

## HUBUNGAN ANTARA *OFF-TASK BEHAVIOR* DENGAN *SELF-CONTROL* DAN MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 14 SURABAYA

**Indah Rahayu**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [indah.22072@mhs.unesa.ac.id](mailto:indah.22072@mhs.unesa.ac.id)

**Mochamad Nursalim**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [mochamadnursalim@unesa.ac.id](mailto:mochamadnursalim@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *off-task behavior* dengan *self-control* dan motivasi belajar pada siswa di SMP Negeri 14 Surabaya. Penelitian ini menggunakan populasi yang berjumlah 341 siswa dari seluruh kelas VII di SMP Negeri 14 Surabaya. Total sampel pada penelitian adalah 187 yang didapatkan dari perhitungan rumus *Slovin* taraf signifikansi 5%. Penentuan di dalam sampel menggunakan teknik sampel acak. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analisis data statistik non-parametrik uji korelasi *Spearman's Rank* dan uji *Kendall's W*. Hipotesis pertama nilai koefisien sebesar -0,647 yang berarti terdapat hubungan secara negatif antara variabel *self-control* dengan *off-task behavior* dalam kategori kuat. Sementara, pada hipotesis kedua nilai koefisien sebesar -0,595 yang berarti terdapat hubungan negatif antara variabel motivasi belajar dan *off-task behavior* dalam kategori sedang. Di lain sisi, hipotesis ketiga nilai koefisien sebesar 0,646 yang berarti terdapat hubungan positif antara variabel *self-control* dengan motivasi belajar dalam kategori kuat. Lalu, pada hipotesis keempat dengan uji *Kendall's W* mendapatkan hasil nilai koefisien korelasi 0,837 yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-control* dan motivasi belajar secara simultan dengan *off-task behavior* dalam kategori sangat kuat.

**Kata Kunci:** *Off-Task Behavior*, *Self-Control*, Motivasi Belajar

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between off-task behavior with self-control and learning motivation in students at SMP Negeri 14 Surabaya. This study used a population of 341 students from all grades VII at SMP Negeri 14 Surabaya. The total sample in the study was 187 obtained from the Slovin calculation formula with a significance level of 5%. The sample determination in it used a simple random sampling technique. This type of research is quantitative with non-parametric statistical data analysis methods of Spearman's Rank correlation and Kendall's W test. The first hypothesis coefficient value is -0,647, which means there is a negative relationship between the self-control variable and off-task behavior in the strong category. Meanwhile, in the second hypothesis, the coefficient value is -0,595, which means there is a negative relationship motivation variable and off-task behavior in the moderate category. On the other hand, the third hypothesis coefficient value is 0,646, which means there is a positive relationship between self-control variable and learning motivation in the strong category. Then, in the fourth hypothesis with Kendall's W test, in the correlation coefficient result 0,837, which shows a relationship between self-control and learning motivation simultaneously with off-task behavior in the very strong category.*

**Keywords:** *Off-Task Behavior*, *Self-Control*, Learning Motivation

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu upaya penting didalam proses mengembangkan potensi seseorang baik dalam aspek kognitif, afektif, atau psikomotorik. Keterlibatan aktif dalam proses belajar menjadi kunci pembentukan karakter serta pemahaman karakter psikomotorik (Sabila & Nursalim, 2024). Tetapi, didalam pelaksanaannya, seringkali ditemukan fenomena pelajar kehilangan fokus, contohnya bermain dengan teman, melamun dan aktivitas lain dimana tidak relevan dengan pembelajaran. Aktivitas pembelajaran yang tidak sesuai

terhadap tujuan belajar di kelas dikenal dengan *off-task behavior*.

Adanya fenomena *off-task behavior* dipengaruhi oleh adanya faktor internal serta eksternal. Faktor eksternal meliputi metode belajar dan suasana kelas, sementara faktor internal terdiri dari pengendalian diri serta motivasi belajar. Berdasarkan teori sosial Albert Bandura, perilaku adalah hasil dari interaksi timbal balik antara faktor perilaku, personal dan lingkungan atau yang dikenal dengan istilah *reciprocal determinism* (Hamruni et al.,

2021). Dalam hal ini, rendahnya pengendalian diri dan motivasi belajar adalah sebagai faktor personal yang diduga kuat menjadi sumber pendorong utama dalam meningkatnya perilaku diluar belajar pada pelajar.

