

Handling Off-Task Behavior in Elementary School Students with Self-Management

Penanganan Perilaku Off-Task Pada Siswa Sekolah Dasar Dengan Self-Management

Angelina Kartini Agung Lestari¹, Dewi Retno Suminar²

^{1,2}Department of Psychology, Airlangga University, Indonesia

Email: angelina.kartini.agung-2022@psikologi.unair.ac.id, dewi.suminar@psikologi.unair.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT	
Riwayat Artikel: Penyerahan 2024-08-02 Revisi 2024-08-02 Diterima 2024-10-09	<i>Off-task behavior is the behavior of students spending most of the time to engage in behaviors that are not learning and individuals spend less time on the task or learning process. Symptoms appear in aspects of overt behavior such as making excessive movements that are not related to academic activities; issuing sentences/words outside the context of learning activities; choosing not to engage in a learning activity that is happening in learning. This study aims to evaluate the effectiveness of self-management to reduce off-task behavior. The participant of this study was a 3rd grade elementary school, he is a boy student who had low resilience in doing assignments and diverted to non-academic activities such as sleeping, playing with stationery, leaving the class to go to the toilet, playing with spit, biting fingers, daydreaming, and putting stationery in the mouth. The assessment conducted was an interview, behavioral observational of students in schools (BOSS), Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC), Child Behavior Checklist (CBCL), Draw a Person (DAP), and House Tree Person (HTP). The results showed that the participants avoided doing tasks for a long duration and experienced problems in attention in class. The intervention consisted of four treatments with 16 sessions to reduce off-task behavior, so that on-task behavior increased. The result is that self-management intervention is effective in reducing the duration of off-task time, the subject can complete all his assignments to completion.</i>	
Keyword: Self-Management; Off-Task Behavior; On-Task Behavior; Elementery Student		
	ABSTRAK	Kata Kunci
	Perilaku off-task adalah perilaku siswa menghabiskan sebagian besar waktu untuk terlibat dalam perilaku yang bukan belajar dan individu menghabiskan lebih sedikit waktu pada tugas atau proses belajar. Gejala muncul pada aspek perilaku yang tampak seperti melakukan gerakan berlebihan yang tidak terkait dengan kegiatan akademik; mengeluarkan kalimat/ kata-kata diluar konteks aktivitas pembelajaran; memilih untuk tidak terlibat dalam suatu aktivitas pembelajaran yang sedang terjadi dalam pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas self-management menurunkan perilaku off-task. Partisipan penelitian ini adalah seorang siswa laki-laki sekolah dasar kelas 3 yang memiliki ketahanan rendah dalam mengerjakan tugas dan mengalihkan pada kegiatan diluar akademik seperti tidur, bermain alat tulis, meninggalkan kelas untuk pergi ke toilet, memainkan ludah, menggigit jari, melamun, dan memasukan alat tulis kedalam mulut. Asesmen yang dilakukan adalah wawancara, behavioral observational of students in schools (BOSS), Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC), Child Behavior Checklist (CBCL), Draw a Person (DAP), dan House Tree Person (HTP). Hasil menunjukkan partisipan menghindari pengerjaan tugas dengan durasi yang lam dan mengalami permasalahan dalam atensi di kelas. Intervensi terdiri dari empat perlakuan dengan 16 sesi untuk menurunkan perilaku off-task, sehingga perilaku on-task meningkat. Hasilnya intervensi self-management efektif menurunkan durasi waktu off-task, subjek dapat menyelesaikan semua tugasnya hingga tuntas.	Self-management; perilaku off-task; perilaku on-task; siswa SD
Korespondensi: Angelina Kartini Agung Lestari Departement of Psychology, Airlangga University, Indonesia Email: angelina.kartini.agung-2022@psikologi.unair.ac.id	Copyright (c) 2024 Angelina Kartini Agung Lestari, Dewi Retno Suminar	



LATAR BELAKANG

Siswa sekolah dasar (SD) berada pada usia 6-12 tahun, menurut teori psikososial Erikson, anak SD berada pada tahap *industry vs inferiority* dengan orientasi pengembangan pada kompetensi (Santrock, 2019). Perkembangan diusia ini merupakan masa anak menguasai kecakapan baru dari guru, anak memasuki masa mengasah intelektual. Sekolah menanamkan keteraturan, kebiasaan disiplin tinggi, memberikan tanggungjawab, dan guru memberikan pengawasan pada perkembangan anak (Sabani, 2019). Anak dapat dikoreksi dan dibentuk sesuai arah perkembangannya oleh guru baik secara akademik maupun karakter. Siswa dituntut untuk menyelesaikan tugas dengan tuntas, hal ini membutuhkan minat belajar dan motivasi (Awe & Benge, 2017). Pada nyatanya siswa dapat berperilaku sebaliknya dengan menghindari tugas tersebut dengan tidak menyelesaikan dengan tuntas.

Perilaku menghindari tugas atau mengalihkan perhatian dari tugas yang seharusnya dikerjakan disebut perilaku *off-task*. Akibatnya individu memunculkan perilaku mengganggu atau melakukan aktivitas yang tidak berkaitan dengan akademik. Perilaku *off-task* adalah perilaku siswa menghabiskan sebagian besar waktu untuk terlibat dalam perilaku yang bukan belajar dan individu menghabiskan lebih sedikit waktu pada tugas atau proses belajar (Baker, 2007). Shapiro (2011) menjelaskan bahwa perilaku *off-task* meliputi perilaku mengganggu yang dilakukan dengan gerakan-gerakan, berbicara maupun tidak melakukan aktivitas apapun saat proses pembelajaran. Perilaku *off-task* biasanya muncul karena interupsi internal atau inisiatif siswa sendiri (Liu et al., 2023).

