

PENERAPAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *OFF-TASK* PADA SISWA KELAS X SMAN 20 SURABAYA

Erry Nur Sahriyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: erry.20053@mhs.unesa.ac.id

Dr. Titin Indah Pratiwi, M.Pd.

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: titinindahpratiwi@unesa.ac.id

Abstrak

Perilaku *off-task* merupakan tindakan yang tidak terkait dengan kegiatan pembelajaran dan tidak diinginkan kemunculannya karena dapat mengganggu suasana kelas sehingga membuat proses belajar mengajar menjadi tidak efektif. Dampak perilaku *off-task* tidak hanya dirasakan oleh pelaku, tetapi juga oleh siswa lain karena menjadikan kelas tidak kondusif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling individu teknik *self-control* dapat mereduksi perilaku *off-task* pada siswa kelas X di SMAN 20 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimental dalam bentuk *one group pre-test post-test*, serta analisis data dengan statistik non-parametrik menggunakan uji *Wilcoxon*. Data dikumpulkan menggunakan angket untuk mengukur perilaku *off-task* siswa kelas X di SMAN 20 Surabaya. Subjek penelitian terdiri dari 5 siswa kelas X dengan kategori perilaku *off-task* yang tinggi. Penelitian ini menunjukkan perubahan pada siswa dengan rata-rata penurunan skor sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 48,4. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043, karena $0,043 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Artinya, penerapan konseling individu teknik *self-control* signifikan dalam mereduksi tingkat perilaku *off-task* pada siswa kelas X di SMAN 20 Surabaya.

Kata Kunci: perilaku *off-task*, konseling individu, *self-control*.

Abstract

Off-task behavior is an action that is not related to learning activities and its occurrence is undesirable because it can disrupt the classroom atmosphere, making the teaching and learning process ineffective. The impact of off-task behavior is not only felt by the perpetrator, but also by other students because it makes the class less conducive. Therefore, this research aims to find out whether individual counseling with self-control techniques can reduce off-task behavior in class X students at SMAN 20 Surabaya. This research uses quantitative methods with a pre-experimental research design in the form of one group pre-test post-test, as well as data analysis with non-parametric statistics using the Wilcoxon test. Data was collected using a questionnaire to measure the off-task behavior of class X students at SMAN 20 Surabaya. The research subjects consisted of 5 class X students with a high off-task behavior category. This research shows changes in students with an average decrease in scores before and after treatment of 48.4. Based on the results of the Wilcoxon test with the help of SPSS, the Asymp value was obtained. Sig. (2-tailed) is 0.043, because $0.043 < 0.05$ it can be concluded that H_a is accepted. This means that the application of individual counseling self-control techniques is significant in reducing the level of off-task behavior in class X students at SMAN 20 Surabaya.

Keywords: off-task behavior, individual counseling, self-control.

PENDAHULUAN

Perilaku *off-task* (Baker et al., 2004) adalah perilaku dimana individu sepenuhnya melepaskan diri dari lingkungan belajar dan melakukan aktivitas yang tidak berkaitan dengan kegiatan belajar. (Sparzo, 1982) menyatakan bentuk dari perilaku *off-task* diantaranya perilaku impulsif, kurang memperhatikan, berpindah-pindah tempat duduk, tidak menyelesaikan tugas, berbicara tanpa izin, motivasi belajar yang rendah, tidak

siap mengikuti pembelajaran dikelas, dan mengganggu. Menurut (Maulana, 2019) bentuk perilaku *off-task* ditunjukkan oleh siswa dalam bentuk verbal dan non verbal. Secara verbal siswa menunjukkan perilaku tersebut seperti berbicara diluar materi pembelajaran, bernyanyi, dan berteriak. Sedangkan secara non verbal ditunjukkan dengan melamun, tidur, bermain hp, serta mencontek. (Putri & Yarni, 2023) menambahkan bentuk-bentuk perilaku *off-task* diantaranya mengajak teman berbicara ketika proses belajar, tidak memperhatikan guru

ketika menerangkan, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas bahkan tidak mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru.

Siapapun bisa menjadi pelaku *off- task*, artinya semua individu memungkinkan berperilaku *off- task* baik dari anak- anak maupun usia dewasa. Pada jenjang sekolah menengah perilaku *off- task* terjadi pada kelas VIII di SMPN 13 Mataram dalam (Nuraeni et al., 2022). Siswa melakukan perilaku tersebut dengan tindakan seperti tidak mengikuti pelajaran secara serius, keluar masuk kelas, dan bermain hp ketika guru sedang menerangkan. Perilaku ini berdampak negatif pada proses pembelajaran terhadap diri sendiri maupun siswa yang lain. Perilaku *off- task* terjadi pada siswa kelas XI di SMAN 1 Subah Batang dalam (Riyadi, 2015), diantaranya mengobrol dengan sesama teman (72%), bercanda dengan teman (72%), bernyanyi (72%), bercelotohan dengan teman (69%), berbisik- bisik selain materi pembelajaran (67%), mengeluh dengan teman (56%), bercerita dengan teman (53%), bersiul (50%), membicarakan siswa lain dengan teman (39%), dan menanggapi pembicaraan teman (25%). Bentuk perilaku *off- task* yang banyak terjadi yaitu mengobrol dengan sesama teman ketika guru sedang menerangkan sejumlah 26 dari 36 siswa.

