

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 1	EDISI April 2022	HALAMAN 1460 - 1582	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviwer

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
GINANJAR Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
I Made Sonny Gunawan, dan Baiq Alda Sofya Farliyani Pengaruh Teknik <i>Self Instruction</i> terhadap Kecanduan <i>Game Online</i> pada Siswa	1460 – 1466
Muhammad Amin Penerapan Model Pembelajaran Penjasorkes Inovatif untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Materi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Semester Genap SD Negeri 25 Mataram	1467 – 1480
Rohana Penerapan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas I C SDN 7 Mataram	1481 – 1490
Mohammad Syafrudin Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru pada Siswa Kelas V SD Negeri 30 Cakranegara	1491 – 1501
Ni Made Sulastri Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Kurangnya Sikap Asertif Siswa	1502 – 1507
Hariadi Ahmad Pengaruh Media Visual Terhadap Sikap Kemandirian Siswa SMA di Kabupaten Lombok Barat	1508 – 1514
Aluh Hartati Pengaruh Teknik <i>Role Playing</i> Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 18 Mataram	1515 – 1523
Baiq Fitriah Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru dalam Penulisan Bentuk Soal Pilihan Ganda Abad 21 Berbasis KKG Semester Dua Tahun Pelajaran 2019/2020 di SD Negeri 10 Ampenan Melalui Pendampingan Klasikal dan Individual	1524 – 1540
Baiq Karni Apriani Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Make A Match Mampu Meningkatkan Hasil Belajar Matematika di Kelas VI A Sdn 9 Ampenan ...	1541 – 1554
Ni Ketut Alit Suarti dan Farida Herna Astuti Hubungan Antara Self Control dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Pringgarata	1555 – 1561
Khairul Huda dan Ahmad Zainul Irfan Meningkatkan Hasil Belajar IPA Peserta Didik Menggunakan Metode <i>Project Basic Learning</i> di Masa Pandemi Covid-19 Di Kelas V SDN 3 Ketangga	1562 – 1569

Mustakim dan I Made Gunawan

Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Sikap Percaya Diri Siswa SMAN 1 Labuapi 1570 – 1576

M. Najamuddin

Penerapan Teknik Role Playing Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa 1577 – 1582

Jessica Festy Maharani, dan M. Zainuddin

Pengaruh Layanan Cyber Counseling terhadap Penggunaan Gadget Anak Usia 5-6 Tahun di PAUD Alang-Alang 1583 – 1596

Isniwati

Peningkatan Proses dan Hasil Belajar Sains dengan Menggunakan Metode Kerja Kelompok pada Siswa Kelas VB SDN 9 Ampenan 1597 – 1610

Asep Munajat

Pola Asuh Ayah terhadap Prilaku Prosocial Anak 1611 – 1621

Rahmawati M, dan Ulianti

Motivasi Kerja Guru Non Sertifikasi dalam Meningkatkan Mutu Proses Pembelajaran di SMK Negeri 3 Kendari 1622 – 1632

Nuraeni, I Made Sonny Gunawan, dan Sarilah

Pengaruh Strategi Self Control terhadap Perilaku Off Task pada Siswa SMP 1633 – 1641

PENGARUH STRATEGI *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU *OFF TASK* PADA SISWA SMP

Oleh:

Nuraeni, I Made Sonny Gunawan, dan Sarilah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: nuraeni@undikma.ac.id, imadesonnygunawan@undikma.ac.id,
sarilah@undikma.ac.id

Abstrak, Tujuan dari penelitian ini untuk menegaskan keefektifan dari strategi *self control* terhadap perilaku *off task*. Penelitian ini menggunakan rancangan *one-group pre-test-post-test design*. Subyek dalam penelitian ini sebanyak 10 orang siswa di SMP Negeri 13 Mataram yang terindikasi melakukan perilaku *off task* dengan kategori tinggi. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator dari perilaku *off task*. Analisis data menggunakan statistik uji *t-test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *self control* yang di terapkan dalam kerangka konseling kelompok efektif dapat meminimalisir perilaku *off task* pada siswa.