Indikasi munculnya *off-task* dapat diamati melalui perilaku menghindari tugas sekolah. Perilaku *off-task* meliputi perilaku mengganggu yang dilakukan dengan gerakan-gerakan tubuh, berbicara maupun tidak melakukan aktivitas apapun saat proses pembelajaran. Terdapat beberapa bentuk dari aspek *off-task behavior* (Fatimah & Setiawati, 2013; Febrianti & Suhaili, 2021; Shapiro, 2011) yaitu *off-task motoric behaviors* yang menyebabkan subjek melakukan gerakan berlebihan yang tidak terkait dengan kegiatan akademik; *off-task verbal behaviors* yang menyebabkan subjek mengeluarkan kalimat/ kata-kata diluar konteks aktivitas pembelajaran yang berlaku; *off-task passive behaviors* perilaku dimana subjek memilih untuk tidak terlibat dalam suatu aktivitas pembelajaran yang sedang terjadi dalam pembelajaran.

Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi adanya perilaku *off-task*. Faktor internal yang meliputi kesulitan belajar, rendahnya motivasi belajar, manajemen waktu yang buruk, dan kurangnya kepercayaan diri (Halimah et al., 2020). Di sisi lain, faktor eksternal dapat menjadi pendorong yang memungkinkan munculnya perilaku ini. Penelitian Halimah dkk., (2020) menemukan bahwa keluarga dan sekolah dapat menjadi faktor pengaruh eksternal munculnya perilaku *off-task*. Interaksi dan hubungan personal yang terjalin di dalam lingkungan sekolah dan rumah memperkuat perilaku *off-task*. Siswa yang mengalami perilaku *off-task* dalam proses pembelajaran tidak dapat

menyelesaikan tugasnya dengan tuntas karena adanya gangguan dalam diri. Sehingga memungkinkan untuk dilakukan suatu intervensi terkait interaksi diri sendiri dan lingkungan sekolah, serta dukungan lingkup orang terdekat yaitu keluarga.

Temuan Godwin dkk., (2016) menunjukkan bahwa siswa kelas 3 memiliki perilaku *on-task* yang rendah artinya adanya kecenderungan melakukan penghindaran dalam menyelesaikan tugas dan tidak fokus (*off-task*). Siswa dengan perilaku *off-task* memiliki kecenderungan tinggi untuk berinteraksi dengan siswa lain, keluar dari kursi atau area, *disruptive* atau mengganggu, atau perilaku lain yang berhubungan dengan performa akademik, dapat mengakibatkan prestasi akademik yang terbatas atau menurun (Shapiro, 2011). Perilaku *off-task* dapat diturunkan dengan metode teknik *self-instruction* (Fatimah & Setiawati, 2013); *direct behavioral consultation* (DBC) (Winingsih, 2016); teknik sosial self modeling (Rohama & Safithry, 2017); konseling individu teknik kontrak perilaku (Sintiasari & Nursalim, 2018); *Shaping* (S. Anjani & Tjakrawiralaksana, 2019) dan *positive reinforcement contingencies* (Mahanani, 2017), permainan eksplorasi (M. Anjani et al., 2019), *teknik behavior contract* (Marianti et al., 2024; Mukti et al., 2022), *self-management* (Andiani & Naqiyah, 2019; Pernama & Madjid, 2019).

Berbagai macam intervensi yang dilakukan dapat mengurangi perilaku *off-task* individu dalam hal mengerjakan tugas. Namun *self-management* efektif diterapkan pada siswa yang mengalami gangguan perhatian pada anak SD (Pernama & Madjid, 2019). *Self-management* dapat diterapkan pada siswa yang memiliki permasalahan sosial sampai meraih tujuan akademik, baik hambatan yang *overt* ataupun *covert* (Smith et al., 2022). Siswa dengan permasalahan akademik diarahkan dan disadarkan dengan menanamkan hal positif dalam dirinya. *Self-management* dapat menjadi sarana mencapai tujuan akademik dengan mengajak siswa secara sadar terlibat pada tugas, hal ini dapat berpengaruh pada perilaku *on-task* dan *off-task* dalam menyelesaikan tugas di kelas (Briesch et al., 2019; Briesch & Chafouleas, 2009). *Self-management* adalah metode intervensi yang menggabungkan antara perilaku dan kognitif untuk merubah perilakunya sendiri (Sarafino, 2012). Harapannya dapat membantu subjek dalam mengatasi permasalahan yang saat ini dihadapi, agar dapat meraih prestasi akademik. Oleh karena itu, pada penelitian ini bertujuan untuk menurunkan perilaku *off-task* pada siswa sekolah dasar dengan intervensi *self-management*.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) (Kazdin, A.E., & Tuma, 1982). Metode ini dipilih untuk memungkinkan analisis mendalam terhadap efek intervensi yang diterapkan pada subjek tunggal (individu). Desain penelitian ini berfokus pada pengukuran perubahan perilaku atau respon subjek terhadap perlakuan yang diberikan kepada subjek, sehingga hasil yang

diperoleh dapat menggambarkan pola perubahan yang spesifik dan relevan dengan tujuan penelitian (Indra, 2021).

