

HUBUNGAN SELF CONTROL DENGAN PERILAKU OFF TASK SISWA DI UPTD SMPN 1 KECAMATAN SITUJUAH LIMO NAGARI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Sri Ilul Rahmi & Afrinaldi

UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

sriilulrahmi30@gmail.com ; afrinaldi@iainbukittinggi.ac.id

Abstract

Students turn their attention away, students fail to complete assignments, students do not have motivation to learn, and students are not ready to participate in class activities. The purpose of this study was to see whether there is a relationship between self control and off task behavior. This type of research uses a quantitative approach that is correlational which looks at the relationship between two different variables. The population in this study were grades VIII 2, VIII 3, VIII 4 at UPTD SMPN 1, Situjuah Limo Nagari District, Lima Puluh Kota District with a total of 28 students. The research sample consisted of 28 students who were taken using the total sampling technique. Data was collected using a Likert scale instrument and using simple statistics. Correlation of research variables using the r spearman browt formula, with data analysis techniques using Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 22.00. The results showed that the results of the normality test were said to be normally distributed in the correlation test, obtained rcount, 0.608 while rtable with degree of freedom (df) = 28 was obtained with the number 0.374 at a significant level of 0.05, it can be seen that the correlation index (rxy) rcount 0.608 > rtable 0.374, which means that ha is accepted and ho is rejected, meaning that there is a significant relationship between self-control and off-task behavior at UPTD SMPN 1, Situjuah Limo Nagari District, Fifty City District. The correlation that occurs between self control and off task behavior is $r = 608$ which is located at 0.60-0.799.

Keywords: *Self, Control, Self Control, Behavior, Off Task*

Abstrak : Siswa memalingkan perhatian, siswa gagal dalam menyelesaikan tugas, siswa tidak mempunyai motivasi belajar, dan siswa tidak siap mengikuti kegiatan di kelas. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat adakah hubungan antara self control dengan perilaku off task. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bersifat korelasi yang melihat hubungan dua buah variabel yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VIII 2, VIII 3, VIII 4 di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota dengan jumlah 28 orang, sampel penelitian berjumlah 28 orang siswa yang diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument skala likert dan menggunakan statistic sederhana. Pengkorelasiian variabel penelitian menggunakan rumus r spearman browt, dengan teknik analisis

data menggunakan Statistic Product and Service Solution (SPSS) versi 22.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji normalitas dikatakan berdistribusi normal pada uji korelasi, diperoleh r hitung, 0.608 sedangkan rtabel dengan degree of freedom (df)= 28 diperoleh dengan angka 0.374 pada taraf signifikan 0.05 maka dapat diketahui bahwa indeks korelasi (rxy) r hitung 0.608 > rtabel 0.374 yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara self control dengan perilaku off task di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota. Korelasi yang terjadi antara self control dengan perilaku off task yaitu $r = 0.608$ yang terletak pada 0.60-0.799.

Kata Kunci : Self, Control, Self Control, Perilaku, Off Task

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting yang harus didapatkan setiap penduduk Indonesia, dengan adanya pendidikan akan membantu manusia untuk lebih bisa menjadi diri sendiri, dengan adanya pendidikan yang baik akan mempermudah untuk memperoleh pekerjaan serta karir dan masa depan yang baik, dengan adanya pendidikan yang baik akan membuat keluarga menjadi sejahtera, dan akan melahirkan generasi penerus bangsa yang baik dan berkualitas.

Perkembangan teknologi informasi merupakan salah satu bentuk usaha mengelola informasi yang profesional dan proporsional terkait dengan persaingan baik secara lokal, regional maupun global (Zakir, 2017). Pendidikan adalah waktu sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Wae & Chandra, 2018).

Pendidikan tidak hanya sebuah kewajiban, tetapi sudah menjadi kebutuhan bagi masyarakat. Pendidikan telah dirasakan masyarakat sebagai salah satu sarana yang dapat mencerdaskan dan memajukan kehidupan bangsa. Sejatinya pendidikan harus dapat memberikan sumbang pemikiran bagi kehidupan bangsa indonesia, sehingga bangsa Indonesia dapat merubah kebiasaan tingkah lakunya, pikiran, dan sikapnya ka arah yang lebih baik. Setiap satuan pendidikan, baik formal, non formal, maupun informal memberikan pelayanan pendidikan bagi peserta didiknya (Yusri & Jasmienti, 2017).

Pendidikan merupakan suatu elemen yang sangat penting dalam hidup manusia yang dapat mempengaruhi kecerdasan intelektual, emosional dan spritual. Dimana ketiga kecerdasan tersebut saling mempengaruhi dalam aspek kepribadian manusia serta ketiga kecerdasan tersebut juga diperoleh salah satunya melalui dunia pendidikan. Pendidikan yang

membentuk kepribadian dan karakter berawal dari penegakkan etika dan moral dalam diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dalam pilar yang dikemukakan oleh UNESCO dimulai dari belajar untuk mengetahui, belajar untuk melakukan, belajar untuk menjadi sesuatu dan belajar untuk hidup bersama (Sesmiarni, 2015).

