

**Efektivitas Strategi Regulasi Diri untuk Mengurangi Perilaku  
*Off-Task***

(Studi Eksperimen melalui bimbingan kelompok terhadap perilaku *off-task* siswa di kelas  
XI IPS SMA Negeri 1 Batujajar Tahun Pelajaran 2022-2023)

TESIS



Oleh  
Nunik Widiastuti  
1803384

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2023**

**Efektivitas Strategi Regulasi Diri untuk Mengurangi Perilaku  
*Off-Task***

(Studi Eksperimen melalui bimbingan kelompok terhadap perilaku off-task siswa di kelas  
XI IPS SMA Negeri 1 Batujajar Tahun Pelajaran 2022-2023)

Oleh  
Nunik Widiastuti, S.Pd

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister  
Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

©Nunik Widiastuti  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, di  
fotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

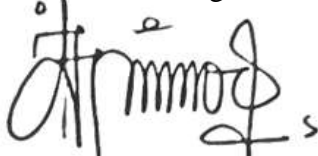
**LEMBAR PENGESAHAN**

NUNIK WIDIASTUTI

**Efektivitas Strategi Regulasi Diri untuk Mengurangi Perilaku *Off-Task* Siswa (Studi Eksperimen melalui bimbingan kelompok terhadap perilaku *off-task* siswa di kelas XI IPS SMA Negeri 1 Batujajar Tahun Pelajaran 2022-2023)**

**Disetujui dan disahkan oleh:**

Pembimbing I



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.

NIP. 19771014 200112 2 001

Pembimbing II



Dr. Nandang Budiman, M.Si.

NIP. 19710219 199802 1 001

**Mengetahui**

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Program Magister dan Doktor



Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd.

NIP. 19580816 198503 1 007

## ABSTRAK

**Nunik Widiastuti. 2023. Efektivitas Strategi Regulasi Diri untuk Mengurangi Perilaku Off-Task Siswa (Studi Eksperimen melalui bimbingan kelompok terhadap perilaku off-task siswa di kelas XI IPS SMA Negeri 1 Batujajar Tahun Pelajaran 2022-2023).**

Perilaku *off task* merupakan faktor yang menyebabkan kurang efektifnya kegiatan belajar dan dapat mengakibatkan kegagalan akademik. Dalam bimbingan kelompok berbasis regulasi diri ini, siswa yang melakukan perilaku *off-task* dilatih untuk mampu membuat perencanaan, menetapkan tujuan belajar yang ingin dicapai, karena dengan menetapkan tujuan belajar, peserta didik dapat belajar untuk memonitor dan mengevaluasi performanya. Penelitian bertujuan menguji efektivitas regulasi diri untuk mengurangi perilaku *off task* siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Metode penelitian adalah eksperimen quasi *One-Group-Pretest-Posttest*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa siswa paling banyak melakukan perilaku *off-task* dengan kategori sedang. Semetara itu perilaku *off-task* yang paling tinggi intensitasnya pada aspek *inactivity* sebesar 76%. Regulasi diri efektif untuk menurunkan perilaku *off-task* peserta didik terlebih pada aspek *inactivity*. Kedepannya penggunaan regulasi diri untuk mengurangi perilaku *off-task* dapat diterapkan pada jenjang yang berbeda, yang disesuaikan dengan tingkatan pendidikan peserta didik.

**Kata Kunci :** *Off-task*, Bimbingan Kelompok, Regulasi diri

## **ABSTRACT**

***Nunik Widiastuti. 2023. The Effectiveness of Self-Regulation to Reduce Student Off-Task Behavior (Experimental Study through group guidance on student off-task behavior in class XI IPS SMA Negeri 1 Batujajar 2022-2023).***

*Off task behavior is a factor that causes less effective learning activities and can lead to academic failure. In this self-regulation-based group guidance, students who engage in off-task behavior are trained to be able to make plans, set learning goals to be achieved, because by setting learning goals, students can learn to monitor and evaluate their performance. The research aims to test the effectiveness of self-regulation to reduce students' off-task behavior through group guidance services. The research method is a quasi-experimental One-Group-Pretest-Posttest. Based on the results of the study, it was found that students mostly did off-task behavior in the moderate category. Meanwhile, off-task behavior has the highest intensity in the inactivity aspect of 76%. Self-regulation is effective for reducing students' off-task behavior, especially in the inactivity aspect. In the future the use of self-regulation to reduce off-task behavior can be applied at different levels, which are adjusted to the educational level of students.*