Kata kunci: *Self control*, perilaku *off task*

PENDAHULUAN

Remaja adalah sepotong masa kehidupan yang penuh dengan badai dan topan, maksudnya yaitu pada masa remaja individu memiliki perasaan yang penuh gejolak dan peka terhadap rangsangan-rangsangan negatif. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan remaja adalah siswa menengah pertama yang memiliki usia berkisar 12 sampai dengan 15 tahun. Adapun menurut Papalia & Olds (2001) masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia 20 tahun. Pada masa transisi berarti sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan dewasa sudah dicapai. Pada masa transisi ini terjadi perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosional.

Menurut Hurlock (2004) masa remaja merupakan masa penuh konflik, masa dimana individu sangat khawatir terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan cemas jika

kekurangannya diketahui oleh orang lain. Perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat mempengaruhi perilaku individu tersebut, baik secara psikis maupun secara fisik atau tindakan. Selain itu masa remaja mudah diliputi rasa cemas karena berbagai tekanan yang datang dari lingkungannya. Salah satu bentuk tuntutan lingkungan terhadap para remaja yang dalam penelitian ini adalah siswa sekolah menengah pertama yaitu siswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Menurut Santrok (2007) remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya termasuk remaja yang mempunyai kontrol diri rendah. Adapun kontrol diri (*self control*) siswa yang masih rendah dapat mengakibatkan siswa cenderung bermasalah baik disekolah maupun ditempat dia berinteraksi. Kontrol diri dapat dipandang sebagai proses dimana individu menjadi pusat prinsip dalam membimbing, memimpin, dan mengatur tingkahlakunya sendiri, dan pada akhirnya menuntun individu tersebut

mengarah pada keinginan yang berdampak positif.

Menurut Piaget (dalam Hurlock, 2004) individu remaja dituntut untuk mampu mengontrol diri sehingga dapat bertanggungjawab terhadap perilakunya. Adapun pada masa remaja, kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Menurut Chaplin (2005) kontrol diri (*self control*) adalah kemampuan untuk membimbing tingkahlaku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi implus-implus atau tingkahlaku impulsif. Dalam hal ini kontrol diri sangat diperlukan oleh siswa sebagai bentuk kemampuan individu di dalam mengarahkan diri sendiri untuk mencapai perkembangan yang positif agar dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Adapun lingkungan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah di sekolah yaitu dimana siswa melakukan proses belajar dan harapannya adalah siswa mampu mengikuti kegiatan tersebut tanpa hambatan. Akan tetapi saat ini masih sering dijumpai di sekolah-sekolah menengah pertama siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik yaitu dicirikan dengan banyaknya perilaku *off task*.

Adapun yang dimaksud dengan perilaku *off task* adalah merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan kegiatan belajar atau perilaku yang tidak dikehendaki (*inappropriate behavior*) dan apabila muncul dalam kegiatan pembelajaran dapat disebut dengan perilaku *off task*. Menurut Sparzo (1989) bentuk dari perilaku *off task* yaitu seperti tingkah laku *impulsive*, kurang memperhatikan (*inattention*), tidak menyelesaikan tugas (*non completion off task*), meninggalkan tempat duduk (*out off seat*), berbicara tanpa permisi (*talking without permission*). Adapun menurut Robert (2001) siswa yang melakukan perilaku *off task* adalah siswa yang tidak

memperhatikan, mengalami kebingungan atau gagal dalam menyelesaikan tugas di dalam kelas.

Dalam hal ini perilaku *off task* yaitu perilaku yang tidak sesuai dan sangat mengganggu kegiatan belajar siswa sehingga banyak siswa yang mengalami kesulitan belajar, ketinggalan beberapa materi, bahkan yang berujung pada menurunnya nilai akademis siswa. Hal ini yang melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian. Adapun dari hasil wawancara dengan beberapa guru bidang studi yaitu di peroleh data bahwa siswa di kelas VIII masih banyak yang melakukan perilaku *off task* seperti tidak mengikuti pelajaran dengan serius, banyak bermain di dalam kelas pada saat guru menjelaskan, sering izin keluar masuk kelas yang mengganggu proses belajar dan sering memainkan telpon seluler di dalam kelas. Kondisi ini menggambarkan lemahnya kontrol diri para siswa. Dari hasil wawancara dan observasi yang diperoleh maka dipandang bahwa perilaku *off task* sangat mengganggu proses belajar yang berdampak negatif terhadap diri siswa sendiri dan kegiatan akademik, sehingga perlu untuk segera ditangani serta dicarikan solusinya.