Berdasarkan kacamata global, permasalahan tersebut telah menjadi perhatian yang cukup serius. Seperti yang dipaparkan dalam data OECD (2023) menunjukkan bahwasanya sekitar 65% pelajar di negara-negara anggota melaporkan adanya gangguan fokus karena distraksi digital yang terjadi di kelas (Shofuhah & Naqiyah, 2020). Persentase tertinggi jatuh kepada Argentina (80%), Uruguay (74%), serta Canada (72%). Sehubungan dengan itu, di Indonesia, penelitian di SMP Negeri 1 Darussalam Kabupaten Aceh Besar menunjukkan terdapat lebih dari separuh sampel yakni 111 dari 175 pelajar berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan perilaku keluar masuk ruangan ketika jam berlangsung sebagai dominan. Lebih lanjut, penelitian pada SMP IT Darul Hasan ditemukan 42% pelajar berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan bentuk motorik yakni (40%) sebagai dominan belajar (Febrianti & Suhaili, 2021).

Kondisi serupa ditemukan pada SMP Negeri 14 Surabaya dimana berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK, sebanyak 58 pelajar yang diamati secara acak, sekitar 65% pelajar seringkali mengalihkan perhatian dari tugas. Bentuk perilaku yang muncul antara lain bermain alat tulis, berbicara tanpa izin, melamun, serta tidak memperhatikan guru. Selain itu, berdasarkan data catatan guru Bimbingan dan Konseling, menunjukkan adanya peningkatan frekuensi teguran terhadap perilaku tidak fokus pelajar kelas VII selama semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Pelajar dengan perilaku diluar belajar cenderung memiliki kebiasaan sulit mengendalikan diri yang diikuti sebagian besar motivasi belajar yang rendah. Pemilihan kelas VII pada penelitian ini didasarkan oleh fase transisi dari SD ke SMP yang diduga membuat pengendalian diri pelajar belum mencapai perkembangan yang sempurna serta motivasi belajar yang cenderung fluktuatif (Setyanti et al., 2022). Maka, kelas VII menjadi masa kritis dalam intervensi lain sebelum perilaku menyimpang menjadi sebuah kebiasaan yang menetap.

Meskipun masalah tersebut telah teridentifikasi, tetapi penanganan yang dilakukan di SMP Negeri 14 Surabaya selama ini masih terpaku kepada tindakan secara langsung misalnya teguran dan penguatan positif, tanpa dengan khusus mengulik faktor internal yang melatarbelakangi. Tanpa adanya pemahaman secara dalam terhadap faktor penyebab, maka intervensi berisiko menyentuh akar permasalahan yang membuat perilaku diluar belajar berpotensi mengalami pengulangan. Selain itu, kajian berdasarkan penelitian terdahulu membuktikan bahwasanya terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-control* dengan *off-task behavior*. Sehubungan dengan

itu, dalam penelitian menunjukkan bahwa rendahnya motivasi belajar berhubungan dengan tingginya angka frekuensi perilaku diluar belajar. Namun, karena dalam penelitian yang mengkaji kedua faktor secara simultan berhubungan dengan *off-task behavior* pada jenjang SMP masih terbatas, maka belum memberikan gambaran secara komprehensif mengenai bagaimana kedua faktor internal bersama-sama berhubungan dengan perilaku *off-task* (Paul Pintrinch & Elisabeth De Groot, 1990).