Pada penelitian ini, digunakan pola A-B, di mana fase A merepresentasikan baseline atau kondisi tanpa intervensi, sementara fase B adalah kondisi dengan intervensi. Pola ini melihat efek intervensi terhadap variabel yang diukur melalui observasi yang dilakukan pada saat sebelum dan sesudah intervensi. Interpretasi terkait perubahan perilaku yang diharapkan merupakan hasil dari perbandingan antara fase A dan B, sehingga dapat memberikan gambaran untuk mengevaluasi keefektifan intervensi secara lebih spesifik terhadap partisipan (Indra, 2021).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas 3, berjenis kelamin laki-laki berusia 8 tahun. Subjek merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Subjek tinggal bersama dengan ibu dan kedua kakaknya, sedangkan ayah telah meninggal dunia dalam kecelakaan mobil saat subjek umur 3 tahun.

Rangkaian asesmen

Metode asesmen yang digunakan dalam kasus ini adalah wawancara, observasi, dan tes psikologi. Wawancara dilakukan kepada orang tua, wali kelas, dan guru bimbingan konseling untuk menggali informasi riwayat perkembangan subjek, proses belajar, dan perilaku dalam belajar. Observasi dilakukan untuk mendapatkan data faktual terkait perilaku *off-task* di kelas dengan menggunakan *behavioral observational of students in schools* (BOSS) dengan metode *parsial interval recording* (Shapiro, 2011). Observasi juga dilakukan pada tes formal untuk catatan perilaku saat menyelesaikan tugas. Selain itu observasi dilakukan untuk melihat kesesuaian cerita atau perasaan subjek pada tes psikologis.

Tes psikologi yang digunakan adalah *Wechsler Intelligence Scale for Children* (WISC), *Child Behavior Checklist* (CBCL), *Draw a Person* (DAP), dan *House Tree Person* (HTP). WISC bertujuan melihat proses berpikir, perhatian, konsentrasi, dan perilaku dalam proses menyelesaikan instruksi/tugas dengan waktu tertentu. CBCL bertujuan mendapat gambaran perilaku subjek di sekolah dan di rumah terlebih pada perhatian. Tes grafis DAP dan HTP diberikan untuk mengetahui gambaran dinamika kepribadian subjek serta hubungan subjek dengan keluarga.

Rancangan intervensi

Self-management adalah proses modifikasi perilaku untuk mengubah diri sendiri (Miltenberger, 2016). Target intervensi pada penelitian ini untuk mengurangi perilaku *off-task* saat mengerjakan tugas di kelas, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan belajar dalam perilaku *on-task* dan berdampak pada penyelesaian tugas-tugas sekolah. Intervensi akan berfokus pada keterlibatan subjek mengerjakan tugas menulis. Adapun analisis perilaku dalam meningkatkan keterlibatan pengerjaan tugas yaitu menyelesaikan hasil pekerjaan dengan akurat; mengerjakan tugas mandiri sesuai dengan instruksi; menuliskan jawaban

atau melakukan hal yang berkaitan dengan tugas; membaca atau membuka buku yang berkaitan dengan kegiatan belajar; berpartisipasi sesuai yang diperlukan selama waktu belajar berlangsung.

Pada penelitian ini akan menggunakan intervensi *self-management* yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Pernama & Madjid (2019), karena mempertimbangkan karakteristik subjek dan dinilai efektif efisien. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan perilaku *on-task* pada partisipan terkhusus untuk mengurangi perilaku *off-task* dan meningkatkan perilaku *on-task* pada siswa SD dengan diagnosa ADHD dengan tipe inatensi. Secara signifikan hasil menunjukkan persentase 38% pada tahap baseline, menjadi 76,31% pada tahap pemberian intervensi, hingga menjadi 90,5% pada tahap follow up.

Ada pula penelitian lain, Andiani & Naqiyah (2019) menggunakan *self-management* untuk mengurangi perilaku *off-task* pada siswa SMP. Prosedur yang digunakan mencakup *self-monitoring* siswa mencatat perilakunya secara mandiri; stimulus control siswa diarahkan pada stimulus yang baru sesuai target intervensi; dan *self reward* yang akan dilakukan siswa jika berhasil menurunkan perilaku *on-task*. Hasilnya selama 10 hari intervensi subjek mengalami penurunan pada perilaku *off-task*, untuk tetap meningkatkan perilaku positif dan tidak mengulangi perilaku *off-task* maka diberikan reward bagi partisipan.

Penerapan intervensi ini dimulai dengan penentuan baseline menggunakan observasi menggunakan *behavioral observational of students in schools* (BOSS) dengan metode *parsial interval recording* (Shapiro, 2011). Pengambilan sampel dihitung ketika guru memberikan perintah atau instruksi mengerjakan tugas. Sampel diambil selama 15 menit atau 30 menit dengan pencatatan tiap interval 15 detik. Perilaku yang akan diamati yaitu perilaku *on-task* dan *off-task* dengan tujuan mengukur durasi individu mengerjakan tugas dan menghindari tugas. Data sampel awal telah dilakukan sebanyak 9 kali dengan beberapa setting mata pelajaran di kelas.

