



**HUBUNGAN *SELF CONTROL* DENGAN PERILAKU *OFF TASK*  
*BEHAVIOR* SISWA  
DI SEKOLAH SMP PAB 2 HELVETIA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*

**OLEH:  
SITI FATIMAH  
33.15.4.166**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2019**



**HUBUNGAN *SELF CONTROL* DENGAN PERILAKU *OFF TASK*  
*BEHAVIOR* SISWA  
DI SEKOLAH SMP PAB 2 HELVETIA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah Dan  
Keguruan  
Oleh:

**SITI FATIMAH**  
**33.15.4.166**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Nefi Darmayanti, M.Si**  
**NIP.196311092001122001**

**Dr. Akmal Walad Ahkas, M.A**  
**NIP.198012122009121001**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2019**

Nomor : Istimewa  
Lamp : -  
Hal : Skripsi  
An. Siti Fatimah

Medan, 25 Oktober 2019

Kepada Yth:  
Bapak Dekan Fak. Ilmu Tarbiyah  
dan Keguruan UIN Sumatra Utara  
di Medan

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi mahasiswa :

Nama : Siti Fatimah  
Nim : 33.15.4.166  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : **“Hubungan *Self Control* Dengan Perilaku *Off Task Behavior* Siswa Di Sekolah SMP PAB 2 Helvetia”**

Dengan ini saya menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN-SU Medan.

Demikian saya sampaikan, atas perhatian saudara saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

#### **PEMBIMBING SKRIPSI**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Nefi Darmayanti, M.Si**

**Dr. Akmal Walad Ahkas, M.A**

**NIP.196311092001122001**

**NIP.1980121222009121001**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Fatimah

Nim : 33154166

Fak/Jur : Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan / Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : **Hubungan *Self Control* Dengan Perilaku *Off Task Behavior***  
**Siswa Di Sekolah SMP PAB 2 Helvetia**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah dijelaskan sumbernya . Apabila kemudia hari atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil orang lain, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh universitas batal saya terima.

Medan, 25 Oktober 2019  
Yang membuat pernyataan

**Siti Fatimah**  
**Nim: 33.15.4.166**

## ABSTRAK

Nama : Siti Fatimah  
NIM : 33.15.41.66  
Fak/Jur : FITK /Bimbingan dan Konseling Islam  
Pembimbing I : Dr. Nefi Darmayanti, M.Si  
Pembimbing II : Dr. Akmal Walad Ahkas, M.A  
JudulSkripsi : Hubungan *Self Control* Dengan Perilaku *Off Task Behavior* Siswa Di Sekolah SMP PAB 2 Helvetia



---

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

Masalah penelitian ini adalah *self control* siswa yang rendah di kelas VIII SMP PAB 2 Helvetia, perilaku *off task behavior* siswa merupakan perilaku yang kemunculannya tidak diinginkan pada saat berlangsungnya proses belajar, karena perilaku ini tidak sesuai dengan tujuan kegiatan belajar. Seperti bercakap-cakap dengan siswa lain tentang masalah-masalah yang tidak berhubungan dengan pelajaran, mengganggu siswa lain pada saat proses pembelajaran berlangsung, membuat masalah dengan siswa lainnya. Untuk itu siswa harus memiliki control diri yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan *self control* dengan perilaku *off task behavior* siswa di SMP PAB 2 Helevetia. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP PAB 2 Helvetia jumlah secara keseluruhan siswa kelas VIII sebanyak 305 siswa. Sedangkan yang dijadikan sampel sebanyak 100 siswa alat pengumpulan datanya adalah angket. Adapun jumlah angket *self control* 28 item. Sedangkan jumlah angket berkenaan dengan perilaku *off task behavior* siswa sebanyak 29 item. Pengolahan data menggunakan teknik *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara *self-control* dengan *off task behavior* yang ditunjukkan oleh  $r_{xy} = -0,225$  dengan  $p < 0,05$ . Ini artinya semakin tinggi *self control* siswa maka akan semakin menurunkan *off task behavior*, demikian sebaliknya semakin rendah *self control* siswa maka akan semakin meningkatkan *off task behavior*nya.

Mengetahui

**Pembimbing I**

**Dr. Nefi Darmayanti, M.Si**

**NIP.196311092001122001**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur di persembahkan kahadirat Allah SWT yang senantiasa menganugrahkan Nikmat, Taufik dan Hidayah-Nya hanya karena rahmat dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. sholawat dan salam dipersembahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang membawa Risalah Islam sebagai pedoman untuk meraih hidup di dunia dan akhirat nanti.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, penulis mendapatkan pengalaman yang tak terlupakan karena mengalami hambatan serta bimbingan dan dukungan dari beberapa pihak, namun dengan mengalami kesukaran atau hambatan-hambatan penulis tetap bersyukur karena hal ini merupakan sejarah perjalanan yang merupakan hadiah yang telah dilimpahkan Allah SWT terhadap penulis. Bimbingan dan dukungan yang penulis terima menjadi suatu motivasi tersendiri guna menyelesaikan syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Sumatra Utara (UIN-SU) Medan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari skripsi ini masih memiliki kekurangan dan kelemahan di poin-poin tertentu. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai jika tanpa bimbingan dan bantuan dari dosen pembimbing, keluarga dan teman-teman seperjuangan. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang membimbing, membantu dan memotivasi dalam hal penyusunan dan penulisan skripsi ini terutama kepada yang terhormat:

1. Teristimewa penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada keluarga terima kasih tersayang tercinta. Abah saya Alm Awaluddin dan mamak saya Suyanti Kesuma, serta adikku tersayang M Ridwan dan Nurhamidah yang dengan setia memberikan dukungan secara moral dan material bahkan do'a yang tak henti hingga sampai saat selesainya penyusunan tugas akhir ini.
2. Pimpinan Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, Bapak Prof .Dr. Saidurrahman, M.Ag, Selaku Rektor UIN Sumatra Utara
3. Bapak Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan.

4. Bunda Hj Ira Suryani, M.Si, Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam fakultas ilmum tarbiyah dan keguruanS
5. Ibu Dr. Nefi Darmayanti, M.Si Selaku Pembimbing Skripsi I, dan Bapak Dr. Akmal Walad Ahkas, M.A Selaku Pembimbing Skripsi II yang telah banyak berjasa memberikan bimbingan dan arahan selama proses penyelesaian dan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Khairuddin, M.Pd selaku penasehat Akademik yang telah banyak memberikan nasehat dan arahan kepada penulis.
7. Bapak Dr. Tarmizi Situmorang, M.Pd dan Bapak Drs Khairuddin, M.Ag selaku penguji sidang munaqasaha.
8. Kepada tersayang dan tercinta Nenek Umi dan Om Adi, Taufik serta keluarga besar Kesuma yang selalu memberikan dukungan semangat dan motivasi serta do'a tulusnya.
9. Kepada keluarga besar ku tersayang tercinta Alm nenek salbiyah khususnya Kakak ku tersayang Nurhayati S.E dan Bg Budi terima kasih atas fasilitas yang diberikan selama menyelesaikan skripsi ini serta motivasi dan do'a tulusnya.
10. Kepada bapak Rahman Hadi S.Pd selaku kepala sekolah SMP PAB 2 Helvetia dan bapak faradiansyah kurnia hidayat S.Pd selaku guru BK, dan seluruh siswa serta guru-guru dan staf Sekolah SMP PAB 2 Helvetia yang sudah membantu saya dalam penelitian ini.
11. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan jurusan bimbingan konseling islam stambuk 2015. Khususnya Nazmi handayani harahap S.Pd, dewi puspa S.Pd, hafizatul husna S.Pd, Dewi Rahma S.Pd, Pebrina Lasambou dan Nurani Hati

S.Pd, Prawidy, Yusni, Saftina, Febri Syahfitri, Tami Dan Eka Silvia yang sangat membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini

12. Terimakasih kepada sahabat-sahabat Saya Widya Aulia ,Andikha Prayogi, Wendy , Nova, Maysita, Fahmi, Siti Annisa, Putri Wulan dari dan Muhammad Irfan yang selalu memberikan semangat dan motivasi agar selalu kuat dan tidak mudah menyerah dalam hidup ini.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan dari pihak-pihak yang membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri serta pembaca pada umumnya. Aamiin

Medan , 25 Oktober 2019  
Penulis

**Siti Fatimah**  
**Nim. 3315.4.166**



## Daftar Isi

<b>Surat istimewa</b> .....	i
<b>Pernyataan ke aslian skripsi</b> .....	ii
<b>Abstrak</b> .....	iii
<b>Moto</b> .....	iv
<b>Kata pengantar</b> .....	v
<b>Daftar Isi</b> .....	viii
<b>Daftar Tabel</b> .....	ix
<b>Daftar Bagan</b> .....	xi
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	xiii
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Masalah .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	
<b>A. Perilaku off task behavior</b> .....	
1. Pengertian Perilaku <i>Off Task Behavior</i> .....	9
2. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku <i>Off Task Behavior</i> .....	10
3. Bentuk-Bentuk Perilaku <i>Off Task Behavior</i> Siswa Yang .....	11
<b>B. KONSEP DASAR SELF CONTROL</b> .....	
1. Pengertian <i>Self Control</i> .....	12
2. Jenis dan Aspek <i>Self Control</i> .....	16
3. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki <i>Self Control</i> Yang Rendah..	19
4. Karakteristik <i>Self Control</i> Individu Yang Tinggi .....	22
5. Faktor Yang Mempengaruhi <i>self control</i> .....	24
C. Penelitian Yang Relevan .....	26
D. Kerangka Berfikir.....	28
E. Hipotesis.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	
A. Jenis Metode Penelitian .....	31
B. Tempat Penelitian.....	31
C. Populasi Dan Sempel Penelitian.....	32
D. Variabel Penelitian Dan Operasionalisasi .....	33
E. Defenisi Operasionalisasi Variabel.....	34
F. Instrument Penelitian .....	35
G. Teknik Pengumpulan Data Analisis Data .....	37
H. Teknik Analisis Data.....	38
<b>Bab I V Hasil Penelitian Dan Pembahasan</b> .....	
A. Hasil Penelitian .....	43
B. Pembahasan .....	53
<b>Bab V Penutup</b> .....	
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
<b>Daftar Pustaka</b> .....	57
<b>Lampiran</b> .....	58

### Daftar Tabel

Tabel 2.1 Kisi-Kisi Instrument .....	36
Tabel 3.1 Ringkasan Hasil Uji Reabilitas .....	39
Tabel 3.2 Tests Of Normality <i>Off Task Behavior</i> .....	39
Tabel 3.3 Tests Of Normality <i>Self Control</i> .....	39
Tabel 3.4 ANOVA Tabel Uji Linierlitas.....	40
Tabel 3.5 Tabel Interpretasi Product Moment.....	41
Tabel 4.1 Kondisi Guru.....	46
Tabel 4.2 Status Guru.....	46
Tabel 4.3 Daftar Nama Guru SMP PAB 2 Helvetia .....	47
Tabel 4.4 Keadaan Siswa SMP PAB 2 Helvetia.....	49
Tabel 4.5 Sarana Prasarana Sekolah SMP PAB 2 Helvetia .....	50
Tabel 4.6 Descriptive Statistics .....	51
Tabel 4.7 Hasil Korelasi Product Moment.....	52

**Daftar Bagan**

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	29
----------------------------------	----

## Daftar Lampiran

Lampiran 1 instrumen Penelitian <i>Self Control</i> .....	58
Lampiran 2 Instrumen Penelitian Perilaku <i>Off Task Behaviour</i> .....	62
Lampiran 3 Sekor Hasil Uji Coba Angket <i>Self Control</i> .....	66
Lampiran 4 Sekor Hasil Uji Coba <i>Perilaku Off Task Behaviour</i> .....	70
Lampiran 5 Hasil Uji Validats Angket <i>Self Control</i> .....	75
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Angket <i>Perilaku Off Task Behaviour</i> .77	
Lampiran 7 Sekor Hasil <i>Analnsisi Self Control</i> .....	78
Lampiran 8 Sekor Hasil Analisis Perilaku <i>Off Task Behaviour</i> .....	82
Dokumentasi .....	86

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting yang harus didapatkan setiap penduduk Indonesia, dengan adanya pendidikan akan membantu manusia untuk lebih bisa mengaktualisasikan diri dengan adanya pendidikan 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.