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan dalam mengkaji: 1) hubungan antara *self-control* dengan *off-task behavior*, 2) hubungan antara motivasi belajar dengan *off-task behavior*, 3) hubungan antara *self-control* dengan motivasi belajar, 4) hubungan antara *self-control* dan motivasi belajar secara simultan dengan *off-task behavior*. Pendekatan korelasional digunakan untuk penelitian ini karena tidak bertujuan dalam membuktikan sebab-akibat, tetapi mengetahui sejauh mana keterkaitan antar variabel secara empiris sebagai landasan rancangan intervensi secara tepat (Cresswell & Guetterman, 2018). Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam membuat rancangan intervensi lebih terarah efektif, serta berbasis data dalam menangani permasalahan *off-task behavior* di sekolah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian kuantitatif yakni berlandaskan kumpulan atau subjek tertentu bersifat statistis bertujuan menguji hipotesis yang sebelumnya sudah terdahulu ditentukan (Sugiyono, 2023). Sementara, desain korelasional digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel dan seberapa erat hubungan yang terjalin, tanpa bermaksud membuktikan sebab-akibat tepat (Cresswell & Guetterman, 2018). Variabel bebas pada penelitian ini terdiri dari *self-control* (X1) dan motivasi belajar (X2), dengan *off-task behavior* (Y) sebagai variabel terikat.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 14 Surabaya pada bulan Oktober tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian yang digunakan adalah kelas VII dengan jumlah 341 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, yakni pengambilan sampel acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi (Sugiyono, 2023). Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *Slovin* dengan taraf signifikansi 5% yang diperoleh hasil 184,075 yang dibulatkan menjadi 185 untuk minimal responden. Namun, untuk meningkatkan akurasi data, penelitian ini menggunakan sebanyak 187 responden. Pemilihan kelas VII pada penelitian ini didasarkan oleh fase transisi dari SD ke SMP yang diduga membuat pengendalian diri pelajar

belum mencapai perkembangan yang sempurna serta motivasi belajar yang cenderung fluktuatif, sehingga rentan mengalami perilaku diluar belajar (Setyanti et al., 2022).

Teknik pengumpulan data yakni menggunakan kuesioner yang disebarakan secara langsung kepada responden. Terdapat bentuk alternatif jawaban atau respon skala likert dari 4 kriteria yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pilihan jawaban netral tidak disertakan di dalam penelitian ini dengan penggunaan skala likert 4 kriteria dengan tujuan untuk menghindari *error of central tendency*, yakni kecenderungan responden memilih jawaban tengah sebagai pola respon yang tidak mencerminkan sikap sesungguhnya (Garland, 1991). Terdapat tiga instrumen dalam penelitian yakni, pertama, skala *off-task behavior* yang dikembangkan berdasarkan aspek Shapiro, meliputi *off-task* motorik, verbal, dan pasif. Kedua, skala *self-control* yang dikembangkan berdasarkan aspek Averill meliputi kontrol kogniti, perilaku dan keputusan. Ketiga, skala motivasi belajar berdasarkan teori yang dikembangkan Marilyn K. Gowing (1998, dalam Cahyono et al., 2022) dengan aspek meliputi komitmen, dorongan mencapai sesuatu, optimis dan inisiatif.

Sebelum digunakan didalam penelitian, instrumen-instrumen ini diujikan terlebih dahulu kepada 67 pelajar kelas IX SMP Negeri 14 Surabaya dengan nilai r tabel sebesar 0,244 pada taraf sig. 0,05. Uji validitas dinyatakan valid apabila r hitung >r tabel. Sementara, uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *Cronbach's Alpha*, dinyatakan valid ketika nilai Alpha>0,6. Hasil uji ketiga instrumen disajikan pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Skala	Item Awal	Item Valid	Item Gugur	Cronbach's Alpha	Kategori
<i>Off-Task Behavior</i>	52	42	10	0,869	Sangat Reliabel
<i>Self-Control</i>	50	40	10	0,867	Sangat Reliabel
Motivasi Belajar	52	44	8	0,915	Sangat Reliabel

Berdasarkan hasil tabel diatas, ketiga instrumen didapatkan pada nilai *Cronbach's Alpha* diatas 0,8 sehingga masuk kedalam kategori sangat reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data dilaksanakan melalui dua tahapan, yakni uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas serta uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal (Ghozali & Kusumadewi, 2023). Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang didasari dari jumlah sampel lebih dari 50 responden. Uji normalitas dikatakan normal apabila signifikansi (sig.) > 0,05

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (perilaku *off-task behavior* dan *self-control*) dengan variabel terikat (motivasi belajar) bersifat searah dengan mengaplikasikan ANOVA. Hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05, maka dapat dilanjutkan pada korelasi *Pearson*. Sebaliknya, ketika nilai signifikansi *Deviation from Linearity* kurang dari 0,05, maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak searah akan segera diganti dengan uji non-parametrik.