Observasi dilakukan di SMKN 12 Surabaya oleh (Fatimah, 2013) dan didapatkan 3 siswa di salah satu kelas X, siswa pertama menunjukkan frekuensi perilaku *off- task* antara 6 hingga 8 kali, siswa kedua dengan frekuensi 5 hingga 8 kali, serta siswa ketiga dengan frekuensi 7 hingga 10 kali. Bentuk perilaku *off- task* diantaranya berbicara diluar materi pembelajaran, melamun, tidak memperhatikan guru ketika menerangkan, tidak mengerjakan tugas, bermain hp, serta mengambil alat tulis siswa lain tanpa izin. Akibatnya, siswa mengalami kegagalan dalam pencapaian hasil belajar yang seharusnya setiap siswa mencapai hingga 85% tetapi ketiga siswa tersebut hanya dapat mencapai 30%.

Menurut (Cruickshank et al., 2014) penyampaian guru yang cenderung membosankan, bermain ketika pembelajaran seperti mengakses *handphone*, serta perilaku impulsif seperti tidur dikelas atau meninggalkan kelas tanpa izin dari guru merupakan faktor yang menjadi pemicu munculnya perilaku *off- task*. Menurut (Febrianti & Suhaili, 2021) perilaku *off- task* muncul karena berbagai alasan. Pertama, individu melakukan hal tersebut untuk mencari perhatian orang lain baik guru maupun siswa lain. Kedua, untuk menghindari atau melarikan diri dari kegiatan yang dianggap tidak menyenangkan, misalnya menulis atau membaca. Dan yang ketiga, individu bisa jadi mengalami gangguan *neuro-behavioral*, seperti sindrom *Tourette* atau *attention deficit disorder*. Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa faktor internal dan eksternal merupakan

faktor penyebab perilaku *off- task*. Faktor internal sendiri merupakan faktor dari dalam diri individu seperti emosi negatif yang tidak dapat dikendalikan dengan baik seperti kepribadian temperamental, marah, menentang, frustrasi, bosan, takut, overstimulasi, cemburu, rendah diri, dan kebutuhan afeksi. Sedangkan faktor eksternal yakni dari luar individu, diantaranya lingkungan keluarga, masyarakat, dan pertemanan.

Dampak dari perilaku *off- task* bukan hanya dirasakan oleh pelaku, tetapi siswa lain juga turut merasakan seperti kelas menjadi tidak kondusif akibat siswa yang ramai ataupun berlalu lalang ketika pelajaran berlangsung. Perilaku *off- task* apabila dibiarkan saja dapat menyebar luas karena seringkali terjadi akibat interaksi dengan teman sebaya. Individu bisa saja terpengaruh oleh individu lain yang berperilaku *off- task* bahkan dapat menirukannya. Perilaku ini juga dianggap sebagai bentuk perilaku menyimpang karena melanggar norma sosial yang berlaku dilingkungan sekolah. Menurut (Basri, 2015) individu yang berperilaku *off- task* cenderung memiliki kemampuan kontrol diri yang rendah. (Anjani, 2017) menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah tidak mampu mengatur perilakunya sendiri sehingga hanya melakukan hal- hal yang menyenangkan dirinya. Akibatnya individu kesulitan mengarahkan dan mengendalikan perilakunya, emosinya tidak stabil, pemarah, frustrasi, serta kurang kepekaan terhadap lingkungan sekitarnya.

