu mencapai tugas perkembangan atau tugas akademik di sekolah, dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya.

Belajar merupakan suatu usaha yang harus dilakukan oleh seorang individu untuk mendapat perubahan tingkah laku yang sesuai, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan sekitar menurut Slameto (2003:57). Belajar merupakan komponen ilmu pendidikan yang dapat merubah suatu tingkah laku dari suatu pengalaman yang dijalani oleh seseorang. Hamalik (2009:55) menyatakan hakikat belajar bertitik tolak pada suatu konsep penting bahwa belajar merupakan perubahan, perbuatan, praktik dan pengalaman dari aktivitas individu. Artinya seorang individu dapat merubah aktivitas dan pengalamannya agar menjadi lebih baik dengan cara belajar.

Belajar dapat memuaskan minat individu untuk mencapai tujuan selain itu siswa akan bergaul dengan teman-temannya di sekolah maupun di luar sekolah. Namun siswa lebih punya waktu yang banyak, ketika ia sedang berada di sekolah. Lingkungan pergaulan bagi siswa juga beragam, tergantung cara menciptakan lingkungan. Siswa akan sangat mudah terpengaruh pada lingkungannya. Jika berada pada lingkungan yang baik, maka perilakunya akan baik namun jika berada pada lingkungan yang buruk atau kurang baik, maka perilaku juga mengikuti. Masa perkembangan siswa pada lingkungan sangat rentan dan ia mulai mengenal teman serta mulai bergaul dan bersosialisasi.

Di sekolah siswa dituntut untuk dapat belajar dengan baik. Guru-guru menilai mereka dengan proses belajarnya bukan hasil belajarnya. Siswa harus aktif dalam berpartisipasi di kelas, siswa harus banyak membaca referensi buku, untuk memiliki pengetahuan yang luas. Dari sini, kita dapat melihat bagaimana proses siswa ketika ia sedang berada di kelas, permasalahan seperti ini tidak hanya terjadi pada saat sekarang, namun permasalahan ini sudah lama terjadi di kalangan siswa sekolah. Permasalahan yang sering terjadi pada masa sekarang adalah proses belajar siswa. Adanya sikap atau perilaku negatif siswa di dalam kelas yang tidak sesuai dengan keadaan seharusnya. Perilaku ini disebut perilaku yang tidak dikehendaki (*off-task behavior*). Contoh dari perilaku yang tidak dikehendaki menurut Baker (2007) berbicara dengan siswa lain di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung, yang tidak ada kaitannya dengan masalah-masalah yang berhubungan dengan pelajaran, mengganggu siswa lain, membuat masalah di

dalam kelas yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Menurut Sparzo & Poteet (Sharf, 2004) beberapa variabel diberikan oleh ahli untuk menggambarkan perilaku *off tasks* di kelas, yaitu tingkah laku implusif (*implusiveness*), tidak memperhatikan guru saat di dalam kelas (*inattention*), tidak menyelesaikan tugas yang telah diberikan (*noncompletion of task*), meninggalkan tempat duduk saat di dalam kelas (*out off seat*), berbicara tanpa permissi (*talking without permission*), tidak memiliki motivasi dalam belajar (*unmotivated to learn*), tidak siap mengikuti pelajaran dan kegiatan di dalam kelas (*unprepared for class*) dan bermain gadget pada saat jam pelajaran

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5-6 dan 11-13 Oktober 2018 dengan melakukan pengamatan pada siswa kelas atlet VIII-A SMPN 3 Gresik ada 4 siswa yang menampilkan perilaku yang tidak dikehendaki (*off-tasks*) dalam kegiatan pembelajaran. Ciri – ciri perilaku yang ditampakan oleh siswa diantaranya : (1) Berbicara sendiri dengan temanya pada saat jam pelajaran berlangsung dan (2) meninggalkan tempat duduk tanpa izin guru. Kedua perilaku tersebut dapat mengganggu proses belajar mengajar yang ada di dalam kelas.

Perilaku ini jika tidak segera ditangani atau terus menerus dibiarkan maka akan mengganggu siswa yang memiliki permasalahan belajar dan memiliki nilai akademik yang rendah dari siswa yang lain. Siswa tidak memiliki minat dalam belajar, motivasinya rendah, permasalahan ini sudah lama terjadi seharusnya dapat membantu permasalahan siswa agar dapat meminimalisir angka perilaku (*off-task behavior*) pada bidang belajar di sekolah. Penanganan siswa untuk perilaku *off-task* di sekolah SMPN 3 Gresik yaitu siswa akan dipanggil ke ruang BK, guru BK memberikan arahan-arahan, selanjutnya guru BK akan mengisi buku pelanggaran siswa dan diharapkan siswa tersebut tidak berperilaku *off-task* saat di kelas. Namun, penanganan guru BK yang seperti ini tidak menimbulkan efek yang baik bagi siswa, sehingga siswa masih berperilaku *off-task*.

Teknik yang digunakan untuk mengurangi perilaku *off-task* pada pembelajaran siswa di kelas atlet VIII-A adalah *self management*. Dalam Nursalim (2014:149) *self management* adalah proses dimana seorang konseli mengarahkan secara langsung perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan kombinasi strategi yang artinya lebih dari satu strategi dapat diterapkan pada dirinya sendiri. Konseli diharapkan aktif memunculkan variabel internal maupun eksternalnya untuk melakukan perubahan yang lebih baik dan sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Gie (2000:77), *self management* adalah cara mendorong diri sendiri untuk maju, bisa mengatur semua kemampuan pribadi demi mencapai suatu hal yang baik, untuk mengembangkan berbagai segi kehidupan agar lebih terarah dan sempurna. Konseli diharapkan mampu mengembangkan secara optimal mengenai hal-hal positif dari dalam dirinya. Macam dan implementasi dari teknik *self-management* dalam Nursalim (2014:152) ada bentuk-bentuk pelaksanaan *self-management* yaitu *self-*

monitoring, stimulus control dan self-reward. Self-management memiliki tujuan yang sangat baik

Terkait dengan perilaku *off-task* pada siswa, peneliti dapat membantu siswa agar mereka dapat mengarahkan perilakunya sendiri ke arah yang lebih baik dan sesuai dengan yang diharapkan dengan menerapkan salah satu dari ketiga teknik *self management*. Pemberian layanan konseling individu dengan penerapan teknik *self management* diharapkan siswa mampu mengurangi perilaku yang tidak dikehendaki selama berada di sekolah maupun di dalam kelas.

