

Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Majene

The Effectiveness of Self-Management Techniques for Reducing Off Task Behavior of Madrasah Aliyah Students in Majene Regency

Nurul Amaliyah, Abdullah Sinring, Suciani Latif

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: amaliyah73@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang perilaku off task siswa kelas XI MAN 1 Majene. Desain eksperimen yang digunakan adalah *non equivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI yang memiliki tingkat perilaku *off task* yang tinggi yaitu sebanyak 27 siswa dan yang menjadi sampel penelitian adalah 16 siswa. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *sampling purposive*. Jumlah sampel adalah 16 responden yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala perilaku *off task*. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametric yaitu *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 1) Tingkat perilaku *off task* siswa kelas XI di MAN 1 Majene sebelum diberi perlakuan berupa teknik self management berada pada kategori tinggi dan setelah diberi perlakuan berupa konseling kelompok menggunakan teknik self management mengalami penurunan menjadi kategori rendah. 2) Pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dilaksanakan sesuai tahap yang telah dirancang sebelumnya. Selanjutnya, selama proses pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*, semua siswa berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan konseling kelompok ini mengalami penurunan perilaku *off task*, sedangkan siswa yang tidak diberi perlakuan berupa konseling kelompok menggunakan teknik *self management* tidak mengalami penurunan pada tingkat perilaku *off task*. 3) Teknik *self management* memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan perilaku off task siswa. Artinya, teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas XI di MAN 1 Majene.

Kata Kunci: *Self Management, Perilaku Off Task*

Abstract

This study discusses the off task behavior of class XI MAN 1 Majene students. The experimental design used was a non-equivalent control group design. The population of this study were students of class XI who had a high level of off-task behavior, namely 27 students and 16 students as the research sample. The research sampling technique used purposive sampling. The number of samples is 16 respondents who are divided into two groups, namely the experimental group and the control group. Data collection using off task behavior scale instrument. Data analysis used descriptive statistical analysis and parametric analysis, namely independent sample t-test. The results showed that, 1) The level of off-task behavior of class XI students at MAN 1 Majene before being given treatment in the form of self-management techniques was in the high category and after being given treatment in the form of group counseling using self-management techniques it decreased to a low category. 2) The implementation of group counseling using self-management techniques is carried out according to the stages that have been previously designed. Furthermore, during the process of implementing group counseling using self-management techniques, all students actively participating in the implementation of this group counseling experienced a decrease in off-task behavior, whereas students who were not given treatment in the form of group counseling using self-management techniques did not experience a decrease in the level of off-task behavior. 3) Self-management techniques have a significant effect on reducing students' off-task behavior. This means that self-management techniques are effective in reducing the off-task behavior of class XI students at MAN 1 Majene.

Keywords: *Self Management, Off Task Behavior*

1. PENDAHULUAN

Dalam belajar di kelas, biasanya terdapat masalah-masalah yang sering terjadi. Salah satu masalah belajar tersebut adalah perilaku *off task*. Perilaku *off task* adalah perilaku siswa di luar konteks pembelajaran saat berada dalam kelas. Perilaku *off task* ini sering kali terjadi karena siswa merasa bosan dengan pembelajaran yang berlangsung dalam kelas, sehingga siswa akan melakukan kegiatan yang berada di luar konteks pembelajaran.

Triastuti dan Indrijati (Halimah, dkk, 2020), menyebutkan bahwa perilaku *off task* merupakan perilaku dimana siswa benar-benar melepaskan diri dari tugas untuk terlibat dengan perilaku lain yang tidak sesuai dengan kegiatan belajar. Perilaku *off task* tidak hanya berdampak pada siswa yang berperilaku *off task* di kelas, tetapi berdampak juga pada siswa lain yang berada di kelas tersebut karena adanya gangguan dari siswa yang berperilaku *off task*.