Pendidikan merupakan proses usaha sadar yang dilakukan untuk mengembangkan kemampuan siswa melalui bimbingan, mendidik dan latihan, dan merupakan usaha yang dilakukan untuk membantu siswa secara sadar dapat menentukan masa depannya serta mampu mempersiapkan dirinya mengisi peranan tertentu dengan baik untuk masa depannya. Usaha pendidikan yang penuh tujuan yang ideal bagi pembentukan kepribadian generasi muda yang berilmu, beriman dan bertaqwa dalam perilakunya sejatinya pasti mengalami hambatan dan tantangan .<sup>1</sup>

Menurut UU RI No.20 tahun 2003 tentang Sisdiknas BAB I, Pasal 1 “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”.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Syafaruddin, et al. 2016. *Sosiologi Pendidikan*, Medan :Perdana Publishing, h. 51

<sup>2</sup> 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 2019

Tujuan Pendidikan Nasional dalam UU Sisdiknas jabaran UUD 1945 tentang pendidikan dituangkan dalam undang-undang No. 20 tahun 2003 pasal 3 menyebutkan “ pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.<sup>3</sup>

Tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan nasional maka hal yang bisa dilakukan untuk mewujudkan tujuan tersebut dengan belajar. Menurut Selameto dalam Djamarah belajar adalah suatu proses usaha sadar yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkahlaku yang baru secara keseluruhan, sabagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.<sup>4</sup>

Belajar merupakan serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu 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

---

<sup>3</sup> Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Pasal 3. Sumber : <http://luk.staff.ugm.ac.id/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf>, di akses 3 juni 2019

<sup>4</sup> Syaiful Bahri Djamarah. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Renika Cipta , h. 13

ketika proses pembelajaran berlangsung ada siswa yang tidak memperhatikan guru didepan kelas, dan ada siswa yang meninggalkan tempat duduknya, serta mengganggu temannya saat proses belajar berlangsung, hal ini disebut perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya dalam proses pembelajaran perilaku ini disebut perilaku *off task behavior* (perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya pada peroses belajar).

Perilaku *off task behavior* merupakan perilaku yang kemunculannya tidak diinginkan pada saat berlangsungnya proses belajar. Perilaku *off task behavior* ini tidak sesuai dengan tujuan kegiatan belajar. Menurut Beker dalam Fatimah, suatu jenis perilaku yang mempengaruhi pembelajaran siswa adalah perilaku *off task*, di mana siswa melepaskan diri sepenuhnya dari lingkungan belajar dan melibatkan diri pada hal-hal yang tidak berkaitan dengan belajar, sehingga siswa memunculkan perilaku yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas belajar.<sup>5</sup>

Penyebab perilaku *off task behavior* ini muncul bisa saja karena cara guru dalam menyampaikan materi pembelajaran sangat monoton, misalnya menggunakan metode ceramah dalam penyampainnya, 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 guru didepan kelas.

Idealnya dalam perinsip belajar behaviorisme dalam dunia pendidikan meliputi hal-hal sebagai berikut peroses belajar dapat terjadi dengan baik, bila siswa ikut terlibat aktif didalamnya dan materi pelajaran disusun dalam urutan

---

<sup>5</sup> Fafaid Nurul Fatimah, *Penerapan Teknik Self- Instruction Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X di SMK Negeri 12 Suarabay*. Jurnal Bk UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013, h. 260

yang logis agar siswa mudah mempelajari dan memberikan respons dan setiap kali siswa memberikan respon yang benar perlu diberikan penguatan.<sup>6</sup>

Kontrol diri (*self control*) diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

Maka siswa harus memiliki kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, konstruktif, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya.

Kontrol diri yang berkembang dengan baik pada diri siswa akan membantu siswa untuk menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial. Dan sebaliknya jika siswa tidak mampu menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial maka dapat dikatakan *self controlnya* rendah.

Siswa harus memiliki kontrol diri yang tinggi agar siswa mampu mengendalikan perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya dalam belajar dan jika siswa tidak mampu mengendalikan perilaku *off task behavior* maka siswa memiliki kontrol diri yang rendah. Dan dampak dari kontrol diri yang rendah terhadap perilaku *off task behavior* pada siswa akan menghambat prestasi dan pencapaian hasil belajar yang harus dicapai oleh siswa gagal

---

<sup>6</sup> Khadijah. 2013. *Belajar Dan Pembelajaran*, Bandung : Ciptapustaka Media, h. 98



untuk dicapai. Maka peran guru BK sangat di butuhkan dalam hal ini agar siswa dapat memiliki kontrol diri yang baik.

Berdasarkan hasil kegiatan PLKP-S di MTSN 3 Helvet permasalahan yang sangat memperhatikan adalah perilaku *off task behavior*, 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 di depan kelas. Dari hasil data yang saya dapatkan dari guru BK ada 20 orang siswa yang mengalami perilaku *off task behavior* siswa yang pernah terjadi di dalam sekolah tersebut .

Berdasarkan hasil wawancara salah satu guru mata pelajaran agama yang bernama bapak Ridwan ia mengatakan perilaku *off task behavior* siswa yang muncul dalam proses belajar di kelas, siswa ada yang melamun, tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan tugas yang ingin dikerjakan siswa, bermain (*gadget*) di dalam kelas secara diam-diam dan berbicara hal-hal di luar materi pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi yang saya temukan di lapangan ada beberapa perilaku siswa di SMP PAB 2 Helvetia yang tidak diinginkan kemunculannya dalam proses kegiatan belajar berlangsung, terdapat siswa yang sedang mengerjakan tugas lain, bukan di jam 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 di luar 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 behavior* yang muncul di dalam kelas hal ini akan menimbulkan dampak negatif pada diri siswa, siswa akan mengalami hambatan dalam pelajaran dan ini akan berdampak juga terhadap prestasi akademiknya. Pada tahun 2012, sebuah penelitian mengenai mengurangi perilaku *off task behavior* kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya akibat dari perilaku *off task* yang dilakukan siswa tersebut adalah pencapaian hasil belajar yang harus dicapai siswa gagal untuk dicapai. Idealnya dalam 1 kelas setiap siswa bisa mencapai keberhasilan pembelajaran hingga 85% akan tetapi ada 1 sampai 3 anak yang bias mencapai 30% saja. Hal ini sangat di sayangkan karena 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.<sup>7</sup>

Maka dari itu *self control* sangat berperan penting dalam perilaku *off task behavior*, agar siswa mampu mengendalikan perilakunya dan nantinya agar tidak merugikan dirinya sendiri. *Self control* adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat

---

<sup>7</sup> Ika Dwi Safitri, *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Off-Task Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Lengkong-Ngajuk*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, h. 3

keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.<sup>8</sup>

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “ Hubungan *Self Control* Dengan Perilaku *Off Task Behavior* Siswa di SMP PAB 2 Helvetia Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang ”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di paparkan diatas, maka dapat di identifikasikan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Perilaku *off task behavior* siswa yang terjadi dikelas VIII SMP PAB 2 Helvetia.
2. Faktor yang menyebabkan siswa berperilaku *off task behavior*
3. *Self control* siswa dengan perilaku *off task behavior*

## **C. Rumusan Masalah**

Perumusan masalah merupakan hal yang pokok dalam suatu penelitian. Dalam rumusan masalah peneliti membuat rumusan spesifikasi terhadap hakikat masalah yang diteliti. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self control* siswa di SMP PAB 2 Helvetia?

---

<sup>8</sup> Syamsul Bachtiar Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, Jakarta : Kencana Pranadamedia Grup, h. 107

2. Bagaimana tingkat perilaku *off task behavior* siswa di SMP PAB 2 Helvetia?
3. Apakah ada hubungan *self control* dengan perilaku *off task behavior* siswa di SMP PAB 2 Helvetia.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat *self control* siswa di SMP PAB 2 Helvetia.
2. Untuk mengetahui tingkat perilaku *off task behavior* siswa di SMP PAB 2 Helvetia.
3. Untuk mengetahui hubungan *self control* siswa dengan perilaku *off task behaviour* siswa di SMP PAB 2 Helvetia.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat secara peraktis dan teoritis.

1. Manfaat teoritis.
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang pendidikan, terutama mengenai hubungan *self control* dengan perilaku *off task behavior*
  - b. Memperluas pemahaman mengenai *self control* dengan perilaku *off task behavior*, dan membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya melalui bimbingan konseling

## 2. Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini sebagai berikut:

### a. Bagi sekolah

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan sejauh mana *self control* siswa terhadap perilaku *off task behaviour*.

### b. Bagi guru pembimbing di sekolah

Bagi guru pembimbing di sekolah, khususnya dalam membantu siswa sejauh mana *self control* siswa terhadap perilaku *off task behavior*.

### c. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam membantu siswa agar memiliki *self control* yang baik.

### d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini menjadi panduan pedoman bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti masalah yang sama yang berhubungan dengan hubungan *self control* siswa dengan perilaku *off task behavior* siswa dan diharapkan memiliki banyak pengembangan pada penelitian selanjutnya.

## BAB II

### LANDASAN TEORETIS

#### A. Perilaku *Off Task Behavior*

##### 1. Pengertian Perilaku *Off Task Behavior*

Perilaku *off task* atau perilaku siswa yang tidak di kehendaki adalah sebagai perilaku memalingkan perhatian dari tugas yang seharusnya dikerjakan Menurut Robet dalam Shofuhah, bahwa siswa yang melakukan perilaku yang tidak dikehendaki adalah siswa yang tidak memperhatikan, mengalami kebingungan atau gagal dalam menyelesaikan tugas dalam kelas.<sup>9</sup>

Menurut Sukimah dalam Riyadi, tingkah laku belajar dalam situasi belajar dikelas ada yang tidak dikehendaki kemunculannya yaitu tingkah laku *off task behavior*. Sedangkan contoh perilaku *off task* Menurut Beker dalam Riyadi, adalah bercakap-cakap dengan siswa lain tentang masalah-masalah yang tidak berhubungan dengan pelajaran, mengganggu siswa lain, membuat masalah dengan siswa lainnya.<sup>10</sup>

Menurut Whelldall and Marrett dalam Safitri, masalah yang sering dialami siswa adalah perilaku *off task* dalam pembelajaran yang harus diselesaikan pada tiap pointnya dengan menggunakan strategi yang tepat.

---

<sup>9</sup> Maufurotus Shofuhah. *Jurnal Pendidikan. Perilaku Siswa Yang Tidak Dikehendaki (Off Task Behavior) Dan Penanganan Konselor Di Sdit At-Taqwa Surabaya*, h. 2

<sup>10</sup> Slamet Riyadi, *Teknik Bermain Peran Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Dalam Layanan Informasi, Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling* Vol, 1, No. 1 , Januari 2015. ISSN 2332-9775, h. 37

Perilaku *off task* adalah bentuk perilaku yang tidak diinginkan dalam suatu proses pembelajaran karena tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran.<sup>11</sup>

Dari penjelasan diatas, pengertian perilaku *off task* adalah perilaku siswa yang tidak diharapkan kemunculannya pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Perilaku *off task* dapat mengakibatkan suasana kelas menjadi tidak kondusif sehingga tujuan belajar tidak bisa tercapai secara optimal dan prestasi belajar siswa akan menurun.

## **2. Faktor–Faktor Penyebab Perilaku *Off Task Behavior***

Menurut Cruickshank, Jenkins dan Metcalf dalam Shofuhah, faktor yang menyebabkan perilaku yang tidak dikehendaki yaitu ketika guru tidak terlibat dengan kelas, terganggu dengan computer, atau meninggalkan ruangan, siswa kurang termotivasi untuk belajar dan lebih tertarik untuk berpartisipasi dalam perilaku *off task*.<sup>12</sup>

Penyebab munculnya perilaku siswa yang tidak dikehendaki (*off task behavior*) adalah strategi pembelajaran yang diberikan oleh guru kurang bervariasi. Guru umumnya menggunakan strategi pembelajaran tradisional seperti ceramah yang monoton, tidak mempertimbangkan kemampuan masing-masing siswa, kurang mampu menciptakan suasana belajar dan lingkungan yang mendukung siswa agar tertarik terhadap pembelajaran di kelas.