KAJIAN PUSTAKA

Perilaku Off-Tasks

Perilaku *off-task* adalah perilaku negatif yang dapat mengganggu pembelajaran di dalam kelas. Perilaku *off-task* ini tidak diinginkan dalam kegiatan belajar, sehingga siswa memunculkan perilaku yang tidak ada kaitannya dengan aktivitas pembelajaran. Menurut Baker (2007:10) berpendapat bahwa perilaku siswa yang tidak dikehendaki adalah jenis perilaku yang sangat mempengaruhi proses belajar mengajar siswa di sekolah, dimana siswa melepaskan dan meninggalkan tanggung jawab diri sepenuhnya dari lingkungan belajar.

Menurut Jennifer L dan Soeda (2008:279) menyatakan perilaku *off tasks* perilaku negatif yang tidak berkaitan dengan pembelajaran di sekolah dimana individu tersebut melibatkan dirinya dalam salah satu perilaku dalam waktu lebih dari tiga detik: tidak memperhatikan jika guru sedang menerangkan pelajaran di kelas, menwarnai atau menggambar saat jam pelajaran berlangsung yang tidak ada kaitannya dengan mata pelajaran, keluar dan tidak bisa diam saat duduk di dalam kelas

Dari penjelasan yang sudah dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *off-tasks* adalah Jadi dapat disimpulkan (*off tasks*) yaitu perilaku memalingkan perhatian dari tugas, tidak memperhatikan dan siswa mengalami kebingungan pada suatu pelajaran yang tidak berhubungan dengan pembelajaran yang terjadi di kelas dan dapat mengganggu proses belajar siswa di sekolah.

Self-Management

Menurut Komalasari, dkk (2011:180) pengelolaan diri atau *self-management* adalah suatu prosedur dimana seorang individu mengatur perilakunya sendiri. Artinya pada teknik *self management* individu terlibat langsung dalam seluruh komponen dasar dari teknik tersebut diharapkan individu dapat mengatur dirinya sendiri. Artinya pengelolaan diri (*self management*) adalah suatu proses individu untuk dapat mengatur dirinya sendiri agar sesuai dengan lingkungan, dapat menggunakan satu atau lebih strategi agar mendapatkan perilaku yang sesuai.

Menurut Prijosaksono dan Sembel (2003) *self management* memiliki fungsi menghilangkan kemarahan, dapat mengurangi rasa cemas, takut, mengurangi stress, mampu meningkatkan rasa percaya diri, mampu mencapai prestasi dan dapat meningkatkan

kemampuan pembelajaran yang sesuai dengan yang diharapkan. Artinya fungsi *self management* dapat membantu merubah perilaku siswa dalam meningkatkan kemampuan pembelajaran di sekolah, agar siswa memiliki tanggung jawab di sekolah dan dapat mengurangi perilaku yang tidak dikehendaki (*off-task*) yang sangat mengganggu aktivitas pembelajaran siswa di sekolah.

Macam-macam implementasi dari teknik *self-management* ada 3 yaitu, *self monitoring, Stimulus control dan self reward. Self monitoring* yaitu kemampuan seseorang untuk menampilkan dirinya sendiri kepada orang lain dengan menggunakan petunjuk maupun kode-kode yang ada pada dirinya dan lingkungan sekitarnya guna mendapatkan informasi yang sesuai untuk bertindak laku yang sesuai dengan kondisi dan situasi yang diharapkan. Selanjutnya adalah *stimulus control* yang artinya suatu strategi yang sesuai digunakan untuk mengurangi dan meningkatkan suatu perilaku tertentu, *stimulus control* ini lebih menekankan pada pengaturan kembali sebagai modifikasi lingkungan yang disesuaikan untuk menjadi sebuah tolak ukur suatu hal yang mungkin atau tidak menguntungkan untuk tingkah laku yang sudah terjadi. Yang terakhir yaitu *self reward* yang artinya cara merubah tingkah laku yang bisa dilakukan dengan memberikan reward atau hadiah kepada konseli jika konseli sudah berhasil merubah perilaku yang diinginkan.

Tahap-tahap *self-management* menurut Cormier dan Cormier (1985), selanjutnya menggabungkan lima karakteristik strategi tersebut kedalam sebelas langkah *self management* yaitu:

- Langkah 1: konseli mengidentifikasi dan mencatat perilakunya dan mengendalikan anteseden dan konsekuensi.
- Langkah 2: konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan.
- Langkah 3: konselor memberi penjelasan mengenai strategi SM.
- Langkah 4: konseli dapat memilih satu strategi atau lebih.
- Langkah 5: pernyataan komitmen dari konseli untuk melaksanakan langkah 2 dan 4.
- Langkah 6: konselor memberi contoh strategi yang sudah dipilih.
- Langkah 7: konseli mempraktikkan strategi yang sudah dicontohkan oleh konselor.
- Langkah 8: penggunaan strategi dalam situasi *in vivo*.
- Langkah 9: konseli merekam penggunaan *self management* dan perilaku yang diamati.
- Langkah 10: konselor mereview data konseli, konseli membuat revisi dari program yang sudah dilakukan.
- Langkah 11: analisis hasil penguatan data dari hasil penguatan diri terhadap lingkungan untuk dikembangkan atas dasar kemajuan konseli.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Design* dengan menggunakan desain A-B, prosedur pada desain ini disusun atas logika *baseline* yang menunjukkan pengulangan pengukuran suatu perilaku sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi *baseline* (A) dan kondisi *intervensi* (b). Dalam penelitian ini ada pengukuran target *behavior* pada fase *baseline* dan pengulangannya sekurang-kurangnya satu fase *intervensi*.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas atlet VIII-A di SMPN 3 Gresik yang terbukti memiliki perilaku *off task* tinggi. Hal tersebut diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti saat melakukan pengamatan selama 25 hari di dalam kelas.