Hasil studi pendahuluan di SMAN 20 Surabaya di bulan Agustus tahun 2023 dengan melakukan pengamatan perilaku siswa kelas X saat pelajaran, ditemukan dua kelas memiliki kecenderungan perilaku yang tidak mendukung proses pembelajaran seperti berbicara ketika guru sedang menerangkan, berpindah- pindah tempat duduk, dan bermain hp. Selain itu, guru BK merekomendasikan untuk menyebarkan sosiometri guna mengetahui interaksi sosial antar siswa atau teman sebaya. Sosiometri yang diisi oleh siswa dilakukan dianalisis menggunakan *Microsoft excel* sehingga diperoleh siswa yang terindikasi terpopuler dan terisolir dikelas. Setelah dianalisis menggunakan *Microsoft excel*, terdapat beberapa penyebab siswa mendapatkan predikat terisolir atau mendapat banyak penolakan dari teman sebayanya. Berdasarkan hasil analisis kartu sosiometri, beberapa siswa menyatakan penolakan dikarenakan alasan tertentu. Siswa dengan predikat terisolir yang mendapatkan persentase penolakan tertinggi yakni 50 %, artinya siswa tersebut ditolak sebanyak 18 dari 36 jumlah siswa satu kelas. Persentase tertinggi kedua dengan penolakan akibat perilaku mengganggu yakni sejumlah 9 dari 36 siswa dengan persentase 25%. Mayoritas siswa yang mendapatkan predikat terisolir dengan alasan yakni berisik saat pembelajaran, berpindah- pindah tempat duduk, tidur,

berteriak, jail, freak (aneh), tidak sopan dengan guru, banyak omong, banyak tingkah, pasif dalam kegiatan kelompok, suka bikin ulah, dan berperilaku tidak bertanggung jawab. Beberapa alasan yang disebutkan merupakan karakteristik dari perilaku *off- task*.

Adapun dampak dari perilaku tersebut diantaranya mengganggu suasana kelas sehingga pembelajaran tidak efektif, tidak bisa menjawab pertanyaan oleh guru, terlambat mengumpulkan tugas atau bahkan tidak mengumpulkan. Perilaku *off- task* juga dapat mengganggu guru serta teman-teman sekelas. Guru bisa saja terganggu karena siswa berperilaku diluar kegiatan belajar, sementara teman sekelas terganggu karena kehilangan konsentrasi ketika belajar. Siswa yang seringkali tidak fokus pada tugas belajar mereka cenderung kurang memiliki pemahaman terhadap materi pelajaran karena melewatkan konsep yang diajarkan di kelas. Selain itu, perilaku *off- task* dapat menurunkan minat dan motivasi belajar siswa karena membuat mereka semakin tidak tertarik dengan pelajaran dan lebih memilih melakukan perilaku *off- task*. Perilaku ini dapat menyebabkan terjadinya konflik antara pelaku dengan guru dan teman sekelas. Apabila dibiarkan, perilaku ini akan berkembang menjadi kebiasaan buruk yang sulit diubah dan membahayakan kinerja akademik serta profesional kerja siswa dimasa depan.

Jika tidak ditangani dengan tepat, perilaku *off- task* dapat berpotensi merusak iklim belajar disekolah dan berujung dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa. Maka dari itu guru BK atau konselor diharuskan untuk mereduksi permasalahan tersebut dengan pendekatan yang efektif dan holistik. Mereduksi perilaku *off- task* pada siswa merupakan kunci agar tercipta proses belajar mengajar yang efektif. Pemberian layanan bimbingan konseling diperlukan dalam menyelesaikan atau mengentaskan permasalahan siswa yaitu dengan menerapkan layanan konseling.

Konseling individu dilaksanakan secara perorangan sehingga fokus tertuju pada satu konseli menjadikan konselor dapat lebih efektif dalam memantau perkembangan konseli selama sesi konseling berlangsung. Selain itu, konseling individu memastikan bahwa konseli berperan aktif dalam proses konseling, berbeda dengan konseling kelompok yang seringkali menghadapi tantangan berupa anggota yang tidak berpartisipasi aktif. (Amiluddin, 2020) menyatakan bahwa konseling individu lebih fleksibel dan praktis. Penjadwalan konseling individu lebih fleksibel karena tidak memerlukan koordinasi dengan banyak pihak seperti konseling kelompok. Selain itu, konseling individu dianggap lebih praktis karena memungkinkan penanganan masalah secara lebih personal sehingga dapat memberikan ruang bagi konseli untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya.

Salah satu pendekatan yang relevan digunakan adalah pendekatan kognitif perilaku. Menurut (Sopiyah et al., 2020) pendekatan ini merupakan gabungan dari dua aspek yaitu kognitif dan perilaku. Aspek kognitif melibatkan perubahan cara berpikir konseli dari yang irasional menjadi rasional, sedangkan aspek perilaku berkaitan dengan tindakan yang dihasilkan dari pikiran dan keyakinan konseli. Salah satu teknik yang digunakan yaitu *self- control* untuk mereduksi perilaku *off- task*. (Abnindanti & Pratiwi, 2020) menyatakan bahwa kontrol diri melibatkan pengendalian pikiran atau kognitif dan dorongan dalam diri individu sehingga ia mampu menguasai diri dan mengendalikan keinginannya dalam berbagai situasi. Kontrol diri yang baik dapat menjadikan individu mampu berperilaku sesuai dengan tuntutan norma yang berlaku. (Rahmi & Afrinaldi, 2023) menyampaikan bahwa *self- control* atau kontrol diri berperan penting dalam menyeimbangkan keinginan pribadi dan godaan yang muncul. Selain itu, kontrol diri juga membantu individu memenuhi kebutuhan hidupnya dengan proporsional. Individu dengan kontrol diri yang baik akan berusaha Kontrol diri disini digunakan sebagai prosedur untuk mengarahkan dan mengontrol perilaku seseorang. Melalui konseling individu, siswa dapat belajar mengenal pemicu perilakunya dan memahami konsekuensi dari perilaku *off- task*, sehingga dapat mengembangkan strategi *self- control* untuk menangani setiap kali perilaku tersebut muncul.