Sehubungan dengan itu, Azra dalam Iswantir merumuskan bahwa pendidikan adalah suatu proses dimana suatu bangsa mempersiapkan generasi mudanya untuk menjalankan kehidupan dan untuk memenuhi tujuan hidup secara efektif dan efisien. Ia menegaskan, bahwa pendidikan lebih dari pada sekedar pengajaran. Pendidikan adalah suatu proses dimana suatu bangsa atau Negara membina dan mengembangkan kesadaran diri diantara individu-individu (Iswantir, 2017).

Menurut UU RI No.20 Tahun 2003, tentang Sisdiknas BAB I, Pasal I bahwa, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara” (Sisdiknas, 2003).

Fenomena yang terjadi dalam perilaku *off task* siswa pada setiap jenjang pendidikan formal yang menjadi dasar dalam pengembangan belajar siswa. Fokus utama penelitian ini adalah mengurangi perilaku *off task* untuk meningkatkan perilaku *self control*. Tujuannya yaitu untuk meningkatkan *self control* untuk mengurangi perilaku *off task*.

Tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan nasional maka hal yang bisa dilakukan untuk mewujudkan tujuan tersebut dengan belajar. Belajar adalah suatu proses usaha sadar yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Layanan bimbingan dan konseling ini sangat penting di kalangan sekolah. Karena bimbingan dan konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Konseling merupakan kontak atau hubungan timbal balik antara dua orang untuk menangani masalah klien, yang didukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi klien.

Belajar merupakan serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotorik. Belajar merupakan tugas dan kewajiban sebagai seorang siswa yang harus dikerjakan dan itu merupakan tanggung jawab bagi siswa untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya.

Dalam setiap proses belajar pasti memiliki tujuan yang harus dicapai sesuai dengan materi pembelajaran yang diberikan oleh guru. Pada saat proses pembelajaran berlangsung di dalam kelas beberapa masalah muncul ketika proses pembelajaran berlangsung ada siswa yang tidak memperhatikan guru di depan kelas, dan ada siswa yang meninggalkan tempat duduknya, serta mengganggu temannya pada saat proses belajar berlangsung, hal ini disebut perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya dalam proses pembelajaran perilaku ini disebut perilaku *off task*.

Bentuk perilaku *off task* yang muncul dalam pembelajaran dapat berupa sikap yang ditunjukkan dalam bentuk verbal yaitu berbicara di luar mata pelajaran, bernyanyi, berteriak, sedangkan dalam bentuk non verbal yaitu melamun, tidur, bermain, menyontek. Perilaku *off task* akan mempengaruhi belajar siswa. Sehingga perilaku *off task* ini merupakan indikator minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran. Oleh sebab itu, guru perlu memperhatikan sikap dan perilaku siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Penggunaan metode pembelajaran yang menarik, media pembelajaran yang inovatif, strategi penyusunan pembelajaran perlu dilakukan oleh guru agar siswa tetap menunjukkan keterlibatan intelektual dalam pembelajaran.

Perilaku *off task* merupakan perilaku yang kemunculannya tidak diinginkan pada saat berlansungnya proses belajar. Perilaku *off task* ini tidak sesuai dengan tujuan kegiatan belajar.

Penyebab perilaku *off task* ini muncul bisa saja karena cara guru dalam menyampaikan materi pembelajaran sangat menonton, misalnya menggunakan metode ceramah dalam pencapaiannya, sebagai seorang guru harus pandai dan kreatif dalam menyampaikan materi yang ingin disampaikan kepada siswanya dan mampu menarik

perhatian siswa untuk memperhatikan dan mendengarkan apa yang disampaikan didepan kelas.

Menuru Guru Bk yang bernama Ibu Ade di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari berdasarkan permasalahan yang sangat diperhatikan adalah perilaku *off task*, ada beberapa perilaku *off task* yang dilakukan oleh siswa diantaranya siswa berbicara dengan temannya dan mengganggu temannya pada saat proses kegiatan belajar dan ada juga siswa yang meninggalkan tempat duduknya dan berpindah tempat duduk serta tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan pelajaran didepan kelas. Dari hasil data yang saya dapatkan dari guru Bk ada 30 orang siswa yang mengalami perilaku *off task* siswa yang pernah terjadi didalam sekolah tersebut.

Self control menjadi sangat penting untuk dikembangkan agar individu terutama bagi siswa mampu berperilaku sebagaimana mestinya tanpa melanggar aturan diri. Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan *self control* individu adalah melalui bimbingan kelompok

Jadi melalui bimbingan kelompok ini *self control* ini dapat mengubah tingkah laku siswa dari yang tidak wajar menjadi yang sewajarnya, dan melalui teori ini juga dapat mengontrol siswa. Dimana dalam teori ini melalui yang dilakukan secara tidak sadar seorang siswa maka dengan sendirinya siswa itu akan memikirkan tindakannya sebelum dilakukan.