Selanjutnya penerapan intervensi *self-management* dilakukan dengan empat perlakuan (Pernama & Madjid, 2019). Setiap perlakuan akan terjadi dalam 4 sesi, 1 sesi berdurasi 35 menit setara dengan jam pembelajaran (JP). Total keseluruhan sesi adalah 16 sesi, dilakukan selama 8 hari atau setara 2 sesi/hari dengan setting pembelajaran yang berbeda. Aktivitas yang akan dilakukan selama pemberian perlakuan intervensi antara lain:

- a. Perlakuan 1: *Teacher-Management*. Tahap ini observasi dan pencatatan hanya dilakukan oleh praktikan seperti tahapan baseline. Hasil pencatatan tahap ini akan diberikan dan didiskusikan bersama subjek setiap satu sesi berakhir. Skor akan dicatat dengan form BOSS sama seperti observasi baseline. Praktikan akan mengatur timer bergetar setiap 15 detik sekali untuk mencatat perilaku yang muncul. Apabila subjek meraih kenaikan 50% dari durasi *on-task* rata-rata baseline, maka subjek akan mendapat reinforcement positif.
- b. Perlakuan 2: *Matching*. Tahap ini bertujuan agar subjek memiliki penilaian yang akurat atas perilakunya sendiri

- dengan menggunakan persepsi praktikan sebagai acuan. Tahap ini praktikan tetap mencatat kemunculan target perilaku pada formulir BOSS. Sementara subjek melakukan gerakan mengetuk meja kiri bila melakukan kegiatan diluar tugas. Mengetuk meja kanan bila sadar dan kembali mengerjakan tugas. Praktikan akan mencatat ketukan subjek, hal ini mempertimbangkan kefokusn subjek. Setelah sesi praktikan dan subjek akan berdiskusi terkait hasil saat itu. Subjek akan mendapat positive reinforcement bila mengalami kenaikan 20% durasi on-task dari perlakuan 1.
- c. Perlakuan 3: *fading to self-management*. Tujuan tahap ini adalah meningkatkan *self-management* subjek tanpa bantuan orang lain. Praktikan akan tetap melakukan pencatatan perilaku subjek selama penyelesaian tugas. Praktikan akan mengurangi hingga mengilangkan proses diskusi perbandingan hasil pencatatan perilaku dan mengurangi mendapat positive reinforcement.
 - d. Perlakuan 4: *complete self-management*. Tahap ini subjek diharapkan secara konsisten memberikan evaluasi diri tanpa bantuan penilaian dari praktikan. Pemberian positive reinforcement akan dihentikan agar perilaku target muncul dibawah kontrol konsekuensi seperti nilai buruk atau teguran guru. Evaluasi tidak dilakukan secara tertulis seperti formulir BOSS namun lebih ke laporan lisan oleh subjek dan bukti pengerjaan tugas setiap hari kepada praktikan.

HASIL PENELITIAN

Presentasi Kasus

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas 3, berjenis kelamin laki-laki berusia 8 tahun, hasil IQ 109 kategori rata-rata (Skala Weschler). Subjek merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Berdasarkan wawancara dengan ibu, sejak lahir subjek tidak menunjukkan adanya keterlambatan perkembangan. Subjek tinggal bersama dengan ibu dan kedua kakaknya, sedangkan ayah telah meninggal dunia dalam kecelakaan mobil saat subjek umur 3 tahun. Subjek dan keluarga terlibat pula dalam kecelakaan mobil tersebut. Hal ini membuat ibu harus menjadi orangtua tunggal dan waktu bersama anak menjadi berkurang. Di rumah subjek belajar bersama kakak dan dituntut pula belajar mandiri sejak kelas 1. Pola asuh yang diterapkan ibu cenderung keras dan melibatkan fisik, ketika anak salah maka ibu memukul kemudian menanyakan kesalahan atau hal apa yang terjadi.

Menduduki jenjang SD kelas 1, subjek dikenal oleh guru sebagai anak yang memiliki ketahanan rendah dalam mengerjakan tugas. Subjek dituntut mandiri oleh ibu dalam beberapa hal, khususnya saat persiapan sekolah. Sejak kelas 1 subjek harus dapat mandi dan berbusana sendiri, tak jarang bila terlambat subjek tidak mandi dan bajunya pun kusut. Subjek juga pernah tidak sarapan sehingga di kelas badannya terasa lemas dan kemungkinan memasukan alat tulis dalam mulut lebih sering. Hal ini mendorong guru untuk membantu merawat subjek saat di sekolah. Semakin intens di kelas 3, subjek melakukan perilaku penghindaran tugas walaupun sudah sarapan seperti tidur, bermain alat tulis, meninggalkan

kelas untuk pergi ke toilet, memainkan ludah, menggigit jari, melamun, dan memasukan alat tulis kedalam mulut.

Melalui pengukuran *Child Behavior Checklist* (CBCL) oleh guru, hasilnya subjek memiliki kecenderungan "borderline" pada *attention problem*. Subjek mengalami hambatan dalam berkonsentrasi, tidak dapat duduk tenang/diam, melamun, impulsif, cemas seperti menggigit kuku, pekerjaan di sekolah tergolong buruk. Berbeda dengan hasil CBCL oleh ibu yang menunjukkan nilai normal. Berdasarkan wawancara dengan guru, subjek suka bila diberi afirmasi positif atau di perhatikan saat mengerjakan tugas. Hal ini membuat guru meletakkan tempat duduknya tepat di depan meja guru dan terpisah dengan teman temannya agar subjek mendapat pantauan dari guru secara penuh.

Usaha yang dilakukan guru tetap membuat subjek tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru secara tepat waktu. Setiap hari subjek menjadi siswa terakhir menyelesaikan tugas dan menulis, bahkan tidak selesai dalam pengerjaan tugas. Hal ini didukung dengan hasil observasi perilaku BOSS yang didominasi perilaku *off-task motoric*, bila tugas berkaitan dengan menulis. Ketika guru sudah memanggil namanya dan guru mendekat maka subjek segera mengerjakan dan menulis, setelah guru pergi subjek tidak mengerjakan lagi. Berbeda dengan tugas yang diberikan oleh guru adalah menyimak, membaca dengan lantang, kemudian menjawab pertanyaan. Subjek dapat terlibat secara akademik seperti aktif menjawab dan mendengarkan guru. Begitu pula saat guru mendikte dengan suara, secara langsung subjek dapat menulis. Hal ini menunjukkan subjek memiliki keterlibatan tinggi pada *active engaged time* (AET) seperti menjawab pertanyaan.