---

<sup>11</sup> Ika Dwi Safitri, *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Off-Task Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Lengkong-Ngajuk*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, h. 3

<sup>12</sup> Maufurotus Shofuhah. *Jurnal Pendidikan. Perilaku Siswa Yang Tidak Dikehendaki (Off Task Behavior) Dan Penanganan Konselor Di Sdit At-Taqwa Surabaya*, h. 2

Penyebab lain munculnya perilaku siswa yang tidak dikehendaki adalah adanya kenyataan bahwa banyak diantara guru tidak terlatih untuk mengatasi perilaku siswa khususnya perilaku siswa khususnya perilaku yang tidak dikehendaki yang dimunculkan siswa dapat berimplikasi pada kegagalan akademiknya.

### 3. Bentuk-Bentuk Perilaku *Off Task Behavior*

Menurut Sparzo dalam Shofuhah, memberikan variasi label dalam menggambarkan perilaku yang tidak dikehendaki seperti perilaku yang tidak dikehendaki seperti perilaku implosive, kurang memeperhatikan (*inattention*), meninggalkan tempat duduk (*out of seat*), berbicara, tidak menyelesaikan tugas (*noncompletion of task*), berbicara tanpa permissi (*talking with out permission*), tidak mempunyai motivasi belajar (*unmotivated to learn*), tidak siap mengikuti kegiatan di kelas (*unprepared for class*) dan mengganggu (*distruptive*). Beberapa contoh perilaku tersebut jika terjadi dalam kegiatan belajar dikelas dapat dikategorikan kedalam perilaku siswa yang tidak dikehendaki.

Menurut shapim dalam safitri perilaku *off task* meliputi motorik, verbal dan pasif.<sup>13</sup> Menurut Hanike dalam Shofuhah, beberapa perilaku siswa yang tidak dikehendaki antara lain (a). melamun (*daydreaming*). (b). tidur dalam kelas, (c). berjalan-jalan di kelas, (d). menggoda , (e).teman bermain-main sendiri (memainkan kertas, pensil atau alat lainnya yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran), (f). berbincang dengan teman

---

<sup>13</sup> Ika Dwi Safitri, *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Off-Task Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Lengkong-Ngajuk*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, h. 3



tentang sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran, (g). tidak mau mengerjakan tugas di kelas, (h). berbicara sendiri atau menyanyi, (i). tidak mau masuk kelas (membolos) pada pelajaran tertentu, (j). bertengkar dengan teman di kelas.<sup>14</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bentuk perilaku *off task behavior* diantaranya tidak menyelesaikan tugas, tidak memiliki motivasi, berbicara suatu hal yang tidak ada kaitannya dengan pelajaran, dan tidak siap untuk mengikuti pelajaran di dalam kelas.

## B. Konsep Dasar *Self Control*

### 1. Pengertian *Self Control*

Menurut Widyastuti, kontrol diri (*self control*) sangatlah penting untuk mengendalikan perilaku kita.<sup>15</sup> Menurut Mappiare, *self control*, menunjukkan pada kesadaran dan kemampuan individu dalam menahan diri dari berbagai stimulus atau rangsangan yang dapat mempengaruhi efektivitas seseorang.<sup>16</sup>

Menurut Ghufron, *self control* merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi dan lingkungannya.<sup>17</sup> Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar

---

<sup>14</sup> *Ibid*, h. 2

<sup>15</sup> Yeni Widyastuti, 2014. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta : Graha Ilmu , h. 25

<sup>16</sup> Andi Mappiare, 2006. *Kamus Istilah Konseling Dan Terapi*, Jakarta : Rajagrafinfo Persada, h. 294

<sup>17</sup> M. Nur Ghufron Dan Rini Riswati S, 2012. *Teori-Teori Psikologi*, Jakarta: Ar-Ruzz, h.

sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfron dengan orang lain dan menutupi perasaannya.

Menurut skinner dalam Gerogry mengatakan bahwa, seseorang dapat mengubah variabel yang ada dalam lingkungan orang lain, mereka juga dapat memanipulasi variabel dalam lingkungan mereka sendiri, dan kemudian melakukan beberapa bentuk kontrol diri akan tetapi. Faktor-faktor dari kontrol diri tidak berada di dalam diri seseorang dan tidak dapat dipilih secara bebas. Saat seseorang mengontrol perilakunya, mereka melakukannya dengan memanipulasi variabel yang sama dengan yang akan mereka gunakan dalam mengontrol perilaku orang lain, dan pada akhirnya variabel ini berada di luar diri mereka.<sup>18</sup>

Calhoun dan Acocella dalam Ghufon, kontrol diri (*self control*) sebagai pengaturan proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum dalam Ghufon mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah kosikuensi positif.

Synder dan Gangested dalam Ghufon menyatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antar pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Jess Feist Dan Gregory J Feist . 2010. *Teori Kepribadian Edisi 7 Terjemahan*. Jakarta : Salemba Humanika, h. 186.

<sup>19</sup> M. Nur Ghufon Dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, h . 22

Menurut Djaali, kontrol diri berarti kemampuan anak untuk mengontrol implus mereka, dan perasaan anak bahwa mereka dapat mengendalikan kejadian atau peristiwa di sekeliling mereka.<sup>20</sup>

Menurut Lazarus dalam Syamsul menjelaskan, kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan”. Menurut Gleitman dalam Syamsul bahwa, kontrol diri merujuk ada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.<sup>21</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan *self control* kemampuan individu yang bermanfaat untuk mencegah, mengatur, dan mengelola dorongan dalam diri agar tidak melanggar standart moral yang berlaku untuk mendapatkan standart moral yang lebih besar.

Dalam Al-Quran kontrol diri dijelaskan melalui peristiwa hijrah, salah satunya dalam surah al-anfal ayat 72:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَاوَأُوا  
وَنَصَرُوا أَوْلِيَاءَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يُهَاجِرُوا مَا لَكُمْ مِّنْ وَلِيَّتِهِم  
مِّنْ شَيْءٍ حَتَّىٰ يُهَاجِرُوا وَإِنِ اسْتَنْصَرُوكُمْ فِي الدِّينِ فَعَلَيْكُمْ النَّصْرُ إِلَّا عَلَىٰ قَوْمٍ  
بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِّيثَاقٌ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

<sup>20</sup> Djaali, 2013, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : Bumi Aksara, h.30

<sup>21</sup> Syamsul Bachtiar Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, h.

Artinya : sesungguhnya orang-orang beriman dan berhijrah serta berjihad dengan harta dan jiwanya pada jalan Allah dan orang-orang yang memberikan tempat kediaman dan pertolongan (kepada orang-orang muhajirin), mereka itu satu sama lain lindung-melindungi, dan (terhadap) orang-orang yang beriman, tetapi belum berhijrah, maka tidak ada kewajiban sedikitpun atasmu melindungi mereka, sebelum mereka hijrah. (akan tetapi jika mereka meminta pertolongan kepadamu dalam (urusan pembelaan) agama, maka kamu wajib memberikan pertolongan kecuali terhadap kaum yang telah berjanji antara kamu dengan mereka. Dan Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan.<sup>22</sup>

*QS Al-Anfal (8) ayat 72 menjelaskan bahwa, pada peristiwa hijrah ada tiga golongan. Pertama kaum muhajirin adalah kaum yang berjuang membela agama Islam dan bersedia berkorban dengan harta dan jiwa, kedua, anshar adalah orang-orang Madinah yang beriman kepada Allah*

---

<sup>22</sup> Kementerian Agama RI. *Al Quran Tajwid Dan Terjemahannya Dengan Asbabun Nuzul Dan Hadits Sahih*. Bandung : Sygma Examedia Arkanleema, h. 186

SWT, berjanji kepada Nabi Muhammad SAW dan kaum muhajirin untuk bersama-sama berjuang di jalan Allah. Mereka bersedia menolong, dan berkorban dengan harta dan jiwanya demi keberhasilan perjuangan islam. Dan ketiga kaum muslimin yang tidak berhijrah ke madina. Kaum muhajirin dan anshar saling melindungi, hidup berdampingan dan saling tolong menolong. Dalam surah ini kaum muhajirin dan anshar telah memberikan teladan dalam muhajadah an-nafs.

Jadi mujahadah an-nafs Secara bahasa *mujahadah* artinya bersungguh-sungguh, sedangkan *an-nafs* artinya jiwa, nafsu, diri. Jadi *mujahadah an-nafs* artinya perjuangan sungguh-sungguh melawan hawa nafsu atau bersungguh-sungguh menghindari perbuatan yang melanggar hukum-hukum Allah SWT. Dalam bahasa Indonesia *mujahadah an-nafs* disebut dengan kontrol diri. Kontrol diri merupakan salah satu perilaku terpuji yang harus dimiliki setiap muslim.<sup>23</sup>

Dalam hadis juga disebutkan orang yang perkasa adalah menghindari perbuatan yang melanggar hukum-hukum Allah SWT, sebagaimana yang diriwayatkan Bukhari dan muslim.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ ﴿رواه البخاري ومسلم﴾

<sup>23</sup> Ayat-Ayat Al-Quran Tentang Kontrol Diri, Prasangka Baik Dan Persaudaraan <http://mitrakerjasmk.blogspot.com/2014/08/ahsan-12.html>. Diakses tanggal 16 Mei 2019

Diriwayatkan dari Abi Hurairah Ra. Bahwa Rasulullah SAW. Bersabda: “orang yang perkasa bukanlah orang yang menang dalam perkelahian, tetapi orang yang perkasa adalah orang yang mengendalikan dirinya ketika marah.”<sup>24</sup> (H.R.Bukhari dan Muslim)

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang di maksud dengan *self control* adalah kemampuan seseorang untuk dapat menahan keinginan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri serta mampu mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya yang berhubungan dengan orang lain, lingkungan, pengalaman, dalam bentuk fisik maupun psikologis untuk memperoleh tujuan di masa depan.

## 2. Jenis dan Aspek *Self Control*

Averill dalam Ghufon menyebutkan Kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).<sup>25</sup> Ketiga jenis dapat dijelaskan sebagai berikut:

### 1) Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan

---

<sup>24</sup> <https://www.muttaqin.id/2018/03/hadits-kontrol-diri-mujahadah-an-nafs.html>. Diakses 8 desember 2019.

<sup>25</sup> M. Nur Ghufon Dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, h . 29-31

memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. jadi sebagai individu harus mampu dan bisa mengendalikan situasi dan keadaan.

## 2) Control Kognitif (*Cognitive Control*)

Kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, nilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Jadi sebagai seorang individu harus memiliki kemampuan untuk mengelola informasi serta menilai suatu kejadian untuk mengantisipasi keadaan yang tidak diinginkan.

## 3) Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan tindakan. Jadi sebagai individu harus

bisa dan mampu mengontrol dalam mengambil keputusan yang diyakininya.

Menurut Block dan Block dalam Mulyani, ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu

1. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Individu dengan *over control* cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala situasi yang ia hadapi.

2. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Under control* pada diri individu akan sangat rentan menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksan.

3. *Appropriate control* merupakan *control* individu dalam upaya mengendalikan *implus* secara tepat. *Appropriate control* sangat dibutuhkan individu agar mampu berhubungan secara tepat dengan diri lingkungannya jenis *control* diri ini akan memberikan manfaat bagi individu karena kemampuan mengendalikan *implus* cenderung menghasilkan dampak negative yang lebih kecil.<sup>26</sup> Jadi berdasarkan penjelasan di atas kualitas kontrol diri ada tiga jenis, *over control*, *under control*, *appropriate control* ini memiliki kegunaannya masing-masing seperti yang dijelaskan di atas.

---

<sup>26</sup> Mulyani, 2016. *Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control*, Universitas Pendidikan Indonesia :Respository, Upi. Edu, h. 10.



Berdasarkan penjelasan diatas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti a). kemampuan mengontrol perilaku, b). kemampuan mengontrol stimulus, c). kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, d). kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian serta e). kemampuan mengambil keputusan.

Seseorang yang memiliki *self control* yang rendah cenderung akan reaktif dan terus reaktif (terbawa hanyut kedalam situasi sulit). Sedangkan seseorang yang memiliki *self control* yang tinggi akan cenderung proaktif (punya kesadaran untuk memilih yang positif)

### 3. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki *Self Control* Rendah

Menurut Gottfredson Dan Hirschi dalam Noratika, ada enam aspek elmen *low self control* yang menjadi ciri-ciri individu yang memiliki *self control* rendah enam elmen tersebut adalah<sup>27</sup> :

#### a. *Impulsiveness*

Yaitu individu ini memiliki orientasi “*here and now*” individu tidak mempertimbangkan konsekuensi negative dari perbuatan yang akan dilakukannya. Ia mudah tergoda untuk sesuatu yang menyenangkan.