***Keywords :*** *Off-task, Group Guidance, Self-regulation*

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan ridha-Nya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam mengikuti sidang S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian dalam tesis ini difokuskan pada efektivitas intervensi bimbingan kelompok berbasis regulasi diri untuk mengurangi perilaku *off-task* peserta didik. Dalam bimbingan kelompok berbasis regulasi diri ini, peserta didik yang melakukan perilaku *off-task* dilatih untuk mampu belajar membuat goal dalam perilakunya dengan harapan siswa meningkatkan motivasi dalam dirinya supaya dapat mengarahkan perilakunya untuk mencapai goal yang telah dibuat. Selain itu pada masa perkembangan ini siswa yang diberikan pelatihan cara memecahkan masalah, berpikir kritis maupun kreatif akan membuat siswa siap menghadapi berbagai kendala dalam mencapai goal yang telah dibuat, terutama kendala yang menjadi stressor siswa sehingga emosionalnya menjadi tidak stabil yang akan berdampak pada perilakunya. Hasil penelitian dimaksudkan untuk memperoleh mengetahui efektivitas bimbingan kelompok berbasis regulasi diri untuk mengurangi perilaku *off-task* peserta didik kelas XI IPS SMAN 1 Batujajar.

Dengan segala kerendahan hati, semoga skripsi ini dapat bermanfaat, khususnya bagi peneliti selanjutnya.

Bandung, Januari 2023

Nunik Widiastuti

## UCAPAN TERIMAKASIH

*Alhamdulillah* rabbilalamin, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt yang tidak pernah berhenti memberikan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan tesis ini tidak luput dari dukungan, motivasi serta bantuan berbagai pihak yang bersifat moril maupun materil, maka dengan segala kerendahan hati perkenankan penulis untuk mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ipah Saripah.M.Pd, selaku pembimbing akademik (PA) serta pembimbing tesis yang telah menyempatkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, dorongan, motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
2. Dr. Nandang Budiman, M.Si., selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Ilmu Pendidikan serta pembimbing tesis yang telah menyempatkan waktu di sela-sela kesibukannya memberikan bimbingan, dorongan, motivasi selama proses perkuliahan.
3. Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd. selaku ketua Prodi S2 Bimbingan dan Konseling UPI yang telah banyak memberikan bantuan dan arahan dalam menyelesaikan studi di Jenjang S2 Bimbingan dan Konseling UPI.
4. Seluruh staf dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah banyak memberikan pengalaman berharga, mencurahkan perhatian, bimbingan, dan ilmunya selama penulis menempuh perkuliahan.
5. Syaepudin, M.Pd selaku kepala sekolah yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di SMAN 1 Batujajar.
6. Dra. Ida Widarti, Drs. Sudiyono, Dra. Sri Yudaningsih, Williya Novianti, M.Pd selaku tim guru bimbingan dan konseling SMAN 1 Batujajar yang memberikan bantuan, do'a, motivasi dan kemudahan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian.
7. Seluruh peserta didik kelas IPS XI SMAN 1 Batujajar tahun ajaran 2015-2016 yang bersedia terlibat dalam proses penelitian.

8. Teman-teman S2 Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 yang banyak memberikan motivasi dan selalu kompak selama masa perkuliahan.
9. Keluarga, suami Moh Wildan Lesmana yang tidak pernah menunjukkan rasa lelahnya dalam memberikan bantuan, perhatian, kasih sayang, dukungan serta doa yang tulus dan ikhlas kepada penulis. Orang tua, Bapak Edi Suwito, Ibu Nunung Supriatiningsih, Bapak Duduh Pahrudin, dan Ibu Lilis Rubae'ah yang tidak pernah menunjukkan rasa lelahnya dalam memberikan perhatian, dukungan serta doa yang tulus dan ikhlas kepada penulis. Anakku Muhammad Khalid AL Biruni, yang penuh pengertian serta pemberi semangat kepada penulis. Serta Adik-Adikku, Ayu, Ami, dan Idham yang tidak pernah menunjukkan rasa lelahnya dalam memberikan bantuan kepada penulis.
10. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penyusunan tesis ini.

Penulis mengharapkan semoga Allah Swt. memberikan balasan atas kemurahan dan amal baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Amin.