Dengan menerapkan teknik tersebut, mereka dapat mengelola dan mengendalikan perilakunya sehingga proses belajar menjadi efektif. Dengan adanya penelitian ini kualitas pendidikan di SMAN 20 Surabaya serta dapat memberikan solusi terkait perilaku *off- task* disekolah lain.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Model desain eksperimen yang digunakan adalah pre- eksperimen dalam bentuk *one group pre- test post- test design*. Tahapan pertama yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengukur kondisi awal (*pre- test*) pada subjek yang akan diberikan perlakuan. Setelah itu peneliti memberikan perlakuan selama empat kali, kemudian langkah selanjutnya adalah melakukan pengukuran kembali (*post- test*).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa yang berasal dari kelas X- 8 dan X- 9 di SMAN 20 Surabaya dengan total 70 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kecenderungan perilaku *off- task* dengan kategori tinggi. Berdasarkan

pengisian angket perilaku *off-task* terdapat 5 siswa yang mengalami kecenderungan perilaku *off-task* tinggi.

Teknik Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan data menggunakan data primer, artinya dikumpulkan secara langsung dari hasil penyebaran instrumen penelitian. Penelitian ini menggunakan angket perilaku *off-task* untuk mengukur tingkat perilaku *off-task* yang dialami oleh subjek. Peneliti menggunakan angket berupa skala likert untuk mengumpulkan data mengenai perilaku *off-task*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek penelitian ini merupakan siswa kelas X- 8 dan X- 9 SMAN 20 Surabaya yang berperilaku *off-task* berada pada kategori tinggi. Sebanyak 70 siswa berpartisipasi dalam pengisian angket, yang menggunakan skala perilaku *off-task* sebagai alat ukur. Untuk menentukan subjek penelitian, hasil dari angket perilaku *off-task* dikelompokkan menjadi 3 kategori meliputi rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi mendapatkan 15 siswa kategori rendah, 55 siswa sedang, dan 5 siswa tingkat tinggi. 5 siswa yang berada pada kategori tinggi akan diberikan layanan konseling individu teknik *self-control*.

Pada pertemuan pertama dilakukan pembinaan hubungan atau *rapport* dengan subjek. Subjek menyatakan persetujuan secara sadar dan sukarela untuk berpartisipasi aktif dalam setiap sesi konseling. Subjek juga menetapkan tujuan yang akan menjadi pedoman untuk mencapai perubahan positif. Pada pertemuan kedua, subjek bersedia membuat komitmen untuk berubah. Masing-masing subjek mengetahui keuntungan dan kerugian apabila berperilaku *off-task* secara terus menerus. Subjek juga dapat menentukan seseorang yang akan menjadi pengingat apabila lalai akan komitmen yang telah dibuat. Pada pertemuan ini subjek diberikan tugas rumah untuk memonitoring perilaku selama berada dikelas selama satu minggu kedepan. Pada pertemuan ketiga dilakukan evaluasi terhadap tugas *self-monitoring* yang telah dilaksanakan subjek selama satu minggu yang lalu. Subjek juga diarahkan untuk melakukan analisis ABC. Dengan dilakukannya analisis ABC diharapkan subjek memahami bagaimana perilakunya terbentuk serta memiliki kesadaran terhadap perilaku yang diinginkan. Disamping itu subjek juga diarahkan untuk membuat kontrak perilaku, apabila tidak melanggar kontrak konseli mendapatkan *reward*. Sebaliknya apabila melanggar, konseli akan mendapatkan *punishment*. Pada tahap ini subjek diingatkan kembali mengenai seseorang yang akan menjadi pengingat apabila lalai akan komitmen yang telah dibuat. Subjek juga diajarkan untuk melakukan kontrol

diri dengan membuat intruksi pada dirinya sendiri ketika perilaku tersebut muncul. Pertemuan keempat sekaligus terakhir konseling dimulai dengan refleksi mengenai perjalanan konseling yang telah dilalui. Subjek diajak untuk menganalisis hasil *self-monitoring*, apakah telah mencapai target yang disepakati dalam kontrak. Pada pertemuan ini subjek dapat menyelesaikan program sehingga mendapatkan *reward*. Subjek juga diharapkan dapat mempertahankan perilakunya dan mencegah kembalinya perilaku *off-task*.