#### b. *Preference for physical activity*

Mejelaskan individu dengan *self control* yang rendah lebih memilih kegiatan yang tidak membutuhkan keahlian tertentu dibandingkan mencari aktivitas yang membutuhkan pemikiran

---

<sup>27</sup> Noratika Ardilasari. 2016. *Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil*. Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Malang, skripsi tidak dipublikasi, h. 8.

(*kognitif*). Individu ini senang melakukan aktivitas secara fisik dibandingkan dengan aktivitas mental

c. *Risk-seeking orientation*

Menjelaskan bahwa individu dengan *self control* yang rendah suka terlibat dalam aktivitas-aktivitas fisik yang beresiko, menyenangkan, dan menegangkan. Mereka melakukan tindakan sembunyi-sembunyi, berbahaya atau manipulative. Oleh karena itu, individu yang memiliki *self control* rendah cenderung pemberani dan aktif.

d. *Self centeredness*

Yaitu individu dengan *self control* yang rendah cenderung mementingkan diri sendiri. Individu ini juga kurang peka terhadap penderitaan dan kebutuhan orang lain. Individu ini sering tidak bersikap ramah, atau dengan kata lain, cenderung kurang peduli dalam pembinaan hubungan dengan orang lain. Tindakan mereka merupakan refleksi dari *self interest* (minat pribadi) atau untuk keuntungan pribadi.

e. *Preference for simple tasks*

Yaitu individu dengan *self control* yang rendah akan cenderung menghindari tugas-tugas sulit yang membutuhkan banyak pemikiran. Individu ini lebih menyukai tugas sederhana yang dapat diselesaikan dengan mudah. Dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki *self control* rendah cenderung kurang

rajin, gigih, atau tekun dalam melakukan suatu tindakan. Mereka lebih mencari kepuasan hasrat yang mudah dan sederhana.

*f. Short-tempered*

Menjelaskan individu dengan *self control* yang rendah cenderung rentan mengalami frustrasi, emosi mudah meledak, dan temperamental. Ketika terlibat permasalahan dengan orang lain, individu yang memiliki *self control* rendah cenderung kesulitan untuk menyelesaikannya secara verbal.

Menurut Agustina seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah, tidak bisa mengontrol perilaku dengan baik, tidak bisa mengontrol kognitif atau cara berpikir yang baik, tidak bisa mengambil keputusan dan tindakan untuk penyelesaian suatu masalah yang terjadi. Sebaliknya jika kontrol diri yang tinggi seorang individu akan mampu mengontrol kognitifnya dengan baik, sehingga dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.<sup>28</sup>

Menurut Gottfredson dan Hirschi dalam Arumsoei menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung bertindak impulsif, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi, individu dengan karakteristik ini lebih

---

<sup>28</sup> Agustina Ekasari Dan Suhertin Yuliyana, *Kontrol Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Coping Stress Pada Remaja*. Jurnal Soul, Vol. 5, No 2 September 2012, h. 59

mungkin terlibat dalam hal kriminal dan perbuatan menyimpang dari pada mereka yang memiliki kontrol diri yang tinggi.<sup>29</sup>

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan sulit untuk berinteraksi sosial, tidak dapat mengontrol perilaku serta emosinya dan mudah furstasi serta mudah untuk terlibat dalam hal kriminal atau perbuatan yang menyimpang yang merugikan dirinya sendiri, orang yang memiliki kontrol diri yang rendah akan mengalami kendala dimasa depannya.

#### **4. Karakteristik *Self Control* Individu Yang Tinggi**

Menurut Mulyani Individu yang memiliki *self control* yang baik akan menunjukkan karakteristik khusus dalam merespon segala hal yang menghampirinya. Logue dalam Mulyani menyebutkan gambaran individu yang menggunakan *self control* yakni:

1. Tetap bertahan dalam mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan. Individu akan tekun terhadap tugas yang dikerjakannya walupun ia merasa kesulitan karena adanya hambatan baik dari dalam maupun dari luar dirinya.
2. Dapat berperilaku sesuai aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada. Kecenderungan individu dalam menaati aturan dan norma yang berlaku mencerminkan kemampuannya dalam

---

<sup>29</sup> Cucu Arumsari, *Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri*. Jurnal Konseling Gusjigang, Vol.,2 No. 1 (Januari-Juni 2016) ISSN 246-1187, Online ISSN 2503-281X, h.5

mengendalikan diri meskipun sebenarnya individu ingin melanggar aturan dan norma tersebut.

3. Tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi kemarahan (mampu mengendalikan emosi negatif). Kemampuan merespon stimulus dengan emosi positif membantu individu untuk terbiasa mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai harapan lingkungan
4. Toleransi terhadap stimulus yang tidak di harapkan untuk memperoleh manfaat atau ke untungan yang besar.<sup>30</sup>

Menurut syamsul Secara umum, strategi untuk memaksimalkan kontrol diri dapat digolongkan dalam tiga kategori :

- 1) Membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsif atau menunjukkan tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu
- 2) Memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan.
- 3) Menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan.<sup>31</sup>

Menurut Herwanto individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu akan cenderung mengubah perilakunya sesuai

---

11. <sup>30</sup> Mulyani, *Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control*, h.

112 <sup>31</sup> Syamsul Bachtiar Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, h.

permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat. Perilakunya lebih responsive terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.<sup>32</sup>

Menurut Calhoun dan Accocela dalam Lestari ada dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri terus menerus. *Pertama*, individu tidak hidup sendiri, tetapi dalam kelompok. Individu mempunyai kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan kebutuhan agar tidak mengganggu dan melanggar kenyamanan dan keselamatan orang lain, individu harus mengontrol perilakunya. *Kedua*, masyarakat menghargai terkait pada budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dari lingkungan lain. Hal ini demikian mempengaruhi kontrol diri individu sebagai anggota tersebut.<sup>33</sup>

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mudah berpikir jernih dan mampu mengambil keputusan yang tepat, serta memiliki interaksi sosial yang baik, dan mampu mengontrol sikap dan perilaku, individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu meraih cita-cita yang diinginkan dan memiliki masa depan yang baik, karena kontrol diri yang baik juga merupakan salah satu kunci sukses.

---

<sup>32</sup> Indah Haryani, Jhon Herwanto, *Hubungan Konformitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Produk Kosmetik Pada Mahasiswi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 1, Juni 2015, h. 7

<sup>33</sup> Rina Arlyanti, Rini Lestari. 2012, *Hubungan Antara Control Diri Dengan Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pada Remaja Karang Taruna*, Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Surakarta, h.5

## 5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Control*

Menurut Ghufron sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).<sup>34</sup>

- a. Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang. Maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.
- b. Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang persepsi remaja terhadap disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonstansian ini akan diinternalisasi anak. Dikemudian akan menjadi kontrol diri bagi anak.

Baumeister dan Boden dalam Restari mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri antara lain:

- a. Orang tua, hubungan anak dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-

---

<sup>34</sup> M. Nur Ghufron Dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, h .32

anak-anaknya, orang tua mendidik anak-anaknya dengan keras dan secara otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaliknya orang tua yang sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka akan lebih mempunyai kontrol diri yang kuat.

- b. Faktor budaya, setiap individu yang hidup dalam suatu lingkungan akan terkait pada budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbedanya dengan budaya dari lingkungan lain. Hal ini demikian mempengaruhi kontrol diri individu sebagai anggota lingkungan.
- c. Faktor kognitif, yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk menggunakan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah stressor. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individual mempengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.<sup>35</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan individu yang memiliki kemampuan intelektual yang baik akan mempengaruhi kontrol

---

<sup>35</sup> Rina Arlyanti, Rini Lestari. 2012, *Hubungan Antara Control Diri Dengan Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pada Remaja Karang Taruna*, Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Surakarta, h.5



diri yang baik pula, dan bertambahnya usia seseorang makan akan semakin baik pula kontrol diri yang dimiliki individu dalam hidupnya, budaya, lingkungan keluarga serta hubungan orang tua dan anak akan mempengaruhi kontrol diri bagi setiap anak.

### **C. Penelitian Yang Relevan**

Ada beberapa penelitian relevan yang bersangkutan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, sebagai berikut :

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan maufurotus shofuhah yaitu tentang Perilaku Siswa Yang Tidak Dikehendaki (*Off Task Behavior*) Dan Penanganan Konselor Di SDIT At-Taqwa Surabaya. Dari hasil penelitiannya, penyebab perilaku off task siswa sdit at-taqwa Surabaya terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi adaptasi sekolah dan kesulitan dalam pelajaran, sedangkan faktor eksternalnya pengaruh dari teman dan kurangnya perhatian dari guru. Penanganan yang dilakukan konselor dalam menangani perilaku *off task* siswa menegur atau mengingatkan dengan memberikan nasihat, memberikan hukuman, berupa pernyataan tertulis atau hukuman lain yang mendidik dan tidak memberatkan, selain itu untuk menangani perilaku *off task* konselor berkolaborasi dengan guru kelas dan guru mata pelajaran menerapkan teori Behavioristic dari B.F Skinner yaitu *operan conditioning* dengan menggunakan teknik penguatan positif dan negatif untuk mempertahankan perilaku yang diharapkan. Teknik

hukuman untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang tidak diharapkan.

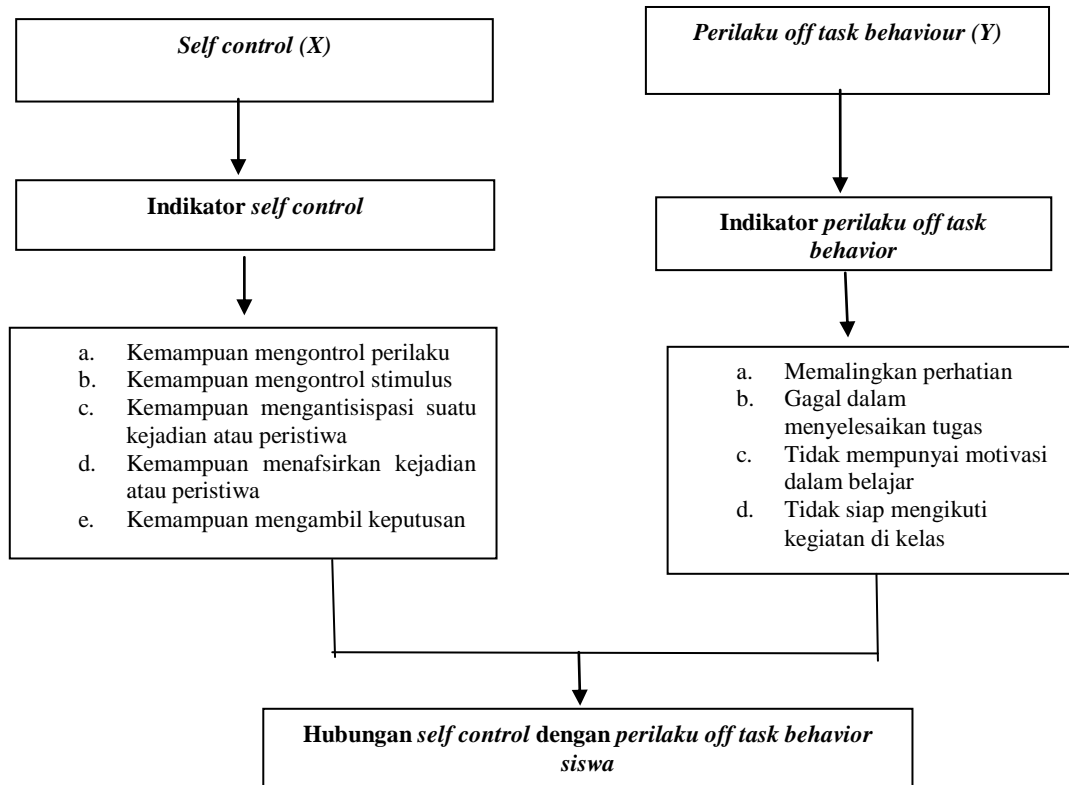
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Iram Dewi yaitu tentang Efektivitas Konseling Kelompok *Strategi Self Monitoring* Untuk Mengurangi Perilaku Menyimpang (*Off Task Behavior*) Siswa Studi Kasus Di SMA Negeri 2 Palu, dari hasil penelitiannya dapat disimpulkan perilaku menyimpang siswa SMA Negeri 2 Palu sebelum diberikan konseling kelompok strategi *self monitoring*, dari 6 siswa yang menjadi subyek penelitian terdapat dua siswa yang memiliki perilaku menyimpang sangat tinggi dan selanjutnya terdapat 4 siswa yang memiliki perilaku menyimpang tinggi (SW,TS,SY dan RD). perilaku menyimpang siswa SMA negeri 2 palu sesudah diberikan konseling kelompok strategi *self monitoring*, dari 6 siswa yaitu (SW, TS, SY,RD, MH dan HY) yang menjadi subyek penelitian, terdapat 1 siswa yang memiliki perilaku menyimpang yang sangat tinggi yaitu siswa (MH), selanjutnya terdapat 1 siswa yang memiliki perilaku menyimpang tinggi yaitu siswa (RD), dan terdapat 4 siswa (SW, TS, SY,RD) yang memiliki perilaku menyimpang sedang. Perilaku menyimpang siswa SMA Negeri 2 Palu sesudah diberikan layann konseling kelompok strategu *self monitoring* lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan konseling kelompok strategi *self monitoring*.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti Slamet Riyadi tentang Teknik Bermain Peran Untuk Mengurangi Perilaku *Off Task*

