Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling) ISSN 2541-206X
Vol 9, No.4, 2024, 608-614 ISSN 2527-4244

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU MEMBOLOS PADA SISWA KELAS VIII SMPN 2 PETIR TAHUN AJARAN 2023/2024

[1]Dwita Ramdhini Ayu Putri, [2]Rochani, [3]Meilla Dwi Nurmala
putridwita12@gmail.com

Abstract*Truancy behavior is one of the problems that can interfere with the student's learning process and requires proper handling. This study aims to determine the effect of group counseling with self-management techniques to reduce truancy behavior in class VIII students at SMPN 2 Petir. The research method used is quantitative, pre-experimental method with one group pretest-posttest design. The research sample was taken using the Purposive Sampling Technique which obtained 10 samples with the highest truancy category and then given treatment. The analysis technique used in testing the hypothesis is the Wilcoxon signed rank test. This is evidenced by a significant decrease from the average value of 81.1 to 47.3. The Wilcoxon signed rank test analysis in the hypothesis decision-making process, a value of 0.005 <0.05, so it can be concluded that the hypothesis is accepted. Thus Ha is accepted and Ho is rejected. This study concludes that group counseling with self-management techniques has an effect on reducing student truancy behavior.*

Keywords*: Truant Behavior, Group Counseling, Self Management Techniques*

Abstrak: *Perilaku membolos merupakan salah satu masalah yang dapat mengganggu proses belajar siswa dan membutuhkan penanganan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mereduksi perilaku membolos siswa kelas VIII di SMPN 2 Petir. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, metode pra-eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Pengambilan sampel penelitian mengunakan Teknik Purposive Sampling yang di peroleh 10 sampel dengan kategori membolos tertinggi kemudian diberikan treatment. Teknik analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis yaitu Wilcoxon signed ranks test. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan secara signifikan dari nilai rata-rata sebesar 81,1 menjadi 47,3. Analisis uji Wilcoxon signed ranks test pada proses pengambilan keputusan hipotesis, nilai 0.005 < 0.05, Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dinyatakan diterima. Dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management berpengaruh mereduksi perilaku membolos siswa.*

Kata kunci*: Perilaku Membolos, Konseling Kelompok, Teknik Self Management.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam pembentukan individu dan masyarakat. Di tingkat sekolah, tujuan utama pendidikan adalah tidak hanya untuk memberikan pengetahuan akademik kepada siswa, namun untuk membentuk karakter, keterampilan, dan sikap yang positif. Salah satu kendala yang dihadapi oleh Lembaga Pendidikan adalah tingkat kehadiran siswa yang tidak teratur, terutama dalam bentuk perilaku membolos. Karena dari bentuk perilaku membolos siswa disekolah sangat penting dalam hal pembelajaran dan kehadiran siswa dikelasnya.

Perilaku membolos adalah tindakan siswa yang tidak hadir di sekolah tanpa alasan yang jelas, atau dapat diartikan sebagai ketidakhadiran tanpa

penjelasan yang pasti. Selain itu, perilaku ini juga mencakup siswa yang meninggalkan jam pelajaran tertentu tanpa izin dari guru atau pihak sekolah terkait (Singgih, 2008). Menurut Setyowati (Arroyan Muttaqin Nalman, 2018) membolos adalah tindakan yang dilakukan oleh siswa berupa pelanggaran terhadap peraturan sekolah, seperti meninggalkan sekolah pada jam pelajaran tertentu atau tidak mengikuti pelajaran dari awal hingga akhir untuk menghindari pembelajaran yang efektif, tanpa alasan yang diterima oleh pihak sekolah atau dengan memberikan alasan yang tidak benar. Lebih parahnya lagi sebagian siswa menganggap perilaku membolos ini merupakan hal yang keren. Sifat inilah yang akan mempengaruhi siswa lain untuk ikut membolos. Menurut Prayitno (Wulan Dwiyanti Rahayu, 2020) perilaku membolos dapat menimbulkan beberapa dampak negatif antara lain yaitu minat terhadap pelajaran akan semakin berkurang, gagal dalam ujian, hasil belajar yang diperoleh tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki, tidak naik kelas, penguasaan terhadap materi pelajaran tertinggal dari teman-teman lainnya, dikeluarkan dari sekolah.

Menurut (Prayitno, 2009) beberapa bentuk gejala siswa membolos antara lain yaitu berhari-hari tidak masuk sekolah, tidak masuk sekolah tanpa izin., sering keluar pada jam pelajaran tertentu, tidak masuk kembali setelah minta izin, masuk sekolah berganti hari, mengajak teman-teman untuk keluar pada mata pelajaran yang tidak disenangi, minta izin keluar dengan berpura-pura sakit atau alasan lainnya, mengirimkan surat izin tidak masuk dengan alasan yang dibuat-buat, tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan satu satunya guru BK di SMPN 2 Petir masih banyak siswa yang membolos mulai dari kelas VII-IX, tetapi di dominasi oleh kelas VIII. Dengan ditandai siswa yang sering melakukan membolos yaitu, banyak siswa yang kesiangan alhasil malas ke sekolah dan terlambat masuk sekolah, banyaknya siswa yang tidak ikut upacara dan pembiasaan di sekolah, sering meninggalkan kelas saat pelajaran berlangsung biasanya pergi ke warung atau kantin serta nongkrong, ada beberapa siswa yang ikut temannya untuk membolos. Adapun data dari guru BK siswa kelas VIII yang membolos.