Untuk mendapatkan data yang valid dan sesuai, pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu observasi.

Analisis data merupakan tahap terakhir sebelum menarik kesimpulan yaitu dengan mengolah segala data atau informasi yang telah terkumpul. Dalam menganalisis data pada penelitian dengan desain subjek tunggal ada tiga hal utama, yakni pembuatan grafik, penggunaan statistik deskriptif, dan menggunakan analisis visual. Analisis visual digunakan untuk melihat tingkat stabilitas, kecenderungan arah, dan tingkat perubahan (*level change*) dari pemberian perlakuan berupa konseling individu teknik *behavior contract* (kontrak perilaku) untuk mengurangi perilaku *off task* siswa.

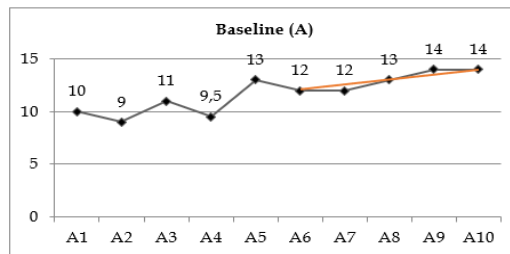
Analisis data yang digunakan adalah analisis visual dalam kondisi, yaitu menganalisis suatu perubahan data dalam kondisi *baseline* ataupun kondisi *intervensi*. Analisis dalam kondisi meliputi panjang kondisi, kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data, level stabilitas, dan level perubahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini data akan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik. Data tersebut merupakan hasil penelitian selama 25 hari di kelas atlet VIII-A SMPN 3 Gresik, yang dimulai pada tanggal 4 Februari hingga 4 Maret 2019. Pada Penelitian ini terbagi dalam dua fase, yakni fase *baseline* (A) dan fase *intervensi* (B). Pada fase *baseline* (A) dilakukan analisis frekuensi perilaku *off-tasks* yang terdiri dari empat subyek yang sudah ditentukan. Jika pada fase *intervensi* (B), yakni fase pemberian *treatment* atau perlakuan sesuai rencana yang telah ditetapkan kepada empat subyek yang sudah ditentukan, pada fase ini dapat mengukur sejauh mana perubahan perilaku subyek saat diberikan *treatment*. Pada penelitian ini melibatkan 2 orang, peneliti sebagai penilai dan teman kelas sebagai subyek.

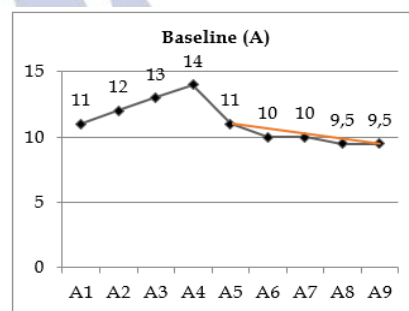
Berikut akan dijelaskan pengukuran pada fase *baseline* dari keempat subyek :

a. Pengukuran fase *baseline* pada subyek SNL



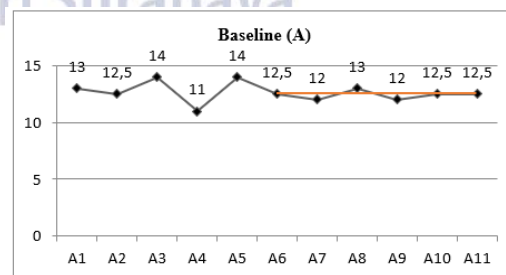
Data yang sudah didapat dari subyek pertama yaitu SNL, dapat disimpulkan bahwa subyek SNL pada fase pertama yaitu fase *baseline* (A) mengalami naik turun rata-rata frekuensi pada hari pertama sampai hari ke 5 dengan rata-rata frekuensi 10 pada hari pertama dan rata-rata frekuensi 13 pada hari ke 5. Pada hari ke 6 sampai hari ke 10 subyek dinyatakan stabil dengan rata-rata 12 di hari ke 6 dan rata-rata 14 di hari ke 10.

b. Pengukuran fase *baseline* pada subyek SH



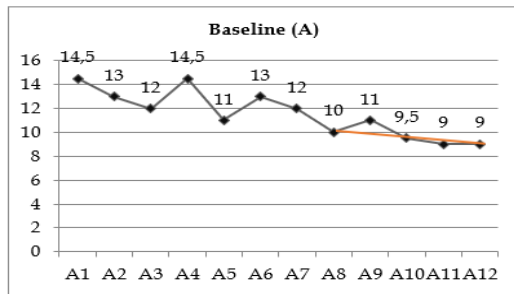
Berdasarkan data grafik diatas dapat dijelaskan bahwa subyek SH mengalami peningkatan pada rata-rata frekuensi perilaku pada fase *baseline* (A) dari hari pertama sampai hari ke 4, dengan rata rata frekuensi 11 pada hari pertama dan rata-rata frekuensi 14 pada hari keempat. Pada hari ke 5 sampai hari ke 9 subyek mengalami penurunan dan subyek dikatakan stabil dengan rata rata frekuensi 11 pada hari ke 5 dan rata-rata frekuensi 9,5 pada hari ke 9.

c. Pengukuran fase *baseline* pada subyek VC



Dari data yang sudah didapat, subyek VC memiliki rata-rata frekuensi perilaku pada fase *baseline* (A) yang naik turun dari hari pertama sampai hari ke 5, dengan rata-rata frekuensi 13 pada hari pertama dan rata-rata frekuensi 14 pada hari ke 5. Subyek VC stabil pada hari ke 6 sampai hari ke 11 dengan frekuensi 12,5.