Dalam Layanan Informasi, berdasarkan hasil penelitiannya dapat disimpulkan pelaksanaan layanan informasi dengan teknik bermain peran dapat mengurangi perilaku *off task* siswa, pada kondisi awal sebelum pelaksanaan layanan informasi dengan teknik bermain peran memperoleh rata-rata skor perilaku *off task* sebesar 58%, pelaksanaan siklus I layanan informasi dengan teknik bermain peran memperoleh skor rata-rata sebesar 63% sedangkan pada pelaksanaan siklus II layanan informasi dengan teknik bermain peran memperoleh rata-rata skor sebesar 81%.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Perilaku *off task behavior* muncul karena kurangnya *self control* siswa, *self control* merupakan salah satu penyebab terjadinya perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya dalam belajar seperti kurang memperhatikan guru, meninggalkan tempat duduk, berjalan-jalan di dalam kelas pada saat jam pelajaran berlangsung. Untuk itu dalam mengendalikan diri siswa perlu mengatur perilaku dan stimulus dalam mengambil keputusan untuk menampilkan diri dalam sosialisasi sesuai dengan antisipasi yang dilakukan. Siswa yang memiliki *self control* tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam lingkungan sosialnya. Ketidakmampuan siswa dalam mengendalikan diri akan berdampak buruk bagi prestasi akademiknya

dan terjadinya kegagalan dalam belajar, Untuk itu siswa harus memiliki *self control* yang baik.



Bagan. 2.1 kerangka berpikir

## E. Hipotesis

Untuk memudahkan jalan bagi penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis yang nantinya akan diuji kebenarannya. Hipotesis tersebut adalah ada hubungan *self control* dengan perilaku *off task behavior* siswa di SMP PAB 2 Helvetia Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Desa Helvetia.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Metode Penelitian**

Kata metode berasal dari “methodos” yang berarti cara atau jalan. Sebuah proses membutuhkan jalan yang disebut metode. Atas dasar itu dikenal metode penghitungan, metode produksi, metode penjualan, metode penyelesaian masalah dan juga metode penelitian. Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif menurut Purwanto merupakan paradigma dalam penelitian yang memandang kebenaran sebagai sesuatu yang tunggal, objektif, universal dan dapat diverifikasi. Kebenaran itu dicapai dengan menggunakan metode tertentu.<sup>36</sup>

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif asosiatif dimana penelitian ini mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam suatu variabel berhubungan dengan variabel lain.<sup>37</sup> Alasan peneliti menggunakan penelitian asosiatif adalah penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu variabel *self control* dengan perilaku *off task behavior*

#### **B. Lokasi Penelitian**

Adapun lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian ini adalah di Sekolah SMP PAB 2 Helvetia, di Jalan Veteran Pasar IV Helvetia Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang.

---

<sup>36</sup> Purwanto. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan*. Yogyakarta : Pustaka Belajar, h. 164.

<sup>37</sup> Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta, h. 36.

## C. Populasi Dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Menurut sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang tetapi obyek dan benda-benda alam yang lain. Pupulasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek, subyek yang dipelajari. Tetapi meliputi seluruh karakteristik / sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek.<sup>38</sup> Dalam penelitian ini populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP PAB 2 Helvetia

### 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi obyek penelitian (sempel secara harfiah berarti contoh). Dalam penetapan / pengambilan sampel dari populasi mempunyai aturan yaitu sampel itu representative (mewakili) terhadap populasinya. Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya , dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representative.

Teknik yang digunakan adalah teknik random sampling adalah pengambilan secara random atau tanpa pandang bulu. Teknik ini memiliki kemungkinan tertinggi dalam penetapan sampel yang *representative*. Dalam teknik ini semua individu dalam populasi baik secara sendiri atau

---

<sup>38</sup> Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. Dan R&D*.h,80

pun sama-sama diberikan kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel. Dalam penelitian ini peneliti mengambil tiga kelas VIII untuk dijadikan sampel dalam penelitian.

#### **D. Variabel penelitian dan Operasionalisasi**

##### **1. Variable Penelitian**

Di dalam penelitian terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terkait. Variabel bebas atau variabel penyebab (x) atau variabel independent adalah perlakuan atau sengaja dimanipulasi untuk mengetahui intensitasnya atau hubungan terhadap variabel terkait. Variabel terkait atau variabel akibat (Y) atau variabel dependent adalah variabel yang timbul akibat variabel bebas, atau respon dari variabel bebas. Variabel dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel independen adalah variabel ini sering disebut juga sebagai variabel bebas, variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terkait). Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *self control* (X)
- b. Variabel terkait (dependent variabel) adalah sering di sebut juga variabel *output*, kriteria, konsekuen, dalam bahasa indonesia sering disebut variabel terkait. Variabel terkait merupakan variabel dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terkait yaitu perilaku *off task behavior* siswa (Y)

## E. Defenisi Operasionalisasi Variable Penelitian

Di dalam penelitian ini diberikan batasan pengertian-pengertian untuk menyamakan persepsi mengenai variable yang digunakan, sebagai berikut:

### 1. *Self Control* (variable X)

Menurut Tika Pradina *self control* adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah yang positif. kontrol diri merupakan potensi yang harus dimiliki dan dikembangkan oleh individu dalam kehidupan termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang terdapat disekitar, dan kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologi yang negatif dari lingkungan.<sup>39</sup> Menurut Averill dalam Ghufon untuk mengukur kontrol diri digunakan beberapa aspek seperti mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian serta kemampuan mengambil keputusan.<sup>40</sup>

### 2. Perilaku *Off Task Behavior* (Variabel Y)

Perilaku *off task behavior* ini merupakan tingkah laku siswa dalam suasana belajar di kelas yang tidak dikehendaki kemunculannya, yaitu bercakap-cakap dengan siswa lain tentang masalah-masalah yang

---

<sup>39</sup> Tika Pradina. 2017. *Hubungan Antara Pengendalian Diri (Self Control) Dengan Kematangan Emosi Siswa Kelas XI Di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2016-2017*. Artile Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri. Di Akses 22 Mei 2019, h. 3

<sup>40</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, 2018. *Teori-Teori Psikologi*, h.29



tidak berhubungan dengan pelajaran, mengganggu siswa lain, membuat masalah dalam proses belajar di dalam kelas.<sup>41</sup> Seharusnya dalam proses belajar siswa harus terlibat aktif dalam belajar, dan materi pelajaran disusun dalam urutan yang logis supaya siswa mudah mempelajari dan dapat memberikan respon yang diberikannya telah benar, tiap-tiap respon harus diberikan umpan balik secara langsung supaya siswa dapat mengetahui apakah respon yang diberikannya telah banar dalam proses belajar, sehingga perilaku yang tidak diinginkan kemunculannya dalam belajar tidak terjadi.

#### **F. Instrument Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan ialah angket atau questioner Berpedoman pada pendapat Hadjar dalam Salim & Syahrur mengatakan angket adalah suatu daftar pertanyaan atau pernyataan tentang topik tertentu yang diberikan kepada subyek, baik secara individual atau kelompok untuk mendapatkan informasi tertentu, seperti prefrensi, keyakinan, minat, dan perilaku.<sup>42</sup>

Penyusunan angket penelitian ini menggunakan sekla likert. Sekala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut dengan variabel penelitian. Sekal likert ini telah di modifikasi dengan tiga alternatif

---

<sup>41</sup> Slamet Riyadi, *Teknik Bermain Peran Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Dalam Layanan Informasi*, *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling* Vol, 1, No. 1 , Januari 2015. ISSN 2332-9775, h. 38

<sup>42</sup> Syahrur, Salim. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung : Citapustaka Media, h. 136

pilihan yaitu Sering (SR), kadang-kadang (K) dan tidak pernah (TP).<sup>43</sup> Skor ssetiap pertanyaan positif adalah 3-1, sedangkan skor untuk pertanyaan negative adalah 1-3. Kisi-kisi instrumen penelitian variabel X dan Y dapat dilihat pada table berikut.

*Tabel. 2.1 Kisi-Kisi Instrument*

No	Variabel	Indikator
1.	<i>Self control</i>	Kemampuan mengontrol perilaku
		Kemampuan mengontrol stimulus
		Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
		Kemampuan menafsirkan kejadian atau peristiwa
		Kemampuan mengambil keputusan yang diyakini individu
2.	<i>Perilaku off task behavior</i>	Memalingkan perhatian
		Gagal dalam menyelesaikan tugas
		Tidak mempunyai motivasi belajar
		Tidak siap mengikuti kegiatan di kelas

---

<sup>43</sup> Sugiyono, h. 93

## G . Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah teknik pertanyaan atau pertanyaan tertulis, yaitu teknik berupa deretan pertanyaan atau pernyataan tertulis sebagai alat yang digunakan untuk mengukur kemampuan. Pengumpulan data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh data yang relevan, akurat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah angket. Secara singkat angket adalah teknik pengumpulan data melalui sejumlah pertanyaan tertulis untuk mendapatkan informasi atau data dari sumber data atau respondent. Teknik pengumpulan data Angket ini digunakan untuk memperoleh data mengenai *self control* dengan perilaku *off task behavior* siswa.

Menurut Sugiyon kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar. Kuesioner dapat berupa pertanyaan / pernyataan tertutup atau terbuka.<sup>44</sup> Angket ini akan digunakan untuk memperoleh data mengenai *self control* siswa dengan perilaku *off task behavior*. Jenis angket yang dipakai untuk mengukur tingkatan perilaku siswa yakni skala likert, yaitu sekala yang disusun dalam bentuk pernyataan dan diikuti oleh tiga respons yang menunjukkan tingkatan.

---

<sup>44</sup> Sugiyono, h, 142.

Data dari hasil angket ini akan dikumpulkan kemudian akan dilihat oleh peneliti mengenai hubungan *self control* siswa dengan perilaku *off task behavior* siswa SMP PAB 2 Helvetia Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Desa Helvetia.

## H. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini juga dilakukan beberapa uji yaitu sebagai berikut

### a. Uji Validitas instrumen penelitian

Uji validitas instrumen merupakan prosedur pengujian untuk melihat apakah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan dalam kuesioner atau angket dapat diukur dengan cermat atau tidak. Uji validitas dilakukan dengan mengambil 34 sampel dari siswa. Dari hasil uji validitas reliabilitas diketahui bahwa pada skala *self-control* terdapat 17 item yang gugur dikarenakan indeks daya bedanya  $< 0,3$ ; sehingga item yang valid ada 28 item dengan indeks daya beda yang bergerak mulai dari 0,300 sampai 0,473. Dari perhitungan reliabilitas dengan menggunakan metode alpha cronbach diketahui bahwa indeks reliabilitasnya adalah sebesar  $r_{tt} = 0,803$ ; dengan demikian dapat disimpulkan bahwa skala *self-control* andal dalam mengungkap aspek-aspek dari *self-control*.

Sedangkan dari hasil uji coba alat ukur diketahui bahwa pada skala perilaku *off task behavior* terdapat 11 aitem yang gugur dikarenakan memiliki indeks daya beda  $< 0,3$ ; yaitu aitem nomor 1, 2, 3, 8, 11, 14, 15, 16, 27, 28, dan 39; sehingga aitem yang valid ada 29. Dari perhitungan dengan menggunakan teknik alpha cronbach diketahui indeks reliabilitas adalah sebesar  $r_{tt} = 0,859$ ; dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa skala perilaku *off task behavior* andal dalam mengungkap aspek-aspek dari skala *off task behavior*. Dari hasil uji coba instrument *self control* dengan perilaku *off task behavior* mempunyai realibilitas yang baik, sehingga memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur dalam pengumpulan data dari *self control* dan perilaku *off task behavior*.