Siswa harus mempunyai *self control* yang baik sehingga bisa mengendalikan dirinya untuk mencapai tujuannya. Sifat *self control* harus tumbuh dan berkembang pada diri siswa. *Self control* disini maksudnya adalah pengaturan diri dengan cara memantau perilaku sendiri (Hilgard, 1991). Artinya suatu kondisi dimana seseorang dalam perbuatannya selalu dapat menguasai diri sehingga tetap mengontrol dirinya dalam berbagai keinginan.

Self control setiap individu itu berbeda-beda tergantung individu tersebut mengendalikan dirinya, ada tiga jenis *self control* pada diri individu, yaitu (a) *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus. (b) *Under control* merupakan suatu kecendrungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. (c) *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya pengendalian impuls secara tepat (Gomelan, 2008).

Self control memungkinkan siswa untuk berfikir dan bertindak laku yang lebih terarah dan berdampak positif untuk dirinya dan tidak melanggar aturan yang berlaku di lingkungan sekitar. Seseorang yang memiliki *self control* rendah tidak mampu mengatur perilaku, sehingga meakukan hal-hal yang menyenangkan dirinya saja (Widiana & Retnowati, 2004).

Siswa memiliki *self control* yang baik dan memiliki kesiapan untuk berperilaku sesuai dengan tuntunan norma, adat dan nilai yang bersumber dari ajaran agama dan lingkungan masyarakat. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat As Shaf ayat 3:

كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ

Artinya : Amat besar kebencian di sisi Allah harus mampu untuk menjaga dan melindungi diri dari hal-hal yang dibenci oleh Allah. Berdasarkan ayat ini dapat kita pahami bahwa kita harus dapat mengontrol sikap dan perilaku sehari-hari baik dari segi perkataan maupun perbuatan. Allah sangat membenci orang-orang yang mengabaikan pengontrolan terhadap perbuatan yang dilakukan.

Self control berfungsi untuk menyelesaikan antara keinginan pribadi (*self interest*) dengan godaan (temptation). Selain itu kontrol berfungsi sebagai individu memenuhi kebutuhan hidupnya secara seimbang. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan berusaha memahami kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang dipenuhi. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik tidak berlebihan dalam melakukan sesuatu sehingga tidak merugikan bagi dirinya sendiri maupun orang disekitarnya. Individu tersebut juga berusaha untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dan bermanfaat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self control* sangat penting bagi kehidupan diri kita sendiri, membatasi tingkah laku negatif, dan membantu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Dalam penelitian ini pengendalian siswa yang rendah. Perilaku *off task* siswa merupakan merupakan kemunculannya yang tidak diinginkan pada saat berlansung jam pembelajaran. Untuk itu siswa perlu memiliki kendali diri yang baik. Semakin tinggi *self control* maka siswa akan semakin menurunkan *off task*, demikian sebaliknya semakin rendah *self control* siswa maka akan semakin meningkatkan perilaku *off task*. Jadi terdapat hubungan negatif antara *self control* dengan perilaku *off task*.

Ciri-ciri individu yang memiliki *self control* yang baik, yaitu Mampu mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut maupun mengatasinya, Kemampuan menunda keputusan dengan segera untuk mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima dalam masyarakat, Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara *relatif obyektif*, kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan dengan suatu yang diyakini. *Proaktif*, punya kesadaran untuk memilih yang positif (Retno, 2012).

Jika seorang individu tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka individu akan dikuasai oleh dorongan atau keinginan yang akan lebih menyebabkan timbulnya perilaku-perilaku yang banyak merugikan dirinya sendiri. Dalam keadaan seperti itu individu perlu mendapatkan arahan dari orang yang berada disekitarnya, didalam lingkungan sekolah, yaitu guru ahli dalam bidang konseling. Berdasarkan hasil kegiatan permasalahan yang sangat diperhatikan adalah perilaku *off task*, ada beberapa perilaku *off task* yang dilakukan oleh siswa diantaranya siswa berbicara dengan temannya dan mengganggu temannya pada saat proses kegiatan belajar berlangsung dan ada juga siswa yang meninggalkan tempat duduknya dan berpindah tempat duduk serta tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan pelajaran didepan kelas. Dari wawancara pada tanggal 30 Juni 2020 bersama guru Bk yang bernama Ibu Ade terdapat 80% siswa menunjukkan perilaku *off task*, pada saat pembelajaran berlangsung seperti siswa ada yang melamun, tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan tugas yang ingin dikerjakan siswa, bermain di dalam kelas secara diam-diam dan berbicara hal-hal diluar materi pelajaran.