Tabel 1.1 Hasil Analisis Pre- test dan Post- test.

No.	Nama	Pre- test		Post- test		Beda Skor	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1.	MAA	150	Tinggi	78	Rendah	72	Menurun
2.	ADR	146	Tinggi	97	Sedang	49	Menurun
3.	MBF	139	Tinggi	101	Sedang	38	Menurun
4.	IGY	146	Tinggi	116	Sedang	30	Menurun
5.	ARH	158	Tinggi	105	Sedang	53	Menurun
Rata- rata		147,8		99,4		48,4	

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa setiap subjek penelitian mengalami penurunan skor, begitu juga pada skor rata- rata. Rata- rata skor menurun semula 147,8 menjadi 99,4 dengan selisih 48,4.

Subjek MAA

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui skor pre- test sebesar 150 dan skor post- test sebesar 78. Sehingga subjek MAA mengalami penurunan sebesar 72 poin pada indikator perilaku *off-task*: (kurang memperhatikan, berbicara tanpa permisi, tidak mempunyai motivasi belajar, tidak siap mengikuti pembelajaran di kelas, mengganggu siswa lain ketika pembelajaran). Subjek menyatakan bahwa lebih fokus ketika pelajaran, mendengarkan penjelasan yang disampaikan guru, tidak bermain ketika pelajaran, dan menghindari semua aktivitas diluar kegiatan pembelajaran. MAA lebih dapat mengontrol dirinya yaitu dengan menanamkan pada pikiran bahwa kegiatan diluar pelajaran lebih baik dilakukan ketika istirahat. Ia juga menyatakan bahwa sekarang lebih dapat menghargai guru dan teman ketika pelajaran serta dapat memahami materi yang disampaikan.

Subjek ADR

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui skor pre- test sebesar 146 dan skor post- test sebesar 97. Sehingga subjek ADR mengalami penurunan sebesar 49 poin pada indikator perilaku *off-task*: (kurang memperhatikan, berbicara tanpa permisi, tidak mempunyai motivasi belajar, tidak siap mengikuti pembelajaran di kelas, mengganggu siswa lain ketika pembelajaran). Subjek menyatakan bahwa lebih semangat dan aktif dalam mengikuti kegiatan belajar dikelas, fokus memperhatikan guru yang sedang

menerangkan, tidak bermain handphone, menghindari pembicaraan diluar materi, dan menghindari semua aktivitas diluar kegiatan pembelajaran. ADR lebih dapat mengontrol dirinya dengan menanamkan pada pikiran bahwa aktivitas diluar kegiatan pembelajaran seperti mengobrol dan bermain handphone lebih baik dilakukan ketika jam istirahat. Ia juga menyatakan bahwa hasil ulangannya bagus dikarenakan memahami materi pelajaran.

Subjek MBF

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui skor pre- test sebesar 139 dan skor post- test sebesar 101. Sehingga subjek MBF mengalami penurunan sebesar 38 poin pada indikator perilaku *off-task*: kurang memperhatikan, meninggalkan tempat duduk, berbicara tanpa permisi, tidak mempunyai motivasi belajar, mengganggu siswa lain ketika pembelajaran. Subjek menyatakan bahwa lebih aktif dalam kegiatan belajar dikelas, duduk diam memperhatikan guru yang sedang menerangkan, tidak menggoda teman yang sedang mengerjakan, dan menghindari semua aktivitas diluar kegiatan pembelajaran. MBF lebih dapat mengontrol dirinya dengan menanamkan pada pikiran bahwa lebih baik duduk diam memperhatikan guru agar lebih dapat memahami materi yang disampaikan. Ia juga menyatakan lebih dapat menghargai guru yang sedang menerangkan dan lebih disukai teman karena tidak mengganggu ketika siswa lain sedang belajar.

Subjek IGY

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui skor pre- test sebesar 146 dan skor post- test sebesar 116. Sehingga subjek IGY mengalami penurunan sebesar 30 poin pada indikator perilaku *off-task*: kurang memperhatikan, tidak menyelesaikan tugas, berbicara tanpa permisi, tidak siap mengikuti pembelajaran di kelas dan tidak mempunyai motivasi belajar. Subjek menyatakan bahwa setiap kali ia mengajak ngobrol, teman sebangkunya tidak menghiraukan sehingga ia terbiasa untuk tidak mengobrol ketika pelajaran. Setelah perlakuan konseling individu, IGY lebih dapat fokus ketika pelajaran, dapat mengerjakan tugas dan menyelesaikan tepat waktu, menghindari pembicaraan diluar materi, dan posisi duduk tegak agar tidak mengantuk. Ia lebih dapat mengontrol dirinya dengan menanamkan pada pikiran bahwa lebih baik fokus pada tujuan belajar dan akan mencapainya satu per satu agar waktu tidak terbuang sia- sia.