Adapun solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan strategi *self control* (kontrol diri) sebagai intervensi untuk meminimalisir perilaku *off task* pada siswa. Dalam penelitian ini kontrol diri dikaitkan dengan perilaku *off task* untuk melihat sebab akibatnya dengan karakteristik sampel yang berbeda dari penelitian terdahulu. Berdasarkan dari hasil penelitian terdahulu didapatkan data bahwa penggunaan strategi *self control* efektif untuk mengatasi perilaku *off task* siswa. Diantaranya hasil penelitian Trope (2000) tentang penggunaan *self control* secara aktif untuk mengatasi godaan/gangguan dan berdasarkan hasil penelitian tersebut, *self control* efektif

untuk mengatasi godaan serta memberikan penghargaan untuk jangka pendek dan membantu seseorang beraksi sesuai dengan interest jangka panjang mereka.

Dalam melakukan kegiatan penelitian ini guru bimbingan dan konseling berkolaborasi dengan guru bidang studi dalam mengumpulkan data terkait informasi siswa yang melakukan perilaku *off task*. Adapun guru bimbingan dan konseling sebagai pembimbing dapat menggunakan prosedur yang memiliki teknik dalam pengendalian diri untuk mengajarkan perilaku kontrol diri kepada siswa. Menurut Workman (1982), prosedur mengajarkan teknik *self control* atau pengendalian diri dilaksanakan dengan menggunakan tiga cara yaitu: (1) penilaian diri, (2) pemantauan diri, dan (3) penguatan diri yang dapat dipertanggung jawabkan.

Berdasarkan permasalahan yang berkembang di atas, maka penelitian ini memfokuskan pada “Pengaruh strategi *self control* terhadap perilaku *off task* pada siswa di SMPN 13 Mataram”.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Sparzo (1989) perilaku *off task* adalah merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan kegiatan belajar, perilaku yang tidak dikehendaki (*inappropriate behavior*) dan apabila muncul dalam kegiatan pembelajaran dapat disebut dengan perilaku *off task*. Adapun variasi label dalam menggambarkan perilaku *off task* seperti tingkah laku *impulsive*, kurang memperhatikan (*inattention*), tidak menyelesaikan tugas (*non completion off task*), meninggalkan tempat duduk (*out off seat*), berbicara tanpa permissi (*talking without permission*). Jadi dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa perilaku *off task* adalah perilaku yang mengganggu kegiatan belajar di dalam kelas yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain

sehingga pada jangka panjang dapat berpengaruh terhadap nilai akademik siswa.

Perilaku *off task* merupakan perilaku tidak melaksanakan tugas seperti tidak memperhatikan guru saat mendemonstrasikan suatu tugas, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, tidak memperhatikan benda yang diperagakan oleh guru, perilaku mengganggu teman seperti memainkan alat tulis disekitar temannya, meminjam, atau mengambil alat tulis temannya tanpa izin, berbicara hal-hal diluar materi pelajaran yang dapat merugikan temannya. Secara umum perilaku *off task* adalah perilaku yang tidak efektif di dalam menunjang kegiatan belajar mengajar dalam kelas.

Salah satu alternative yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menerapkan strategi *self control*. Menurut Calhoum & Acoccela (1995) kontrol diri adalah sekelompok proses yang mengikat dirinya. Adapun menurut Suyasa (2004) menyatakan bahwa kontrol diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkai pengrusakan diri, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi. Menurut Snyder & Gangestad (dalam Corey, 2005) menyatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.

