

**THE EFFECTS OF SELF MANAGEMENT TECHNIQUE FOR  
REDUCE STUDENTS' OFF TASK BEHAVIOR AT SMK  
MYHAMMADIYAH 2 PEKANBARU**

**Wahyuni Ramadhona<sup>1</sup>, Elni Yakub<sup>2</sup>, Tri Umari<sup>3</sup>**

e-mail:wahyuni.ramadhona96@gmail.com,elniyakub19@gmail.com, triumari2@yahoo.com

Phone Number : 081276828501

*Guidance and Counseling Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *This study aims to examine the effect of self management techniques to reduce off-task behavior of students of Pekanbaru Muhammadiyah 2 Vocational School. This type of research is a quantitative study with an experimental method using the research design One-Group Pretest-Posttest Design. The measuring instrument used in this study is the off task behavior measurement scale consisting of 50 items before the validity, and after the validity is obtained valid items number 31 items with validity of 0,505 and reliability of 0,901. The subjects of this study were 7 students from SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru who were identified as having high levels of off task behavior. The data analysis technique used is non-parametric statistical techniques using the Wilcoxon test. The results of the study proved that the research hypothesis was accepted. For this reason, it can be concluded that there are differences in behavior scores off task before and after being given treatment in the form of self management techniques. From the results of the spearman rank test it was obtained 0.775 while the correlation coefficient of  $r^2$  was 0,600, thus there was an effect of 60% self mangemant technique at Muhammadiyah 2 Vocational School Pekanbaru.*

**Key Words:** *Self management, off task behavior of students*

# PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *OFF TASK* SISWA SMK MUHAMMADIYAH 2 PEKANBARU

Wahyuni Ramadhona<sup>1</sup>, Elni Yakub<sup>2</sup>, Tri Umari<sup>3</sup>

e-mail:wahyuni.ramadhona96@gmail.com,elniyakub19@gmail.com, triumari2@yahoo.com

Nomor Telepon: 081276828501

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One- Group Pretest- Posttest Design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran perilaku *off task* yang terdiri dari 50 item sebelum divaliditas, dan setelah divaliditas diperoleh item valid sejumlah 31 item dengan validitasnya sebesar 0,505 dan reliabilitasnya sebesar 0,901. Adapun subjek penelitian ini sebanyak 7 orang siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru yang teridentifikasi memiliki tingkat perilaku *off task* yang tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik memakai uji Wilcoxon. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian di terima. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku *off task* sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa teknik *self management*. Dari hasil uji rank spearman di peroleh 0,775 sedangkan koefisien kolerasi  $r^2$  adalah 0,600 dengan demikian terdapat pengaruh teknik *self mangemant* sebesar 60% di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru.

**Kata Kunci:** *Self Management*, Perilaku *off Task* Siswa

## PENDAHULUAN

Belajar merupakan tugas seorang siswa. Dalam pembelajaran di sekolah tidak akan lepas dari namanya tugas. Tugas adalah suatu kewajiban yang harus dikerjakan yang merupakan tanggung jawab dan perintah untuk berbuat atau melakukan sesuatu demi mencapai suatu tujuan. Dalam menyelesaikan tugas, siswa butuh banyak sumber daya pendukung, baik secara fisik, afeksi serta sumber dukungan lingkungan. Proses penyelesaian tugas oleh siswa terkadang mengalami suatu hambatan.

Ada beberapa perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan belajar yang diharapkan. Perilaku yang dimaksud adalah perilaku siswa yang tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar. Di setiap sekolah masih ada beberapa siswa di kelas yang tidak bisa menyelesaikan tugas belajarnya ketika sedang berlangsung proses belajar mengajar. Kebanyakan dari mereka tidak tuntas mengerjakan tugas belajar yang diberikan oleh guru (pendidik). Perilaku tersebut merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan belajar yang diharapkan.

Perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan kegiatan belajar adalah perilaku yang tidak dikehendaki (*inappropriate behavior*) dan apabila muncul dalam kegiatan pembelajaran dapat disebut dengan perilaku *off task*. Baker (2007) menyatakan suatu jenis perilaku yang mempengaruhi pembelajaran siswa adalah perilaku *off task*, dimana siswa melepaskan diri sepenuhnya dari lingkungan belajar dan melibatkan diri pada hal-hal yang tidak berkaitan dengan belajar. Perilaku *off task* ini tidak diinginkan dalam kegiatan belajar, sehingga siswa memunculkan perilaku yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas pembelajaran.