**Tabel 3.1 Ringkasan Hasil Uji Reabilitas**

Hasil uji self control Reliability Statistics		Hasil uji perilaku off task behavior Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.803	45	.859	40

b. Uji Normalitas Sebaran Data *Off Task Behavior*

Dari hasil uji normalitas sebaran data diketahui bahwa variabel *off task behavior* berdistribusi normal yang ditunjukkan oleh koefisien normalitas Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,072 dengan  $p > 0,05$  ( $p = 0,200$ )

**Tabel 3.2 Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
OFF TASK BEHAVIOR	.072	100	.200*	.974	100	.044

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

c. Uji Normalitas Sebaran Data *Self Control*

Dari hasil uji normalitas diketahui bahwa variabel *self-control* memiliki distribusi normal yang ditunjukkan oleh koefisien normalitas *Shapiro-Wilk* sebesar 0,984 dengan  $p > 0,05$  ( $p = 0,277$ )

**Table 3.3 Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
SELF-CONTROL	.089	100	.050	.984	100	.277

Lilliefors Significance Correction

d. Uji Linieritas Anatar Variabel

Dari hasil uji linieritas diketahui bahwa variabel *self-control* dengan *off task behavior* memiliki hubungan yang linier yang ditunjukkan oleh koefisien linieritas sebesar  $F = 6,129$  dengan  $p < 0,05$  ( $p = 0,16$ )

**Table 3.4 ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
OFF TASK BEHAVIOR * SELF-CONTROL	(Combined)	2156.903	33	65.361	1.670	.039
	Between Groups	239.939	1	239.939	6.129	.016
	Linearity	1916.964	32	59.905	1.530	.073
	Deviation from Linearity	2583.657	66	39.146		
	Within Groups	4740.560	99			
Total						

## e. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang dipergunakan untuk membuktikan hipotesis adalah teknik korelasi untuk menentukan besarnya hubungan antara dua variable, yaitu antara *self control* dengan perilaku *off task behaviour*. Uji korelasi menggunakan teknik korelasi product moment dari person dengan angket kasar yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara variabel x dan variabel y

N = Jumlah responden

$\sum x$  = jumlah skor x

$\sum y$  = jumlah seluruh skor Y

$\sum xY$  = jumlah perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x^2$  = jumlah nilai x kuadrat

$\sum Y^2$  = jumlah nilai Y kuadrat

Interprestasi besarnya koefisien korelasi adalah sebagai berikut :

Table 3.5 Table Interprestasi *Product Moment*

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
Antara 0,800 Sampai Dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 Sampai Dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 Sampai Dengan 0,600	Agak Rendah
Antara 0,200 Sampai Dengan 0,400	Rendah

Antara 0,00 Sampai Dengan 0,200	Sangat Rendah (Tidak Berkorelasi)
---------------------------------	--------------------------------------

Untuk menguji signifikan korelasi *product moment* menggunakan uji “t” di lakukan untuk menguji signifikansi setiap variable independen.

Rumus yang di gunakan :

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

*Keterangan*

*T hitung* = nilai *t*

*r* = nilai koefisien korelasi

*n* = jumlah sampel

Dengan kriteria :

Jika  $t_{hitung} \geq$  dari  $t_{tabel}$ , maka signifikan

Jika  $t_{hitung} \leq$  dari  $t_{table}$ , maka tidak signifikan



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Mengenal Lokasi Penelitian**

###### **a. Letak Geografis**

Sekolah SMP SWASTA PAB 2 Helvetia jalan veteran pasar IV Helvetia desa Helvetia kecamatan labuhan deli kabupaten deli serdang provinsi Sumatra utara setatus kepemilikan sekolah milik organisasi dan anama yayasan persatuan amal bakti tepatnya di jalan putri hijau medan , sekolah ini didirikan pada tahun 1962 dan tahun beroperasinya tanggal 21 juni 1962 luas tanah 5317 m. sekolah ini terdiri dari 3 lantai, lantai 1 khusus bagian kantor seperti ruang tata usaha, administrasi, ruang kepala sekolah dan lantai dua terdapat ruang kelas dan runag guru, lantai tiga terdapat ruang Bimbingan konseling dan ruang kelas.

###### **b. Sejarah Singkat**

Sekolah ini berdiri pada tahun 1962, sehingga sekarang masih adanya sekolah SMP Swasta PAB 2 Helvetia terletak di kota Medan Pasar 4, Jalan Veteran, desa Helvetia, kecamatan Labuhan Deli, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara Kode Pos 20373. Sekolah ini telah terjadi pergatian kepala sekolah dari kepala sekolah awal didirikannya hingga yang sekarang dengan kepala sekolah Bapak Rahman Hadi S.Pd

**c. Visi dan Misi**

Berikut adalah pemaparan visi, misi dan tujuan sekolah :

**a. Visi Sekolah**

Terciptanya sekolah ramah, anak unggul dalam prestasi, kreatif, berkarakter, berakar pada budaya bangsa, dan berwawasan lingkungan, berlandaskan IMTAQ.

**b. Misi Sekolah**

1. Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama sebagai landasan dalam beranti dan bertindak.
2. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan kompetitif
3. Mendorong dan membantu siswa untuk mengenali potensi dirinya sehingga dapat dikembangkan secara optimal
4. Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah
5. Meningkatkan kualitas fisik dan non fisik sekolah\Menciptakan suasana kekeluargaan yang harmonis dan demokratis
6. Membudayakan kegiatan 7S yaitu Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun, Semangat, dan Sepenuh hati pada seluruh warga sekolah
7. Mengembangkan mutu kelembagaan dan manajemen sekolah

**c. Tujuan Sekolah**

1. Masyarakat sekolah mampu melaksanakan ajaran agama dengan baik
2. Memberantas buta membaca Al-Quran bagi siswa/i yang beragama Islam
3. Memiliki tenaga kependidikan yang profesional dan mampu memanfaatkan potensi sumber daya secara optimal sesuai kebutuhan.
4. Meningkatkan mutu untuk mengembangkan inovasi pembelajaran yang berkualitas dengan menggunakan PAKEM
5. Mengembangkan kurikulum dengan sistem pembelajaran yang berkualitas melalui pengembangan silabus dan administrasi pendukungnya.
6. Melahirkan generasi berprestasi yang mampu bersaing ditingkat kota, provinsi, dan nasional dalam pengembangan bakat dan minat ekstrakurikuler.
7. Melaksanakan tata tertib sekolah sesuai dengan ketentuan yang berlaku bagi seluruh warga sekolah (Kepala Sekolah, Guru, Siswa, dan Karyawan)
8. Menyelaraskan fasilitas yang telah dimiliki sekolah sesuai dengan kemajuan dan globalitas perkembangan dunia pendidikan.
9. Mengembangkan kurikulum dengan mengacu pada 8 standar
10. Peningkatan mutu kelembagaan dan manajemen melalui implementasi MBS untuk menuju ketercapaian Standar Nasional Pendidikan

#### d. Struktur Organisasi

Pada Sekolah SMP PAB 2 Helvetia yang tersusun Struktur Organisasi yang di awali Kepala sekolah, selanjutnya komite sekolah dibawah komite ada perpustakaan dan tata usaha, disusul bahawahan selanjutnya ada wakil kesiswaan, wakil kukrikulum, waka kepek, waka humas, dan waka sarpra yang keenam waka ini berada sejajar di bawah tata usaha. Urutan selanjutnya ada walikelas dan para guru tenaga pendidik disusul oleh tenaga non kependidikan selanjutnya urutan terbawah ada para siswa. Untuk struktur organisasi ekstrakurikuler terdiri atas OSIS, Pramuka, sanggar tari dan sanggar music, silat dan tekondow

#### e. Tenaga Kependidikan

Adapaun keadaan tenaga kependidikan di sekolah SMP PAB 2 Helvetia sebagai berikut:

**Table 4.1**

##### a) Kondisi guru

D.1	D.2	D.3	S.1	S.2	JUMLAH
2	-	-	43	1	46

**Table 4.2**

##### b) Setatus Guru

GT	GTT	DPK	GBS	JUMLAH
42	-	4	-	46

**Table 4.3 Daftar Nama Guru****Di Sekolah SMP PAB 2 Helvetia T.P 2019/2020**

No	Nama
1	Drs. H Ramlan
2	Rahman Hadi S.Pd
3	Indrawan Sitorus S.Pd
4	Bonimen S.Pd
5	Muhammad Rinaldi S.Pd
6	Tri Joko Syahputra
7	Sumiarni
8	Susiani
9	Drs. Sujadi
10	H. Sukidi B.A
11	Junaidi S.Pd
12	Yusmani Rahmadhan Tanjung S.Pd
13	Drs. Hamdah M.Pd
14	M. Abdi Hadi Kesuma , S.Ag
15	Ferdiansyah Kurnia Hidayat S.Pd
16	Ponijo S.Pd
17	Maria S.Pd
18	M Dian Kesuma S.Pd M.Pd
19	Lisdiana S.Ag

20	Ridwan S,Ag
21	Dian Hadi Syahputra S.Pd
22	Tri Sudarmiyati S.Kom
23	Maimunah S.Pd
24	Sari Utomo S.Pd
25	R. Puji Astute S,Si
26	Astute S.Si
27	Siti Khadijah S.Pdi
28	Sri Maya Hadi Kesuma S.Pd
29	Novi Efriandi S.Pd
30	Satria Wiraprana S.Pd
31	Drs Muhammad Ridwan
32	Wahyu Noviana Widya Sari S.Pd
33	Safdali S.Kom
34	Chairul Azmi S,Sos
35	Muhammad Yusuf S.Pd
36	Muhammad Syafi'i S.Pdi
37	Yogi Andrian Zunaediy S.Pd M.Pd
38	Utari Nurtrianti S.Pd
39	Faradina Lestari S.Pd
40	Muhammad Wasilah Yusuf S.Pd
41	Yudhi Pratama S.Pd

42	Riati S.Pd
43	Citra Pakar Ningsih S.Pd
44	Redowati Batubara S.Pd
45	Abdullah
46	Annisa Rizki S.Pd
47	Siti Purwaningsih S.Pd
48	Selvi Juliati Sari S.Pd

**f. Keadaan siswa**

Adapun keadaan siswa SMP PAB 2 Helvetia kecamatan labuhan deli kabupaten deli serdang sebagai berikut:

**Table 4.4 Keadaan Siswa SMP PAB 2 Helvetia  
Tahun Pelajaran 2019/2020**

KELAS	LAKI – LAKI	PEREMPUAN	JUMLAH
VII.1	20	17	37
VII.2	18	19	37
VII.3	19	17	35
VII.4	19	17	35
VII.5	19	17	35
VII.6	19	17	35
VII.7	19	17	35
VII.8	20	17	37
<b>JUMLAH</b>	<b>153</b>	<b>138</b>	<b>286</b>
VIII.1	20	18	38
VIII.2	19	19	38
VIII.3	20	19	39
VIII.4	19	17	36
VIII.5	21	19	40
VIII.6	20	18	38

VIII.7	19	19	38
VIII.8	19	18	37
<b>JUMLAH</b>	<b>157</b>	<b>147</b>	<b>305</b>
IX.1	18	20	38
IX.2	18	19	37
IX.3	19	17	36
IX.4	20	17	37
IX.5	15	22	37
IX.6	19	18	37
IX.7	15	21	36
IX.8	23	14	37
<b>JUMLAH</b>	<b>147</b>	<b>148</b>	<b>295</b>

#### g. Sarana Dan Prasarana

Sarana dan fasilitas merupakan bagian alat pendidikan yang dapat membantu kelancaran serta kesuksesan saat berlangsungnya proses belajar mengajar. Apabila pada lembaga pendidikan seperti mengasuh serta membimbing anak didik dalam kegiatan belajar maka keberadaan sarana dan prasarana sangat dipersiapkan dan juga menjadi bagian yang perlu diperhatikan kelengkapannya. Untuk lebih jelas kita dapat melihat table sarana dan prasarana di SMP PAB 2 Helvetia sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Keadaan Sarana Dan Prasarana  
Di SMP PAB 2 Helvetia**

No	Keterangan Gedung	Jumlah	Keadaan /Kondisi		
			Baik	Rusak Ringan	Rusak Berat
1	Ruang Kelas	14	14	-	-
2	Ruang Kepala Sekolah	1	1	-	-
3	Ruang Guru	1	1	-	-
4	Ruang Tata Usaha	1	1	-	-
3	Ruang Uks	1	1	-	-



4	Ruang Leb Komputer	2	2	-	-
5	Ruangan Sanggar Tari	1	1	-	-
6	Ruang Bk	1	1	-	-
7	Ruangan Pramuka	1	1	-	-
8	Ruang Osis	1	1	-	-
9	Perpustakaan	1	1	-	-
10	Gelanglah Olahraga	1	1	-	-
11	Musholah	1	1	-	-
12	Kantin	3	3	-	-
13	Toilet Guru	3	3	-	-
14	Toilet Siswa	3	3	-	-
15	Gudang	1	1	-	-

Berdasarkan keterangan table di atas menunjukkan bahwa sarana dan prasarana yang terdapat di sekolah SMP PAB 2 Helvetia sudah baik dan memadai untuk melaksanakan kegiatan proses belajar mengajar. Dan untuk kegiatan olah raga sekolah ini juga memiliki gelanglah olahraga (GOR) yang dilengkapi dengan 2 lapangan badminton dan lapangan bola basket dan bola kaki dan ini sangat bagus dan mendukung kegiatan olahraga.