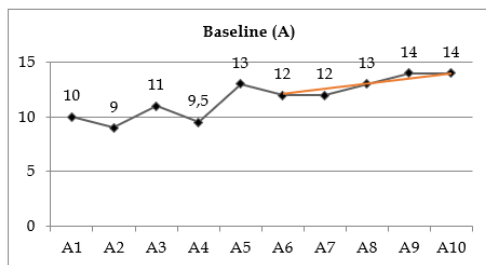
d. Pengukuran fase *baseline* pada subyek TWRA



Data yang di dapat dari grafik diatas pada subyek TWRA, maka dapat disimpulkan rata-rata frekuensi perilaku subyek pada fase *baseline* cenderung naik turun pada hari pertama sampai hari ke 7, dengan rata-rata frekuensi 14, 5 pada hari pertama dan rata-rata frekuensi 10 pada hari ke 7. Pada hari ke 8 sampai hari ke 12 subyek TWRA dapat dikatakan stabil dengan rata-rata frekuensi 9 pada hari ke 12.

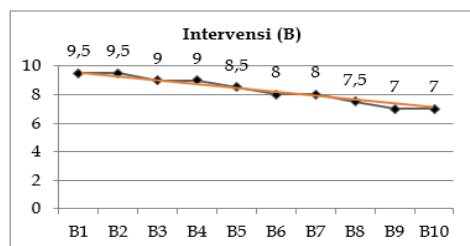
Selanjutnya akan dijelaskan pengukuran pada fase intervensi dari keempat subyek :

a. Pengukuran fase intervensi pada subyek SNL



Dari data grafik diatas, dapat dijelaskan subyek SNL memiliki rata-rata frekuensi perilaku yang terus menurun dan dapat dikurangi pada hari pe sampai hari ke 10. Namun, pada hari pertama fase intervensi rata-rata frekuensi pada subyek SNL sama dengan rata-rata frekuensi pada fase *baseline* pada hari ke 10, yaitu memiliki rata rata 14. Subyek SNL rata-rata frekuensi perilakunya menurun mulai hari ke 2 dengan rata-rata frekuensi 13,5 sampai hari ke 10 dengan rata-rata frekuensi 11.

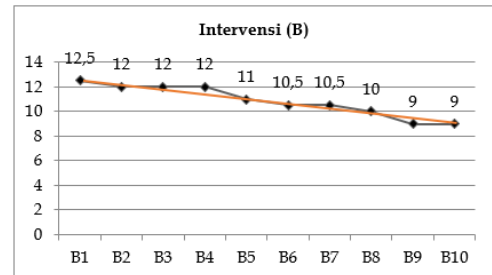
b. Pengukuran fase intervensi pada subyek SH



Berdasarkan data yang diperoleh dari grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa subyek SH memiliki rata-rata frekuensi perilaku yang terus menurun pada hari pertama sampai hari ke 10. Pada hari pertama dan hari ke 2 fase intervensi dengan rata-rata frekuensi 9,5

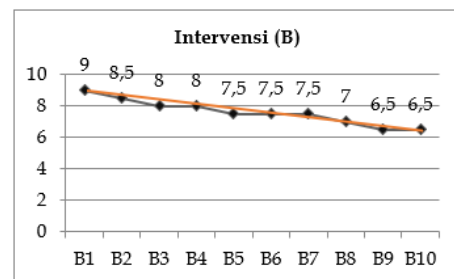
sama dengan fase *baseline* pada hari ke 9. Rata-rata frekuensi subyek SH turun selama 10 hari padi hari pertama memiliki rata-rata 9,5 dan pada hari ke 10 memiliki rata-rata 7.

c. Pengukuran fase intervensi pada subyek VC



Berdasarkan data diatas pada subyek VC dapat dijelaskan bahwa rata-rata frekuensi perilaku sudah berkurang dan terus menurun. Rata-rata frekuensi menurun pada hari ke 2 sampai hari ke 10, dengan rata-rata 12 pada hari ke 2 dan rata-rata frekuensi 9 pada hari ke 10.

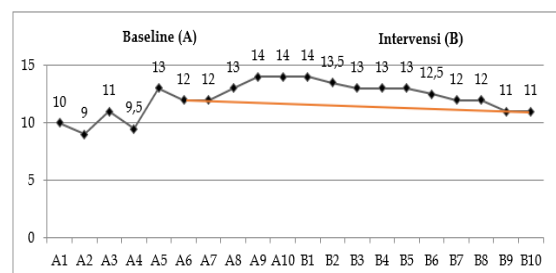
d. Pengukuran fase intervensi pada subyek TWRA



Berdasarkan dari grafik diatas, maka data dapat disimpulkan bahwa subyek TWRA memiliki rata-rata frekuensi perilaku yang sudah dapat berkurang. Rata-rata frekuensi perilaku subyek TWRA berkurang mulai hari ke 2 sampai hari ke 10, dengan rata-rata frekuensi 8,5 pada hari ke 2 dan rata-rata 6,5 pada hari ke 10.