Menurut Sarafino (1998) kontrol diri yang digunakan individu menghadapi

suatu stimulus meliputi: (1) *behavioral control* yaitu kemampuan dalam mengambil tindakan konkrit untuk mengurangi akibat dari stressor. Tindakan ini dapat berupa pengurangan intensitas kejadian atau memperpendek durasi kejadian; (2) *cognitive control* yaitu kemampuan proses berfikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stressor. Strateginya dapat berupa penggunaan cara yang berbeda dalam memikirkan kejadian tersebut atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral; (3) *decision control* yaitu kesempatan untuk memilih antara prosedur alternatif atau tindakan yang dilakukan; (4) *information control* yaitu kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan mengenai kejadian yang menekan, kapan akan terjadi, mengapa, dan apa konsekuensinya; dan (5) *retrospective control* yaitu kemampuan yang menyinggung kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan kejadian yang menekan setelah kejadian tersebut.

Menurut Logue (1995) orang yang mampu mengontrol diri adalah orang yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) memegang teguh tugas yang berulang meskipun berhadapan dengan berbagai gangguan; (2) mengubah perilakunya sendiri sesuai dengan norma yang ada; (3) tidak menunjuk perilaku yang dipengaruhi kemarahan; dan (4) bersikap toleran terhadap stimulus yang berlawanan. Adapun Sukartini (2003) mengungkapkan jika terdapat beberapa aspek dari kontrol diri yang meliputi: (1) *penguasaan situasi*, yaitu kemampuan memikirkan cara-cara menguasai dan mengendalikan situasi sekitarnya yang berkaitan dengan peraturan sekolah; (2) *motivasi bertindak*, yaitu kemampuan memilih tindakan untuk mengatasi masalah seputar peraturan sekolah; dan (3) *kesediaan menerima resiko*, yaitu

kesanggupan menerima resiko atas tindakan yang dilakukan.

Lebih lanjut, kontrol diri dikatakan dapat berfungsi untuk menyelaraskan antara keinginan pribadi (*self-interest*) dan godaan (*temptation*). Menurut Messina & Messina (dalam Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki beberapa fungsi, diantaranya: (1) membatasi perhatian individu kepada orang lain. Dengan adanya kontrol diri, individu dapat memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya; (2) membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya. Dengan adanya kontrol diri, individu dapat membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terakomodasi secara bersama-sama; dan (3) membatasi individu untuk beringsak laku negatif. Individu yang memiliki kontrol diri dapat terhindar dari berbagai tingkahlaku negatif. Kontrol diri membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang dan pemenuhan kebutuhan hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertingkahlaku.

Kontrol diri terus berkembang sejalan dengan pertambahan usia. Anak-anak akan cenderung menunjukkan perilaku impulsif, dan remaja menunjukkan lebih mampu untuk mengontrol diri (Logue, 1995). Selanjutnya Logue mengemukakan bahwa individu melakukan kontrol diri berdasarkan prinsip-prinsip pembelajaran. Individu dapat menilai perilakunya sendiri dengan cara melihat bagaimana orang lain menilai perilakunya. Individu dapat belajar dari model dengan cara mengamati perilaku orang lain dan konsekuensi-konsekuensinya. Kemampuan

mengontrol diri pada remaja berkaitan erat dengan perkembangan moralnya. Adapun dalam tahap perkembangan *pastconventional morality* atau moralitas pasca *konvensional* harus dicapai selama masih remaja. Pada tahap ini, individu mengalami perbaikan dan perubahan standar sosial moral. Individu dengan standar sosial yang ideal yang diinternalisasikan berdasarkan rasa hormat pada orang lain, dan bukan keinginan yang bersifat pribadi.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk dapat mengendalikan segala bentuk perilaku agar menjadi individu yang bertanggung jawab atas diri pribadi sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat dalam segala situasi dan tidak melanggar norma sosial. Untuk mengurangi perilaku *off task* siswa maka intervensi yang digunakan adalah kontrol diri sebagai sebuah teknik dalam proses konseling kelompok.