Subjek ARH

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui skor pre- test sebesar 158 dan skor post- test sebesar 105. Sehingga subjek ARH mengalami penurunan sebesar 53 poin pada indikator perilaku *off-task*: kurang memperhatikan, tidak menyelesaikan tugas, berbicara tanpa permisi, tidak mempunyai motivasi belajar, tidak siap mengikuti

pembelajaran di kelas, dan mengganggu siswa lain ketika pembelajaran. Subjek menyatakan bahwa setiap kali ia mengobrol, ada temannya yang mengingatkan untuk tidak mengobrol ketika pelajaran sehingga subjek terbiasa untuk tidak mengajak teman mengobrol. Setelah perlakuan konseling individu, ARH lebih dapat fokus ketika pelajaran, aktif dalam kegiatan pembelajaran, dapat mengerjakan tugas dan menyelesaikan tepat waktu, dan menghindari pembicaraan diluar materi. Ia lebih dapat mengontrol dirinya dengan menanamkan pada pikiran bahwa guru menerangkan hanya sekali, jadi harus tetap fokus dan mencatat poin- poin penting.. ARH menyatakan lebih menghargai ketika guru menerangkan sehingga materi yang awalnya dianggap sulit ternyata bisa dipahami.

Setelah memperoleh hasil *pre-test* dan *post-test*, langkah berikutnya yaitu melakukan analisis data yang terkumpul. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan statistik non parametrik melalui uji *Wilcoxon*. Perbedaan yang dianalisis adalah skor angket perilaku *off-task* sebelum dan sesudah perlakuan berupa konseling individu dengan teknik *self-control*.

Berikut hasil perhitungan uji *Wilcoxon*:

Tabel 1.2 Hasil Analisis Uji Wilcoxon

	<i>post test - pre test</i>
Z	-2.023 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.043

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on positive ranks*

Berdasarkan tabel tersebut, nilai Z adalah -2,023 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,043. Dengan taraf kesalahan (α) sebesar 5% atau 0,05 maka $0,043 < 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat perilaku *off-task* pada siswa kelas X di SMAN 20 Surabaya sebelum dan sesudah pemberian konseling individu dengan teknik *self-control*, yang menunjukkan adanya penurunan skor. Dengan demikian, hipotesis penelitian “Penerapan konseling individu teknik *self-control* signifikan mereduksi perilaku *off-task* pada siswa kelas X SMAN 20 Surabaya” diterima.

Pembahasan

Penelitian ini berjudul “Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Control* Untuk Mereduksi Perilaku *Off-Task* pada Siswa Kelas X SMAN 20 Surabaya” menggunakan pendekatan kuantitatif pre- eksperimen dalam bentuk *one group pre-test* dan *post-test design*.

Prosedur penelitian dimulai dengan menyebarkan angket perilaku *off-task* sejumlah 68 item pernyataan kepada 35 siswa. Hasil angket dianalisis menggunakan SPSS untuk uji validitas dan ditemukan 11 item tidak valid, sehingga angket perilaku *off-task* menjadi 57 item

pernyataan. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan SPSS yang menunjukkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,933 menunjukkan skala perilaku *off-task* sangat andal.

Setelah validitas dan reliabilitas angket teruji, angket disebarakan kepada siswa kelas X- 8 dan X- 9 SMAN 20 Surabaya untuk menentukan subjek yang akan menerima konseling individu. Berdasarkan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Kemendikbud, 2016) layanan konseling individu diberikan kepada siswa yang datang sukarela atau diundang berdasarkan hasil asesmen, referral, dan observasi. Dalam penelitian ini subjek yang akan menerima konseling individu teknik *self-control* merupakan undangan yang dipilih berdasarkan pengkategorian tingkatan perilaku *off-task* yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dari 70 siswa, ditemukan 5 siswa dengan perilaku *off-task* kategori tinggi yang akan menjadi subjek penelitian, diantaranya MAA, ADR, MBF, IGY, dan ARH yang akan menerima perlakuan selama 4 kali pertemuan.