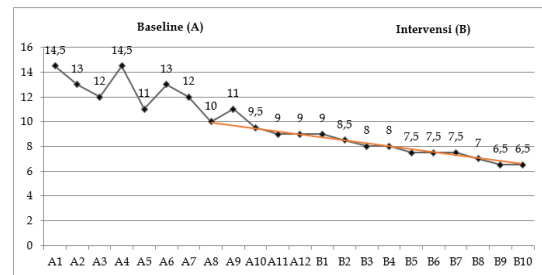
Berikut akan dijelaskan kesimpulan panjang kondisi dari keempat subyek, pada fase *baseline* dan intervensi

a. Panjang kondisi subyek SNL

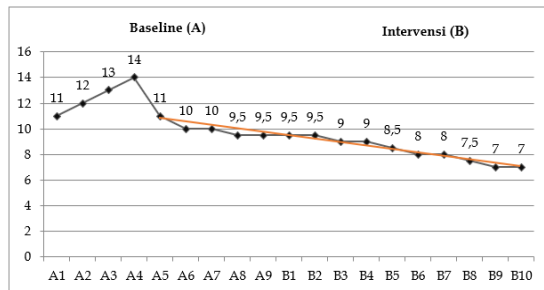


Berdasarkan grafik dari subyek SNL dapat dilihat rata-rata frekuensi subyek SLN naik pada hari ke- 6 sampai hari ke- 10 di fase *baseline* (A) dengan rata-rata frekuensi 12 di hari ke 6 fase *baseline* dan rata-

rata frekuensi 14 di hari ke 10. Walaupun subyek SNL memiliki rata-rata naik di fase *baseline*, subyek masih dikatakan stabil karena selisih rata-rata frekuensinya tidak jauh berbeda dengan hari-hari sebelumnya. Untuk fase intervensi (B) subyek SNL memiliki rata-rata frekuensi yang menurun, mulai hari ke- 2 sampai hari ke 10, untuk hari ke-2 subyek memiliki rata-rata frekuensi 13,5 dan untuk hari ke 10 subyek memiliki rata-rata frekuensi 11 pada fase intervensi.

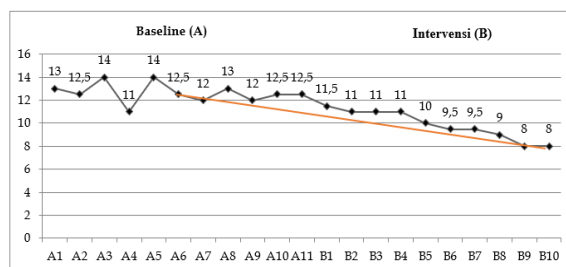


b. Panjang kondisi subyek SH



Pada subyek ke- 2 yaitu SH dapat dijelaskan dari grafik diatas bahwa subyek memiliki rata-rata frekuensi yang terus meningkat dari pada hari ke- 4 fase *baseline* (A) dengan rata-rata frekuensi perilaku sebesar 14. Pada fase intervensi (B) subyek cenderung menurun di mulai pada hari ke- 3 fase intervensi dengan rata-rata frekuensi 9, sampai hari ke 10 dengan rata-rata frekuensi sebesar 7.

c. Panjang kondisi subyek VC



Berdasarkan grafik diatas subyek VC memiliki rata-rata frekuensi yang naik turun pada fase *baseline* (A). Rata-rata frekuensi perilaku subyek VC mulai stabil pada hari ke- 6 sampai hari ke- 11, dengan rata-rata frekuensi 12, 5 dan di hari ke 11 memiliki rata-rata frekuensi yang sama yaitu 12,5. Untuk fase intervensi (B) subyek VC mulai menurun pada hari ke- 3 dengan rata-rata frekuensi 11, sampai hari ke 10 dengan rata-rata frekuensi 8.

d. Panjang kondisi subyek TWRA

Berdasarkan grafik diatas subyek TWRA memiliki rata-rata frekuensi yang naik turun pada fase *baseline* (A). Subyek memiliki rata-rata frekuensi perilaku yang mulai stabil pada hari ke- 8 hingga hari ke 12 fase *baseline* (A) dengan rata-rata frekuensi perilaku 8 di hari ke- 8 dan rata-rata frekuensi perilaku 9 di hari ke 12. Pada fase intervensi (B) rata-rata frekuensi perilaku subyek TWRA terus menurun mulai hari ke 2 dengan rata-rata frekuensi perilaku 8,5 dan pada hari ke 10 memiliki rata-rata 8,5.

Sedangkan, jejak data pada subyek SNL, SH, VC dan TWRA digambarkan dalam tabel di bawah ini :

Subyek	Baseline (A)	Intervensi (B)
SNL	(-)	(+)
SH	(-)	(+)
VC	(-)	(+)
TWRA	(-)	(+)

Jejak data perilaku *off-tasks* dari keempat subyek SN, SH, VC dan TWRA pada fase *baseline* (A) mengalami kenaikan yang sifatnya negatif, namun pada fase intervensi (B) keempat subyek mengalami penurunan perilaku yang bersifat positif.

Terdapat perbandingan tingkat perubahan yang menunjukkan besarnya perubahan data dalam setiap kondisi, dari keempat subyek yakni fase *baseline* dan fase intervensi dapat dilihat pada rincian berikut :

Data stabilitas Baseline (A)

Subyek	Data skor pertemuan terakhir baseline	Data skor pertemuan ke- 1	Hasil stabilitas

SNL	14	12	2
SH	9,5	11	-1,5
VC	12,5	12,5	0
TWRA	9	10	-1

Berdasarkan rekapan data diatas dapat dijelaskan bahwa subyek SNL rata-rata perilaku *off-tasks* mengalami peningkatan selama 2 kali, namun masih dikatakan stabil. Untuk subyek SH selama fase *baseline* mengalami penurunan, namun penurunan tersebut tidak mempengaruhi hasil stabilitas perilaku subyek, SH juga memiliki rata-rata perilaku *off-tasks* yang stabil. Subyek yang ketiga yaitu VC, memiliki rata-rata yang cukup stabil di hari ke 11 dan di hari ke- 2 fase *baseline*. Dan subyek yang terakhir yaitu TWRA hampir sama dengan subyek SH bahwa subyek TWRA memiliki rata-rata perilaku *off-tasks* yang stabil.

