

MEREDUKSI OFF TASK BEHAVIOR DENGAN SOSIODRAMA

REDUCE OFF TASK BEHAVIOR WITH SOCIODRAMA

Oleh: Istiqamah Hafid* dan Isnaeni Marhani**

e-mail: istiqamahhafid@umpr.ac.id

isnaenimarhani@umpr.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena permasalahan yang ada di sekolah. Masih ada siswa yang belum mampu mengikuti aturan yang ada di kelas dan menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan yang dikehendaki (*off task behavior*) seperti berjalan di dalam kelas saat ada guru, berbicara dengan temannya, melamun, tidur dan lain sebagainya selama pelajaran berlangsung. Tujuan dari penelitian ini untuk menurunkan *off task behavior* dengan menggunakan metode sosiodrama. Penelitian ini menggunakan rancangan *one-group pre-test-post-test* design. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 5 siswa di SMP RA Jakarta yang memiliki skor tertinggi pada hasil *pre-test*. Instrumen yang digunakan adalah skala *off task behavior* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan indikator dari *off task behavior* dan observasi. Analisis data menggunakan statistik uji *t-test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode sosiodrama yang digunakan efektif untuk mereduksi *off task behavior*.

Kata Kunci : Perilaku Siswa, Off Task Behavior, Sosiodrama.

ABSTRACT

This research is motivated by the phenomenon of problems that exist in schools. There are still students who have not been able to follow the rules in class and show off-task behavior such as walking in class when the teacher is there, talking to friends, daydreaming, sleeping and so on during the lesson. The purpose of this study is to reduce off task behavior by using the sociodrama method. This study uses a one-group pre-test-post-test design. The subjects in this study were 5 students at SMP RA Jakarta who had the highest score on the pre-test results. The instrument used is an off task behavior scale developed by researchers based on indicators from off task behavior and observations. Data analysis used statistical t-test. The results of this study indicate that the sociodrama method used is effective in reducing off task behavior.

Keyword : Student Behavior, Off Task Behavior, Sociodrama.

PENDAHULUAN

Belajar merupakan proses yang melibatkan psikis dalam interaksi dengan lingkungan dan menghasilkan perubahan-perubahan perilaku dan cara berfikir. Suardi (2018) menyatakan konsep belajar adalah pengalaman seseorang yang mengalami rentetan peristiwa melalui interaksinya dengan sekitar berakibat pada perubahan tingkah laku sesuai tuntutan sosial atau nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Hasil belajar dapat maksimal ketika seseorang secara sadar mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki dan ditunjang dengan perilaku. Proses belajar tidak selalu berjalan dengan baik, beberapa situasi sering terjadi pada saat proses belajar dikelas. Salah satunya yaitu perilaku siswa yang tidak dikehendaki (*off task behavior*) sering kali ditunjukkan oleh beberapa siswa di sekolah saat proses belajar berlangsung.

Off task behavior yang sering ditunjukkan biasanya adanya perilaku impulsif (*impulsiveness*), kurang perhatian (*inattention*), tidak menyelesaikan tugas (*noncompletion of task*), tidak duduk (*out of seat*), berbicara tanpa izin (*talking without permission*), tidak ada motivasi belajar (*unmotivated to learn*), tidak siap belajar (*unprepared for class*), dan mengganggu (*disruptive*) (Eliza & Suhaili, 2021). Hasil penelitian Halimah, Abubakar, Nurbaity, (2020), Setiawan (2017), dan (Eliza & Neviyarni, 2020) didapatkan faktor yang mempengaruhi dari *off task behavior* adalah internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesehatan, kesulitan belajar, motivasi yang rendah, kurang percaya diri, keturunan, bakat dan minat, penyesuaian diri terhadap sekolah, kesukaran dalam mengikuti pelajaran dan

manajemen waktu yang buruk. Faktor eksternal meliputi perhatian dari pengajar, pertemanan, keluarga dan lingkungan, situasi hubungan dengan rumah atau sekolah, keuangan, budaya setempat. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa ada