Subjek memiliki kelebihan dalam kemampuan visual spasial seperti memahami/membayangkan daya ruang, peta, maupun lukisan. Hal ini juga dikonfirmasi oleh ibu subjek, yang menyatakan bahwa subjek dapat mengingat tempat dan jalan secara detail. Begitu pula, subjek dapat mengingat kejadian beberapa waktu yang lalu bila melintasi tempat yang sama. Selama pelajaran subjek dapat mengingat materi yang disampaikan guru saat di kelas, meskipun jarang untuk menyelesaikan tugas khususnya menulis hingga tuntas. Di rumah orang tua sudah memberi dukungan dan menemani subjek menulis namun hasilnya subjek memainkan alat tulis dan tidur.

Hasil intervensi

Intervensi menggunakan pendekatan modifikasi perilaku *self-management* untuk menurunkan perilaku *off-task* saat mengerjakan tugas di kelas, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan belajar dalam perilaku *on-task*. Tujuannya subjek dapat menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan tuntas, baik saat di sekolah maupun di rumah. *Self-management* merupakan proses individu untuk berusaha mengontrol atau mengendalikan perilaku agar target perilaku tercapai. Intervensi dapat dikatakan berhasil apabila adanya kenaikan durasi waktu subjek dalam mengerjakan tugas, menurunnya perilaku *off-task*, dan selesainya tugas hingga tuntas.

Sebelum intervensi dilakukan observasi yang menjadi *baseline* dengan rata-rata perilaku *on-task* 29,53% dan perilaku *off-task* 61,08%. Selama 16 sesi terjadi perubahan durasi perilaku *on-task* dan perilaku *off-task* yang dilihat pada gambar 1. Pencatatan perilaku BOSS intervensi dilakukan pada perlakuan 1, 2, dan 3. Total pencatatan sebanyak 13 kali dengan 12 sesi, hal ini karena pada sesi 6 adanya tugas tambahan yang masuk dalam durasi intervensi sehingga perlu diadakan pencatatan dan pelaporan di observasi ke-6 dan ke-7.

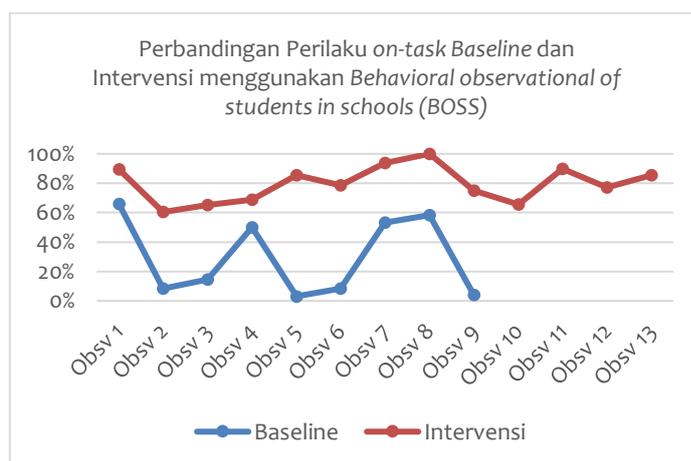
Pelaksanaan perlakuan 1 yaitu *teacher-management* berjalan dengan semestinya. Subjek dapat menerapkan penjelasan dari praktikan. Tugas dapat terselesaikan dengan baik dan praktikan telah memberikan *positive reinforcement* verbal dan nonverbal saat sesi berlangsung. Kenaikan prosentasi terjadi pada hasil observasi, peneliti memberikan *reward* berupa *snack* sebagai apresiasi atas usaha yang diberikan. Sebelum sesi dimulai, peneliti memberikan penjelasan terkait proses intervensi dan melakukan kesepakatan. Hasil catatan BOSS setiap sesi menunjukkan kenaikan perilaku *on-task* lebih dari 50% berdasar *baseline* yaitu pada sesi-1 skor BOSS menjadi 89,58%; sesi-2 menjadi 60,42%; sesi-3 menjadi 65,21%; sesi-4 menjadi 68,75%.

Hasil catatan BOSS setiap sesi pada perlakuan 1 ini menunjukkan penurunan perilaku *off-task*, *baseline* menunjukkan rata-rata 61,08%. Pada sesi-1 penurunan hingga 10,69%, sesi-2 kembali naik menjadi 39,58%; sesi-3 skor menjadi 34,79%; sesi-4 menjadi 33,34%. Di akhir sesi, peneliti dan subjek melakukan evaluasi bersama dalam bentuk refleksi. Subjek menceritakan perasaannya yang senang setelah mengerjakan hingga tuntas dan dibuktikan dengan jawaban pada buku. Subjek mulai menyadari bahwa saat ada tugas kontrol penyelesaian ada di usahanya.