Data stabilitas Intervensi (B)

Subyek	Data skor pertemuan terakhir baseline	Data skor pertemuan ke- 1	Hasil stabilitas
SNL	11	14	-3
SH	7	9,5	-2,5
VC	9	12,5	-3,5
TWRA	6,5	9	-2,5

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa subyek SLN, SH, VC dan TWRA memiliki perubahan perilaku yang menurun. Subyek SNL pada pertemuan fase pertama intervensi rata-rata perilaku subyek masih cenderung naik, namun pada pertemuan di hari ke- 10, rata-rata subyek berkurang menjadi 11. Subyek yang kedua yaitu SH awalnya pertemuan pertama di fase intervensi memiliki rata-rata perilaku 9,5 dan menurun di hari ke- 10 pada fase intervensi rata-rata perilaku berkurang menjadi 7. Subyek yang ketiga VC pada pertemuan pertama fase intervensi memiliki rata-rata perilaku 12, 5 dan rata-rata perilaku menurun menjadi 9 di akhir fase intervensi. Subyek yang terakhir yaitu TWRA pada pertemuan pertama fase intervensi subyek memiliki rata-rata perilaku 9 yang menurun menjadi 6,5 di akhir fase intervensi di hari ke- 10.

Penelitian ini menggunakan proses konseling untuk mengumpulkan data dari keempat subyek yang sudah ditentukan. Data yang diteliti adalah data yang di dapat langsung oleh peneliti selama proses penelitian yang terjadi di lapangan. Proses konseling dilakukan selama 5 kali pertemuan bagi setiap subyek. Proses konseling menerapkan konseling individu dengan menggunakan teknik *self management*. Penerapan

konseling individu yang sudah dilakukan oleh konselor kepada konseli di jalankan sesuai dengan tahapan yang sudah ditetapkan. Teknik *self-management* memiliki 3 implementasi yang terdiri dari *self-monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*, berikut adalah penjelasan dari ketiga implementasi *self-management* bagi masing-masing subyek :

1. Subyek SNL

a) **Self-Monitoring** : Subyek mencatat setiap kali dia berperilaku *off-tasks* ketika di dalam kelas, subyek mencatat perilaku ini selama proses pengamatan pada fase intervensi. Catatan perilaku *off-tasks* subyek harus dibawa pada saat proses konseling agar konselor mengetahui perkembangan penurunan perilaku *off-tasks* subyek. Subyek mengatakan bahwa ia berperilaku *off-tasks* berbicara sendiri dengan temanya sebanyak 8-10 kali selama proses pelajaran berlangsung. Subyek juga mengatakan bahwa ia meninggalkan tempat duduk tanpa izin guru sebanyak 2 sampai 3 kali. Subyek harus mampu me monitoring dirinya sendiri agar ia dapat menurunkan perilaku *off-taks* yang sudah dilakukan dan konselor juga memantau penurunan perilaku *off-tasks* tiap subyek.

b) **Stimulus Control**: Subyek SNL muncul keinginan atau frekuensi berperilaku *off-tasks* nya paling sering yang nantinya akan distimulus untuk dikurangi atau tidak berperilaku *off-tasks* sama sekali. Subyek SNL mengatakan bahwa keinginan berperilaku *off-tasks* muncul dan frekuensi ia berperilaku *off-tasks* paling banyak adalah pada saat ia mengikuti pelajaran matematika, bahasa inggris ketika berada di dalam kelas ia merasa bosan ketika pelajaran matematika dan bahasa inggris, dikarenakan kurangnya guru memberikan metode pelajaran yang menarik. Subyek juga merasa tidak paham dengan materi yang sudah dijelaskan oleh guru sehingga subyek lebih memilih berbicara dengan temannya yang lain pada saat jam pelajaran berlangsung. Stimulus yang dilakukan oleh SNL untuk mengurangi perilaku *off-tasks* nya ia fokus dengan mata pelajaran yang dijelaskan oleh guru di dalam kelas, ia memperhatikan penjelasan dari guru ketika guru menerangkan dan mulai menyukai secara perlahan pelajaran matematika dan bahasa inggris yang menurutnya susah. Subyek juga akan mengingatkan jika ada salah satu temanya yang berperilaku *off-tasks*, sebisa mungkin subyek harus bisa mengurangi perilaku *off-tasks* nya ketika di kelas

c) **Self-Reward** : SNL akan memberikan reward atau penghargaan kepada dirinya sendiri ketika ia berhasil mengontrol dirinya untuk tidak berperilaku *off-tasks* saat di kelas, pada situasi dimana muncul keinginan untuk berperilaku *off-tasks* dan frekuensi berperilaku *off-tasks* nya menurun. Pemberian reward ini juga persetujuan antar konselor dan konseli. Ternyata dari hasil pengamatan pada fase intervensi subyek SNL mengalami penurunan perilaku *off-tasks*. Penghargaan atau *reward* yang diberikan untuk subyek SNL ketika subyek mampu mengontrol dan mampu untuk menurunkan perilaku *off-tasks* nya ketika di kelas

antara lain subyek dapat bermain game yang ia sukai ketika di rumah.