Menurut David dan Nicholas (Shofuhah dan Naqiyah, 2018), perilaku *off task* dapat berdampak pada pembelajaran siswa di berbagai tingkat. Pada tingkat individu, proses belajar siswa tersebut mungkin terbelenggu saat ia tidak berhasil melatih keterampilan yang diajarkan di kelas. Pada tingkat kelompok, gangguan yang mungkin terjadi ketika siswa keluar dari tempat duduk atau agresif untuk *off task*, yang selanjutnya menyebabkan lebih banyak siswa yang memilih untuk *off task* dan mungkin pada akhirnya menghasilkan sebagian kecil pelanggaran serius terhadap kelas dan peraturan sekolah. Hal tersebut perlu mendapat perhatian dari sekolah, khususnya guru BK agar siswa dapat mengikuti proses belajar dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan 2 guru mata pelajaran yang dilakukan pada tanggal 12 Agustus 2021, menemukan hasil bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat perilaku *off task* yang tinggi, di antaranya bercerita dengan teman sebangku, bermain handphone saat proses pembelajaran sedang berlangsung, tidak menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, keluar kelas tanpa meminta izin kepada guru, tertidur saat proses pembelajaran sedang berlangsung, dan tidak memperhatikan saat guru sedang menjelaskan materi. Intensitas perilaku *off task* ini cukup tinggi, siswa berperilaku *off task* pada beberapa mata pelajaran diantaranya pelajaran Matematika, Bahasa Inggris, Sejarah Indonesia, Sejarah Kebudayaan Islam, Bahasa

Arab dan Bahasa Indonesia. Hal tersebut terjadi dengan durasi setengah dari jalannya proses pembelajaran, sehingga jika itu sudah terjadi maka siswa tidak dapat mencerna materi dengan baik.

Perilaku *off task* ini terjadi karena siswa merasa kesulitan dalam belajar, *self management* siswa yang masih kurang dan siswa tidak bisa mengarahkan dirinya dalam belajar. Hal ini terjadi karena siswa itu sendiri belum mengetahui apa tujuan siswa tersebut ikut dalam proses belajar di kelas.

Menurut Shapim (Safitri dan Christiana, 2020), perilaku *off task* meliputi motorik, verbal dan pasif. Perilaku *on task* dapat berubah menjadi perilaku *off task* karena adanya perubahan perhatian yang dilakukan oleh siswa ke objek yang lainnya. Perilaku *off task* merupakan perilaku yang dihasilkan dari lingkungan yang ada di sekitar dan untuk mengurangi perilaku *off task* dapat diupayakan melalui pemberian treatment berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Penggunaan teknik *self management* diterapkan dalam penelitian ini, agar siswa dapat mengatur dan mengarahkan perubahan perikakunya sendiri. Dimana teknik *self management* ini bertujuan untuk mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan dan dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan.

Menurut Komalasari (2011), *self management* adalah pengubahan perilaku maupun kebiasaan konseli dengan cara mengatur dan memantau, yang dilakukan oleh konseli dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri tanpa paksaan orang lain. *Self management* merupakan metode untuk membantu konseli menemukan tingkah laku yang baru dalam kehidupan sehari-hari. *Self management* ini memfasilitasi proses belajar bagi siswa untuk mengubah dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan *self management*, siswa bisa mengatur dirinya sendiri, siswa yang mempunyai tingkat perilaku *off task* yang tinggi, bisa mengatur dirinya untuk mengurangi tingkat perilaku *off task* tersebut dengan bantuan *self management*. Penggunaan teknik ini diharapkan agar siswa dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mendapatkan perubahan kebiasaan yang dikehendaki.

Berdasarkan uraian dan permasalahan di atas, maka penulis mencoba mengangkat masalah dengan judul yaitu, "Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku *Off Task* Siswa Kelas XI MAN 1 Majene."

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Perilaku Off Task

Menurut Sunawan (Maulana, 2019), perilaku off task merupakan suatu perilaku yang muncul selama proses pembelajaran tetapi tidak mendukung kegiatan belajar. Perilaku *off task* ini merupakan perilaku yang bersifat mengganggu dan tidak diharapkan kemunculannya pada saat kegiatan pembelajaran itu berlangsung.

Sedangkan menurut Harmiyanto (Shofuhah dan Naqiyah, 2018), perilaku *off task* adalah tingkah laku siswa yang keluar dari konteks kegiatan pembelajaran yang relatif konstan dan mengganggu proses belajar siswa.

Baker (Ardila, 2021) menyatakan suatu jenis perilaku yang mempengaruhi pembelajaran siswa adalah perilaku siswa yang tidak dikehendaki, dimana siswa melepaskan diri sepenuhnya dari lingkungan belajar dan melibatkan diri pada hal-hal yang tidak berkaitan dengan belajar.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian perilaku *off task* adalah perilaku siswa yang tidak diharapkan kemunculannya pada saat proses pembelajaran berlangsung dan konstan mengganggu proses pembelajaran. Perilaku off task dapat menyebabkan suasana kelas menjadi tidak kondusif sehingga tujuan belajar tidak bisa tercapai secara optimal dan prestasi belajar siswa akan menurun.