Bandung, Januari 2023

Penulis

Nunik Widiastuti

## DAFTAR ISI

iii

Nunik Widiastuti, 2023

*Efektivitas Strategi Regulasi Diri untuk Mengurangi Perilaku Off-Task*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



	Hal
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRACT</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	4
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	9
1.4 Tujuan Penelitian .....	9
1.5 Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI PERILAKU <i>OFF-TASK</i> DAN REGULASI DIRI</b>	11
2.1 Konsep Dasar Perilaku <i>Off-task</i> .....	11
2.2 Konsep Dasar Regulasi Diri .....	19
2.3 Penelitian Terdahulu .....	25
2.4 Kerangka Berpikir .....	30
2.5 Asumsi Dasar .....	31
2.6 Hipotesis Penelitian .....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	33
3.2 Populasi dan Sampel .....	34
3.3 Instrumen Penelitian .....	35
3.4 Pengembangan Program Hipotetik .....	41
3.5 Prosedur Penelitian .....	44
<b>BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Temuan penelitian .....	47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	65
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	76
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b>	
5.1. Simpulan .....	77
5.2. Implikasi .....	77
5.3. Rekomendasi .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	80
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
2.1 Tahapan Implementasi Strategi Regulasi Diri .....	24
2.2 Kajian Penelitian Terdahulu .....	25
3.1 Jumlah Populasi Penelitian Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Batujajar Tahun Pelajaran 2022/2023 .....	35
3.2 Kisi-kisi Instrumen Perilaku Off-Task Siswa Kelas XI IPS SMAN 1 Batujajar .....	37
3.3 Kriteria Skoring.....	38
3.4 Validitas Instrumen .....	39
3.5 Klasifikasi Koefisien Reliabilitas .....	40
3.6 Kisi-kisi perilaku off-task setelah uji validitas .....	41
3.7 Deskripsi komponen program hipotetik bimbingan kelompok regulasi diri .....	43
3.8 Uji Normalitas .....	45
3.9 Uji Homogenitas.....	46
4.1 Profil Perilaku <i>Off-Task</i> Peserta didik Kelas XI IPS SMAN 1 Batujajar Aspek Verbal.....	49
4.2 Profil Perilaku <i>Off-Task</i> Peserta didik Kelas XI IPS SMAN 1 Batujajar Aspek Motor .....	49
4.3 Profil Perilaku <i>Off-Task</i> Peserta didik Kelas XI IPS SMAN 1 Batujajar Aspek Solitary .....	50
4.4 Profil Perilaku <i>Off-Task</i> Peserta didik Kelas XI IPS SMAN 1 Batujajar Aspek Inactivity.....	50
4.5 Gambaran Aspek-aspek Perilaku <i>Off-task</i> di kelas eksperimen.....	51
4.6 Tahapan Kegiatan Bimbingan Kelompok Regulasi Diri Untuk Mengurangi Perilaku Off-Task .....	53
4.7 Hasil Perhitungan Perbedaan Rata-rata Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> di Kelas Eksperimen .....	60
4.8 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	60
4.9 Uji Normalitas Data .....	62
4.10 Uji Homogenitas .....	63
4.11 Hasil Pengujian Hipotesis .....	64
4.12 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> Tiap Aspek Perilaku <i>Off Task</i> siswa.....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
2.1	Model <i>Self-regulated</i> menurut Zimmerman (1998: 22) .....	21
2.2.	Gambar kerangka berpikir penelitian .....	31
3.1.	Gambar <i>One-Group-Pretest-Posttest design</i> .....	34
3.2	Reliabilitas Instrumen Perilaku Off-Task .....	41
4.1	Grafik Frekuensi Jumlah Peserta Didik .....	47
4.2	Grafik Rata-rata Profil Aspek Perilaku Off-Task Peserta Didik Kelas XI IPS SMAN 1 Batujajar Tahun Pelajaran 2022-2023 .....	48
4.3	Grafik Gambaran Aspek Perilaku <i>Off-Task</i> Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Batujajar	50