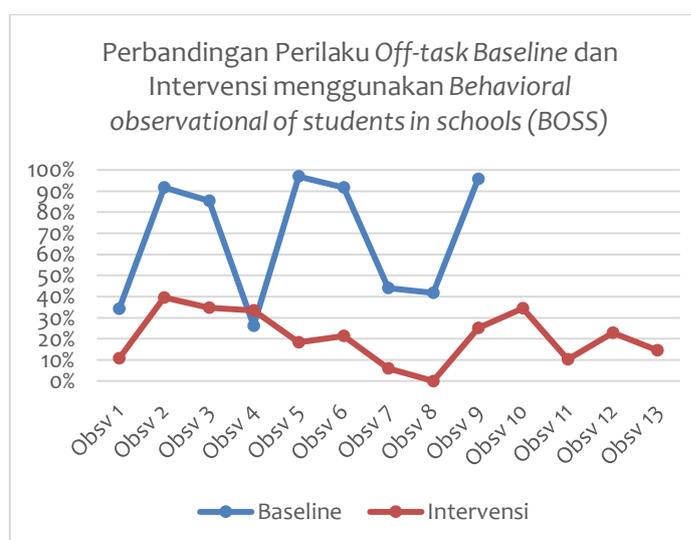
Proses pelaksanaan perlakuan 2 yaitu *matching*, berjalan sesuai rencana secara waktu. Aktivitas *self-management treatment* ini mengetuk meja bila menyadari perilaku *off-task* dan *on-task*, namun kurang dapat berjalan dengan optimal. Subjek terkadang lupa untuk mengetuk meja hingga melihat praktikan yang kemudian ia mengetik meja kiri/kanan. Ketika subjek melakukan aktifitas, terdapat kecocokan antara ketukan kiri yang diberikan dengan situasi *on-task*. Hal ini menunjukkan subjek semakin sadar bahwa ia sedang *on-task*, begitu pula dengan ketukan kanan untuk *off-task*.

Kenaikan perilaku *on-task* semakin meningkat, sesi-5 menunjukkan skor 85,42%; sesi-6 observasi pertama 78,57% dan observasi kedua menunjukkan kenaikan tinggi yaitu 93,93%; sesi-7 menunjukkan nilai sempurna 100% yang artinya subjek mengerjakan tugas tanpa melakukan pengindaran atau perilaku yang mengganggu; selanjutnya pada sesi 8 menunjukkan nilai 75%. Hal ini didukung pula dengan penurunan skor perilaku *off-task* yaitu sesi-5 menjadi 18,37%; sesi 6 observasi pertama menjadi 21,43% dan observasi kedua menjadi lebih rendah yaitu 6,06%; sesi-7 subjek tidak menunjukkan perilaku *off-task* karena mengerjakan tugas sepenuhnya dengan nilai presentase 0%; dan sesi 8 menunjukkan skor 25%.

Pelaksanaan perlakuan ke-3 yaitu *fading to self-management*. *Treatment* ini membuat subjek dapat menuntaskan tugas tanpa ada hadiah fisik yang diberikan sebagai *reinforcement positif*. Catatan menunjukkan kenaikan perilaku *on-task* yaitu pada sesi 9 kenaikan pada nilai 65,52%; sesi-10 menjadi 89,74%; sesi-11 kenaikan sebesar 77,08%; dan sesi-12 kenaikan sebesar 85,42%. Pada fase ini subjek mengerjakan tugas sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain termasuk guru atau teman. Dampak baiknya penurunan perilaku *off-task* pada sesi-9 sebesar 34,48%; sesi-10 turun menjadi 10,25%; sesi-11 sebesar 22,92%; dan sesi-12 sebesar 14,58%. Subjek berhasil menurunkan perilaku penghindaran pada tugas menulis, subjek mendapatkan pujian dan apresiasi karena 12 sesi sudah berhasil dilalui. Berikut adalah rekapitulasi perbandingan penilaian perilaku berdasarkan *baseline* dan intervensi.



Gambar 1. Perbandingan Perilaku on-task Baseline dan Intervensi



Gambar 2. Perbandingan Perilaku Off-task Baseline dan Intervensi

Pelaksanaan perlakuan 4 yaitu *complete self-management*, mengharapkan subjek mengerjakan tugas secara konsisten tanpa kehadiran peneliti di dalam kelas. Pada perlakuan pertama, kedua, dan ketiga peneliti hadir di

kelas untuk melakukan observasi, namun pada perlakuan keempat tidak ada observasi secara langsung. Subjek akan diminta untuk melaporkan hasil pengerjaan tugas kepada peneliti. Hasil tersebut didokumentasi dan subjek menceritakan refleksi ketika melaksanakan perlakuan ini. Pada sesi 13-16 dokumentasi 2 bukti tugas yang dikerjakan. Hasilnya seluruh tugas dikerjakan tuntas dan guru memberikan laporan bahwa subjek sudah mengumpulkan tugas dengan kecepatan yang sama dengan teman-temannya.

Selanjutnya dilakukan *follow up* subjek setelah 2 minggu pelaksanaan, saat wawancara dengan subjek didapatkan data bahwa subjek merasa mudah melakukan pengerjaan tugas hingga tuntas. Peneliti memberikan semangat menyelesaikan UTS selanjutnya dan mengatakan bahwa subjek hebat telah mau mengerjakan hingga tuntas. *Follow up* pada guru kelas setelah intervensi juga didapatkan bahwa subjek sudah mengerjakan tugas di kelas dengan tuntas. Saat ujian tengah semester J menyelesaikan semua. Namun perilaku bermain pensil masih tetap ada dalam kadar rendah. Subjek sudah mau kembali fokus mengerjakan sesuatu yang menuntut menulis. Artinya target intervensi tercapai dan hasilnya akhirnya perilaku *off-task* subjek menurun.

Intervensi yang dilakukan menunjukkan adanya signifikansi yaitu kenaikan durasi perilaku *on-task* dan penurunan durasi perilaku *off-task*. Hasilnya subjek dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan tuntas, terbukti dari laporan perlakuan 4 dari performa dan hasil buku tugasnya. Performa subjek dalam penyelesaian tugas membaik, hal ini terkonfirmasi pula melalui guru bahasa Inggris yang menyatakan nilai ulangan harian subjek tidak remedi, sebelumnya sangat sulit subjek mencapai nilai tersebut. Subjek yang terlibat secara penuh pada pengerjaan tugas dapat meningkatkan prestasi akademik.