Jika seorang siswa dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka siswa akan dikuasai oleh dorongan atau keinginan yang akan lebih menyebabkan timbulnya perilaku-perilaku yang banyak merugikan dirinya sendiri. Dalam keadaan seperti itu siswa perlu mendapatkan arahan dari orang yang berada didekatnya di dalam lingkungan sekolah, yaitu guru ahli dalam bidang konseling. Layanan yang diberikan untuk siswa yang membutuhkan arahan adalah layanan konseling kelompok, karena dengan layanan konseling kelompok siswa lebih aktif dan lebih terpusat dalam melaksanakan kegiatan dan dapat mengontrol perilaku siswa agar dapat meningkatkan *self control* dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota wawancara dengan guru Bk ditemukan beberapa siswa yang memiliki *self control* yang rendah yaitu ada beberapa siswa yang sulit untuk mengontrol dirinya seperti bolos saat jam pelajaran, siswa melawan guru, siswa yang tidak mau belajar pada saat proses pembelajaran, dan ada juga siswa yang merokok di belakang halaman sekolah, dan melanggar tata tertib sekolah.

Berdasarkan wawancara penulis lakukan di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari pada hari Selasa, 30 Juni 2020 yang masih memiliki perilaku *off task* yaitu dalam proses kegiatan belajar berlangsung, terdapat siswa yang sedang mengerjakan tugas lain, bukan dijam pelajaran seharusnya, ada juga siswa yang membuat keributan dan mengganggu temannya pada saat guru sedang memberikan materi pelajaran, dan ada siswa yang melamun serta berbicara dengan temannya diluar dari materi yang dibahas oleh guru, hal ini dapat mengganggu kegiatan belajar siswa yang lainnya dan membuat guru tidak suka dengan siswa tersebut.

Setelah melihat beberapa perilaku *off task* yang muncul didalam kelas yaitu siswa tidak siap mengikuti kegiatan dikelas, siswa akan mengalami hambatan dalam pelajaran dan ini akan berdampak juga pada prestasi akademiknya, pada tahun 2020 perilaku *off task* yang dilakukan siswa adalah pencapaian hasil belajar yang harus dicapai siswa gagal untuk dicapai. Idealnya dalam satu kelas setiap siswa bisa mencapai keberhasilan pembelajaran hingga 85% akan tetapi ada 1 sampai 3 anak yang bisa mencapai 30% saja. Hal ini sangat disayangkan karna pada dasarnya remaja adalah generasi penerus bangsa yang nantinya akan menjadi pemimpin bangsa. Dengan keadaan siswa yang seperti itu guru dan konselor membantu siswa untuk agar siswa memiliki kontrol diri yang baik (Safitri, 2016).

Maka dari itu *self control* sangat berperan penting untuk dimiliki setiap individu. Hal itu bertujuan agar individu dalam menjalani segala aktivitas kehidupan, individu tersebut mampu mengendalikan berbagai emosi yang ada pada dirinya (Thalib, 2013).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan *Self Control* Dengan Perilaku *Off Task* Siswa di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari”.

METODE

Adapun penelitian yang dilakukan di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari, maka jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah kuantitatif jenis korelasional, yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau beberapa variabel. Penelitian ini peneliti lakukan untuk mengetahui hubungan antara *self control* (X) dengan *off task* (Y) di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari (Sugiyono, 2013). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi pada penelitian ini adalah siswa di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari yang terdiri dari 3 lokal. Jumlah seluruh siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari 28 orang siswa dengan rata-rata siswa perkelas sebanyak 13 siswa. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Cara menentukan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *total sampling* (Sarwono, 2006). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari dengan jumlah 28 orang siswa. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan Inventori Self-Control dan Instrumen penelitian perilaku *off task* dalam bentuk skala (Yusri, 2015; Marjohan, 1997). Teknik pengolahan data melalui langkah-langkah yaitu editing, tabulasi, coding, pengolahan data, uji prasyarat analisis dan pengujian hipotesis.

HASIL

Untuk memperoleh penjelasan yang rinci berkenaan tentang *self-control* dengan perilaku *off task* siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari, maka peneliti jabarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan yaitu sebagai berikut:

1. Self Control

Data tentang *self-control* dikumpulkan dengan menggunakan inventori *self-control* yang peneliti sebarakan kepada sampel penelitian sejumlah 28 orang siswa. Siswa bisa memilih dengan alternatif jawaban YA atau TIDAK. Untuk pertanyaan yang jawabannya sesuai dengan kunci jawaban *self-control* diberi skor 1, sedangkan untuk pertanyaan yang jawabannya tidak sesuai dengan kunci jawaban *self-control* diberi skor 0.