Karena asumsi linearitas tidak terpenuhi serta data penelitian bersifat ordinal, maka uji hipotesis dilanjutkan menggunakan statistik non-parametrik. Uji korelasi *Spearman's Rank* untuk menguji hipotesis H1, H2, dan H3, sementara uji *Kendall's W* untuk menguji hipotesis simultan (H4). Analisis data secara keseluruhan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 20.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada 187 responden, didapatkan hasil kategorisasi ketiga variabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Statistik Deskriptif**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Descriptive Statistics			
					Sid. Deviation	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
<i>Off-Task Behavior</i>	187	55	119	88,96	11,992	27 (14,4%)	129 (69%)	31 (16,6%)
<i>Self-Control</i>	187	89	155	116,13	11,967	25 (13,4%)	132 (70,6%)	30 (16%)
Motivasi Belajar	187	94	171	134,74	15,701	37 (19,8%)	115 (61,5%)	35 (18,7%)

Tabel diatas menunjukkan bahwa ketiga variabel didominasi oleh kategori sedang. Pada variabel perilaku diluar belajar sebesar 69%, pengendalian diri sebesar 70,6% dan dorongan belajar 61,5%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwasanya kemampuan pengendalian diri, motivasi belajar, serta kecenderungan berperilaku diluar belajar masih dalam tingkatan cukup berkembang.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	N	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Off-Task Behavior</i>	187	0,594	Distribusi Data Normal
<i>Self-Control</i>	187	0,235	Distribusi Data Normal
Motivasi Belajar	187	0,377	Distribusi Data Normal

Berdasarkan Tabel 3. diatas, ketiga variabel diperoleh nilai signifikansi  $p > 0,05$  pada perilaku diluar belajar nilai sig. 0,594, pengendalian diri sebesar 0,235 dan dorongan belajar 0,377. Maka, dapat disimpulkan ketiganya berdistribusi secara normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Self-Control</i> → <i>Off-Task Behavior</i>	0,01	Tidak Linear
Motivasi Belajar → <i>Off-Task Behavior</i>	0,552	Linear
<i>Self-Control</i> → Motivasi Belajar	0,17	Tidak Linear

**Tabel 8. Hasil Uji Kendall's W H4**

Test Statistics	
N	187
Kendall's W <sup>a</sup>	,837
Chi-Square	313,000
df	2
Asymp. Sig.	,000

a. Kendall's Coefficient of Concordance

Berdasarkan tabel 4. Hubungan antara X1 dengan Y dan X1 dan X2 bersifat tidak searah ( $p < 0,05$ ), sementara hubungan antara motivasi belajar dan perilaku diluar belajar bersifat linear ( $p > 0,05$ ). Karena asumsi linearitas tidak terpenuhi Oleh karena itu, analisis dilakukan menggunakan statistik non-parametrik yakni menggunakan uji Spearman Rank dan uji Kendall's W karena pengujian tersebut tidak mensyaratkan adanya hubungan yang linear antar variabel penelitian (Siegel S, 1998).

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman H1**

Correlations			
		Y	X1
Y	Correlation Coefficient	1,000	-,647**
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	187	187
Spearman's rho	Correlation Coefficient	-,647**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	187	187

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman H2**

Correlations			
		Y	X2
Y	Correlation Coefficient	1,000	-,595**
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	187	187
Spearman's rho	Correlation Coefficient	-,595**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	187	187

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman H3**

Correlations			
		X1	X2
X1	Correlation Coefficient	1,000	-,646**
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	187	187
Spearman's rho	Correlation Coefficient	-,646**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	187	187