Akibat dari *off task behavior* dapat menurunkan hasil belajar siswa bahkan apabila tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak lebih buruk lagi dimasa depan. Pada tingkatan sekolah banyak yang siswanya mengalami *off task behavior*. Seperti pada salah satu Sekolah Menengah Pertama. Hasil wawancara yang didapatkan dari guru matematika disalah satu SMP bahwa beberapa siswanya tidak mampu mengikuti aturan yang telah disepakati dalam kelas bahkan tidak jarang mereka tidak mengerjakan tugas yang diberikan. Kasus-kasus yang terjadi biasanya kurang fokus saat pelajaran, masih suka jalan-jalan selama pelajaran berlangsung bahkan sampai membolos, berbicara di kelas, dan tidur di kelas. Pihak sekolah sudah berupaya untuk menangani siswa-siswa tersebut. Informasi yang diperoleh dari hasil interview yang dilakukan kepada dua siswa, mereka merasa bosan dan mengantuk saat pelajaran berlangsung sehingga mereka memilih untuk berjalan-jalan keliling kelas bahkan sampai keluar kelas dan tidak kembali atau memilih untuk tiduran dikelas.

Shapiro (1994) membagi 3 aspek *off task behavior* yaitu, *off task motoric behaviors*, *off task verbal behaviors*, dan *off task passive behaviors*. *Off task motoric* adalah kegiatan yang siswa lakukan pada saat pelajaran berlangsung dengan menggerakkan anggota tubuh secara

berlebihan seperti, berjalan atau berlarian di dalam kelas selama proses belajar, keluar dan masuk kelas saat ada guru, menerbangkan atau melempar benda-benda. *Off task verbal verbal behaviors* merupakan kegiatan yang dilakukan siswa diluar dari pelajaran dan dapat mengganggu proses belajar mengajar di kelas dengan menggunakan kata-kata atau kalimat yang tidak sepatasnya, misalnya berbicara tidak sopan, bersiul, bernyanyi, bersendawa, dan lainnya. *Off task passive* adalah kegiatan yang dilakukan siswa diluar dari pelajaran yang dilakukan oleh siswa selama proses belajar berlangsung seperti berkhayal, tidur-tiduran, pandangan tertuju keluar kelas yang berakibat pada tertundanya pengerjaan tugas.

Remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan kehidupan seseorang yang sudah memiliki kematangan yang baik mengembangkan potensi, ditandai dengan pemikiran yang sistematis untuk memecahkan masalah. Transisi seseorang dari masa kanak-kanak menuju dewasa banyak yang dilalui oleh remaja. Akan tetapi, berdasarkan fenomena yang terjadi masih banyak remaja yang melakukan kegiatan-kegiatan yang belum sesuai dengan tuntutan sosialnya. Ada dua hal penting selama masa remaja yaitu yang bersifat eksternal contohnya adanya perubahan lingkungan dan yang bersifat internal yaitu yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri dimana terdapat gejala dibandingkan dengan masa perkembangan yang lain (*Storm and stress period*) (Gunarsa, 2009). Lebih lanjut Octavia (2020) mengatakan beberapa hal yang membantu remaja melaksanakan tugas perkembangannya diantaranya adalah perkembangan psikis yang tidak

mengalami kemunduran, adanya peluang untuk mempelajari tugas-tugas perkembangan, dan motivasi.

Metode pembelajaran yang monoton dan *setting* kelas juga berkontribusi kepada *off task behavior* dimana siswa menjadi lebih cepat jenuh dan dan tidak tertarik mengikuti pembelajaran. Tidak adanya ketertarikan pada minat belajar membuat siswa tidak melibatkan proses berfikir saat pembelajaran berlangsung (Maulana, 2019).

Dibutuhkan metode untuk dapat mereduksi kebiasaan *off task behavior* salah satunya dengan sosiodrama. Menurut Chaplin (2014) sosiodrama merupakan permainan peran dan dramatisasi dengan tujuan untuk melatih keterampilan sosial. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan oleh guru dengan melibatkan siswa dalam permainan sehingga hasil pembelajaran dapat meningkat (Reflianto, Bustami, & Syafruddin 2019). Siswa mendapatkan tugas dari guru untuk mendramatisasikan suatu situasi sosial yang mengandung suatu kasus. Tujuannya agar siswa mampu memecahkan masalah yang muncul dari suatu situasi sosial, salah satunya dengan berempati terhadap orang-orang yang terkait dengan kasus tersebut. Metode ini merupakan cara penguasaan bahan-bahan pelajaran dengan mengembangkan imajinasi dan penghayatan yang dilakukan oleh siswa dengan memerankan tokoh-tokoh hidup ataupun benda mati. Siswa dapat dengan bebas mengekspresikan diri sesuai dengan perannya masing-masing.