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang rinci berkenaan dengan *self-control* dapat diketahui bahwa jumlah skor untuk keseluruhan siswa adalah skor tertinggi yang diperoleh adalah 23, skor terendah yang diperoleh adalah 7. Berikut *self-control* siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari:

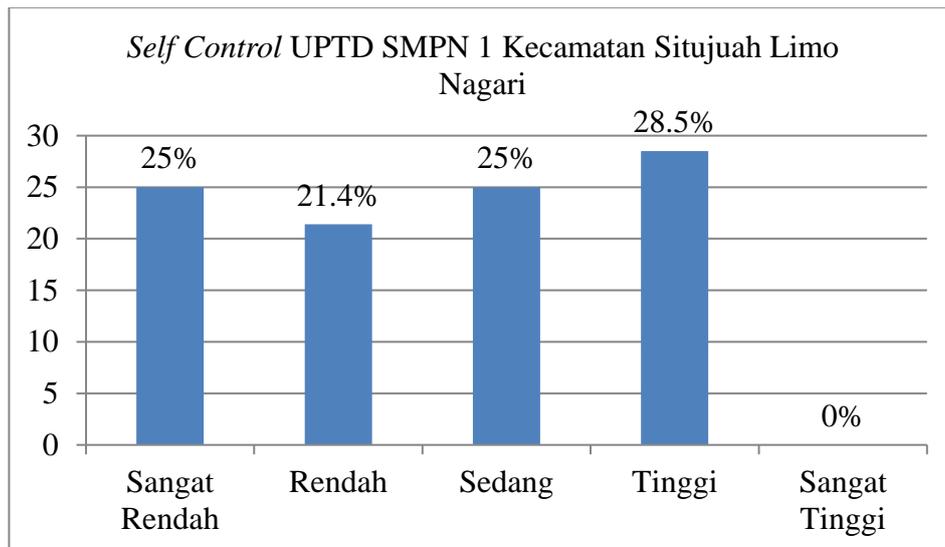
Tabel. 1 *Self-control* siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari

N= 28

No	Kriteria Penilaian	Skor	Frekuensi		Kategori
			Frekuensi	%	
1	≥ 30	-	-	-	Sangat tinggi
2	27-29	27-29	7	25	Tinggi
3	20-26	20-26	6	21.4	Sedang/rata-rata
4	14-19	14-19	7	25	Rendah
5	≤ 13	8-13	8	28.5	Sangat rendah
Jumlah			28	100	

Berdasarkan Tabel 1. diatas dapat diketahui bahwa *self-control* siswa yaitu 7 orang dengan persentase 25 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori tinggi, 6 orang dengan persentase 21.4 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori sedang/rata-rata, 7 orang dengan persentase 25 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori rendah, dan 8 orang dengan persentase 28.5 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori sangat rendah. Hasil ini memberikan arti bahwa sebanyak 28,5% siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari berada pada kategori sangat rendah, yang berarti jika *self control* siswa sangat rendah hal ini membuat siswa tidak mampu mengekspresikan diri dalam lingkungan sosial dan siswa menarik diri dari orang lain sehingga merasa tertekan dengan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

Agar lebih jelasnya *self-control* siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari, dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 1. Self Control UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari

Berdasarkan Grafik 1. di atas dapat diketahui bahwa *self-control* siswa yaitu 7 orang dengan persentase 25 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori tinggi, 6 orang dengan persentase 21.4 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori sedang/rata-rata, 7 orang dengan persentase 25 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori rendah, dan 8 orang dengan persentase 28.5 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori sangat rendah. Jadi sebagian besar siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari memiliki *self-control* sangat rendah. Hasil ini memberikan arti bahwa sebanyak 28,5% siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari berada pada kategori sangat rendah, yang berarti jika *self control* siswa sangat rendah hal ini membuat siswa tidak mampu mengekspresikan diri dalam lingkungan sosial dan siswa menarik diri dari orang lain sehingga merasa tertekan dengan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

2. Hasil Perilaku *Off Task*

Dikumpulkan dengan menggunakan inventori perilaku *off task* yang peneliti sebarakan kepada sampel penelitian sejumlah 28 orang siswa. Siswa bisa memilih dengan alternatif jawaban SERING, SELALU, KADANG-KADANG, JARANG, TIDAK PERNAH. Untuk pertanyaan yang jawabannya sesuai dengan kunci jawaban perilaku *off task* diberi skor 5 untuk jawaban Selalu, skor 4 untuk jawaban Sering, skor 3 untuk jawaban Kadang-Kadang, skor 2 untuk jawaban Jarang dan skor 1 untuk jawaban Tidak Pernah. Berikut hasil perilaku *off task* di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo nagari:

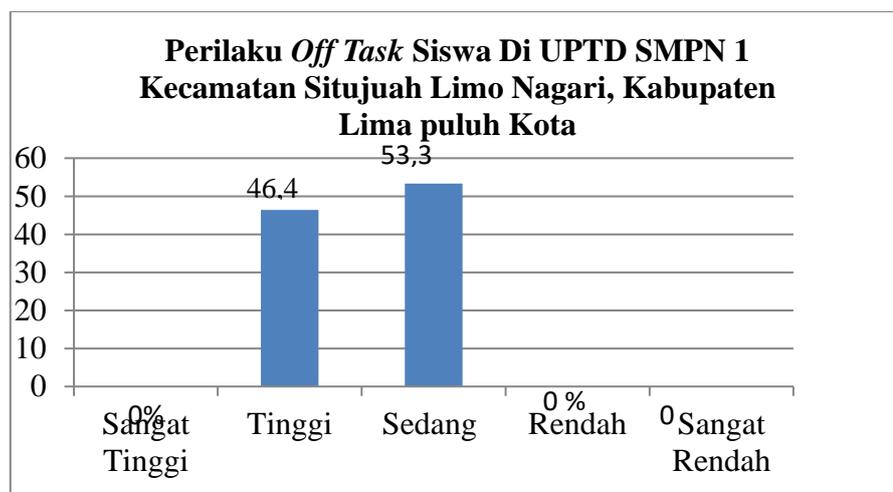
Tabel 2 Kriteria penafsiran perilaku *off task* siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota

N= 28

No	Nilai Angka	Frekuensi	%	Kategori
1	153-182	0	0	Sangat tinggi
2	124-153	13	46,4	Tinggi
3	95-124	15	53,3	Sedang
4	66-95	0	0	Rendah
5	37-66	0	0	Sangat rendah
Jumlah		28	100	

Berdasarkan Tabel 1.7 di atas dapat diketahui bahwa perilaku *off task* siswa yaitu 13 orang dengan persentase 46.4 % menyatakan bahwa tingkat pencapaian hasil belajar berada pada kategori tinggi, dan 15 orang dengan persentase 53.3 % menyatakan bahwa tingkat pencapaian perilaku *off task* siswa berada pada kategori sedang. Jadi sebagian besar siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki perilaku *off task* sedang. Hasil ini memberikan arti bahwa sebanyak 46.4% siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari berada pada kategori tinggi, yang berarti jika perilaku *off task* rendah maka *self control* siswa juga rendah.

Agar lebih jelasnya hasil belajar siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota, dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 2. Perilaku Off Task Siswa

Dari grafik 2. di atas dapat diketahui bahwa perilaku *off task* siswa yaitu 13 orang dengan persentase 46,4 % menyatakan bahwa tingkat pencapaian hasil belajar berada pada kategori tinggi, dan 15 orang dengan persentase 53,3% menyatakan bahwa tingkat pencapaian perilaku *off task* siswa berada pada kategori rendah. Jadi sebagian besar siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki perilaku *off task* sedang. Hasil ini memberikan arti bahwa sebanyak 53,3% siswa UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari berada pada kategori sedang, yang berarti jika perilaku *off task* siswa rendah maka *self control* siswa juga rendah.

3. Uji Hipotesis Korelasi Sederhana

Uji hipotesis penelitian diarahkan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “terdapat hubungan *self-control* dengan perilaku *off task* siswa Di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota Uji hipotesis ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product moment* dianalisis dengan menggunakan program *SPSS 22.0 for Windows*.

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis Variabel *Self-Control* dengan *Off Task*

		<i>Self Control</i>	Perilaku <i>Off Task</i>
Self Control	Correlation Coefficient	1,000	,607
	Sig. (2-tailed)	.	,001
	N	28	28
Off Task	Correlation Coefficient	,608	1,000
	Sig. (2-tailed)	,001	.
	N	28	28

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Setelah melakukan perhitungan, diperoleh hasil bahwa nilai korelasi antara *self-control* dengan perilaku *off task* bernilai 0.108. Untuk mengkorelasikan kedua variabel tersebut, dicari $df = n - 2$ ($30 - 2$) maka $f = 28$. Kemudian dilihat r tabel korelasi *produt moment* pada signifikan $\alpha 0,05$ dengan $df = 0.374$. Berdasarkan pedoman interpretasi, jika nilai $r_{hitung} >$ dari

r_{tabel} , maka ada hubungan yang signifikan. Pada hasil penghitungan tersebut, diketahui bahwa $r_{hitung} 0.607 > r_{tabel} 0,374$, maka dapat diketahui bahwa terdapat korelasi (hubungan) yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku *off task* siswa Di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota. Jika dilihat pada tabel pedoman interpretasi *product moment* dapat disimpulkan bahwa 0.108 terletak (0.60-0.779) yaitu antara variabel X dan Y terdapat korelasi yang artinya berkorelasi kuat.

a. Uji Hipotesis

Berdasarkan Tabel 1.11 uji korelasi di atas, dapat diketahui bahwa Di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari, kabupaten Lima Puluh Kota memiliki hubungan korelasi *self control* dan *off task*. Hal tersebut dapat dilihat dengan αr_{hitung} sebesar 0.108 dari r_{tabel} dengan *degree of freedom* (df) 28 diperoleh angka 0.374 pada taraf signifikan $\alpha 0.05$. Maka dapat diketahui bahwa angka indeks (rxy) 0.608 $r_{hitung} < r_{tabel}$ yaitu 0.374. Hipotesis yang dirumuskan pada bab II dapat diketahui yaitu sebagai berikut :

- 1) H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara antara *self-control* dengan perilaku *off task* siswa Di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota.
- 2) H_0 : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku *off task* siswa Di UPTD SMPN 1 Kecamatan Soitujuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa hipotesis yang diterima adalah H_a , sedangkan hipotesis H_0 ditolak. Jadi dapat diketahui bahwa hipotesis yang diterima pada penelitian ini adalah H_a , yaitu terdapat hubungan yang signifikan secara positif antara *self-control* dengan perilaku *off task* siswa Di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota.