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Selanjutnya adalah pada hasil uji dengan SPSS 20 dengan menggunakan jenis uji *Spearman Rank*. Hasil nilai dari uji yang diperoleh dikategorikan tingkat hubungannya berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi yang mengacu pada buku Sugiyono yakni 0,00 hingga 0,199 terhitung sangat rendah, 0,200 hingga 0,399 terhitung rendah, 0,400 hingga 0,599 terhitung sedang, 0,600 hingga 0,799 terhitung kuat, dan 0,800 hingga 1000 terhitung sangat kuat (Sugiyono, 2023). Berdasarkan hasil diatas diperoleh H1 ditemukan hubungan negatif antara X1 dengan Y sebesar -0,647 yang berkategori kuat. Pada H2 ditemukan hubungan negatif antara X2 dengan Y sebesar -0,595 yang berkategori sedang. Pada H3 ditemukan hubungan positif antara X1 dengan Y sebesar 0,646 yang berkategori kuat. Berdasarkan hasil uji Kendall's W hubungan bersama-sama ditemukan antara X1 dan X2 dengan Y berkategori sangat kuat, dimana secara menyeluruh hipotesis memperoleh nilai sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ).

## Pembahasan

### 1. Hubungan *Self-Control* dengan *Off-Task Behavior*

Pada H1 didapatkan nilai korelasi variabel pengendalian diri dengan perilaku diluar belajar adalah -0,647 yang secara statistik signifikan ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien tersebut berada pada kategori hubungan kuat, dengan arah hubungan bersifat negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat pengendalian diri pada pelajar maka berhubungan dengan rendahnya kecenderungan mereka dalam melakukan perilaku diluar belajar selama proses belajar, begitupun sebaliknya.

Hasil dari penelitian ini sejalan teori sosial Albert Bandura yang menyatakan bahwa sistem diri yang kuat mampu dalam meregulasi dorongan emosi sehingga kuat dalam mempertahankan atensi selama jam pelajaran (Hamruni et al., 2021). Temuan tersebut juga selaras dengan penelitian Rahmi dan Alfrinaldi (2023) dan Putri & Darminto (2021) yang dimana membuktikan hubungan negatif antara pengendalian diri dan perilaku diluar belajar pada jenjang SMP dan SMA.

### 2. Hubungan Motivasi Belajar dengan *Off-Task Behavior*

Pada H2 didapatkan nilai korelasi variabel dorongan belajar dengan perilaku diluar belajar adalah -0,595 yang secara statistik signifikan ( $p < 0,05$ ). Nilai

koefisien tersebut berada pada kategori hubungan sedang, dengan arah hubungan bersifat negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat motivasi belajar pada pelajar maka berhubungan dengan rendahnya kecenderungan mereka dalam melakukan perilaku diluar belajar selama proses belajar, begitupun sebaliknya.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan teori dorongan belajar Uno (2011, dalam Cahyono et al., 2022) yang menyatakan bahwa motivasi berhubungan dengan keseluruhan daya penggerak dalam diri yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin keberlangsungan belajar, serta memberikan arah tujuan yang jelas. Sehingga, pelajar dengan dorongan tinggi akan lebih aktif memperhatikan guru, sehingga aktivitas atau perilaku yang tidak berhubungan dapat diminimalisir. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Ilmi et al. (2024) pada pelajar di MTSn 4 Bone yang menyimpulkan bahwasanya dorongan belajar rendah berhubungan dengan meningkatnya frekuensi perilaku diluar aktivitas belajar selama jam belajar berlangsung.

### 3. Hubungan *Self-Control* dengan Motivasi Belajar

Pada H3 didapatkan nilai korelasi pengendalian diri dengan dorongan belajar adalah 0,646 yang secara statistik signifikan ( $p < 0,05$ ). Maka, dari hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan secara signifikan antara pengendalian diri dengan dorongan belajar. Nilai tersebut berkategori hubungan kuat, berarah hubungan positif. Artinya, semakin tinggi kemampuan pengendalian diri yang dipunya pelajar, maka berhubungan dengan dorongan belajar yang baik, begitupun sebaliknya.