Menurut Hanike (dalam Puspaningtyas, 2010:20) beberapa perilaku *off task* antara lain (a) melamun (*daydreaming*); (b) tidur dalam kelas; (c) berjalan-jalan di kelas; (d) menggoda teman (e) bermain sendiri (memainkan kertas, pensil, atau alat-alat yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran); (f) berbicara dengan teman tentang sesuatu yang tidak ada hubungannya pelajaran; (g) tidak mau mengerjakan tugas dikelas (membolos) pada pelajaran tertentu; (j) bertengkar dengan teman di kelas.

Menurut pandangan Behaviorist perilaku *off task* merupakan hasil belajar dari lingkungannya, dan oleh karena itu pengubahannya menjadi perilaku *on task* diyakini dapat diupayakan melalui belajar dari lingkungan juga. Dalam hal ini melalui penstrukturan lingkungan belajar oleh guru, karena menurut Sparzo (dalam Sharf, 2004) ditegaskan bahwa: "*Classroom learning may be defined as a change in student behavior resulting from condition arranged by a teacher.*" Berdasarkan paparan di atas guru dalam proses belajar-mengajar di samping harus memperhatikan isi, penting juga memperhatikan lingkungan belajar. Dengan kata lain guru harus mengorkrestasi kesuksesan belajar siswa melalui isi dan konteks. Berdasarkan pengamatan empiris pengorkrestasian konteks, dalam hal ini tindakan merekayasa lingkungan nampak belum merupakan kecenderungan untuk bisa dilakukan. Karena rekayasa lingkungan belajar berkontribusi bagi keberhasilan/kegagalan proses belajar-mengajar maka tidak boleh tidak, hal itu harus dilakukan sekarang.

Dari fenomena yang ada di sekolah, masih banyak siswa yang memiliki perilaku *off task*. Maka dari itu, dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *self management* untuk dapat mengurangi perilaku *off task* siswa. Dalam teknik *self management* ini, individu lah yang akan berperan aktif untuk mengatasi permasalahannya sendiri.

Penanganan siswa yang memiliki perilaku *off task* ini tidak dapat dilakukan hanya dengan sekedar pengarahan dan peringatan yang biasa saja, namun harus ada tindakan khusus yang dapat kita lakukan untuk dapat mengurangi perilaku *off task* siswa. Hal yang

demikian ini diperlukan adanya kesadaran diri dan pengelolaan diri (*self management*) yang baik dari mereka sendiri.

Berdasarkan fenomena di atas, penulis menyimpulkan bahwa kematangan hubungan sosial siswa masih rendah. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui bagaimana bentuk perilaku *off task* di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management*. (2) Untuk mengetahui perbedaan perilaku *off task* siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management*. (3) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru yang berlokasi di jalan K.H. Ahmad Dahlan No. 90 , Kp. Melayu, Kecamatan Sukajadi, Kota Pekanbaru. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan dari bulan Desember hingga bulan Maret 2019. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang ditarik dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket skala pengukuran perilaku *off task* . Data di analisis dengan menggunakan statistik non-parametrik menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Untuk mengetahui gambaran perilaku *off task* siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management* dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

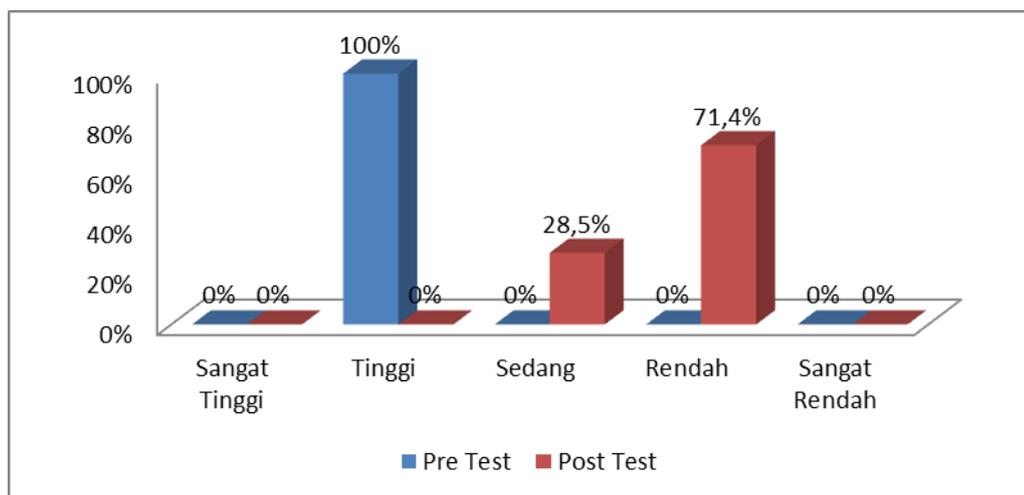
Tabel 1 Gambaran Mengurangi Perilaku *Off Task* Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Treatment Teknik *Self Management*

Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
		F	%	f	%
Sangat tinggi	131-155	0	0%	0	0
Tinggi	106-130	7	100%	0	0
Sedang	81-105	0	0%	2	28,5%
Rendah	56-80	0	0%	5	71,4%
Sangat Rendah	≤ 55	0	0%	0	0%

Sumber: Data Olahan Peneliti (2019)

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada perilaku *off task* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management*. Sebelum diberikan treatment teknik *self management* mayoritas perilaku *off task* siswa berada pada kategori

tinggi yaitu pada angka 100% atau 7 orang siswa, sesudah diberikan treatment teknik *self management* perilaku *off task* siswa menurun pada dikategori sedang pada angka 28,5% atau 2 orang siswa dan rendah 71,4% pada kategori rendah atau 5 orang siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk grafik batang sebagai berikut:



Gambar 1 Grafik Perilaku *off task* Sebelum dengan Sesudah diberikan Teknik *Self Management*

Berdasarkan grafik batang tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku *off task* siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori sedang 28,5% dan pada kategori rendah 71,4% setelah diberikan teknik *self management* mengalami perubahan yakni pada kategori sedang sebanyak 71% dan pada kategori rendah sebanyak 29%. Artinya terdapat perbedaan perilaku *off task* siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management*.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku *off task* siswa dapat dilihat dari tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dapat melakukan latihan *self management* siswa sehingga mengurangi perilaku *off task* siswa, yang diciptakan melalui perilaku secara langsung yang ditunjukkan melalui latihan mengurangi perilaku *off task* yang diperankan masing-masing sesuai dengan cara mengurangi perilaku *off task* yang telah disebutkan oleh siswa.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, dan keempat dilaksanakan melalui tahap-tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan yang ada didalam prosedur pelaksanaan *self management*. Pada pelaksanaan treatment pertama ini proses dari pelaksanaan *self management* cukup baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, serta latihan yang mereka lakukan sesuai dengan rancangan yang diatur oleh PK, walaupun pada pertemuan pertama ini PK lebih terlihat aktif namun pada saat latihan anggota kelompok terlihat cukup baik.

Peningkatan pelaksanaan *self management* ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik terjadi pada pertemuan kedua dan dan ketiga, karena pada pertemuan ini lebih melatih anggota kelompok untuk mempraktikkan cara untuk mengurangi perilaku *off task* yang anggota kelompok miliki. Dari segi dinamika kelompok, pelaksanaan *self management* anggota kelompok menyebutkan bentuk perilaku *off task* yang pernah dilakukan di lingkungan sekolah lalu melakukan latihan cara untuk mengurangi perilaku agresif yang dimiliki anggota kelompok. Selanjutnya, pada

pertemuan keempat untuk mengukuhkan perubahan perilaku yang sudah dilatihkan secara langsung anggota kelompok secara bersama-sama membacakan ikrar atau pernyataan agar tidak melakukan perilaku *off task* lagi.

Untuk mengetahui perbedaan perilaku *off task* siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management* maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan *uji wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 25 pada tabel 1.2 dibawah ini.

Tabel 2 Perbedaan Perilaku *off task* Siswa Sebelum dengan Sesudah Diberikan Teknik *Self Management*

Test Statistics <sup>a</sup>	
POST - PRETEST	
Z	-2,366 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikasi (0,018) <  $\alpha$  0,05 yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan *uji rank spearman* dengan SPSS versi 25 pada tabel 1.3 dibawah ini.

Tabel 3 Pengaruh Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku *off task* Siswa

Correlations				
			PRE	POST
Spearman's rho	PRE	Correlation Coefficient	1,000	,775**
		Sig. (2-tailed)		,041
	POST	N	7	7
		Correlation Coefficient	,775**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,041	
		N	7	7

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

Sumber: Olahan Data SPSS 25.0

Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan nilai signifikansi  $(0,041) < \alpha (0,05)$  yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa.