## 2. Deskripsi Data

Pada skala *self control* diketahui nilai mean 59.38 dan standar deviasinya adalah 8.022 sebesar . sedangkan pada skala intensitas perilaku *off task behavior* di ketahui memiliki mean 65.88 adalah dan standar deviasinya sebesar 6.920 berikut adalah table *descriptive statistics*.

**Table 4.6 Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
SELF-CONTROL	59.38	8.022	100
OFF TASK BEHAVIOR	65.88	6.920	100

### 3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis ini berisi tentang variabel-variabel yang penelitiannya akan di uji hipotesisnya yaitu hubungan *self control* dengan perilaku *off task behavior* siswa. Untuk menguji apakah terdapat hubungan signifikan antara *self control* dengan perilaku *off task behaviour* dengan menggunakan korelasi *product moment*. Dengan menggunakan *software (spss 21)*. Dan berikut ini adalah hasil pengolahan datanya.

Tabel 4.7 Correlations

		SELF-CONTROL	OFF TASK BEHAVIOR
SELF-CONTROL	Pearson Correlation	1	-.225*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	100	100
OFF TASK BEHAVIOR	Pearson Correlation	-.225*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	100	100

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

Dari hasil analisis korelasi *product moment* diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-control* dengan *off task behavior* yang ditunjukkan oleh  $r_{xy} = -0,225$  dengan  $p < 0,05$ . Ini artinya semakin tinggi *self control* siswa maka akan semakin menurunkan *off task behavior*, demikian sebaliknya semakin rendah *self control* siswa maka akan semakin meningkatkan *off task behavior* nya.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil dari analisis korelasi *product moment* diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-control* dengan *off task behavior* yang ditunjukkan oleh  $r_{xy} = -0,225$  dengan  $p < 0,05$ . Ini artinya semakin tinggi *self control* siswa maka akan semakin menurunkan *off task behavior*, demikian sebaliknya semakin rendah *self control* siswa maka akan semakin meningkatkan *off task behavior* nya. Sehingga dapat di simpulkan terdapat hubungan antara variable bebas (*self control*) dengan variable terkait yaitu (*perilaku off task behaviour*)

Seorang yang memiliki *self control* yang tinggi, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu akan cenderung mengubah perilaku sesuai permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat. Perilaku yang lebih responsive terhadap petunjuk sosial, bersikap hangat dan terbuka.<sup>45</sup>

Perilaku *off task behaviour* siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya ketika guru tidak terlibat dengan kelas atau meninggalkan ruangan sehingga siswa kurang termotivasi untuk belajar dan lebih tertarik untuk berpartisipasi dalam perilaku *off task behaviour*. Untuk itu siswa harus memiliki kontrol diri yang baik karena kontrol diri yang baik merupakan salah satu kompetensi pribadi yang harus dimiliki oleh setiap individu.

Faktor yang mempengaruhi *self control* terbagai menjadi dua ialah faktor internal, yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia manusia semakin

---

<sup>45</sup> Indah Haryani, Jhon Herwanto, *Hubungan Konformitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Produk Kosmetik Pada Mahasiswi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 1, Juni 2015, h. 7

bertambah usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuan mengontrol diri seseorang itu. Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga menentukan terutama orangtua bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang persepsi remaja terhadap disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Maka Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan perilaku-perilaku negatif, ini di tunjukkan.

Pada tahun 2012, sebuah penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan sikap terhadap perilaku seksual pada remaja karang taruna yang di lakukan memiliki korelasi  $r = -0,481$  ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$  artinya ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan sikap terhadap perilaku seksual. Artinya semakin tinggi kontrol dirinya maka semakin rendah sikap terhadap perilaku seksualnya, dan begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol dirinya maka semakin tinggi sikap terhadap perilaku seksualnya.<sup>46</sup> Dari hasil penelitian terdahulu juga bahwa kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan individu dari perilaku-perilaku yang negative yang merugikan diri sendiri dan semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuan mengontrol dirinya.

Dari Hasil skor untuk variabel perilaku *off task behaviour* siswa Dari 100 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian skor yang paling tinggi nialianya 87 sebanyak 65 siswa dan skor yang sedang nialinya 58 sebanyak 33 siswa dan skor nilai yang rendah terdapat 2 siswa. Dari hasil

---

<sup>46</sup> Rina Arlyanti, Rini Lestari. 2012, *Hubungan Antara Control Diri Dengan Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pada Remaja Karang Taruna*, Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Surakarta, h. 11

skor ini dapat diketahui bahwa tingkat *perilaku off task behaviour* yang dimiliki siswa di SMP PAB 2 Helvetia sangat baik.

Sedangkan untuk skor perilaku *self control* dari 100 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian skor yang paling tinggi 84 sebanyak 53 siswa dan skor yang sedang nilainya 56 sebanyak 45 siswa sedangkan skor yang paling rendah terdapat 2 siswa, hal ini dapat dikatakan tingkat *self control* yang dimiliki siswa sangat baik. sehingga semakin tinggi *self control* siswa maka akan semakin menurunkan *off task behavior*, demikian sebaliknya semakin rendah *self control* siswa maka akan semakin meningkatkan *off task behaviornya*.

Sebagai seorang siswa harus memiliki *self control* yang baik akan mudah untuk berpikir jernih dan mampu mengambil keputusan yang tepat, serta memiliki interaksi sosial yang baik, dan mampu mengontrol sikap dan perilaku – perilaku negatif, siswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu meraih cita-cita yang diinginkan dan memiliki masa depan yang baik, karena memiliki kontrol diri yang baik juga merupakan salah satu kunci sukses.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan populasi siswa kelas VIII yang berjumlah 305 siswa dan yang hanya dijadikan sampel dalam penelitian 100 siswa dari hasil analisis Koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,225$  dengan  $p < 0,05$ . Artinya ada hubungan negative yang sangat signifikan antara *self control* dengan perilaku *off task behavior*. Artinya semakin tinggi *self control* siswa maka akan semakin menurunkan *off task behavior*, demikian sebaliknya semakin rendah *self control* siswa maka akan semakin meningkatkan *off task behavior*nya.

Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara variable bebas ( *self control* ) dengan variable terkait yaitu ( *perilaku off task behaviour* ) siswa. Terbukti dari Hasil skor untuk variabel perilaku *off task behaviour* siswa Dari 100 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian skor yang paling tinggi nilainya 87 sebanyak 65 siswa dan skor yang sedang nilainya 58 sebanyak 33 siswa dan skor nilai yang rendah terdapat 2 siswa. Dari hasil skor ini dapat diketahui bahwa tingkat *perilaku off task behaviour* yang dimiliki siswa di SMP PAB 2 Helvetia sangat baik.

Sedangkan untuk skor perilaku *self control* dari 100 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian skor yang paling tinggi 84 sebanyak 53 siswa dan skor yang sedang nilainya 56 sebanyak 45 siswa sedangkan skor yang paling rendah terdapat 2 siswa, hal ini dapat

dikatakan tingkat *self control* yang di miliki siswa sangat baik. sehingga semakin tinggi *self control* siswa maka akan semakin menurunkan *off task behavior*, demikian sebaliknya semakin rendah *self control* siswa maka akan semakin meningkatkan *off task behaviornya*.

kontrol diri juga memiliki dua faktor yang mempengaruhi ialah faktor internal dan eksternal faktor internal ialah usia semakin bertambahnya usia seseorang mamak akan semakin baik pula kontrol dirinya dan faktor eksternalnya ialah lingkungan keluarga juga mempengaruhi kontrol diri orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol individu dalam mengontrol dirinya karena dari lingkungan keluarga juga membuat disiplin sejak dini yang nanntinya akan diikuti oleh individu yang akan memiliki kontrol diri yang tinggi.

Implikasi dari penelitian ini bagi siswa harus memiliki kontrol diri yang tinggi agar siswa tidak dapat terlibat dalam perilaku yang menyimpang yang nentinya akan merugikan diri sendiri salah satunya perilaku *off task behaviour*, perilaku yang tidak ada kaitanya dalam kegiatan pembelajaran, jika siswa memiliki control diri yang rendah ini akan berdampak pada prestasi akademinya di sekolah menurun.

Setiap individu harus memiliki kontrol diri yang baik, seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mengendalikan perilaku-perilaku negatif yang akan merugikan dirinya sendiri, untuk itu harus memiliki *self control* yang tinggi karena memiliki *self control* yang tinggi merupakan salah satu kunci kesuksesan.

## B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan, maka perlu di berikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru bimbingan konseling agar lebih memantau perkembangan siswanya dengan cara menanamkan dasar agama yang kuat sejak dini agar siswa dapat mengendalikan dirinya. Siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah untuk dapat memiliki kontrol diri yang baik sebaiknya guru BK juga memberikan layanan sesuai kebutuhan siswa.
2. Kepada para siswa diharapkan untuk mempertahankan kontrol diri yang baik, siswa yang memiliki control diri yang baik akan mampu meraih cita-citanya dan kontrol diri yang baik juga merupakan kunci kesuksesan.
3. Kepada penelitian yang ada relevansinya dengan penelitian ini agar melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait dengan perilaku *off task behaviour* dengan mempertimbangkan variable-variabel lain yang belum sempat di bahas di penelitian ini



## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina kasari Dan Suhertin Yuliyana, *KontrolDiri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Coping Stress Pada Remaja*. Jurnal Soul, Vol. 5, No 2 September 2012
- Bachtiar Syamsul Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, Jakarta: Kencana Pranada media Grup.
- Cucu Arumsari, *Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri*. Jurnal Konseling Gusjigang, Vol.,2 No. 1 (Januari-Juni 2016) ISSN 246-1187, Online ISSN 2503-281X
- Djaali, 2013, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: BumiAksara.
- Dwi Safitri, Ika. *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Off-Task Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Lengkong-Ngajuk*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
- Fafaid, Nurul Fatimah. *Penerapan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X di SMK Negeri 12 Suarabay*.Jurnal Bk UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013.
- Indah Haryani, Jhon Herwanto, *Hubungan Konformitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Produk Kosmetik Pada Mahasiswi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Jurnal Psikologi, Valume 11 Nomor 1, Juni 2015
- Jess Feist Dan Gregory J Feist . 2010. *Teori Kepribadian Edisi 7 Terjemahan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kementerian Agama RI. *Al Quran Tajwid Dan Terjemahannya Dengan Asbabun Nuzul Dan Hadits Sahih*. Bandung :Sygma Examedia Arkanleema.
- Khadijah. 2013. *Belajar Dan Pembelajaran*, Bandung: Ciptapustaka Media.
- Mappiare Andi, 2006. *Kamus Istilah Konseling Dan Terapi*, Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Mulyani, 2016. *Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control*, Universitas Pendidikan Indonesia : Respository, Upi. Edu.
- Noratika Ardilasari. 2016. *Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil*.Fakultas Psikologi: Universitas Muhamadiyah Malang, skripsi tidak dipublikasi.