Walker (1979), mengemukakan bahwa dalam proses pengubahan perilaku terdapat tiga tahap yaitu: (1) memantau menguatkan perilaku murid oleh guru, (2) memantau dan menguatkan perilaku yang tepat oleh siswa, dan (3) pengawasan perilaku secara wajar oleh siswa sendiri dengan konsekuensi di dalam lingkungannya. Penjelasan singkat dari tahapan tersebut adalah sebagai berikut: (1) memantau menguatkan perilaku siswa oleh guru, yaitu dalam tahap ini konselor melakukan teknik-teknik penguatan yang positif untuk memperbaiki perilaku siswa; (2) memantau dan menguatkan perilaku yang tepat oleh siswa, yaitu pada tahap ini siswa belajar untuk memonitor perilakunya sendiri dan menguatkan sendiri perilaku yang tepat; dan (3) pengawasan perilaku secara wajar oleh siswa sendiri dengan konsekuensi di lingkungannya, adalah perubahan perilaku siswa yang dicapai diawasi sendiri oleh siswa dengan memperhatikan kondisi lingkungannya untuk menguatkan

apa yang sudah dipelajarinya, seperti: status sosial, tingkat, dan balikan tentang kecakapannya.

Menurut Skinner (1965) mengemukakan beberapa teknik yang dapat digunakan untuk melaksanakan kontrol diri yaitu: (1) pengendalian dan pertolongan fisik adalah proses dimana seseorang individu dapat mengontrol tingkahlaku dengan pengendalian fisik, (2) perubahan stimulus adalah membuat respon yang mungkin dan tidak mungkin juga dapat membuat atau menghapus peluang, dan (3) penggunaan asertif adalah kemampuan mengontrol diri sendiri dengan menciptakan stimulus verbal yang mempengaruhi pada diri.

Sedangkan menurut Cormier & Cormier (dalam Fauzan, 1992) mengemukakan jika teknik kontrol diri yang dapat digunakan antara lain: (1) *Self Monitoring* adalah merupakan suatu proses dimana individu mengamati dan peka terhadap segala sesuatu tentang dirinya dan interaksinya, dengan lingkungan, dan (2) *self reward* adalah merupakan suatu tehnik dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan segala akibat yang dihasilkan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun yang dimaksud dengan metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2014). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pre-eksperimen (*Pre-eksperiment design*) yaitu dengan bentuk desain *one-group pre-test-post-test design*. Penelitian yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre-test* dan penelitian yang dilakukan sesudah eksperimen disebut *post-test*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui secara jelas berupa pengaruh

yang signifikan atau tidak terhadap subyek penelitian. Adapun cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh tersebut signifikan atau tidak adalah dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Untuk mengumpulkan data tentang perilaku *off task* peneliti menggunakan kuesioner yang dikembangkan berdasarkan indikator dari perilaku *off task*. Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 10 orang dimana sampel terindikasi melakukan perilaku *off task* dengan kategori tinggi berdasarkan hasil pengukuran. Pengambilan sampel subyek penelitian dilakukan secara acak tanpa pertimbangan tertentu dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Adapun analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *t-test*.

HASIL PENELITIAN

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah terkait dengan perilaku *off task* yang dilakukan oleh siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Mataram. Lebih lanjut, yang menjadi partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 50 orang siswa. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner dari seluruh siswa, diperoleh data berupa tingkat perilaku *off task* yang terjadi di SMP Negeri 13 Mataram termasuk dalam kategori tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan data hasil *assessment pre-test*, maka subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang siswa yang memiliki kriteria perilaku *off task* dengan kategori tinggi. Adapun nama-nama siswa dalam kelompok penelitian ini di tulis dalam tabel 1, dengan inisial agar tidak diketahui oleh orang lain dan nama baik mereka tetap terjaga.

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen

No	Nama Siswa (Inisial)	<i>Pre-Test</i>	Kategori
1	A	67	Tinggi
2	B	69	Tinggi
3	C	69	Tinggi
4	D	70	Tinggi
5	E	68	Tinggi
6	F	69	Tinggi
7	G	70	Tinggi
8	H	70	Tinggi
9	I	68	Tinggi
10	J	66	Tinggi
Jumlah		686	
Mean		68.6	