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmar, D, S. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kemampuan Berpikir Kreatif Dalam Kimia Peserta Didik Kelas XI IPA SeKabupaten Takalar. *Jurnal Sainsmat*: Vol. V, No. 1.
- Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian Edisi Revisi. Malang: UMM Press.
- Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2011). Model pembelajaran regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Wacana*, 3(2).
- Armbruster. (2011). Issue: Off-task Behavior. University Of Pittsburgh.
- Atieka,N., Pranoto, H.,dkk.(2016). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Regulasi Diri (*self Regulation*) Dalam Meningkatkan *Learning Motivation* mahasiswa Prodi Bk Universitas Muhammadiyah Metro, LPPM UM Metro <https://repository.ummetro.ac.id/page/halaman/146>
- Baker, Ryan S.J.D. (2007). *Modeling and Understanding Students' Off-task Behavior in Intelligent Tutoring Systems*. CHI.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). *Self-regulation failure: An overview. Psychological Inquiry*, 7, 1-15.
- Becker, W. C., Madsen, C. H., Arnold, C. R., & Thomas, D. R. (1967). *The Contingent Use of Teacher Attention and Praise in Reducing Classroom Behavior Problems. The Journal of Special Education*, 1(3), 287–307. doi:10.1177/002246696700100307
- Bodrova, E. & Leong, D.J. (2008). *Developing self-regulation in kindergaten. Beyond the Journal. NAECSinState Departemen of Education. http://www.Journal.naeyc.org/btj200803/pdf/BTJPrimaryInterst.*
- Boyd, L.A., Keilbaugh, W.S., & Axelrod, S. (1981). *The Direct and Indirect Effects of Positive Reinforcement on On-Task Behavior. Behavior Therapy*, 12, 80—92.
- Carnine, Douglas, W. (1976). *Effects of Two Teacher-Presentation Rates On Off-task Behavior, Answering Correctly, And Participation. Journal of Applied Behavior Analysis. DOI: 10.1901/jaba.1976.9-199 •*
- Chairani, Lisyana dan M.A Subandi. 2010. Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an. (Peranan Regulasi Diri). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chen,S.C. (2002). *Self-regulated learning strategies and achievement in an introduction to information systems course. Journal Information Technology, Learning, and Performance*, 20, (1). <http://www.osra.org/itlpj/chenspring2002.pdf>.
- Chung, M.K. (2000). *The development of self-regulated learning. The Institute of Asia Pasific Education Development*, 1, (1), 55-56.

- Clevenger, Rebecca Pate., dkk. (2008). *Improvement of Off-task Behavior of Elementary And High School Students Through The Use of Cooperative Learning Strategies*. Chicago. Master of Arts in Teaching and Leadership.
- Cobb, R.J., (2003). *The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based course*. Disertation, Virginia: Blacksburg.
- Corno, L., & Mandinach, E. B. (1983). *The role of cognitive engagement in classroom learning and motivation*. *Educational Psychologist*, 18, 88-108. doi:10.1080/00461528309529266
- Creswell, John W. 2012. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewa Kentut Sukardi dan P.E Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dowson, M., Brickman, S., MCInerney, D., & Gonzalez, S. (2005). *The psychometric structure of the self-regulation of academic motivation(R)*. *Educational Psychologist*, 38,189-205.
- Fasikhah S. S., Fatimah S. (2013). Self-regulated learning dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah psikologi terapan*, 1, (1), 145-155.
- Fawaid, Nurul Fatimah “PENERAPAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI PERILAKU OFF TASK SISWA KELAS X DI SMK NEGERI 12 SURABAYA”. *Jurnal BK UNESA*. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013, 259 - 265
- Febriyanti dan Suhaili. (2021). Analisis perilaku off-task siswa. *JPGI*: Vol. 6, No. 1, 2021, pp. 1-5 DOI: <https://doi.org/10.29210/02650jpgi0005>
- Ghufroon, M. N. & Risnawita, S. 2010. *Teori-teori psikologi*. Jakarta: Gramedia.
- Godwin, K. E., Almeda, M. V., Petroccia, M., Baker, R. S., & Fisher, A. V. (2013). *Classroom activities and off - task behavior in elementary school children*.
- Godwin, K. E., Almeda, M. 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. doi:10.1016/j.learninstruc.2016.04.003.
- Graham-Day, K. J., Gardner, R. III, & Hsin, Y.-W. (2010). *Increasing on-task behaviors of high school students with attention deficit hyperactivity disorder: Is it enough?* *Education & Treatment of Children*, 33(2), 205–221. <https://doi.org/10.1353/etc.0.0096>
- Gredler, Margaret E. (2011). *Learning and Instruction (Teori dan Aplikasi)* Edisi Keenam. Jakarta: Kencana.