PEMBAHASAN

Hasil skor data empirik variabel *self-control mean* 15,27 pada bagian *median* 15,00 pada bagian *minimum* 7 pada bagian *maxsimum* 23 pada bagian *std deviasi* 3,403. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diketahui bahwa *self-control* siswa yaitu 7 orang dengan persentase 25 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori tinggi, 6 orang dengan persentase 21.4 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori sedang/rata-rata, 7 orang dengan persentase 25 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori rendah, dan 8 orang

dengan persentase 28.5 % menyatakan bahwa *self-control* berada pada kategori sangat rendah. Maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki *self-control* sedang/rata-rata dengan persentase 28.5 %.

Kemudian hasil skor data empirik variabel perilaku *off task* pada bagian *mean* 125,63 pada bagian *median* 122,50 pada bagian *minimum* 102 pada bagian *maximum* 157 pada bagian *std deviasi* 14,970. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diketahui bahwa perilaku *off task* siswa yaitu perilaku *off task* siswa yaitu 13 orang dengan persentase 46,4 % menyatakan bahwa tingkat pencapaian hasil belajar berada pada kategori kadang-kadang, dan 15 orang dengan persentase 53,3 % menyatakan bahwa tingkat pencapaian perilaku *off task* siswa berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan *SPSS versi 22* menunjukkan bahwa $r_{hitung} 0.608 > r_{tabel} 0.374$ maka dapat diketahui bahwa terdapat korelasi (hubungan) yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku *off task* siswa Di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota. Berdasarkan perhitungan kriteria di atas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga diperoleh suatu interpretasi bahwa adanyahubungan *self-control* dengan *off task* siswa Di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota.

Pendapat yang dikemukakan oleh Adi W. Gunawan dalam Neny Irawati dan Nurahma Hajat yang menambahkan bahwa *self-control* anak menentukan perilaku *off task* dan mencapai prestasi. Jadi, jika seorang anak memiliki *self-control* yang tinggi maka anak tersebut secara otomatis memiliki perilaku *off task* yang rendah dan menggapai prestasi. Hal ini tentunya juga berpengaruh terhadap perilaku *off task* anak, jika anak memiliki *self-control* yang tinggi dan motivasi untuk belajar maka anak juga akan memiliki perilaku *off task* yang baik (Irawati & Hajat, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yaitu variabel *self-control* berhubungan positif dan signifikan terhadap perilaku *off task* siswa Di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota. Perilaku *off task* siswa dengan *self-control* sangat berhubungan. Siswa yang memiliki *self-control* yang baik akan membuat perilaku menjadi baik. Sehingga meminimalisir kemunculan *off task*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, adapun kegunaannya bagi pengembangan perilaku *off task* siswa yaitu diketahui bahwa siswa yang memiliki *self-control* yang baik akan memiliki

perilaku *off task* yang baik pula. Sebaliknya, jika siswa memiliki *self-control* yang rendah maka perilaku *off task* siswa tersebut juga akan rendah. Hal ini, mengindikasikan bahwa *self-control* yang baik harus dimiliki oleh siswa, agar nantinya membantu siswa tersebut untuk memperoleh perilaku *off task* yang baik pula. Pengembangan perilaku *off task* siswa ini, digunakan nantinya untuk melihat sejauh mana siswa dapat menguasai pembelajaran serta mengikuti semua proses belajar mengajar dan memberikan perubahan tingkah laku yang nantinya dapat dilihat dengan ketercapaian dari pembelajaran yang diajarkan baik secara individu maupun kelompok.

Adapun kaitan hasil penelitian ini dengan pengembangan ilmu pengetahuan yaitu bahwa *self-control* yang baik di ciri-cirikan dengan adanya harapan positif dan perasaan positif dalam dirinya, keyakinan yang kukuh, kebebasan, emosi yang positif, semangat hidup yang positif, serta cenderung melakukan aktifitas-aktifitas yang bertujuan untuk memperbaiki atau menyempurnakan dirinya. Hal ini tentunya akan membantu siswa yang memiliki *self-control* yang baik atau *self-control* yang tinggi untuk memperoleh ilmu pengetahuan, wawasan yang luas, pemikiran yang kreatif dan inovatif serta pengembangan dalam diri siswa tersebut. Jadi pada saat sekarang ini, diharapkan siswa yang memiliki *self-control* yang baik atau *self-control* yang tinggi mampu berkontribusi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan untuk membantu peningkatan dalam perilaku *off task*. Berdasarkan data peneliti di atas memperkuat dukungan teori Herdyan Maulana dalam buku karangannya psikologi komunikasi dan persuasi bahwasanya individu yang memiliki *self control* rendah memiliki hubungan yang erat dengan perilaku *off task* siswa. Jika siswa memiliki *self control* yang rendah maka rendah pula perilaku *off task* siswa, sebaliknya jika tinggi *self control* siswa maka tinggi pula perilaku *off task* siswa.