Dari data yang sudah diperoleh dapat di lihat bahwa hasil *assessment pre-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan perilaku *off task* dengan kategori tinggi. Yang memiliki interval 60 sampai dengan 80. Lebih lanjut, untuk meminimalisir perilaku *off task* tersebut, maka digunakan strategi *self control* yang

diterapkan melalui konseling kelompok. Adapun setelah memberikan *treatment* kepada subyek penelitian, maka selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan *assessment post-test*. Tujuan dilakukannya *assessment post-test* adalah untuk mengetahui perubahan perilaku *off task* siswa setelah diberikan

intervensi. Adapun pengambilan data *post-test* dilakukan dengan menggunakan instrumen yang sama pada saat melakukan *assessment pre-test*. Berikut ini disajikan hasil *assessment post-test* dari kelompok eksperimen pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen

No	Nama Siswa (Inisial)	<i>Post-Test</i>	Kategori
1	A	58	Sedang
2	B	58	Sedang
3	C	56	Sedang
4	D	58	Sedang
5	E	58	Sedang
6	F	57	Sedang
7	G	57	Sedang
8	H	57	Sedang
9	I	58	Sedang
10	J	58	Sedang
Jumlah		517	
Mean		51.7	

Dari hasil *assessment post-test* di atas, terlihat ada perubahan skor yang menunjukkan terjadinya penurunan perilaku *off task* pada subyek penelitian dari kategori tinggi mejadi katagori sedang dengan interval 40 sampai dengan 59. Adapun untuk memastikan perubahan yang terjadi pada subjek penelitian karena intervensi dari konseling kelompok yang menggunakan strategi *self control* maka peneliti kembali melakukan uji statistik menggunakan rumus *t*-tes.

Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t* diperoleh = 8.450 yang kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel dengan db $(N-1) = 10 - 1 = 9$ dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2.228. Dengan demikian, nilai t_{hitung} hasil penelitian ini lebih besar dibanding nilai t_{tabel} yakni $8.450 > 2.228$, pada taraf signifikan 5% sehingga penelitian ini dinyatakan signifikan. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan setrategi *self control* efektif di dalam meminimalisir perilaku *off task* pada siswa di SMP Negeri 13 Mataram.

Konselor dalam penelitian ini berperan untuk membantu konseli dalam

menumbuhkembangkan potensinya. Salah satu potensi yang seyogyanya berkembang pada diri konseli adalah kemandirian. Dalam hal ini, sesuai aspek perkembangan (landasan perilaku etis) yang ditentukan dalam penataan pendidikan professional konselor dan layanan bimbingan konseling dalam jalur pendidikan formal peneliti menggunakan strategi intervensi berupa konseling kelompok guna membantu siswa untuk meminimalisir perilaku *off task* yaitu dengan menggunakan strategi *self control*.

Adapun menurut ABKIN (2008) dalam penelitian ini ditinjau dari segi fungsinya maka intervensi *self control* (kontrol diri) dalam konseling berfungsi sebagai perbaikan, yaitu untuk membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan dan bertindak (berkehendak). Konselor melakukan intervensi (memberikan perlakuan) terhadap konseli supaya memiliki pola berfikir sehat, rasional dan memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat mengantarkan mereka kepada tindakan atau kehendak yang produktif dan normatif.

Menurut Cormier & Cormier (dalam Fauzan, 1992) teknik kontrol diri yang dapat digunakan dalam proses konseling antara lain: (1) *Self Monitoring* dimana individu mengamati dan peka terhadap segala sesuatu tentang dirinya dan interaksinya, dengan lingkungan; dan (2) *self reward* adalah merupakan suatu tehnik dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan segala akibat yang dihasilkan. Teknik inilah yang digunakan dalam penelitian ini sehingga dapat membantu konseli di dalam meminimalisir perilaku *off task*.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang dilakukan oleh Widiani dkk (2004) dimana kontrol diri efektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan internet. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan kecanduan internet. Selain itu hasil Ajzen (2005) juga menyebutkan bahwa kontrol diri yang tinggi dapat memecahkan isyarat-isyarat dalam lingkungan sosialnya dan juga dapat menyelaraskan tingkah laku dengan konteks sosialnya. Sebaliknya, perilaku dengan kontrol diri yang rendah merefleksikan perasaan dan sikap yang tidak menghargai situasi atau konsekuensi interpersonal akibat perilakunya tersebut.