PEMBAHASAN

Intervensi *self-management* untuk menurunkan perilaku *off-task* dapat dikatakan efektif. Terbukti dari hasil pencatatan observasi BOSS pencapaian durasi waktu *on-task* yang meningkat dari *baseline* dan intervensi. Intervensi menggunakan *self-management* mengajak siswa untuk lebih terlibat dalam perilaku akademik dan menurunkan *challenging behaviors* (Scheibel et al., 2024). Ada hal-hal yang menguatkan tercapainya tujuan intervensi *self-management* yaitu *self-evaluation*, *self-instruction*, dan *self-reinforcement*. Individu menggerakkan dirinya sendiri tanpa adanya dorongan yang kuat dari pihak eksternal. Pihak eksternal yang berkontribusi paling kuat adalah guru dan orang tua. Memberikan tanggungjawab pada siswa SD dapat dimulai dengan pengaturan diri dalam menyelesaikan tugasnya. Pengarahan sekaligus pengawasan untuk membentuk perilaku dari dalam diri sendiri. Hal ini mendorong siswa menemukan solusi atas permasalahannya dan guru dapat membantu siswa memunculkan atau merekonstruksi solusi yang akan dilakukan (D & AR, 2021).

Self-management mempunyai implikasi yang besar karena subjek harus selalu menanamkan keyakinan akan

kemampuan diri dan memiliki keterampilan dalam membuat perubahan pada diri sendiri (Burhani, 2006). Metode ini menonjolkan pada perubahan perilaku yang paling efektif dengan kesadaran dan memberdayakan diri sendiri. Tampak pada keempat perlakuan intervensi, adanya kemandirian dalam proses belajar tanpa bergantung dengan orang lain saat mengerjakan tugas. Subjek diharapkan memiliki kesadaran akan perubahan perilaku tersebut. Adanya penerapan metode perilaku dan kognitif dalam proses perubahan perilaku sendiri semakin menguatkan efektifitas pelaksanaan proses intervensi (Sarafino, 2012). Kemampuan berpikir bahwa menyelesaikan tugas hingga tuntas adalah tanggung jawab yang harus dilakukan dan tidak dihindari menjadi pendorong perubahan perilaku.

Sarafino (2012) juga mengungkapkan proses individu merubah perilaku karena adanya proses penghentian kebiasaan yang tidak diinginkan. Hal ini terjadi karena adanya optimalisasi proses kognitif melalui modifikasi *antecedents*. Modifikasi dilakukan melalui penggunaan *prompts* yaitu dengan memberikan arahan atau petunjuk yang menjadi stimulus menurunkan perilaku yang diinginkan dalam penelitian ini *off-task*. Hal ini dilakukan saat awal sebelum penerapan proses intervensi, kemudian mengajak subjek merefleksikan prosesnya sebagai gambaran perubahan kognitif dan perilaku yang terjadi selama intervensi.

Keberhasilan ini tidak langsung menjadikan intervensi *self-management* sebagai peningkatan kemampuan kontrol diri pada anak untuk bertahan dalam tugas secara mandiri. Keberhasilan ini menjadi gambaran adanya dukungan serta partisipasi guru, orang tua, dan sekolah yang memberikan pendampingan pada anak. Guru dan peneliti memberikan observasi dan sigap bila subjek membutuhkan perhatian lebih terkait keterbatasan akademik. Sejalan dengan Hadi (2023), bahwa siswa dapat mencapai performa akademik yang tinggi bila guru secara formal memantau kemajuan siswa dari waktu ke waktu dengan memberikan *positive reinforcement* dan dukungan positif dari guru serta orang tua. Keberhasilan penerapan ini tidak lepas dari dukungan dan manajemen kelas yang dilakukan guru. Guru yang memiliki *self-efficacy* dapat lebih percaya diri untuk mengatur perilaku siswa yang mengganggu dan meningkatkan kedisiplinan siswa (Gülsün et al., 2023). Selain itu dukungan perilaku positif dari guru menjadi potensi yang baik untuk menurunkan perilaku mengganggu pada siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada perilaku *off-task* siswa melalui metode intervensi *self-management*. Penurunan perilaku *off-task* dapat dilihat dari perbedaan hasil *baseline* dan intervensi. Serta adanya kenaikan perilaku *on-task* hingga subjek dapat menyelesaikan tugasnya secara tuntas. Evaluasi yang dilakukan pada tiap sesi tidak menunjukkan adanya masalah yang berarti, subjek memberikan performa dan refleksi yang positif pada tiap sesi. Meskipun pada perlakuan 2 aktivitas mengetuk meja tidak optimal karena mempengaruhi konsentrasi subjek, namun baiknya subjek tetap melakukan saat sadar dan ingat kesepakatan bersama sebelum