Menurut Shapiro (Febrianti dan Suhaili, 2021), bentuk-bentuk dari perilaku *off task* terdiri dari tiga aspek yaitu *off task motoric behaviors*, *off task verbal behaviors*, dan *off task passive behaviors*. *Off task motoric behaviors* adalah aktivitas di luar pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dan cenderung mengganggu jalannya proses belajar dengan melakukan gerakan-gerakan tubuh yang berlebihan, seperti berjalan-jalan saat proses belajar, melempar-lempar kertas, keluar masuk ruangan. *Off task verbal behaviors* adalah aktivitas di luar pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dan cenderung mengganggu dengan melibatkan kata/kalimat yang dilontarkan selama proses belajar di kelas berlangsung, seperti berbicara kotor, bersiul, bersendawa, ataupun bernyanyi saat belajar di kelas. *Off task passive behaviors* adalah aktivitas di luar pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dengan tidak terlibat dalam kegiatan kelas dan enggan terlibat dalam proses pembelajaran yang sedang berlangsung, seperti melamun, tertidur, menatap keluar ruangan sehingga membuat tugas yang diberikan guru tidak dapat diselesaikan.

2.2. Self Management

Menurut Nursalim (Elvina, 2019), *self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi dari beberapa strategi. Cooper, Heron, dan Heward (Rianti, 2018) menjelaskan bahwa *self management* adalah teknik pengendalian diri atau penguatan diri yang dikategorikan dalam dua hal perilaku yaitu perilaku sasaran yang ingin diubah individu dan perilaku pengaturan diri yang digunakan untuk mengontrol perilaku sasaran.

Sedangkan menurut Soekadji (Annisa, 2017) *self management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan proses konseling dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dari sesi konselin. Ketika seseorang dapat mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya meliputi: pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah *memiliki self management*.

Tujuan dari teknik self management adalah untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga turut aktif dalam proses konseling.

Menurut Kumalasari, dkk (2018) menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement positif (self reward)*, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

1) Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Kumalasari, dkk (2018) tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi,

intensitas dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

2) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Kontrak perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang digunakan. Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu : (1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya, (2) konseli bekerjasama dengan teman atau keluarga untuk program *self management*-nya, (4) konseli akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya, (5) pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri, (6) konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

3) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Menurut Kumalasari, dkk (2018) tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

4) Evaluasi Diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target perilaku yang telah dibuat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.

5) Pemberian Penghargaan (*self reward*)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. *Reinforcement* yang positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah setting dan antecedent untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* atau angka yang diperoleh dengan metode statistika. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan model penelitian *quasi-experimental design*. Dalam penelitian kuasi eksperimen, seluruh subjek dalam kelompok belajar (*intact group*) ditetapkan sebagai subjek perlakuan (*treatment*), bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak (Pandang dan Anas, 2019).

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan penulis adalah penelitian *quasi experiment* dengan bentuk *non equivalent control group design*. Desain ini pada dasarnya sama dengan desain acak *pretest-posttest*. Perbedaannya hanyalah terletak pada teknik yang digunakan dalam upaya mengekuivalenkan/menyamakan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada desain ini, bukan proses randomisasi yang digunakan, melainkan menggunakan kelompok yang sudah ada, akan tetapi subjek yang dikenai *pretest* dan *posttest* terbatas pada subjek-subjek yang dijodohkan (Pandang dan Anas, 2019). Skema desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel. 1 Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	Y ₁	X	Y ₂
Kontrol	Y ₁	-	Y ₂

Keterangan:

X : Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen menggunakan teknik *self management*

Y₁ : Pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan (*pretest*)

Y₂ : Pengukuran kembali setelah diberi perlakuan (*posttest*)

3.3. Instrumen Penelitian

1) Angket

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner). Angket adalah teknik pengumpulan data yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada responden untuk memperoleh informasi dari responden tersebut tentang hal-hal yang ia ketahui. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket perilaku *off task*. Angket dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*, yaitu digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat dan persepsi peserta didik mengenai perilaku *off task*.

2) Observasi

Observasi dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Dalam penelitian ini dilakukan pengamatan dan pencatatan mengenai pelaksanaan layanan konseling kelompok serta aktivitas siswa selama proses kegiatan tersebut. Observasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dipersiapkan. Dalam penelitian ini, observasi yang dilakukan adalah observasi proses, dimana observasi proses ini meliputi keaktifan siswa dalam konseling kelompok dan kesungguhan dalam mengikuti proses konseling kelompok.