Adapun kaitan hasil penelitian ini dengan pengembangan ilmu pengetahuan yaitu bahwa *self-control* yang baik di ciri-cirikan dengan adanya harapan positif dan perasaan positif dalam dirinya, keyakinan yang kukuh, kebebasan, emosi yang positif, semangat hidup yang positif, serta cenderung melakukan aktifitas-aktifitas yang bertujuan untuk memperbaiki atau menyempurnakan dirinya. Hal ini tentunya akan membantu siswa yang memiliki *self-control* yang baik untuk memperoleh ilmu pengetahuan, wawasan yang luas, pemikiran yang kreatif dan inovatif serta pengembangan dalam diri siswa tersebut. Jadi pada saat sekarang ini, diharapkan siswa yang memiliki *self-control* yang baik atau *self-control* yang tinggi mampu berkontribusi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan untuk membantu peningkatan dalam mengurangi perilaku *off task*. Berdasarkan data peneliti di atas memperkuat dukungan

teori Herdyan Maulana dalam buku karangannya psikologi komunikasi dan persuasi bahwasanya individu yang memiliki *self control* rendah memiliki hubungan yang erat dengan perilaku *off task* siswa. Jika siswa memiliki *self control* yang rendah maka semakin meningkat pula perilaku *off task* siswa, sebaliknya jika semakin tinggi *self control* siswa maka semakin menurun perilaku *off task* siswa.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu berdasarkan hasil mengenai hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri siswa di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari diperoleh dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara positif antara *self control* dengan perilaku *off task* angka indeks korelasi (r_{xy} sebesar 0,608 $r_{xy} >$ daripada r_{tabel} yaitu 0.374. Dilihat dari tabel *r product moment* yang mana nilai atau angka indeks korelasi r_{xy} yang diperoleh adalah 0,608 terletak antara 0.06 – 0.799 maka diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi sedang atau cukup dengan diri siswa di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari, yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Angka indeks korelasi tersebut terletak antara interpretasi 0.06 – 0.799, sehingga dapat diperoleh bahwa dukungan sosial memiliki korelasi sedang atau cukup dengan penyesuaian diri siswa di UPTD SMPN 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gomelan, D. (2008). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pusaka Utama
- Hilgard, e. R. (1991). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga
- Irawati, N & Hajat, N. 2012. *Hubungan antara Self control dengan Perilaku off task Siswa SMK N 48 di Jakarta Timur*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. X No 2
- Iswantir. (2017). *Gagasan Pendidikan Serta Praksis Pendidikan Islam Di Indonesia (Studi Pemikiran dan Praktis Pendidikan Islam Menurut Azywardi Azra)*, Jurnal Of Education Studies, Vol 2, No 2 Desember
- Marjohan. (1997). “*An Investigation of Factor that Influence Decision Making and Their Relationship to Self-control and Locus of Control Among Minangkabau Students?*”, (Desertasi). Australia: University of Tasmania
- Retno, D. (2012). *Hubungan antara tingkat control diri dengan kecenderungan perilaku remaja*, (jurnal, Vol.01No.02.2012) hal.4

- Safitri, I. D. (2016). *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Off-Task Siswa Kelas VIII Di UPTD SMPN 1 Kec. Situjuah Limo Nagari*, Jurnal Bimbingan dan Koneling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, h.3
- Sesmiarni, Z. (2015). *Membendung Redikalisme Dalam Dunia Pendidikan Melalui Pendekatan Brain Based Learning*. *Kalam*, 9(2), 233-252.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- SISDIKNAS. (2003). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 1 UU No. 20/2003*. Sumber: <http://luk.staff.ugm.ac.id/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf> di akses 3 juni 2009
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Widiana, H & Retnowati, S. (2004). *Kontrol Diri dan Kecanduan Internet (Jurnal Psikologi, Vol.1,2004)*
- Thalib, S. B. (2013). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, Jakarta : Kencana Pranadamedia Grup, h.107
- Yusri, F & Jasmienti. (2017). *Jurnal of Islamic & Social Studies. Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Remaja Terhadap Perilaku Agresif Siswa di PKBM Kasih Bundo Kota Bukittinggi*. Vol.3. No 1.
- Yusri, F. (2015). *Instrumentasi Non Tes dalam Konseling*. Padang Panjang: P3SDM Melati Publishing
- Wae, R & Chandra, Y. (2018). *Motivasi Belajar Peserta Didik di Madrasah Aliyah dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. *Jurnal Padang. Jurnal Counseling Care*, Vol 2, No 2, bulan Oktober, 2018, hal 65-72.
- Zakir, S. (2017). *Pemanfaatan Sms Gateway Untuk Sistem Keamanan Desian Dari Implementasi Networking Security Memanfaatkan Security Configuration Wizard (Scw)*. *Jurnal Proprocessor*. 10 (2) hal 491.