- Pradina Tika . 2017. *Hubungan Antara Pengendalian Diri (Self Control) Dengan Kematangan Emosi Siswa Kelas XI Di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2016-2017*. Artile Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri. Di Akses 22 Mei 2019.
- Purwanto. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Rini Riswati S M. Nur Ghufroon, 2018. *Teori-Teori Psikologi*, Jakarta: Ar-Ruzz.
- Rina Arlyanti, Rini Lestari. 2012, *Hubungan Antara Control Diri Dengan Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pada Remaja Karang Taruna*, Fakultas Psikologi :Universitas Muhammadiyah Surakarta,
- Riyadi Slamet. *Teknik Bermain Peran Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Dalam Layanan Informasi, Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling* Vol, 1, No. 1. Januari 2015 ISSN 2332-9775.
- Salim. Syahrums, 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapustaka Media.
- Shofuhah Maufurotus. *Jurnal Pendidikan. Perilaku Siswa Yang Tidak Dikehendaki (Off Task Behavior) Dan Penanganan Konselor Di Sdit At-Taqwa Surabaya*.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafaruddin, et al. 2016. *Sosiologi Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing
- Syaiful Bahri Djamarah. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Renika Cipta.
- Widyastuti Yeni, 2014. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sumber, Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Pasal 3. Sumber: <http://luk.staff.ugm.ac.id/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf>, di akses 3 juni 2019
- Sumber, 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 2019
- Sumber, Ayat-Ayat Al-Quran Tentang Kontrol Diri, Prasangka Baik Dan Persaudaraan <http://mitrakerjasmk.blogspot.com/2014/08/ahsan-12.html>. Diakses tanggal 16 Mei 2019
- Sumber Hadis Tentang Kontrol Diri <https://www.muttaqin.id/2018/03/hadits-kontrol-diri-mujahadah-an-nafs.html>. Diakses 8 desember 2019.

## Lampiran 1 instrumen penelitian

### *Angket Self Control*

#### IDENTITAS RESPONDEN

Isilah identitas anda dengan lengkap pada kolom yang telah disediakan dibawah ini

Nama :

Kelas :

Sekolah :

#### A. Petunjuk Pengisian Angket

Dalam angket ini akan disajikan sejumlah pernyataan. Baca setiap pernyataan dengan teliti, kemudian tugas anda adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Pilih

SR = Sering

K = Kadang-Kadang

TP = Tidak Pernah

Jawaban diberikan dengan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda sendiri. Dalam pengisian angket ini, anda tidak perlu khawatir atau ragu-ragu karena dalam angket ini tidak ada jawaban yang dianggap salah. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan perasaan anda tanpa dipengaruhi oleh siapapun dan ingat jangan sampai ada pernyataan tidak ada jawabannya. Jawaban yang anda berikan akan di rahasiakan.

Selamat Mengerjakan !

## Angket

No	Pernyataan	Jawaban		
		SR	K	TP
1.	Meskipun sedang marah, saya mempertimbangkan tindakan dengan hati-hati. (+)			
2.	Saat tertekan saya berusaha mengingat hal-hal yang dapat membuat saya tenang. (+)			
3.	Saya akan menarik nafas beberapa kali saat marah agar terasa lebih tenang. (+)			
4.	Saya akan menghindari bila di tantang berkelahi. (+)			
5.	Jika sedang marah tindakan saya tidak terkendali. (-)			
6.	Dalam keadaan tertekan saya merasa emosi. (-)			
7.	Saya marah bila tidak mendapatkan barang yang saya cari. (-)			
8.	Saya kehilangan kesabaran bila sedang marah. (-)			
9.	Saya mengerjakan sesuatu yang bermanfaat untuk mengisi waktu luang. (+)			
10.	Saya tidak akan marah jika ada orang yang menyinggung perasaan saya. (+)			
11.	Saya tidak akan marah ketika seseorang mengeritik saya dengan tajam. (+)			
12.	Saya mudah marah. (-)			
13.	Biasanya saya tidak dapat menyembunyikan luapan kegembiraan pada diri saya meskipun situasinya kurang tepat. (-)			
14.	Saya tidak dapat menerima kekalahan atau kegagalan dengan lapang dada.(-)			
15.	Keritik yang ditunjukkan kepada saya akan saya terima dengan lapang dada meskipun terasa pedas. (-)			
16.	Dalam bertindak saya memikirkan akibatnya. (+)			
17.	Saya tidak mau berbuat sesuatu yang saya perkirakan akan			

	merugikan diri saya sendiri. (+)			
18.	Lebih baik mendengarkan guru dari pada ribut di kelas. (+)			
19.	Saya menikmati suatu tugas yang sudah menjadi kewajiban saya, agar saya tidak merasa tertekan. (+)			
20.	Peristiwa buruk adalah hal wajar yang dialami dalam kehidupan manusia. (+)			
21.	Saya tetap menghargai nasehat yang diberikan oleh teman saya, meskipun menyinggung perasaan saya. (+)			
22.	Agar kesalahan atau kegagalan masa lalu tidak terulang, saya berusaha untuk tidak terlibat dengan persoalan serupa. (+)			
23.	Saya berusaha untuk tidak menunjukkan kesedihan saya dihadapan orang lain, meskipun hati begitu sedih. (+)			
24.	Saya akan menghindari teman yang mengganggu saya pada jam pelajaran. (-)			
25.	Saya tidak memikirkan akibat-akibat dari perbuatan yang saya lakukan.(-)			
26.	Meskipun saya tau teman saya mengajak berbicara, di jam pelajaran berlangsung saya tetap meladeninya. (-)			
27.	Ketika saya melakukan kesalahan dalam suatu tugas maka saya tidak akan menyelesaikan tugas tersebut. (-)			
28.	Saya biasa menepati janji supaya merasa nyaman.(-)			
29.	Saya berusaha mempersiapkan diri untuk menghadapi kemungkinan yang terjadi atas suatu peristiwa. (-)			
30.	Saya dapat menghindari perselisihan dengan teman, meskipun menyangkut masalah yang besar sekalipun. (+)			
31.	Saya selalu berhati-hati berbuat, karena setiap perbuatan akan mendapatkan balasannya. (+)			
32.	Jika teman saya berbicara pada waktu guru menjelaskan pelajaran, saya akan mengingatkannya untuk diam. (+)			
33.	Saya bisa terlibat pertengkaran dengan teman, meskipun			

	masalah kecil. (-)			
34.	Sulit bagi saya memaafkan seseorang yang saya percayai melakukan perbuatan yang mengecewakan saya. (-)			
35.	Saya tidak akan membayangkan hal-hal yang menakutkan yang akan terjadi kepada diri saya. (-)			
36.	Saya tidak akan peduli apa yang terjadi, jika saya melakukan sesuatu. (-)			
37.	Dalam mengambil keputusan saya mempertimbangkan pendapat orang lain. (+)			
38.	Ketika dihadapi dua pilihan saya tidak bingung menghadapinya. (+)			
39.	Keputusan yang saya ambil berdasarkan hasil pertimbangan yang matang. (+)			
40.	Betapapun sakitnya kegagalan memicu semangat saya untuk berbuat lebih baik lagi (+)			
41.	Saya cenderung terburu-buru dalam mengambil keputusan.(-)			
42.	Bila saya ingin melakukan sesuatu saya langsung mengerjakannya tanpa berpikir panjang. (-)			
43.	Saya berusaha meraih kesempatan terlebih dahulu sedangkan resikonya saya pikirkan berikutnya, (-)			
44.	Biasanya saya memikirkan masak-masak pekerjaan yang saya lakukan(-)			
45.	Terkadang saya kesulitan untuk mengambil keputusan(-)			

## Lampiran 2 Instrumen Penelitian

### Perilaku *Off Task Behavior*

#### IDENTITAS RESPONDEN

Isilah identitas anda dengan lengkap pada kolom yang telah disediakan dibawah ini

Nama :

Kelas :

Sekolah :

#### A. Petunjuk Pengisian

Dalam angket ini akan disajikan sejumlah pernyataan. Baca setiap pernyataan dengan teliti, kemudian tugas anda adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Pilih

SR = Sering

K = Kadang-Kadang

TP = Tidak Pernah

Jawaban diberikan dengan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda sendiri. Dalam pengisian angket ini, anda tidak perlu khawatir atau ragu-ragu karena dalam angket ini tidak ada jawaban yang dianggap salah. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan perasaan anda tanpa dipengaruhi oleh siapapun dan ingat jangan sampai ada pernyataan tidak ada jawabannya. Jawaban yang anda berikan akan di rahasiakan.

Selamat Mengerjakan!!

**Angket**

No	Pernyataan	Jawaban		
		SR	K	TP
1.	Terlalu monoton yang disampaikan guru di depan kelas, sehingga membuat saya bosan. (+)			
2.	Saya pernah tidak memperhatikan guru menjekaskan di depan kelas. (+)			
3.	Saya akan fokus memperhatikan guru yang memberikan penjelasan di depan. (-)			
4.	Saya selalu memperhatikan, mendengarkan apa yang disampaikan guru di depan kelas. (-)			
5.	Saya selalu mengumpulkan tugas sekolah. (+)			
6.	Saya selalu mengerjakan tugas yang di berikan guru. (+)			
7.	Saya selalu siap mengerjakan PR sekolah di rumah. (-)			
8.	Saya lebih baik bermain <i>games online</i> , dari pada mengerjakan tugas yang diberikan guru di kelas. (-)			
9.	Saya mengerjakan PR di sekolah di jam pelajar lain. (-)			
10.	Saya pernah tidak mengumpulkan tugas sekolah(-)			
11.	Saya tidak berani bertanya, ketika saya tidak paham, tentang materi pelajaran. (+)			
12.	Mengganggu/ menggoda teman pada saat mengerjakan tugas. (+)			
13.	Meskipun teman saya rebut di kelas, saya tetap mengerjakan tugas. (+)			
14.	Nilai saya akan turun jika saya tidak memperhatikan guru menjelaskan di dalam kelas. (+)			
15.	Saya selalu berdiskusi tentang pelajaran bersama teman-teman. (+)			
16.	Saya menghindari teman yang rebut, lebih baik memperhatikan guru menerangkan pelajaran. (+)			
17.	Saya harus belajar yang giat agar cita-cita saya bisa tercapai. (+)			



18.	Saya membaca buku apa saja untuk menambah pengetahuan saya. (+)			
19.	Saya harus rajin belajar agar dapat berprestasi di kelas. (+)			
20.	Sebelum belajar saya selalu berdoa terlebih dahulu agar belajarnya menjadi lancar. (+)			
21.	Saya harus memanfaatkan kesempatan yang baik dalam belajar. (-)			
22.	Saya bertanya ketika saya tidak paham tentang materi pelajaran. (-)			
23.	Terkadang saya malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru saya. (-)			
24.	Saya berdiskusi dengan teman yang tidak ada kaitannya dengan pelajaran di kelas. (-)			
25.	Saya bolos pada mata pelajaran yang tidak saya suka. (-)			
26.	Saya tetap duduk di tempat duduk pada saat guru sedang menjelaskan materi. (+)			
27.	Saat teman saya berbicara hal yang tidak ada kaitannya dalam pelajaran di kelas, maka saya akan memutuskan pembicaraannya. (+)			
28.	Saya selalu menyiapkan perlengkapan sekolah, sebelum berangkat ke sekolah. (+)			
29.	Saya siap memperhatikan, mendengarkan materi pelajaran yang di sampaikan oleh guru saya di depan kelas. (+)			
30.	Saya tidak fokus sering melamun pada saat proses belajar. (-)			
31.	Saya berpindah tempat duduk ke tempat duduk lainnya pada saat pelajaran berlangsung. (-)			
32.	Bertengkar di dalam kelas pada saat proses belajar berlangsung. (-)			
33.	Pada saat guru menjelaskan di depan kelas, saya tertidur			

	di kelas. (-)			
34.	Bernyanyi di dalam kelas pada saat mengerjakan tugas.(-)			
35.	Saya bermain lempar-lemparan kertas bersama teman, pada saat berlangsungnya pelajaran. (-)			
36.	Saya berjalan sana sini di dalam kelas pada saat belajar.(-)			
37.	Saya sering melamun di dalam kelas. (-)			
38.	Saya sulit sekali menghafal materi pelajaran yang di berikan guru (-)			
39.	Saya butuh waktu lama untuk menghafal materi pelajaran (-)			
40.	Saya selalu membuat keribut di dalam kelas pada saat belajar (-)			