Kurnanto (2014) menjelaskan sosiodrama salah satu teknik terapi yang dipergunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan

(negatif) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui gerakan-gerakan dramatis.

Sosiodrama pada remaja mampu membantu masalah yang timbul dari kontrol diri yang rendah (Nugraha & Ajie, 2019). Kontrol diri yang baik dapat mengurangi gejala-gejala yang timbul dari *off task behavior*, anak mampu menjaga sopan santun selama pelajaran sekolah berlangsung.

Keahlian sandiwara tidak diperlukan dalam sosiodrama, tetapi lebih bersifat spontan dari pengalaman siswa. Adapun prosedur pelaksanaan sosiodrama di sekolah menurut Winkel dan Hastuti (2013) adalah sebagai berikut:

- a. Memilih persoalan yang sesuai dengan orang lain untuk dikaji. Situasi tersebut harus cocok untuk disandiwarkan, mudah dipahami, dan cukup biasa bagi siswa karena telah mengalaminya sendiri
- b. Menentukan masing-masing pemeran yang akan melakoni peranan sesuai dengan adegan dan situasi pergaulan yang sudah dibuat. Pemeran bisa berdasarkan kesukarelaannya untuk memainkan peran tertentu.
- c. Para pemeran memerankan adegan secara spontan dan improvisasi, tanpa persiapan dan tanpa mengetahui apa dan siapa yang harus mereka perankan beberapa pertemuan sebelumnya. Adegan dimainkan seolah-olah sungguhan yang terjadi saat ini dan tidak berlangsung lama, hanya sebatas menengahkan situasi

problematis.

- d. Selesai dramatisasi para pemeran menyampaikan yang mereka rasakan selama berperan beserta alasannya. Mereka juga diminta mengusulkan cara pemecahan situasi problematis seperti yang disandiwarkan
- e. Siswa yang tidak memainkan peran atau para penonton turut mendiskusikan jalannya permainan dan efektivitas dari cara pemecahan yang terungkap dalam dramatisasi
- f. Bila dianggap perlu, adegan yang sama dapat diulangi Kembali dengan melibatkan siswa lain.

Dalam penelitian ini peneliti tertarik menggunakan teknik sosiodrama untuk dapat memberikan penyadaran terhadap perilaku yang tidak diharapkan yang sering ditampilkan di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Prastisi & Yuwono (2018) metode eksperimen adalah salah satu metode penelitian yang melibatkan sensasi, persepsi, proses belajar, pengkondisian, dorongan dan emosi. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen (*pre-exsperiment design*) dimana bentuk desainnya *one-group pre-test-post-test design*. Penelitian dilakukan di SMP Ar-Rahman yang berada di Jakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2022. Peneliti melakukan pengumpulan data, membagikan skala dengan indikator dari *off task behavior* kepada siswa kelas VIII yang berjumlah 65 orang siswa. Sampel yang diperoleh dari hasil skala yang telah disebar yaitu

berjumlah 5 orang yang terindikasi melakukan *off task behavior* yaitu Subjek IM, IR, MF, MI, RF. Sampel diambil secara acak tanpa ada pertimbangan tertentu dengan menggunakan Teknik *simple random* dan dianalisis statistik menggunakan teknik *t-test*. Observasi menjadi data pendukung dalam menguatkan hasil penelitian.

Lokasi intervensi sosiodrama dilakukan di ruang multimedia SMP AR. Langkah-langkah intervensi sosiodrama pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Menentukan pokok persoalan atau tema sosial yang akan disosiodramakan
- b. Memilih para pemeran dan penonton
- c. Memilih para pemeran yang membawakan adegan sosiodrama
- d. Melakukan umpan balik atau *feedback* kepada seluruh peserta diakhir kegiatan

Adapun tahapan pelaksanaan eksperimen dengan metode sosiodrama dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Eksperimen.