Menurut Ananda et al. (2023), pengendalian diri memungkinkan bagi individu dalam mengatur emosi, perilaku, serta dorongan agar dapat bertindak sesuai dengan tujuannya. Didalam konteks belajar, kemampuan pengendalian diri membantu pelajar dalam mengatur waktu, mengelola emosi, serta mengendalikan diri terhadap segala aktivitas yang mengganggu, sehingga dorongan dalam mencapai tujuan dapat terpenuhi. Temuan tersebut selaras dengan penelitian Astaurina et al. (2023) dan Affifatussyami et al. (2021) yang menemukan hubungan positif secara signifikan antara variabel pengendalian diri dengan motivasi belajar.

### 4. Hubungan Simultan *Self-Control* dan Motivasi Belajar dengan *Off-Task Behavior*

Pada H4 didapatkan mengaplikasikan *Kendall's W* melibatkan perilaku diluar belajar, pengendalian diri dan dorongan belajar adalah 0,837 yang secara statistik signifikan ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan simultan. Temuan tersebut menunjukkan semakin baik kemampuan pengendalian diri pelajar dan

semakin tinggi dorongan belajar, maka kecenderungan pelajar dalam melakukan perilaku diluar belajar selama proses belajar akan semakin rendah, begitupun sebaliknya.

Secara teoritis, hasil tersebut memberikan dukungan empiris terhadap teori sosial Albert Bandura mengenai determinisme timbal balik Hamruni et al. (2021). Adanya interaksi antara pengendalian diri (kemampuan dalam mengatur dorongan) dan dorongan diri (harapan dan hasil) membentuk suatu sistem pertahanan kokoh bagi pelajar yang sedang mengalami distraksi kelas. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Kusumaningrum (2023) yang menemukan hubungan negatif pengendalian diri dan dorongan belajar dengan perilaku diluar belajar. Keberhasilan dalam meminimalisir perilaku diluar belajar dengan maksimal berhubungan dengan keselarasan antara kemampuan pengendalian diri dan dorongan belajar pelajar.

## PENUTUP Simpulan

1. Terdapat hubungan antara *off-task behavior* dengan *self-control* siswa di SMP Negeri 14 Surabaya yang menunjukkan hubungan negatif secara signifikan. Semakin tinggi *off-task behavior* maka berhubungan dengan rendahnya *self-control* pada siswa.
2. Terdapat hubungan antara *off-task behavior* dengan motivasi belajar siswa di SMP Negeri 14 Surabaya yang menunjukkan hubungan negatif secara signifikan. Semakin tinggi *off-task behavior* maka berhubungan dengan rendahnya motivasi belajar pada siswa.
3. Terdapat hubungan antara *self-control* dan motivasi belajar siswa di SMP Negeri 14 Surabaya yang menunjukkan hubungan positif secara signifikan. Semakin tinggi *self-control* maka berhubungan dengan tingginya motivasi belajar pada siswa.
4. Terdapat hubungan simultan antara *off-task behavior* dengan *self-control* siswa dan motivasi belajar siswa di SMP Negeri 14 Surabaya yang menunjukkan hubungan dengan kategori sangat kuat secara signifikan. Semakin tinggi *off-task behavior* maka berhubungan erat dengan lemahnya *self-control* dan motivasi belajar pada siswa.

## Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan temuan bahwa mayoritas pelajar berada pada kategori sedang di ketiga variabel, guru BK disarankan untuk menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Fokusnya adalah melatih pelajar mengeksekusi dorongan belajar menjadi perilaku fokus di kelas. Kemudian,

mengintensikan layanan preventif untuk menekan perilaku menyimpang. Fokus utama diarahkan pada pengendalian aspek motorik (yang memiliki skor tinggi) melalui bimbingan klasikal interaktif untuk menyalurkan energi kinetik secara positif.