3) Analisis Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan tingkat perilaku *off task* siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Statistik deskriptif meliputi penyajian tabel, nilai rata-rata (*range*), median, modus, standar deviasi, variansi, nilai minimum dan nilai maksimum yang dihitung menggunakan *software* statistik yaitu *Statistical Package for Social Scien* (SPSS) versi 22.0.

b. Analisis Statistik Inferensial

a) Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan *software* SPSS 22.0 for Windows dengan uji

statistic Kolmogorov-Smirnov. Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

H_0 : Data berdistribusi normal ($\text{sig.} > 0.05$)

H_a : Data tidak berdistribusi normal ($\text{sig.} < 0.05$)

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Pre-Eks	.128	8	.200*
Post-Eks	.159	8	.200*
Pre-Kon	.210	8	.200*
Post-Kon	.221	8	.200*

Dilihat dari hasil tabel di atas diperoleh nilai signifikansi untuk skala perilaku *off task* pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi skala tersebut lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal dan model ini memenuhi asumsi uji normalitas.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji prasyarat yang membuktikan apakah dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi dengan varians yang sama atau tidak. Untuk menguji homogenitas data, dilakukan pada uji *Homogeneity Of Variance*. Pengujian *Homogeneity Of Variance* menggunakan *software* SPSS versi 22.0 for Window. Kriteria yang digunakan yaitu ditolak H_0 apabila nilai F hitung \leq F tabel. Penentuan F tabel yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05.

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

Perilaku Off Task			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	14	1.000

Berdasarkan tabel di atas mengenai hasil uji homogenitas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *based on mean* pada *test of homogeneity of variance* sebesar 1,000 ($\text{sig} > 0,05$) maka dapat

disimpulkan bahwa variabel perilaku *off task* memiliki data varian homogen.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Pada bagian ini mendeskripsikan tentang hal-hal yang berkaitan dengan hasil penelitian yang dilaksanakan di MAN 1 Majene dalam pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas XI di MAN 1 Majene.

1) Gambaran perilaku *off task* siswa kelas XI MAN 1 Majene

Pelaksanaan penelitian ini memiliki tujuan untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas XI MAN 1 Majene. Tingkat perilaku *off task* yang tinggi akan berpengaruh pada konsentrasi belajar siswa hingga dapat menghambat proses belajar siswa. Peneliti akan menangani permasalahan yang terjadi dengan menggunakan teknik *self management*.

Dalam pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik *self management*, peneliti menggunakan siswa kelas XI sebagai sampel yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum melaksanakan layanan konseling, peneliti menentukan siswa yang akan menjadi subjek terlebih dahulu.

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka hasil penelitian yang dapat dilaporkan yaitu tentang gambaran perilaku *off task* siswa sesudah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, bagaimana gambaran pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dan penggunaan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku *off task* siswa.

a) Gambaran Perilaku *Off Task* Siswa Kelompok Eksperimen

Tingkat perilaku *off task* siswa berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan pada hari Senin, 1 Agustus 2022 dan posttest yang dilakukan pada hari Senin tanggal 22 Agustus terhadap 8 siswa pada kelas XI MAN 1 Majene. Tingkat perilaku *off task* pada kelompok eksperimen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat perilaku *off*

task siswa sebelum dan setelah diberikan treatment. Berikut hasil pretest dan posttest yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase yang berdasarkan pada data penelitian.

Tabel 4 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Interval	Perilaku <i>Off Task</i>	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Tinggi	61-80	8	100%	-	-
Sedang	41-60	-	-	-	-
Rendah	20-40	-	-	8	100%
Jumlah		8	100%	8	100%

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa terdapat 8 responden yang berada pada kategori tinggi dengan interval 61-80. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa 8 responden tersebut memiliki tingkat perilaku *off task* yang tinggi setelah dilakukan pretest.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan treatment berupa konseling kelompok menggunakan teknik *self management*, siswa memiliki penurunan pada perilaku *off task*, yakni 8 responden yang berada pada kategori rendah dengan interval 20-40 setelah diberikan posttest.

b) Gambaran Perilaku *Off Task* Siswa Kelompok Kontrol

Tingkat perilaku *off task* kelompok kontrol berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan pada hari Senin, 1 Agustus 2022 dan posttest yang dilakukan pada hari Kamis, 19 Agustus 2022 terhadap 8 siswa di kelas XI MAN 1 Majene. Berikut hasil pretest dan posttest yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase dengan berdasarkan data penelitian.