2. Subyek SH

a) **Self-Monitoring** : Subyek mencatat setiap kali dia berperilaku *off-tasks* ketika di dalam kelas, subyek mencatat perilaku ini selama proses pengamatan pada fase intervensi. Catatan perilaku *off-tasks* subyek harus dibawa pada saat proses konseling agar konselor mengetahui perkembangan penurunan perilaku *off-tasks* subyek. Subyek mengatakan bahwa ia berperilaku *off-tasks* berbicara sendiri dengan temanya sebanyak 10 sampai 12 kali selama proses pelajaran berlangsung. Subyek juga mengatakan bahwa ia meninggalkan tempat duduk tanpa izin guru sebanyak 2 sampai 3 kali. Subyek harus mampu me monitoring dirinya sendiri agar ia dapat menurunkan perilaku *off-taks* yang sudah dilakukan dan konselor juga memantau penurunan perilaku *off-tasks* tiap subyek.

b) **Stimulus Control** : Subyek SH mengatakan bahwa keinginan berperilaku *off-tasks* muncul dan frekuensi ia berperilaku *off-tasks* paling banyak adalah pada saat ia mengikuti pelajaran matematika dan pendidikan kewarganegaraan ketika berada di dalam kelas subyek mengatakan bahwa ia tidak tertarik dengan pelajaran matematika karena menurutnya, pelajaran matematika dan pelajaran pendidikan kewarganegaraan adalah pelajaran yang membingungkan dan susah untuk dipahami, sehingga subyek lebih memilih berbicara dengan temannya yang lain pada saat jam pelajaran berlangsung. Stimulus yang dilakukan oleh SH untuk mengurangi perilaku *off-tasks* nya ia fokus dengan mata pelajaran yang dijelaskan oleh guru di dalam kelas, ia memperhatikan penjelasan dari guru ketika guru menerangkan dan mulai menyukai pelajaran matematika dan pendidikan kewarganegaraan secara perlahan pelajaran yang menurutnya susah. Subyek juga akan mengingatkan jika ada salah satu temanya yang berperilaku *off-tasks*.

c) **Self-Reward** : *Self reward* ini artinya dimana subyek akan memberikan *reward* atau penghargaan kepada dirinya sendiri ketika ia berhasil mengontrol dirinya untuk tidak berperilaku *off-tasks* saat di kelas, pada situasi dimana muncul keinginan untuk berperilaku *off-tasks* dan frekuensi berperilaku *off-tasks* nya menurun. Penghargaan atau *reward* yang diberikan untuk subyek SH ketika subyek mampu mengontrol dan mampu untuk menurunkan perilaku *off-tasks* nya ketika di kelas antara lain subyek dapat menonton drama korea setelah pulang sekolah.

3. Subyek VC

a) **Self-Monitoring** : Subyek mencatat setiap kali dia berperilaku *off-tasks* ketika di dalam kelas, subyek mencatat perilaku ini selama proses pengamatan pada fase intervensi. Catatan perilaku *off-tasks* subyek harus dibawa pada saat proses konseling agar konselor mengetahui perkembangan penurunan perilaku *off-tasks* subyek. Subyek mengatakan bahwa ia berperilaku *off-*

tasks berbicara sendiri dengan temanya sebanyak 9-12 kali selama proses pelajaran berlangsung. Subyek juga mengatakan bahwa ia meninggalkan tempat duduk tanpa izin guru sebanyak 2 sampai 3 kali. Subyek harus mampu me monitoring dirinya sendiri agar ia dapat menurunkan perilaku *off-taks* yang sudah dilakukan dan konselor juga memantau penurunan perilaku *off-tasks* tiap subyek.

b) **Stimulus Control** : Subyek VC muncul keinginan atau frekuensi berperilaku *off-tasks* nya paling sering yang nantinya akan distimulus untuk dikurangi atau tidak berperilaku *off-tasks* sama sekali. Subyek VC mengatakan bahwa keinginan berperilaku *off-tasks* muncul dan frekuensi ia berperilaku *off-tasks* paling banyak adalah pada saat ia mengikuti pelajaran bahasa inggris ketika berada di dalam kelas VC mengatakan bahwa ia bosan ketika pelajaran bahasa inggris kerana ia merasa ngantuk, guru yang menjelaskan materi bahasa inggris juga kurang menarik dan subyek merasa jenuh saat menerima penjelasan dari guru. Stimulus yang dilakukan oleh VC untuk mengurangi perilaku *off-tasks* nya ia fokus dengan mata pelajaran yang dijelaskan oleh guru di dalam kelas, ia memperhatikan penjelasan dari guru ketika guru menerangkan, mulai menyukai secara perlahan pelajaran yang menurutnya susah dan lebih banyak membaca kamus bahasa inggris. Sebisa mungkin subyek harus bisa mengurangi perilaku *off-tasks* nya ketika di kelas.

c) **Self Reward** : artinya dimana subyek akan memberikan *reward* atau penghargaan kepada dirinya sendiri ketika ia berhasil mengontrol dirinya untuk tidak berperilaku *off-tasks* saat di kelas, pada situasi dimana muncul keinginan untuk berperilaku *off-tasks* dan frekuensi berperilaku *off-tasks* nya menurun. Penghargaan atau *reward* yang diberikan untuk subyek VC ketika subyek mampu mengontrol dan mampu untuk menurunkan perilaku *off-tasks* nya ketika di kelas antara lain subyek dapat membaca novel yang ia sukai ketika ia sudah dirumah.