- Haning Tri Widiastuti, - (2017) REDUKSI PERILAKU OFF-TASK MELALUI MANAJEMEN KELAS BERBASIS BIMBINGAN : Penelitian Tindakan Kolaboratif di SD Islam AL-Azhar 01 Jakarta Selatan Tahun Ajaran 2016/2017. S2 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harmiyanto. (2012). Efektivitas teknik stop and think untuk menurunkan perilaku *off task* dalam pembelajaran matematika di sekolah dasar / Harmiyanto. Masters thesis, Universitas Negeri Malang.
- Hughes. Kristen. (2010). *Educational Software for Off-task Behavior*. USA: Worcester Polytechnic Institute.
- Ismail, I., Busa, Y., & Tini, T. (2018). *Parental Involvement in Fostering The Character of Childrens'. Dicipline at Elementary School*.
- Jennifer L Austin and Jennifer M Soeda. (2008). *Fixed-Time Teacher Attention to Decrease Off-task Behaviors of Typically Developing Third Graders. Journal of Applied Behavior Analysis; 41(2): 279–283*.doi: 10.1901/jaba.2008.41-279
- Jess Feist Dan Gregory J. Feist, Teori Kepribadian Ed. 7 (Jakarta: Salemba Humanika, 2010).
- Kilian, Britta., Manfred Hofer & Claudia Kuhnle. (2013). *Conflicts Between OnTask And Off-Task Behaviors In The Classroom: The Influences Of Parental Monitoring, Peer Value Orientations, Students' Goals, And Their Value Orientations. Social Psychology Education, 16*, pp. 77–94.
- Kitsantas, A., Zimmerman, B. J., & Cleary, T. (2000). *The role of observation and emulation in the development of athletic self-regulation. Journal of Educational Psychology, 91*, 241–250. doi: 10.1037/0022-0663.92.4.81
- Lavallee, L. F., & Campbell, J. D. (1995). *Impact of personal goals on self-regulation processes elicited by daily negative events. Journal of Personality and Social Psychology, 69(2)*, 341–352. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.2.341>
- Mahanani, F.K. (2017). *Operant conditioning: shaping dan positive reinforcement contingencies “dari perilaku off-task menjadi on-task”*. INTUISI 9 (3) (2017) <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Martinez, Ellie & Stephen Brock. (2009). *Time On-Task*. [Online]. Dapat diakses di <http://www.education.com/referemce/article/time-on-task/>. Diunduh pada tanggal 24 November 2022.
- Maulia, D. (2011). *Pelatihan Belajar Berdasar Regulasi Diri Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).Mayer, R., Suomala, J., & Shaughnessy, M. (2000). *An Interview with Richard E. Mayer: About Technology. Educational Psychology Review, 12(4)*, 477–483.

- Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. (2014). *What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. Journal of Educational Psychology*, 106(1), 121–131. <https://doi.org/10.1037/a0033546>
- Miller, W.R. and Brown, J.M. (1991) *Self-regulation as a Conceptual Basis for the Prevention and Treatment of Addictive Behaviours. In: Heather, N., Miller, W.R. and Greeley, J., Eds., Self-Control and the Addictive Behaviours*, Maxwell Macmillan Publishing Australia, Sydney, 3-79.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodrieguez, M. L. (1989). *Delay of gratification in children. Science*, 244, 933-938.
- Montalvo, F.T., Torres, M.C.G. (2004). *Self-regulated learning: Current and Future Directions. Spain: Departement of Education: University de Navarra. Electronic Journal of Receach in Educational Psychology*, 2 (1), [http://www.investigacionicopedagogica.org/revista/articulos/3/english/Art\\_3\\_27](http://www.investigacionicopedagogica.org/revista/articulos/3/english/Art_3_27).
- Mousolides, N., & Philippou,G. (2005). *Student' motivational beliefs, self-regulation learning strategies and matemathics achievement. Conference of the International Group for the Psycologyof Matehematics Educ., 3*, 321-328. <http://www.emis.de/proceedings/PMF29/PMF29RRPPapers/PME29Vb13MousoulidesPhilippou.pdf>.
- Muijs, Daniel & Reynolds David. (2008). *Efective Teaching*. Yogya : Pustaka Pelajar.
- Nurihsan, Juntika. (2006). *Bimbingan Dan Konseling*, Bandung: Refika Aditama
- Nursalim, Mochamad, dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pintrich, P., R. & DeGroot, E. V. De. (1990). *Motivational and Self Regulated Learning Components Of Classroom Academics Performance Journal Of Educational Psychology*, Vol. 82, No. 1, 33-40, 1990.
- Pranoto, H., Atieka, N., Fajarwati, R., & Septora, R. (2018). *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Regulation Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa. Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 87-112. <https://doi.org/10.30653/001.201821.24>
- Putri, E. T., Widyanta, M. N., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. R. A. D. (2020). *Efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 46-54.
- Riyadi, S. (2015). *Teknik Bermain Peran untuk Mengurangi Perilaku Off task dalam Layanan Informasi. Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling* Vol. 1, No. 1, Januari 2015. [online]. Tersedia : <http://-i-rpp.com> [16 Februari 2018].