Menurut (Abnindanti & Pratiwi, 2020), teknik *self-control* melibatkan pengendalian pikiran dan dorongan diri individu. Individu dengan kontrol diri yang baik dapat mengendalikan diri dalam berbagai situasi dan berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku. Langkah-langkah konseling individu teknik *self-control* berdasarkan (Martin & Pear, 2019) meliputi analisis masalah dan penetapan tujuan, komitmen untuk berubah, pengambilan data dan analisis penyebab masalah, implementasi program, serta pencegahan kemunculan kembali perilaku bermasalah.

Setelah dilakukan konseling selama empat kali pertemuan, kelima subjek diminta untuk mengisi angket perilaku *off-task* (*post-test*) untuk dilakukan pengukuran kembali. Penurunan skor setiap subjek dapat dilihat dari hasil *post-test*, LKPD, dan penilaian selama proses berlangsung. Subjek MAA menurun sebanyak 72, sebelum treatment skor pretest sebesar 150 dan *post-test* 78. Subjek menyatakan bahwa kegiatan diluar pelajaran lebih baik dilakukan ketika istirahat. Ia juga menyatakan bahwa sekarang lebih dapat menghargai guru dan teman ketika pelajaran serta dapat memahami materi yang disampaikan.

Subjek ADR menurun sebanyak 49, sebelum treatment skor pretest sebesar 146 dan *post-test* 97. Subjek menyatakan jika berbicara diluar topik pelajaran dan bermain HP lebih baik dilakukan ketika jam istirahat. Ia juga menyatakan bahwa hasil ulangannya bagus dikarenakan memahami materi pelajaran.

Subjek MBF menurun sebanyak 38, sebelum treatment skor pretest sebesar 139 dan *post-test* 101. Subjek menyatakan bahwa lebih baik duduk diam memperhatikan guru agar lebih dapat memahami materi yang

disampaikan. Ia juga menyatakan bahwa sekarang lebih dapat menghargai guru yang sedang menerangkan. Selain itu subjek lebih disukai teman karena tidak mengganggu ketika siswa lain sedang belajar.

Subjek IGY menurun sebanyak 30, sebelum treatment skor pretest sebesar 146 dan *post-test* 116. Subjek menyatakan bahwa setiap kali ia mengajak ngobrol, teman sebangkunya tidak menghiraukan sehingga ia terbiasa untuk tidak mengobrol ketika pelajaran dan lebih menghargai ketika guru menerangkan.

Subjek ARH menurun sebanyak 53, sebelum treatment skor pretest sebesar 158 dan *post-test* 105. Subjek menyatakan bahwa setiap kali ia mengobrol, ada temannya yang mengingatkan untuk tidak mengobrol ketika pelajaran sehingga subjek terbiasa untuk tidak mengajak teman mengobrol dan lebih menghargai ketika guru menerangkan sehingga materi yang awalnya dianggap sulit ternyata bisa dipahami.

Berdasarkan hasil *pre-test*, rata-rata (*mean*) pada skor *pre-test* subjek penelitian diperoleh sebesar 147,8 (kategori tinggi). Rata-rata (*mean*) pada hasil skor *post-test* subjek penelitian diperoleh sebesar 99,4 (kategori sedang). Perbedaan sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling individu teknik *self-control* dapat dibuktikan ketika dilakukan uji statistik non parametrik yakni uji *Wilcoxon*. Peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* merujuk pada (Sugiyono, 2022) bahwa uji tersebut digunakan pada dua kelompok data yang berdistribusi tidak normal dengan skala ordinal ataupun interval. Hal ini dikarenakan jumlah subjek ini yang relatif kecil dan data berbentuk skala ordinal.

Selanjutnya, hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan SPSS dengan uji *Wilcoxon*. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,043. Dengan taraf kesalahan (α) sebesar 5% atau 0,05 maka $0,043 < 0,05$. Dengan ini dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan konseling individu teknik *self-control* yakni dengan penurunan tingkat perilaku *off-task* pada siswa kelas X di SMAN 20 Surabaya.

Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh (Nurhayati et al., 2022) menunjukkan perilaku *off-task* pada siswa SMA dapat direduksi menggunakan teknik *self-control*. Diperoleh hasil penelitian yaitu terjadi penurunan tingkat perilaku *off-task* ditunjukkan dari fase A (*baseline*) dan dilakukan perbandingan dengan fase B (perlakuan). Kemudian fase C (*maintenance*) mempertahankan perilaku agar tidak kembali lagi. Frekuensi perilaku *off-task* dapat diturunkan dengan menggunakan teknik *self-control* sebesar 70,58 % dan penurunan durasi sebesar 78,57%.