Tabel 5 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Interval	Perilaku <i>Off Task</i>	Kelompok Penelitian			
		Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Tinggi	61-80	8	100%	8	100%
Sedang	41-60	-	-	-	-
Rendah	20-40	-	-	-	-
Jumlah		8	100%	8	100%

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa terdapat 8 responden yang berada pada kategori tinggi dengan interval 61-80. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa 8 responden tersebut memiliki tingkat perilaku *off task* yang tinggi setelah dilakukan *pretest*.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok menggunakan teknik *self management*, siswa memiliki penurunan pada perilaku *off task*, yakni 8 responden yang berada pada kategori rendah dengan interval 20-40 setelah diberikan *posttest*.

2) Gambaran pelaksanaan layanan konseling dengan teknik *self management*

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini berlangsung selama 4 kali pertemuan. Adapun hasil dari rincian kegiatannya adalah sebagai berikut:

a) Pertemuan Pertama: Perkenalan dan identifikasi masalah dengan pemantauan diri (*self monitoring*)

Kegiatan ini berlangsung pada hari Senin, 1 Agustus 2022 di ruang kelas XI MIA 2. Peneliti memulai sesi ini dengan perkenalan dan menanyakan kabar untuk membangun hubungan baik dengan anggota kelompok yang menjadi subjek penelitian, selanjutnya peneliti dan anggota kelompok melakukan kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu yang akan digunakan. Peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti konseling kelompok.

Peneliti memulai sesi inti dalam konseling dengan mulai membantu siswa anggota kelompok dalam mengidentifikasi masalah yang

dialami. Selanjutnya, peneliti membagikan lembar kerja kepada anggota kelompok, lembar kerja pertama digunakan untuk mendeskripsikan seberapa sering perilaku *off task* itu muncul karena *self management* berfokus pada pengelolaan diri anggota kelompok. Setelah mendeskripsikan masalah tersebut, anggota kelompok diminta untuk menuliskan penyebab dari munculnya perilaku *off task* dan menentukan target perilaku yang ingin dicapai. Masing-masing anggota kelompok diminta untuk membacakan hasil identifikasi masalahnya.

Masing-masing anggota kelompok diberikan tugas rumah berupa lembar monitoring diri yang akan dikerjakan dan dikumpul pada setiap pertemuan. Dengan tujuan untuk mengetahui apakah di setiap pertemuan anggota kelompok mengalami perubahan pada perilaku *off task* nya atau tidak.

Setelah kegiatan inti dari konseling kelompok, peneliti menutup pertemuan pertama dan selanjutnya menyepakati waktu pertemuan konseling kelompok selanjutnya. Peneliti menutup pertemuan pertama dengan berdoa dan salam.

b) Pertemuan Kedua: *Self Contracting*

Kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis, 4 Agustus 2022 di ruang kelas XI MIA 2. Peneliti memulai tahap ini dengan menyambut hangat anggota kelompok dan menanyakan kabar untuk membangun hubungan baik. Kemudian pada pertemuan ini, masing-masing anggota kelompok membuat kontrak perilaku untuk dirinya sendiri. Kontrak perilaku dengan diri sendiri adalah tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang ingin dicapai, dimana masing-masing anggota kelompok membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang diinginkan dan menanggung risiko atau hukuman yang mereka tetapkan sendiri.

Selanjutnya masing-masing anggota kelompok diminta untuk membacakan isi dari kontrak perilaku tersebut, kemudian menandatangani sebagai bentuk keseriusan dalam menjalankan program *self management*.

Sebelum menutup pertemuan ini, anggota kelompok diminta untuk mengumpulkan *homework* yang diberikan pada pertemuan sebelumnya yaitu lembar monitoring diri. Setelah diperiksa, kebanyakan perilaku *off task* yang dialami oleh anggota kelompok adalah membuka hp saat proses pembelajaran, tidak memperhatikan saat guru menjelaskan materi, sering bercanda dengan teman saat proses pembelajaran, menyontek tugas teman dan ribut saat pembelajaran.

c) Pertemuan Ketiga: *Self Control*

Kegiatan ini dilakukan pada hari Selasa, 9 Agustus 2022 di ruang kelas XI MIA 2. Peneliti membuka kegiatan dengan memberi salam dan menanyakan kabar anggota kelompok. Anggota kelompok diminta untuk mengumpulkan *homework* yang dikerjakan yaitu lembar monitoring, kemudian anggota kelompok diminta untuk menceritakan hambatan-hambatan selama menjalankan program *self management*.

