

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI
PERILAKU *OFF TASK* SISWA MAN 1 BANGKA**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

REFIARINI

2115046

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas Tarbiyah

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2025



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: bumas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-043/BKPI/5.5/PP.00.9/07/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan
bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Refiarini
NIM : 2115046
Program : Strata I
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku *Off Task*
Siswa MAN 1 Bangka

Hasil cek plagiasi sebesar 12%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal
plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 16 Juli 2025
Ka Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Refiarini

NIM : 2115046

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku *Off-Task* Siswa MAN 1 Bangka " adalah asli dari hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 9 Juli 2025

Yang Menyatakan,



Refiarini

NIM. 2115046



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

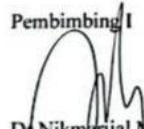
Nama	: Refiarini
NIM	: 2115046
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul	: Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Mengurangi Perilaku <i>Off-Task</i> Siswa Man 1 Bangka

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat di munaqasyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I


Dr. Nikmatul M. Pd
NIP. 198611282018012001

Bangka, 10 Juli 2025

Pembimbing II


Nurul Faqih Isro'i M. Pd
NIP. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Refiarini
NIM	: 2115046
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Skripsi	: Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Mengurangi Perilaku <i>Off-Task</i> Siswa MAN 1 BANGKA

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Bangka, 7 Agustus 2025

Konsultan I,

Diah Meitikasari, M. Si
NIP. 199005292019032008

Konsultan II,

Dwi Harvanti, M. Pd. I
NIP. 199005192015032009



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAikh ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km: 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 237.B9/FT/PP.00.9/08/2025
Skrripsi, dengan judul: Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku *Off Task* Siswa MAN 1 Bangka

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Refiarini
NIM : 2115046
Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 24 Juli 2025 dengan nilai A (88.50), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Penguji I,

Diah Meitikasari, M.Si
NIP. 19900529 201903 2 008

Ketua Panitia

Dr. Febrino, M.A
NIP. 19890201 201503 1 004

Pembimbing II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Penguji II,

Dwi Haryanti, M.Pd.I
NIP. 19900519 201503 2 009

Bangka, 11 Agustus 2025

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Hj. Sofeha, M.A
NIP. 19750527 200501 2 008

HALAMAN MOTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.
Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat
(siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya."

(Q.S. Al-Baqarah : 286)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama
kesulitan ada kemudahan."

(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

“Mengendalikan diri bukanlah perkara mudah, tetapi dari situlah awal perubahan
dimulai. Ketika seseorang mampu menata pikirannya, mengatur tindakannya, dan
bertanggung jawab atas setiap pilihannya, maka ia sedang menyiapkan dirinya
untuk menjadi pribadi yang lebih baik setiap harinya.”

(Refiarini)

PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

Untuk karya yang sederhana ini, maka peneliti persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua tersayang, ayah dan mamak terima kasih peneliti ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun ayah dan mamak tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Besar harapan peneliti semoga ayah dan mamak selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan peneliti raih di masa yang akan datang.
2. Kepada kedua adik laki-laki saya, Ariel dan Al-Afkar yang selalu membuat peneliti termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak.
3. Almamater tercinta IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Fakultas Tarbiyah.

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK *SELF – MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU *OFF-TASK* SISWA MAN 1 BANGKA

Refiarini
Fakultas Tarbiyah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Institut Agama Islam Negeri
Syaiikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini mengenai perilaku *off-task* pada siswa. Saat pembelajaran berlangsung siswa sering terlihat bercerita dengan teman sebangku, bermain *handphone* saat proses pembelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas dengan tepat waktu, keluar kelas tanpa izin, tertidur saat pembelajaran, dan tidak memperhatikan saat guru menjelaskan materi penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku *off-task* siswa dan mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku *off-task* siswa MAN 1 Bangka.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Data dikumpulkan melalui pemberian angket *pretest* dan *posttest* kepada kedua kelompok. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen *Quasi Experimental design*, dengan *two-group pretest-posttest design*. Sampel terdiri dari 10 responden yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling* kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik analisis data dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji *independent sample t test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, uji *independent sample t test* pada kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan bahwa nilai $\text{sig } 0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku *off-task* siswa MAN 1 Bangka. Hal ini mengindikasikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku *off-task* siswa MAN 1 Bangka. Perbedaan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan terdapat penurunan yang cukup signifikan untuk mengurangi perilaku *off-task*.

Kata-kata Kunci: *Off-Task, Layanan Konseling, Teknik Self-Management*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul *“Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Off-Task Siswa MAN 1 Bangka”* dengan baik dan tepat waktu. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh dengan cahaya ilmu pengetahuan.

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung dan beserta staf.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M. Pd ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung selaku Pembimbing I. Terima kasih atas bimbingan, nasihat

dan dukungan yang diberikan, hingga peneliti bisa menyelesaikan penyusunan tanpa bapak, peneliti tidak akan bisa menyelesaikan tugas akhir ini skripsi ini.

4. Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd sebagai Pembimbing II dan Pembimbing Akademik. Terima kasih atas bimbingan, nasihat dan dukungan yang diberikan kepada hingga peneliti bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini, tanpa ibu, peneliti tidak akan bisa menyelesaikan tugas akhir ini,
5. Bapak dan ibu dosen terkhususnya Program Studi BKPI yang telah menyalurkan ilmu yang sangat berguna dan bermanfaat selama masa kuliah dan seterusnya.
6. Kepala sekolah MAN 1 Bangka beserta staf.
7. Ibu Helda Zaitunia selaku Guru BK MAN 1 Bangka dan Wali Kelas yang telah membantu dan berperan aktif dalam mendukung kelancaran penelitian ini.
8. Kepada Siswa/siswi MAN 1 Bangka yang telah menjadi narasumber penelitian.
9. Para rekan seperjuangan di Angkatan 2021 Sumarni, Jordi, Putri Yuhani, Hessi Adella, Dea Reviska, Dekar Satria, Rizki Pernando, Sanjai dan seluruh teman-teman kelas BKPI B yang tidak bisa peneliti sebut satu persatu.
10. Sahabat seperjuangan, Hayul Geng atas segala dukungan, motivasi, doa dan tawa canda selama peneliti menempuh. Terimakasih telah menjadi tempat berkeluh kesah peneliti.
11. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan dan dukungannya.

12. Dan yang terakhir kepada perempuan yang sederhana namun terkadang sangat sulit dimengerti isi kepalanya, sang peneliti skripsi yaitu diri saya sendiri, Refiarini NIM 2115046 seorang anak pertama perempuan usia 22 tahun yang keras kepala namun terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terima kasih telah memilih hidup dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walaupun seringkali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum tercapai, namun terima kasih telah menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih Refiarini kamu hebat bisa menyusun skripsi ini dengan baik, berbahagialah selalu dimanapun berada.

Semoga Allah SWT membalas amal dan kebaikan dari berbagai pihak dengan sepantasnya atas amal baik, kesabaran dan keikhlasannya dalam membantu peneliti. Dengan segala kerendahan hati, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang memerlukan bagi perkembangan atas ilmu pengetahuan. Atas segala kekurangan, keterbatasan kemampuan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, peneliti ucapkan mohon maaf.

Wassalamu`alikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bangka, 9 Juli 2025

Peneliti,

Refiarini

2115046

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PLAGIASI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Penelitian	9
E. Telaah Pustaka	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Bimbingan Kelompok	13
B. Teknik <i>Self Management</i>	19
C. Perilaku <i>Off-Task</i>	28
D. <i>Self – Management</i> mengurangi perilaku <i>Off-task</i>	44
E. Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	48
B. Desain Penelitian	49
C. Variabel Penelitian	51
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	51
E. Waktu Dan Tempat Penelitian	52
F. Populasi Dan Sampel	53
G. Penentuan Subyek Penelitian/Sumber Data	55
H. Teknik Pengumpulan Data	57
I. Uji Intrumen Penelitian	61
J. Teknik Analisis Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Hasil Penelitian	68
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i>	69
2. Pelaksanaan Eksperimen	72
3. Data Deskripsi <i>Posttest</i>	75
4. Hasil Uji Prasyarat Analisis	76
5. <i>N-Gain</i> Score Eksperimen dan kontrol	81
B. Pembahasan	82
BAB V Penutup	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87

DAFTAR TABEL

Tabel II.1 Kerangka Berfikir	46
Tabel III.1 <i>Two-Group Pretest-Posttest Design</i>	50
Tabel III.2 Populasi Peserta Didik Kelas XI MAN 1 Bangka.....	54
Tabel III.3 Skala Penilaian Perilaku <i>Off-Task</i> Siswa	58
Tabel III.4 <i>Blue Print</i> Perilaku <i>Off-Task</i> Siswa dalam Pembelajaran Berdasarkan Aspek <i>Self-Management</i>	59
Tabel III.5 Uji Validitas Variabel Y (<i>Off-Task</i>).....	62
Tabel III.6 Uji Reliabilitas	64
Tabel IV.1 Perhitungan Rentang Nilai dan Kategori	68
Tabel IV.2 Kriteria Kategori Perilaku <i>Off-Task</i>	69
Tabel IV.3 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	70
Tabel IV.4 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	71
Tabel IV.5 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	75
Tabel IV.6 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	76
Tabel IV.7 <i>Tests of Normality</i>	77
Tabel IV.8 <i>Test of Homogeneity of Variances</i>	79
Tabel IV.9 <i>Independent Samples Test</i>	80
Tabel IV.10 Hasil <i>N-Gain</i> Eksperimen dan Kontrol	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	91
Lampiran 2 <i>Blue Print</i> Perilaku <i>Off-Task</i> Siswa dalam Pembelajaran Berdasarkan Aspek <i>Self-Management</i>	94
Lampiran 3 Angket Penelitian	96
Lampiran 4 Tabulasi Data Responden.....	99
Lampiran 5 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi.....	100
Lampiran 6 Surat Balasan Dari Sekolah	106
Lampiran 7 Dokumentasi Sampel	107
Lampiran 8 Daftar Nama Siswa	109
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	110