4. Subyek TWRA

a) **Self-Monitoring** : Subyek mencatat setiap kali dia berperilaku *off-tasks* ketika di dalam kelas, subyek mencatat perilaku ini selama proses pengamatan pada fase intervensi. Catatan perilaku *off-tasks* subyek harus dibawa pada saat proses konseling agar konselor mengetahui perkembangan penurunan perilaku *off-tasks* subyek. Subyek mengatakan bahwa ia berperilaku *off-tasks* berbicara sendiri dengan temanya sebanyak 8-11 kali selama proses pelajaran berlangsung. Subyek juga mengatakan bahwa ia meninggalkan tempat duduk tanpa izin guru sebanyak 2 sampai 3 kali. Subyek harus mampu me monitoring dirinya sendiri agar ia dapat menurunkan perilaku *off-taks* yang sudah dilakukan dan konselor juga memantau penurunan perilaku *off-tasks* tiap subyek.

b) **Stimulus Control** : TWRA muncul keinginan atau frekuensi berperilaku *off-tasks* nya paling sering yang nantinya akan distimulus untuk dikurangi atau

tidak berperilaku *off-tasks* sama sekali. Subyek TWRA mengatakan bahwa keinginan berperilaku *off-tasks* muncul dan frekuensi ia berperilaku *off-tasks* paling banyak adalah pada saat ia mengikuti pelajaran pendidikan kewarganegaraan dan bahasa inggris ketika berada di dalam kelas ia merasa pelajaran pendidikan kewarganegaraan dan bahasa inggris adalah pelajaran yang susah untuk dipahami dan, selain itu subyek mengatakan bahwa guru pendidikan kewarganegaraan juga sering memberikan tugas yang banyak sehingga subyek merasa malas mendengarkan penjelasan guru saat menjelaskan materi di kelas. Subyek juga merasa tidak mengerti dengan arti-arti kata pada pelajaran bahasa inggris yang semakin membuatnya bingung,. Stimulus yang dilakukan oleh TWRA untuk mengurangi perilaku *off-tasks* nya ia fokus dengan mata pelajaran yang dijelaskan oleh guru di dalam kelas, ia memperhatikan penjelasan dari guru ketika guru menerangkan, mulai menyukai secara perlahan pelajaran yang menurutnya susah dan lebih banyak membaca kamus bahasa inggris agar lebih mudah memahami arti dari kata-kata dalam pelajaran bahasa inggris. Sebisa mungkin subyek harus bisa mengurangi perilaku *off-tasks* nya ketika di kelas.

c) **Self-Reward** : subyek akan memberikan reward atau penghargaan kepada dirinya sendiri ketika ia berhasil mengontrol dirinya untuk tidak berperilaku *off-tasks* saat di kelas, pada situasi dimana muncul keinginan untuk berperilaku *off-tasks* dan frekuensi berperilaku *off-tasks* nya menurun. Penghargaan atau *reward* yang diberikan untuk subyek TWRA ketika subyek mampu mengontrol dan mampu untuk menurunkan perilaku *off-tasks* nya ketika di kelas antara lain subyek dapat menonton youtube ketika sudah dirumah.

Subyek mengikuti kegiatan proses konseling dengan baik. Keempat subyek dapat memahami tahapan-tahapan dari *self management*. Subyek dapat memahami proses konseling dengan menggunakan teknik *self management*, dibuktikan dengan penurunan perilaku *off-tasks* nya pada fase intervensi (B) yang berlangsung selama 10 hari, penurunan pada fase intervensi ini bersifat positif bagi subyek. Keempat subyek dapat menurunkan perilaku *off-tasks* nya, maka subyek akan diberikan *reward* atau hadiah, pemberian *reward* dari konselor bagi konseli adalah agar konseli dapat meningkatkan perilaku positif yang sudah ia terapkan dan tidak mengulangi kembali perilaku negatif (*off-tasks*) pada saat di sekolah.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan keempat subyek mengalami perubahan sehingga terdapat penurunan rata-rata skor untuk fase *baseline* maupun fase intervensi. Subyek yang pertama SNL pada fase *baseline* memiliki rata-rata skor 13, pada fase intervensi rata-rata skor 12,5. Subyek yang kedua SH pada fase *baseline* memiliki rata-rata skor 10, pada fase intervensi rata-rata skor 8,3.

Subyek yang ketiga VC pada fase *baseline* memiliki rata-rata skor 12,42, pada fase intervensi rata-rata skor 10,85. Subyek yang terakhir TWRA pada fase *baseline* memiliki rata-rata skor 9,7, pada fase intervensi rata-rata skor 7,6. Data ini menunjukkan bahwa keempat subyek mengalami penurunan pada masa intervensi dan penurunannya bersifat positif bagi subyek. Dapat disimpulkan terdapat penurunan rata-rata skor pada perubahan perilaku *off-tasks* dari keempat subyek SNL, SH, VC dan TWRA setelah diberikan perlakuan konseling individu dengan menggunakan teknik *self management*.

Saran

1. Untuk konselor sekolah
Adanya hasil penelitian ini, diharapkan konselor sekolah dapat menerapkan teknik *self management* untuk membantu siswa agar dapat mengurangi perilaku off task di sekolah.
2. Untuk peneliti lain
 - a. Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini menjadi lebih sempurna, dengan menggunakan model A-B-A-B agar mendapatkan hasil yang lebih baik.
 - b. Menggunakan kalimat yang mudah dan sederhana dalam memberikan langkah-langkah teknik *self management* agar subyek lebih mudah memahami.

DAFTAR PUSTAKA

- Austin, Jennifer L & Jennifer M Soeda, 2008. *Fixed Time Teacher Attention Decrease Off Task Behaviors of Typically Developing Third Grades*.
- Baker LS.,2007, *Modelling ad Understanding Students off-task Behavior in intelegent Tutoing Sytems*: University of Natingham
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Pres
- Hamalik, Oemar. 2009. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Cet ke-6 Sinar Baru Algensindo. Bandung.
- Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Praktik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Nursalim, Mochamad. 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata

- Prijosaksono, A dan Sembel, R. 2003. *Self-Management Guru Terbaik dan Musuh Terbesar Manusia*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sharf, R, S, 2004. Theory of Psychoterapy And Counseling USA. Brooks/Cole Sparzo, F, J, A. 1989 Classroom Behavior Detecting and Correcting Spesial Problems (online) (Catur@Bepositivelearning.Org) diakses 23 April 2018.
- Slameto. 2003. Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta:Rineka Cipta