Perilaku *off-task* pada penelitian (SAFITRI, 2016) diantaranya tidak menyelesaikan tugas selama pelajaran,

tidak siap mengikuti pelajaran, meninggalkan tempat duduk tanpa izin, menggunakan alat tulis teman tanpa izin, serta tidak memperhatikan guru saat menyampaikan materi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *self-control* dalam mengurangi perilaku *off-task* pada siswa SMP. Perilaku *off-task* pada subjek mengalami penurunan setelah melaksanakan konseling kelompok teknik *self-control*, yakni subjek A dan B mengalami penurunan sebanyak 16%, subjek C 24%, serta subjek D menurun sebanyak 8%. Dengan ini dapat dikatakan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *self-control* efektif untuk mengurangi perilaku *off-task* siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling individu teknik *self-control* dapat mereduksi perilaku *off-task* pada siswa kelas X SMAN 20 Surabaya. Perilaku *off-task* siswa berada pada kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan konseling individu teknik *self-control*. Setelah menerima perlakuan, perilaku *off-task* menurun rata-rata pada kategori sedang. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa H_0 diterima yang berarti penerapan konseling individu dengan teknik *self-control* signifikan mereduksi perilaku *off-task* pada siswa kelas X SMAN 20 Surabaya.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran untuk pihak-pihak yang bersangkutan sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah
Diharapkan hasil penelitian ini dijadikan dasar untuk memberikan layanan kuratif dalam mereduksi perilaku *off-task* pada siswa.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling.
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi ataupun panduan bagi guru BK untuk mereduksi perilaku *off-task* siswa melalui konseling individu teknik *self-control*.
3. Bagi Siswa
Diharapkan hasil penelitian ini dapat mereduksi perilaku *off-task* pada siswa demi tercapainya proses belajar mengajar yang efektif.
4. Bagi Peneliti Lain.
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan acuan untuk penelitian berikutnya dengan cakupan yang lebih luas dan mendalam, serta menambahkan kelompok kontrol sebagai pembandingan antara

kelompok yang menerima perlakuan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abnindanti, F. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan Cognitive-Behavior Modification Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(3).
- Amiluddin, A. (2020). KONSELING INDIVIDU MEMBENTUK PRIBADI BERKARAKTER SISWA DI SMA NEGERI 2 BARRU. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 103–113.
- Anjani, A. P. (2017). *SELF CONTROL, PERAN TEMAN SEBAYA DAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN*. University of Muhammadiyah Malang.
- Baker, R. S., Corbett, A. T., Koedinger, K. R., & Wagner, A. Z. (2004). Off-task behavior in the cognitive tutor classroom: When students "game the system". *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 383–390.
- Basri, A. S. H. (2015). Fenomena tawuran antar pelajar dan intervensinya. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(1), 1–25.
- Cruickshank, D. R., Jenkins, D. B., & Metcalf, K. K. (2014). *Perilaku Mengajar: The Act of Teaching*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fatimah, F. N. (2013). *Penerapan teknik self-instruction untuk mengurangi perilaku off task siswa kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya*. State University of Surabaya.
- Febrianti, Y. E., & Suhaili, N. (2021). Analisis perilaku off-task siswa. *PGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 6(1), 1–5.
- Kemendikbud. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Ditjen Guru Dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud.
- Martin, G., & Pear, J. J. (2019). *Behavior modification: What it is and how to do it*. Routledge.
- Maulana, M. A. (2019). Perilaku Off Task dalam Pembelajaran. *Jurnal Advice*, 1(1), 27–35.
- Nuraeni, N., Gunawan, I. M. S., & Sarilah, S. (2022). PENGARUH STRATEGI SELF CONTROL TERHADAP PERILAKU OFF TASK PADA SISWA SMP. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 1633–1641.
- Nurhayati, N., Khairunnisa, K., Nurmaya, A., & Indah, S. (2022). Efektivitas Teknik Self-Control Strategies Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik SMA. *Guiding World: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 35–47.
- Putri, E., & Yarni, L. (2023). Mengatasi Perilaku Off-Task pada Siswa melalui Pendekatan Konseling Behavioral SMP Negeri 5 Bukittinggi. *YASIN*, 3(1), 8–18.
- Rahmi, S. I., & Afrinaldi, A. (2023). Hubungan Self

Control dengan Perilaku Off Task Siswa di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota. *ALSYS*, 3(4), 401–418.

Riyadi, S. (2015). Teknik bermain peran untuk mengurangi perilaku off-task dalam layanan informasi. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 1(1).

SAFITRI, I. K. A. D. W. I. (2016). Penerapan Teknik Self-control Untuk Mengurangi Perilaku Off-task Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Lengkong-nganjuk. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 6(2).

Sopiyah, S., Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 102–124.

Sparzo, B. G. (1982). Focus and Control Your Unemployment Compensation Taxes. *Tax Executive*, 35, 73.

Sugiyono, S. (2022). METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). *Bandung: CV Alfabeta*.