Durasi	Kegiatan	Tujuan
10 menit	1. Subjek IM berperan sebagai guru A	Memerankan adegan sebagai guru dan murid
10 menit	2. Subjek IR berperan sebagai guru B	
10 menit	3. Subjek MF berperan sebagai guru C	
10 menit	4. Subjek MI	

menit	berperan sebagai guru D 5. Subjek RF berperan sebagai guru E	
10 menit	6. Bersama-sama mengevaluasi peran masing-masing siswa dalam kegiatan sosiodrama	Memunculkan kesadaran dari perilaku yang ditampilkan dikelas dan saat memerankan sebagai guru dalam sosiodrama.

Intervensi pertama subjek penelitian memerankan guru mata pelajaran yang disukainya, sebagai berikut: IM memerankan guru tata boga; IR memerankan guru olahraga; MF memerankan guru aqidah; MI memerankan guru IPA; dan RF memerankan guru PAI. Kelima subyek tampak dan percaya diri saat memerankan guru pengampu mata pelajaran yang mereka sukai. IM memerankan guru tata boga sedang menjelaskan dari buku paket; IR mencoba menyampaikan banyolan seperti layaknya guru olahraga; MF berbicara dengan volume suara rendah dan sesekali tersenyum seperti guru aqidah; MI berusaha meniru suara guru Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) serta cara berpakaianya yang rapi; dan RF memerankan seolah dirinya sedang menjelaskan salah satu materi pelajaran seperti guru PAI.

Intervensi kedua, partisipan

memerankan guru mata pelajaran yang kurang disukainya, sebagai berikut: IM memerankan guru PLKJ; IR memerankan guru bahasa Inggris; MF memerankan guru bahasa Arab; MI memerankan guru matematika; dan RF memerankan guru bahasa Indonesia.

Pada akhir sesi intervensi sosiodrama hari kedua, pemberi intervensi mengajak kelima subyek memberikan umpan balik atau *feedback* mengenai peran masing-masing subyek. Pemberi intervensi juga menanyakan perasaan kelima subyek mengenai perilaku yang ditampilkan subyek lain yang berperan sebagai murid saat mereka berperan sebagai guru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan dari hasil *assesment pre-test*, 5 subjek memiliki kategori tinggi seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil *pre-test* kelompok eksperimen

No	Inisial	<i>Pre-Test</i>	Kategori
1	IM	70	Tinggi
2	IR	70	Tinggi
3	MF	68	Tinggi
4	MI	70	Tinggi
5	RF	70	Tinggi
Jumlah		348	
Mean		69.6	

Data yang didapatkan dari *assessment pre-test* pada Tabel 2 menunjukkan perilaku *off task behavior* dengan kategori tinggi pada interval 60 sampai 80. Untuk dapat mereduksi *off task behavior* maka digunakan metode sosiodrama. Setelah subjek penelitian melakukan sosiodrama maka peneliti melakukan *assessment post-test* untuk

mengetahui perubahan pada subjek penelitian. Instrument *post-test* yang diberikan pada subjek penelitian sama dengan instrument yang diberikan saat *pre-test* seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen

No	Inisial	<i>Pre-Test</i>	Kategori
1	IM	58	Sedang
2	IR	56	Sedang
3	MF	56	Sedang
4	MI	56	Sedang
5	RF	57	Sedang
Jumlah		283	
Mean		56.6	

Tabel 3 menunjukkan adanya penurunan *off task behavior* pada subjek penelitian, dimana saat belum diberikan intervensi berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan intervensi menjadi sedang dengan interval 40 sampai dengan 59. Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* nilai *t* diperoleh 9.204. Taraf signifikan 5% adalah sebesar 2.176. Dengan demikian, nilai t_{hitung} hasil penelitian ini lebih besar disbanding nilai t_{tabel} yakni $9.204 > 2.176$, pada taraf signifikan 5% sehingga penelitian ini dinyatakan signifikan. Maka dapat dikatakan bahwa Sosiodrama dalam mereduksi *off task behavior*.

Penelitian ini berfokus pada mereduksi *off task behavior* siswa sehingga siswa mampu menyelaraskan perilakunya sesuai dengan aturan yang ada disekolah, siswa lebih fokus pada pelajaran. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Reflianto, Bustami, Syarifuddin (2019) dimana minat belajar siswa meningkat setelah menerapkan metode sosiodrama.