Terbentuknya kontrol diri dengan baik, tidak terlepas dari kesadaran diri yang tinggi atas kemampuan yang dimiliki individu. Terbentuknya kontrol diri, tidak terbentuk secara otomatis, melainkan adanya usaha dari individu. Tingkatan kontrol diri individu itu ditentukan oleh berapa besar dan sejauh mana individu tersebut berusaha mempertinggi kontrol dirinya. Di lain pihak, kontrol diri itu menentukan langkah-langkah apa yang perlu diambil oleh individu dalam meningkatkan atau mempertinggi kontrol diri. Tingkah laku kontrol diri, menunjukkan pada kemampuan individu mengarahkan

tingkah lakunya sendiri yaitu suatu tindakan yang berkenaan dengan kemampuan melakukan suatu keinginan dengan tujuan yang terarah, meskipun untuk mencapai tujuan tersebut disertai dengan adanya hadiah atau hal-hal yang menyenangkan serta usaha yang sukar atau kemampuan menghilangkan atau mengubah tingkah laku habitual yang tidak dikehendaki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi *self control* efektif di dalam meminimalisir perilaku *off task* siswa. Dimana semakin baik kontrol diri atau kemampuan siswa dalam mengontrol perilakunya maka semakin adaptif perilaku yang dimunculkan. Selain itu konseling kelompok dengan strategi *self control* dalam hal ini dapat memberikan penguatan pemahaman dan pengambilan keputusan yang tepat bagi konseli dalam menentukan perilaku yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku dalam lingkungannya. Penelitian ini hanya terbatas pada pengujian *self control* terhadap perilaku *off task* dengan sampel yang kecil, maka diharapkan bagi penelitian selanjutnya untuk memperhatikan jumlah sampel dan strategi yang digunakan dalam meminimalisir perilaku *off task* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdiknas.
- Ajzen, I. 2005. *Attitudes, personality and behavior 2nd Edition*. Open University Press USA.
- Calhoun, J.F & Acocella, J.R. 1995, (Sutmoko, R.S.) *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan*

- Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. 2005. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Brook/Cole Publishing Company a Division of woodsworth Inc.
- Fauzan, L. 1992. *Pengubahan Kebiasaan Belajar Siswa SMA Dengan Siasat Kelola Diri*. Tesis. Malang: Program Pascasarjana IKIP Malang.
- Hariadi Ahmad. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Logue, A.W. 1995. *Self Control Waiting Until Tomorrow for What You Want Today*. New Jersey: Prentice Hall, Univ. Michigan, USA.
- Papalia, D.E & Olds, S.W. 2001. *Perkembangan Manusia*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Robert, M.L. 2001. *Off- Task Behavior in the classroom Applying FBA and CMB*. Journal. (Online), www.Guidancechannel.com.
- Santrock, J.W. 2007. *Child Development, eleven edition*. Dallas: Univ. of Texas. McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sarafino .E.P. 1998. *Health Psychology, Biopsychosocial Interaction*. Third Editon. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Skinner, F.B. 1965. *Science and Human Behavior*. USA: Univ. Michigan, USA.
- Sparzo, F.J. & Poteet, J.A. 1989. *Classroom Behavior: Detecting and Correcting Special Problems*. Boston: Allyn and Bacon.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D cetakan ke-19)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukartini, S.P. 2003. *Ilmu Dan Aplikasi Pendidikan*. Bandung: PT IMTIMA.
- Suyasa, T.Y.S. 2004. *Pengendalian Diri Remaja: Bunga Rampai Psikologi Anak*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Trope, Y., et al. 2000. Counteractive self-control in overcoming temptation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (4), 493-506.
- Walker, H.M., Ramsey, E., & Gredham, F.M. 2004. *Antisocial, Behavior school*. (Online), (<http://Online.Sagepub.com>).
- Workman, E.A. 1982. *Teaching Behavioral Self Control To Student*. Texas: Published by Proed, University Michigan, USA



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 1	EDISI April 2022	HALAMAN 1460 - 1582	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