- Roberts, M. (2001). Off-task behavior in the classroom: Applying FBA and CBM. Retrieved from: <http://www.nasponline.org/communications/spawareness/OffTask%20Behavior.pdf>.
- Rumate Frans A. (2005). Strategi kognitif dalam pembelajaran (pelatihan singkat penyusunan kontrak perkuliahan dan bahan ajar bagi staf pengajar ptn kawasan timur indonesia). Dirjen DIKTI bagian peningkatan kualitas SDM.
- Sabourin, Jennifer., et. al. (2011). *When Off-task Is On-Task : The Affective Role of Off-task Behavior In Narrative-Centered Learning Environments. Artificial Intelligence In Education*, 6738, pp. 534-536.
- Sakti, Hastaning & Jati Ariati. (2014). Peningkatan Daya Saing Siswa Menengah Kejuruan Swasta melalui Pelatihan Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi*: Vol 41, No 1 (2014) DOI: 10.22146/jpsi.6960
- Santrock, John W. (2008). Psikologi Pendidikan Edisi Kedua (diterjemahkan oleh Tri Wibowo). Jakarta: Kencana.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1991). *Social origins of self-regulatory competence. Educational Psychologist*, 32, 195-208. doi: 10.1207/s15326985ep3204-1
- Shapiro, Edward. (2011). *Academic Skills Problems Direct Assessment and Intervention. New York & London: The Guilford Press*.
- Shofuhah, M., dan Naqiyah, N. (2016). Perilaku siswa yang tidak dikehendaki (*off-task* behavior) dan penanganan konselor di Sdit At-taqwa Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 6(2).
- Simonsen, Brandi & Catherine A. Little. (2010) *Effects of Task Difficulty And Teacher Attention On The Off-task Behavior of High Ability Students With Behavior Issues. Journal for The Education of The Gifted*, 34(2), pp. 245-260.
- Stoeger, H. & Ziegler, A. (2005). *Evaluation of an elementary classroom self-regulated learning program for gifted mathematics underachievers. International Educational Journal*, 6(2), 261-271. ISSN 1443-1475@2005Shannon Reseach Press. <http://iej.cjb.net>
- Sukiman, dkk. 2005. *Pengubahan Off task Behavior ke On Task Behavior di Kelas melalui Penerapan Bimbingan Berbasis Ekologi*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Sukiman. (2011) *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Sunawan. 2009. *Diagnosa Kesulitan Belajar (Handout)*. Semarang : UNNES.
- Sungur, S & Gungoren. (2009). *Effect of problem-based learning and traditional intruction on self-regulated learning. The journal of Educational Reseach*, 99, 307-317



- Wibowo, Agus. (2016). *Group guidance services with self-regulation technique to improve student learning motivation in Junior High School (JHS)*. *Educational Research and Reviews*, 11, 2146-2154. [10.5897/ERR2016.2955](https://doi.org/10.5897/ERR2016.2955).
- Wijaya, H. E., & Nashori, F. (2015). Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri untuk Menurunkan Prokrastinasi Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 7(1), 79–96. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss1.art6>
- Woolfolk, Anita. (2009). *Educational Psychology Active Learning Edition*. Boston : Pearson Education Inc.
- Yasdar, M & Mulyadi. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (Self Regulation) Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Jurnal Pendidikan Edumaspul Volume 2 – Nomor 2, Oktober 2018*, 50-60
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: a social cognitive perspective*. In *Handbook of Self-regulation*. Academic Press, San Diego, 13–39.
- Zimmerman, Barry J. (1986). *Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses?*, *Contemporary Educational Psychology*, Volume 11, Issue 4, Pages 307-313, ISSN 0361-476X, [https://doi.org/10.1016/0361-476X\(86\)90027-5](https://doi.org/10.1016/0361-476X(86)90027-5).