Siswa diminta untuk membandingkan lembar monitoring yang mereka kerjakan sebagai pekerjaan rumah pada pertemuan pertama dan kedua, hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan dari tingkat perilaku *off task* mereka atau sebaliknya. Setelah masing-masing siswa mengontrol dirinya melalui lembar monitoring, peneliti memberikan motivasi dan pujian atas masing-masing pencapaian yang telah dicapai oleh siswa.

Peneliti memberi tugas pada anggota kelompok untuk mencatat perubahan perilaku *off task* pada masing-masing anggota kelompok selama menjalankan program *self management*. Peneliti membuat kesepakatan dengan anggota kelompok terkait dengan waktu untuk pertemuan selanjutnya. Peneliti menutup pertemuan dengan doa dan salam.

d) Pertemuan Keempat: *Evaluation dan Self Reward*

Kegiatan ini berlangsung pada hari Kamis, 18 Agustus 2022 di ruang kelas XI MIA 2. Peneliti membuka kegiatan dengan memberi

salam dan menanyakan kabar anggota kelompok. Setelah itu, anggota kelompok diminta untuk membandingkan hasil catatan perilaku dengan target perilaku yang telah dibuat yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.

Masing-masing anggota kelompok menceritakan proses selama menjalankan program *self management* dan menceritakan hambatan apa saja yang mereka alami. Setelah target perilakunya tercapai, anggota kelompok diberikan reward sesuai kesepakatan pada kontrak perilaku yang telah dibuat. Peneliti memberikan motivasi agar anggota kelompok tetap mempertahankan perilaku yang telah dicapai. Kemudian peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih atas kerja sama yang baik selama proses konseling.

3) Hasil penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas XI MAN 1 Majene

Pelaksanaan konseling dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas XI MAN 1 Majene dilakukan dengan pengujian *independent t-test*. Pengujian tersebut dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas XI MAN 1 Majene. Adapun kriteria pengujiannya adalah H_0 ditolak jika nilai $\text{sig} < 0,05$.

Tabel 6 Uji Hipotesis

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)			t	Sig
	Pre-test	Post-test	Gain score		
Eksperimen	70,50	25,88	44,62	-	,000
Kontrol	70,13	67,88	2,25	52,566	

Data di atas menunjukkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS 22.0 for Windows uji *t-test*, diperoleh *gainscore* pada kelompok eksperimen

memiliki nilai 44,62 dan nilai *gainscore* pada kelompok kontrol sebesar 2,25. Kriteria hipotesis yang diajukan yaitu H_0 ditolak jika nilai sig (2-Tailed) lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05. Berdasarkan asumsi tersebut dan berdasarkan pada tabel di atas, maka dibuat kriteria yaitu $(0,000) < \alpha$. Dengan demikian, maka nilai sig yang diperoleh lebih kecil dari nilai α , maka hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak dan sebagai konsekuensinya maka hipotesis alternatif (H_1) dinyatakan diterima. Hal ini juga dibuktikan dengan adanya perbedaan *gainscore* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yakni kelompok eksperimen memiliki *gainscore* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat mengurangi perilaku *off task* siswa secara signifikan di MAN 1 Majene. Artinya, jika diberikan perlakuan berupa teknik *self management* maka tingkat perilaku *off task* siswa akan berkurang.

4.2. Pembahasan

Pada bagian pembahasan ini akan dijelaskan mengenai gambaran perilaku *off task* siswa, gambaran pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dan efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa. Pembahasan hasil penelitian ini dikembangkan berdasarkan temuan-temuan penelitian sebelumnya yang dihubungkan dengan pembahasan pokok yang dituangkan dalam latar belakang masalah disertai dengan landasan teori yang relevan.

1) Gambaran perilaku *off task* siswa kelas XI MAN 1 Majene

Pengamatan peneliti di awal penelitian terkait dengan gambaran perilaku *off task* siswa sebelum diberikan perlakuan berupa konseling dengan teknik *self management* diperoleh hasil bahwa siswa melakukan perilaku-perilaku yang mencerminkan tingginya tingkat perilaku *off task* yang diperkuat dengan hasil pretest siswa yang menjadi sampel penelitian.