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,901. Selanjutnya untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(r_s)^2 &= (0,775)^2 \times 100\% \\ &= 0,600 \times 100\% \\ &= 60\%\end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa adalah 81% sedangkan 19% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan tersebut.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama empat kali pertemuan, diketahui terdapat perbedaan dan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan teknik *self management*. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa perilaku *off task* siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori tinggi dan sesudah diberikan teknik *self management* perilaku *off task* siswa mengalami penurunan yaitu 2 orang pada kategori sedang dan 5 orang pada kategori rendah.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marwi dan Sutijono (2012) dalam penelitiannya bahwa tanggung jawab belajar dapat ditingkatkan dengan berbagai layanan bimbingan dan konseling yang mengurangi tingkat kemalasan belajar dengan teknik *self management*.

Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Faiqotul Isnaini, dkk (2015) hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar meningkat disebabkan oleh pemberian perlakuan konseling kelompok dengan strategi *self-management* dan bukan disebabkan oleh faktor lainnya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Liliza Agustin, dkk (2017) Dari hasil uji coba Modul menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis teknik *self-management* tazkiyatun nafsi efektif untuk meningkatkan *self-direction in learning* siswa. Adanya peningkatan skor sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok berbasis teknik *self-management* tazkiyatun nafsi pada ke 5 subjek uji coba. Adanya peningkatan semua aspek *self-direction in learning*, yaitu inisiatif sendiri, *self planned*, kebutuhan belajar, *self conducted*, dan evaluasi.

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh M. Sukayasa, dkk (2014) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami minat belajar yang rendah sudah menunjukkan perubahan setelah diberikan konseling Behavioral dengan teknik *self management* secara tepat maka siswa yang menunjukkan minat belajar yang rendah dapat menunjukkan perubahan peningkatan minat belajar yang lebih tinggi.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Faiqotul Isnaini, dkk (2015) hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar meningkat disebabkan oleh pemberian perlakuan konseling kelompok dengan strategi *self-management* dan bukan disebabkan oleh faktor lainnya.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Perilaku *off task* siswa sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management* berada pada kategori tinggi . Sedangkan setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management* perilaku *off task* siswa sebagian besar berada pada kategori sedang dan rendah.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan perilaku *off task* siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan teknik *self management*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan teknik *self management* terhadap perilaku *off task* siswa.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, pembahasan, temuan penelitian dan kesimpulan, ada beberapa saran dan rekomendasi untuk beberapa pihak terkait dalam penelitian ini:

1. Kepada kepala sekolah hendaknya memberikan dukungan lebih terhadap pelayanan BK di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru serta memberikan jam pelajaran untuk BK itu sendiri karena di sekolah tidak ada jam pelajaran BK.
2. Kepada guru BK agar dapat menerapkan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *off task* siswa.
3. Kepada siswa-siswi hendaknya dapat memanfaatkan layanan BK disekolah untuk meningkatkan pemahaman tentang kehidupan pribadi, sosial, belajar, serta karir sehingga perkembangan pada diri siswa tidak terhambat serta perilaku *off task* siswa agar tidak muncul *perilaku off task* lebih parah lagi.
4. Kepada peneliti selanjutnya, sebaiknya hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai perilaku *off task* siswa. Diharapkan juga dapat dapat mengembangkan metode ini secara intensif dengan menggunakan berbagai metode yang ada. Seperti teknik *self management* .

## DAFTAR PUSTAKA

- Baker. R. S. J. 2007 . *Modeling and Understanding Student's Off Task Behavior in Intelegant Tutoring System.* ( Online )
- Faiqotul, Isnaini, dkk. 2015. *StrategiSelf Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar.* Volume 16, Nomor 2. Jurnal Penelitian Humaniora. (diaksestanggal 12 Oktober 2018)
- Liliza, Agustin, dkk. 2017. *Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self Management Tazkiyatun Nafsi: Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan Self-Direction In Learning Siswa.* Volume 13, nomor 1.JurnalPsikologi (di aksestanggal 11 Oktober2018)
- M. Sukayasa, dkk. 2014. *Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas Xi C ApSmkNegeri 1 Singaraja.* Volume 2, Nomor 1.e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling (diakses tanggal 12 Oktober 2018)
- Purwaningsih, Hasti.2002. *Keefektifan teknik Reinforcement terhadap Pengembangan On Task Behavior dan Pengaruhnya terhadap Pengurangan Off Task behavior Siswa SD.*
- Sharf, R. S . 2004. *Theories of Psychotherapy and Counseling .* USA. Brook/ Cole
- Sparzo, F. J dan Pottet, J. A. 1989. *Classroom Beavior : Detectinf and Corecting Special Problems :* ( Online) ( catur@bepositivelearn.org, diakses 1 November 2012 )