Hasil observasi yang telah didapatkan menunjukkan sebelum dilakukan metode sosiodrama masih terlihat subjek penelitian IR dan MF, dan

MI mondar-mandir di dalam kelas bahkan keluar kelas dan terkesan tidak mampu menghargai guru yang sedang mengajar. Perilaku mondar-mandir dari subjek penelitian ini menggambarkan kesulitannya menyesuaikan *impuls* dengan tingkah laku. Sedangkan dua subjek lainnya yakni IM dan RF cukup mampu mengendalikannya. Kelima subjek penelitian kurang memiliki sensitivitas dan kepedulian terhadap orang lain, serta cenderung menganggap remeh dan mengabaikan permasalahan yang dihadapi, termasuk enggan berfikir lebih keras. Sehingga menyebabkan mereka sering melanggar aturan dan norma yang berlaku.

Saat memerankan guru yang kurang disukai, kelima subyek terus menerus tertawa sambil memperhatikan ke arah pintu dan jendela jika seandainya ada guru yang lewat. Baik subyek yang berperan sebagai guru, maupun yang berperan sebagai murid sepanjang sosiodrama pertemuan kedua terus tertawa, bahkan sesekali menimpali subyek yang berperan sebagai guru. Mereka juga meyakinkan pemberi intervensi bahwa peran yang dilakukan sesuai dengan yang ditampilkan para guru di kelas. IM memerankan guru PLKJ yang seringkali menegur siswa dengan suara tinggi sambil memukul meja; IR berulang kali mengejek subyek yang lain dengan makian yang sering dilontarkan guru bahasa Inggris seperti menyumpahi murid tidak naik kelas sambil berpura-pura menjewer salah satu subyek; meski pemberi intervensi kurang memahami pembicaraan MF, namun belakangan MF menjelaskan bahwa ia memerankan guru bahasa Arab yang dalam setiap pengajarannya tidak pernah menggunakan bahasa Indonesia yang

kemudian diakui oleh subyek yang lain; MI memerankan guru matematika yang seringkali menunjuk tiap murid maju ke depan kelas mengerjakan soal; dan RF berpura-pura duduk di meja guru dengan kedua tangan memegang handphone sambil menjelaskan materi seperti guru bahasa Indonesia. Perilaku-perilaku negatif sering ditunjukkan pada saat pelajaran yang tidak disukai oleh siswa. Siswa yang diberikan materi sulit dan tidak adanya inovasi dari proses pemaparan materi membuat penguatan perilaku yang negative (Maulana, 2019).

Pada sesi terakhir, kelima subyek penelitian memberikan *feedback* pada awalnya menanggapi dengan tertawa dan menyalahkan peraturan sangat ketat yang berlaku di SMP AR. Namun tidak lama IM dan MF menyampaikan pendapatnya bahwa para guru tersebut membuat mereka kesal dengan metode pengajaran yang membosankan; IR mengatakan para guru tersebut perlu diganti sebab semua guru terkecuali guru olahraga membuatnya mengantuk di kelas; sementara MI dan RF menyampaikan penyesalan atas perilaku mereka namun tidak ingin disalahkan sebab hampir seluruh murid di kelas mereka juga menunjukkan perilaku yang sama. Saat pemberi intervensi melanjutkan pertanyaan mengenai perilaku yang seharusnya ditampilkan oleh seorang pelajar saat berada di kelas,

Kelima subyek mengatakan perilaku mereka adalah salah dan tidak seharusnya berbuat demikian sambil saling menunjuk dan menyalahkan dengan sesama subyek penelitian. Pemberi intervensi kemudian memberikan pertanyaan terakhir kepada kelima subyek mengenai tindakan yang akan mereka lakukan selanjutnya, IM

mengatakan akan mengurangi kebiasaannya menggendang di kelas; IR mengatakan akan berperilaku lebih sopan jika beberapa guru diganti; MF mengatakan akan meminta maaf kepada guru yang pernah tersinggung oleh perilakunya; MI mengatakan akan mengikuti MF namun hanya pada guru tertentu sebab MI masih menyimpan rasa kesal terhadap beberapa guru terutama yang sering mengejeknya sebagai murid yang tinggal kelas; sedangkan RF mengatakan akan berperilaku lebih sopan sebab ia bercita-cita lulus dengan nilai baik dan masuk ke SMA negeri. MF kemudian mengajak kelima subyek mengikuti idenya yakni menemui dan meminta maaf secara langsung kepada para guru yang pernah tersakiti atau tersinggung atas perilakunya yang langsung diiyakan oleh seluruh subyek meski pelaksanaannya berbeda-beda.