Tingginya perilaku *off task* pada siswa dapat mengganggu konsentrasi siswa dalam pembelajaran. Sebagaimana dijelaskan oleh Febrianti dan Suhaili

(2021), bahwa perilaku *off task* adalah perilaku siswa yang tidak berhubungan dengan aktifitas pembelajaran yang dapat mengakibatkan siswa tidak fokus terhadap pelajaran dan bisa menurunkan prestasi belajar siswa.

Safitri dan Christiana (2020) juga menjelaskan bahwa dampak yang ditimbulkan dari perilaku *off task* adalah terhambatnya prestasi dan gagalannya pencapaian hasil belajar yang harus dicapai oleh siswa. Melihat dari dampak yang ditimbulkan oleh tingginya perilaku *off task* siswa, maka diberikanlah treatment berupa konseling kelompok menggunakan teknik *self management*.

Menurut Eliza dan Neviyarni (2020), penyebab perilaku *off task* yang terjadi pada siswa adalah adaptasi sekolah dan kesulitan siswa dalam pembelajaran dimana hal tersebut merupakan faktor internal, yaitu faktor yang muncul dari dalam diri siswa itu sendiri. Maka dari itu, peneliti menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* tersebut agar siswa dapat mengendalikan kontrol dirinya dalam berperilaku *off task*.

Pemberian konseling dengan teknik *self management* kepada siswa dimaksudkan agar siswa dapat mengarahkan perilakunya sendiri dan dapat menemukan solusi dari permasalahannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Febriani (2017) bahwa teknik *self management* bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

2) Gambaran pelaksanaan layanan konseling dengan teknik *self management*

Penerapan teknik *self management* dalam penelitian ini dilakukan dengan 4 kali pertemuan berdasarkan pada tahap-tahap *self management* yang telah dijelaskan sebelumnya. Dalam pelaksanaan teknik *self management* ini mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi *self monitoring*, *self contacting*, *self control* serta *evaluation* dan *self reward* (Komalasari, 2016).

Sebelum melaksanakan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* terlebih dahulu peneliti melakukan asesmen dan kontrak perilaku

dengan siswa. Hal ini bertujuan untuk membangun *rapport* antara peneliti dan siswa.

Pertemuan pertama dilakukan konseling berupa identifikasi masalah yang disebut dengan *self monitoring*. Pada pertemuan ini, siswa diminta untuk mengidentifikasi masalah dan seberapa sering perilaku itu muncul. Siswa diminta untuk mengamati perilaku-perilaku sebelumnya dan mencatat perilaku tersebut pada lembar kerja serta menentukan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Komalasari (Imran, 2020), *self monitoring* yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat perilaku adalah frekuensi, intensitas dan durasi perilaku. Pada pertemuan ini, siswa mampu mengidentifikasi masalahnya dan menentukan tujuan yang ingin dicapai.

Pertemuan kedua, dilakukan konseling dengan tahap *self contracting*. Pada pertemuan ini, masing-masing anggota kelompok membuat kontrak perilaku untuk dirinya sendiri. Kontrak perilaku dengan diri sendiri adalah tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang ingin dicapai, dimana masing-masing anggota kelompok membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang diinginkan dan menanggung risiko atau hukuman yang mereka tetapkan sendiri. Menurut Maesaroh (2022), *self contracting* merupakan tahap komitmen atau perjanjian dengan diri sendiri untuk mengubah perilaku menuju tujuan yang diinginkan. Maka setelah konseli membuat kontrak perilaku untuk dirinya sendiri, konseli harus berkomitmen untuk melaksanakan kontrak perilaku tersebut.

Pada tahap ini, masing-masing siswa telah membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin dicapai dan menuliskan hukuman atau risiko yang ditetapkan oleh mereka sendiri. Menurut Mala (2021), *self contracting* bertujuan agar konseli lebih disiplin dalam melaksanakan target yang ingin dicapai.

Pertemuan ketiga, dilakukan konseling dengan tahap yang disebut *self control*. Pada pertemuan ini, anggota kelompok diminta untuk mengumpulkan *homework* yang dikerjakan yaitu lembar monitoring, kemudian anggota kelompok diminta untuk

menceritakan hambatan-hambatan selama menjalankan program *self management*. Pada pertemuan ini juga, peneliti menekankan untuk mempertahankan perilaku yang telah berhasil diubah menjadi perilaku positif. Menurut Kurniawan (2017), *self control* adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh konseli untuk membimbing atau mengontrol tingkah laku yang dimilikinya yang nantinya dapat membentuk, mengarahkan dan mengatur tingkah lakunya yang diarahkan kepada konsekuensi yang positif.