2. Bagi Peserta didik

Peserta didik diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dalam mengelola energi kinetik selama pembelajaran. Hal ini dapat dilakukan dengan melatih kontrol diri untuk tetap tenang di posisi duduk dan menyalurkan energi pada aktivitas produktif, seperti mencatat dan berdiskusi. Dengan mempertahankan aspek disiplin dan sopan santun yang sudah baik, pelajar diharapkan dapat mengalihkan dorongan motorik yang tidak perlu menjadi fokus belajar.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan melakukan pemeliharaan rutin terhadap sarana prasarana kelas, khususnya fasilitas IT seperti proyektor. Hal ini penting untuk mendukung kelancaran pemberian layanan Bimbingan dan Konseling serta kegiatan instruksional lainnya yang berbasis media visual.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan cakupan populasi yang lebih luas agar data yang diperoleh lebih komprehensif. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan variabel lain yang berkontribusi terhadap perilaku diluar belajar, seperti media digital, suasana keluarga, maupun gaya pembelajaran, guna memberikan perspektif yang lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affifatussyami, S., Widiastuti, M., & Safitri. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Motivasi Belajar pada Remaja yang Bermain Game Online. *JCA Psikologi*, 10-18.
- Ananda, R. F., Sesilia, P. A., & Yusnaini. (2023). Literasi Keuangan Sebagai Wadah Self-Control Kelompok Tani Desa Jati Kusuma. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, 1911-1915.
- Astaurina, D. I., Yuliejantingsih, Y., & Ismah. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Tayu. *MEDI Kons*, 110-120.
- Cahyono, D. D., Hamda, K. M., & Prahastiwati, E. D. (2022). Pemikiran Abraham Maslow tentang Motivasi dalam Belajar. *Tajdid Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, 37-48.
- Cresswell, J., & Guetterman, T. (2018). Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, 6th Edition. *ResearchGate*.
- Febrianti, Y. E., & Suhaili, N. (2021). Analisis Perilaku Off-Task Siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 1-5.
- Garland, R. (1991). The mid-point on a rating scale: Is it desirable? *Marketing Bulletin*, 66-70.
- Ghozali, I., & Kusumadewi, K. A. (2023). *Partial Least Squares Konsep, Teknik, dan Aplikasi*. Semarang: Yoga Pratama.
- Hamruni, Syaddad, I., Zakiah, & Putri, D. (2021). *Teori Belajar Behaviorisme dalam Perspektif Pemikiran Tokoh-Tokohnya*. Pascasarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
- Ilmi, N., Latif, S., & Sinring, A. (2024). Analisis Perilaku Off-Task dan Penanganannya (Studi Kasus Pada 1 Siswa di MTsN Bone). *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 1-19.
- Kusumaningrum, R. W. (2023). Hubungan Self-Control dan Motivasi Belajar (di kelas) dengan Perilaku Off-Task Siswa Kelas X di SMK Nasional Malang. *Jurnal Universitas Negeri Malang*.
- OECD. (2023). *PISA 2022 Results (Volume II) Learning During - And From - Disruption*. Paris: OECD Publishing.
- Paul Pintrich, & Elisabeth De Groot. (1990). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 33-40.
- Putri, S. A., & Darminto, E. (2021). Hubungan antara Self-Control dan Minat Belajar dengan Off-Task Behavior pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kabupaten Gresik. *E-Journal Unesa*, 548-558.
- Rahmi, S. I., & Alfrinaldi. (2023). Hubungan Self-Control dengan Perilaku Off-Task Siswa di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota. *Research Gate*, 401-418.
- Sabila, N. A., & Nursalim, M. (2024). Hubungan antara Kontrol Diri dan Harga Diri dengan Perilaku Bullying pada Peserta Didik UPT SMP Negeri 1 Gresik. *E-Journal UNESA*, 565-573.
- Setyanti, K. E., Puteri, M., Ginting, M., & Handayani, P. (2022). Program Pelatihan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas 7 dan 8 20 Tangerang untuk Menghadapi Transisi Sekolah. *Senapenmas*, 158-175.
- Shofuhah, M., & Naqiyah, N. (2020). Perilaku Siswa yang tidak Dikehendaki (Off-Task Behavior) dan Penanganan Konselor di SDIT At-Taqwa Surabaya. *E-Journal Unesa*, 1-19.
- Siegel S. (1998). Nonparametric statistics for the behavioral sciences, 2nd ed. *APA PsycNet*.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.