Terdapat perubahan perilaku yang nampak, yaitu subjek penelitian mulai menerapkan sopan-santun meminta izin untuk berjalan meminjam penghapus ke meja temannya yang lain. Selain itu lebih terlihat memiliki atensi pada saat pelajaran berlangsung.

Metode sosiodrama siswa menjadi lebih menaati aturan, adanya kontrol diri yang lebih baik yang ada di kelas selama pelajaran berlangsung, (Mutiara, 2019) (Nuraeni, Gunawan, & Sarilah, 2022). Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang didapatkan dimana terdapat perubahan perilaku yang lebih terkontrol, dan siswa lebih memiliki kesadaran akan aturan yang berlaku. Beberapa siswa mengatakan bahwa kesal dan bosan dengan cara mengajar guru, tetapi diakhir sesi mereka menyadari bahwa tindakan mereka tidak

tepat. Selain itu, adanya kesadaran akan rasa bersalah kepada gurunya, sehingga timbul keinginan meminta maaf kepada guru. Sulistyaningsih & Setiowati (2019) menemukan bahwa siswa menjadi lebih mengembangkan kemampuan asertif dari sebelum melakukan sosiodrama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa metode sosiodrama efektif dalam mereduksi *off task behavior* pada siswa. Siswa diberikan kesempatan untuk bermain peran sehingga siswa merasakan pengalaman gurunya saat dikelas dengan situasi yang biasanya mereka ciptakan. Sosiodrama membuat siswa mengembangkan kemampuan kesadaran diri, asertif, sopan santun, dan mampu mengontrol diri. Siswa juga bisa mengevaluasi perilakunya yang tidak sesuai dengan apa yang harusnya dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Eliza R. & Neviyarni. 2020. Perilaku Siswa yang Tidak Dikehendaki (*Off Task Behavior*) dan Penanganan Konselor. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol 1 No 2. 76-89.
- Febrianti Yeni, F. & Suhaili N. 2021. Analisis Perilaku Off-Task Siswa. *JPGI: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. Vol 6 No 1 ISSN: 2541-3317 (Electronic).
- Gunarsa, S. D. 2009. *Dari Anak Sampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Halima, Abu bakar, Nurbaity. 2020.

- Analisis Faktor Penyebab Perilaku Off Task Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol 5 No 1. 48-54.
- Kurnanto. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Maulana M. A. 2019. Perilaku Off Task dalam Pembelajaran. *Jurnal Advice*. Vol 1(1). 27-35. ISSN (Online): 2685-9122
- Mutiara A. 2019. Efektivitas Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMK Perkebunan MM 52 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol 5 No 5.
- Nugraha A.B. & Ajie R. 2019. Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Kontrol Diri. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*. Vol 2 No 3. E-ISSN: 2621-898
- Nuraeni, Gunawan I, M, S., & Sarilah. 2022. Pengaruh Strategi Self Control terhadap Perilaku Off Task pada Siswa SMP. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)*. Vol 7 No 1. E-ISSN: 2722-7340.
- Octavia S. A. 2020. *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Pratisti Wiwien D. & Yuwono S. 2018. *Psikologi Eksperimen Konsep, Teori, dan Aplikasi*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Relianto A, Bustmai Y, & Syafruddin D. 2019. Efektivitas Metode Sosiodrama Terhadap Hasil Belajar Kognitif dan Minat Belajar Siswa Biologi. *Indonesian Journal of Biology Education*. 2(1): 1-6. ISSN 2621-7260.
- Setiawan A. 2017. *Belajar dan Pembelajaran*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Shapiro, E. S., & Christine L. C. (1994). *Behavior change in the classroom: self- management interventions*. New York: The Guilford Press.
- Suardi M. 2018. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Sulistyaningsih N. R. D. & Setiowati A. 2019. Efektivitas Teknik Sosiodrama dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 3 No 2. e-ISSN: 2580-6467.
- Winkel, S. J., W. S & Hastuti, S. (2013). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan (Cetakan ke-9)*. Yogyakarta: Media Abadi.