Pada tahap ini, semua konseli mengumpulkan tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya dan masing-masing konseli menceritakan hambatan yang dialami selama mengalami program *self management*. Dimana hasil dari pertemuan ini, siswa telah mengalami pengurangan dalam perilaku *off task* mereka, tetapi masih terdapat hambatan-hambatan dalam menjalankan program *self management*.

Pertemuan keempat, pada tahap ini disebut dengan *evaluation* dan *self reward* dimana anggota kelompok diminta untuk membandingkan hasil catatan perilaku dengan target perilaku yang telah dibuat yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Menurut Lestari (2019), *self reward* yaitu tahap dimana siswa diberi penghargaan atas apa yang telah berhasil dicapai pada proses *self management*.

3) Efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas XI MAN 1 Majene

Hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan peneliti, menggambarkan bahwa terdapat penurunan tingkat perilaku *off task* siswa yang telah diberi *treatment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku *off task* siswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan, yang dibuktikan dengan hasil pretest yang menunjukkan tingkat perilaku *off task* yang tinggi, namun setelah diberikan *treatment* menunjukkan tingkat perilaku *off task* yang rendah. Setelah diberikan *treatment*, terlihat adanya perubahan perilaku dari siswa seperti tidak memainkan hp saat belajar, memperhatikan guru saat menjelaskan, tidak

bercanda saat proses pembelajaran dan tidak ribut saat belajar.

Teknik *self management* berpengaruh untuk mengurangi perilaku *off task* dikarenakan teknik ini mudah dijalankan oleh siswa. Dengan arahan dari peneliti, siswa dapat menjalankan proses *self management* secara disiplin. Peneliti juga memberikan motivasi-motivasi agar siswa dapat menjalankan proses *self management* dengan konsisten.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling teknik *self management* dapat mengurangi tingkat perilaku *off task* siswa. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhona, dkk (2019) terbukti bahwa penggunaan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku *off task* siswa. Penelitian lain yang sejalan juga dilakukan oleh Andiani dan Naqiyah (2018), bahwa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*, tingkat perilaku *off task* siswa berkurang. Hal tersebut membuktikan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku *off task* siswa.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas XI MAN 1 Majene, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat perilaku *off task* siswa kelas XI di MAN 1 Majene sebelum diberi perlakuan berupa teknik *self management* berada pada kategori tinggi dan setelah diberi perlakuan berupa konseling kelompok menggunakan teknik *self management* mengalami penurunan menjadi kategori rendah.
- 2) Pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dilaksanakan sesuai tahap yang telah dirancang sebelumnya. Selanjutnya, selama proses pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*, semua siswa berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan konseling kelompok ini mengalami penurunan perilaku *off task*, sedangkan siswa yang tidak diberi perlakuan berupa konseling kelompok menggunakan teknik *self management* tidak mengalami penurunan pada tingkat perilaku *off task*.
- 3) Teknik *self management* memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan perilaku *off task*

siswa. Artinya, teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas XI di MAN 1 Majene.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardila, R. 2021. *Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Kebiasaan Perilaku Off Task Siswa SMP Negeri 14 Palu*.
- Annisa. 2017. *Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*.
- Elvina, S.N. 2019. Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- Febrianti, Y.E. dan Suhaili, N. 2021. Analisis Perilaku Off Task Siswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 6(1), 1-5.
- Halimah, Bakar, A. & Nurbaity. 2020. Analisis Faktor Penyebab Perilaku Off Task Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 48-54.
- Imran, N.A. 2020. *Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai*.
- Kumalasari, D. 2018. Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. 14(1) : 15-24.
- Komalasari, G. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Lestari, A.L. 2019. *Pengurangan Perilaku Membolos di Sekolah dengan Menggunakan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Teknik Self Management pada Siswa SMPN 14 Kota Tasikmalaya*.
- Maesaroh, S. 2022. *Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kesulitan Belajar pada Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban*.

- Mala, S.B.I. 2021. *Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tiktok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri.*
- Maulana, M.A. 2019. Perilaku Off Task dalam Pembelajaran. *Jurnal Advice*, 1(1), 27-35.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling.* Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Rianti, S. 2018. *Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Etika Pergaulan Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.*
- Safitri, I.D. dan Christiana, E. 2020. *Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Lengkong-Nganjuk.*
- Shofuhah, M. & Naqiyah, N. 2018. *Perilaku Siswa yang Tidak Dikehendaki (Off Task Behavior) dan Penanganan Konselor di SDIT At-Taqwa Surabaya.*