intervensi. Telah dilakukan *follow-up* setelah 2 minggu intervensi dari hasil observasi guru kelas, subjek masih mempertahankan perilaku *on-task* dan menyelesaikan tugas hingga tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiani, Y., & Naqiyah, N. (2019). Penerapan teknik self-management untuk mengurangi perilaku yang tidak dikehendaki (*off-task*) pada pembelajaran siswa di kelas atlet VIII-A SMPN 3 Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 9(3), 1–10.
- Anjani, M., Sunanto, J., & Meiyani, N. (2019). Pengaruh exploratory play (permainan eksplorasi) untuk menurunkan *off-task* behavior (perilaku yang tidak diharapkan) pada anak low vision. *Jassi Anakku*, 20(1), 11–16.
- Anjani, S., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2019). Penerapan teknik shaping untuk meningkatkan durasi *on-task* behavior pada anak dengan masalah atensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 184–198.
- Awe, E. Y., & Benge, K. (2017). Hubungan antara minat dan motivasi belajar dengan hasil belajar IPA pada siswa SD. *Journal of Education Technology*, 1(4), 231–238.
- Baker, R. S. J. D. (2007). Modeling and understanding students' *off-task* behavior in intelligent tutoring systems. *Learning & Education*, 1059–1068.
- Briesch, A. M., & Chafouleas, S. M. (2009). Review and analysis of literature on self-management interventions to promote appropriate classroom behaviors (1988–2008). *School Psychology Quarterly*, 24(2), 106–118. <https://doi.org/10.1037/a0016159>
- Briesch, A. M., Daniels, B., & Beneville, M. (2019). Unpacking the Term “Self-Management”: Understanding Intervention Applications Within the School-Based Literature. *Journal of Behavioral Education*, 28(1), 54–77. <https://doi.org/10.1007/s10864-018-9303-1>
- Burhani, M. (2006). Membentuk Kebiasaan Belajar Melalui Pendekatan Behavioral: Self-Management. *Empirisma*, 15(1), 1–13.
- D, N., & AR, N. H. (2021). Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kebiasaan terlambat siswa. *Konseling: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 83–88.
- Fatimah, F. N., & Setiawati, D. (2013). Penerapan teknik self-instruction untuk mengurangi perilaku *off task* siswa kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(1), 259–265.
- Febrianti, Y. E., & Suhaili, N. (2021). Analisis perilaku *off-task* siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/02650jjpgi0005>
- Godwin, K. E., Almeda, Ma. V., Seltman, H., Kai, S., Skerbetz, M. D., Baker, R. S., & Fisher, A. V. (2016). *Off-task* behavior in elementary school children. *Learning and Instruction*, 44, 128–143. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.04.003>
- Gülsün, İ., Malinen, O.-P., Yada, A., & Savolainen, H. (2023). Exploring the role of teachers' attitudes towards inclusive education, their self-efficacy, and collective efficacy in behaviour management in teacher behaviour. *Teaching and Teacher Education*, 132, 104228. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104228>
- Hadi, R. (2023). Implementasi strategi manajemen kelas yang efektif dalam meningkatkan pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 546–551.
- Halimah, Bakar, A., & Nurbaity. (2020). Analisis faktor penyebab perilaku *off-task* siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 48–54.
- Indra, P. R. C. (2021). *Single Subject Research (teori dan implementasinya: suatu pengantar)*. UAD press.
- Kazdin, A.E., & Tuma, A. H. (Eds.). (1982). (1982). *New Directions for Methodology of Social and Behavioral Sciences: Single-case research designs*. : Jossey-Bass citation.
- Liu, Y., Deng, L., Lin, L., & Gu, X. (2023). Patterns of triggers for *on-task* and *off-task* behaviors: university students in independent study. *Interactive Learning Environments*, 31(5), 2792–2808. <https://doi.org/10.1080/10494820.2021.1905003>
- Mahanani, F. K. (2017). Operant conditioning: Shaping dan positive reinforcement contingencies dari perilaku *off-task* menjad *on-task*. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 276–289.
- Marianti, A., Saman, A., & Harum, A. (2024). Penerapan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Kebiasaan Perilaku *Off Task* pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Pinisi Journal of Education*, 4(2), 334–343.
- Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior Modification: Principles and Procedures* (6th ed.). Cengage Learning.
- Mukti, V. D. C., Wardani, S. Y., & Triningtyas, D. A. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik behavioral contract untuk mereduksi perilaku *off-task* pada peserta didik kelas 5 SDN Mojorejo. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 504–509.
- Pernama, K. S., & Madjid, E. M. (2019). Penerapan Intervensi Self-Management untuk Meningkatkan Perilaku *on-Task* pada Anak Usia Sekolah dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Inattentive Type. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 15–30. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i1.2084>
- Rohama, M., & Safithry, E. A. (2017). Layanan penguasaan konten dengan teknik sosial modeling untuk mengurangi perilaku *off task* peserta didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 22–27.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan anak-anak selama masa sekolah dasar (6-7 tahun). *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (Seventeenth edition). University of Texas at Dallas.
- Sarafino, E. P. (2012). *Applied behavior analysis : principles and procedures for modifying behavior*. John Wiley & Sons.
- Scheibel, G., Zaeske, L. M., Malone, E. J., & Zimmerman, K. N. (2024). A meta-analysis of self-management interventions for students with ASD. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 110, 102294. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2023.102294>
- Shapiro, E. S. (2011). *Academic skills problems: Direct assessment and intervention* (4th ed.). The Guilford Press.
- Sintiasari, D. P., & Nursalim, M. (2018). Konseling individu teknik kontrak perilaku untuk mengurangi perilaku *off-task* siswa kelas VII-D SMP Negeri 2 Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 9(1), 102–108.
- Smith, T. E., Thompson, A. M., & Maynard, B. R. (2022). Self-management interventions for reducing challenging behaviors among school-age students: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 18(1). <https://doi.org/10.1002/cl2.1223>
- Winingsih, E. (2016). Direct behavioral consultation (DBC) untuk mengurangi perilaku *off task*. *Jurnal Pendidikan*, 1(2), 124–132.