Data Siswa Membolos Kelas VIII SMPN 2 Petir

No.	*Nama*	*Kelas*	*Banyaknya Membolos*
1.	*A*	*8D*	*8 kali*
2.	*FBS*	*8D*	*10 kali*
3.	*H*	*8D*	*11 kali*
4.	*IM*	*8D*	*10 kali*
5.	*NM*	*8D*	*7 kali*
6.	*AS*	*8F*	*7 kali*
7.	*MFF*	*8F*	*7 kali*
8.	*MJ*	*8F*	*9 kali*
9.	*MRP*	*8F*	*7 kali*
10.	*T*	*8F*	*7 kali*

Untuk meminimalisir perilaku membolos tersebut harus menggunakan strategi yang tepat agar perilaku membolos ini tidak terulang kembali, bisa dilakukan cara menyelenggarakan konseling kelompok dengan teknik self management. Salah satu metode untuk menangani kasus ini adalah dengan

konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sekelompok siswa yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman satu sama lain. Tujuannya adalah untuk membantu siswa mengubah perilaku, membentuk pikiran, mengembangkan keterampilan menghadapi situasi kehidupan, membuat keputusan yang berarti, dan berkomitmen untuk menjalankannya dengan penuh tanggung jawab (Siti Aminah, 2021).

Adapun teknik nya yaitu menggunakan Teknik Self Management. Teknik Self management adalah strategi untuk mengubah perilaku seseorang dengan mengarahkan tindakan menggunakan berbagai teknik, termasuk pemantauan diri, penguatan positif, pembuatan kontrak dengan diri sendiri, dan menguasai rangsangan. Ini melibatkan kesadaran dan keterampilan individu dalam mengendalikan lingkungan sekitarnya yang mempengaruhi perilaku mereka (Suwanto, 2016). Tujuan dari teknik self management adalah membantu siswa untuk secara cermat memahami dan mengatur diri mereka sendiri dalam situasi-situasi yang berpotensi memunculkan perilaku yang ingin mereka hilangkan. Siswa diajak untuk mengelola pikiran, emosi, dan tindakan mereka sehingga dapat mengenali hal-hal negatif, sekaligus meningkatkan perilaku yang positif dan sesuai dengan nilai-nilai yang benar (Mulyadi, 2015).

Ada 4 tahapan self management, seperti pemantauan diri (self-monitoring), pemberian penghargaan kepada diri sendiri sebagai bentuk motivasi (self-reward), tanggung jawab atau komitmen terhadap diri sendiri (self-contract), serta kemampuan untuk mengendalikan respons terhadap rangsangan tertentu (stimulus control) (Siti Nurzaakiyah, 2013). Tetapi peneliti untuk mereduksi perilaku membolos pada siswa menggunakan teknik self management dengan 3 tahap yaitu self monitoring, self contract, dan self reward. Ketiga tahap itu saling melengkapi, membantu siswa meningkatkan kesadaran, tanggung jawab, dan motivasi untuk mengubah perilaku membolos menjadi lebih positif. Teknik ini untuk mengurangi perilaku negatif tetapi juga untuk mendorong perkembangan karakter yang lebih baik.

METODE

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen dengan metode kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2022) metode penelitian kuantitatif berakar pada filsafat positivisme dan digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu. Pemilihan sampel umumnya dilakukan secara acak, sementara data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra-eksperimen. Dengan desain one group pretest-posttest dilakukan pretest dengan menggunakan angket perilaku membolos. Kemudian treatment menggunakan teknik self management melalui layanan konseling kelompok. Setelah itu dilakukan post-test untuk hasilnya apakah layanan konseling kelompok dengan teknik self management berpengaruh dalam mereduksi perilaku membolos.

Penggunaan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2022). Kemudian diperoleh sampel 10 orang, dengan

kategori membolos tertinggi, dan memang memiliki riwayat membolos di sekolahnya, 10 orang tersebut diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan teknik self management, setelah itu diberikan lagi post-test untuk mengetahui apakah hasilnya pemberian konseling kelompok dengan teknik self management berpengaruh untuk mereduksi perilaku membolos siswa

HASIL

Secara keseluruhan terjadi perubahan yang cukup signifikan. pengujian hipotesis didapati nilai negative ranks 10 pada nilai N, mean reank maupun sum rank. Nilai 10 menunjukkan bahwa ada penurunan dari perilaku membolos. Hasil perbandingan nilai pretest postest dan gain pre-test post- test. Selanjutnya, positive ranks adalah 0 yang berarti 10 subjek tidak mengalami peningkatan dari nilai pre-test ke nilai post-test, rata-rata (mean reank) penurunan tersebut adalah 5.50, sedangkan negatif ranks (sum rank) adalah 55.00. Selanjutnya, Ties adalah nilai yang sama antara nilai pre-test dan post-test, dan nilai ties adalah 0, yang menunjukkan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pre-test dan post-test. Nilai pada Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,005 yang menunjukkan bahwa nilai 0,005 lebih rendah dari 0,05 dalam proses pengambilan keputusan hipotesis, perhitungan data dilakukan menggunakan SPSS 27 dengan analisis uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Jadi, hipotesis dinyatakan diterima. Dari hasil tersebut menunjukan bahwa treatment konseling kelompok dengan teknik self management dinyatakan **"Berpengaruh"** untuk mereduksi perilaku membolos siswa kelas VIII SMPN 2 Petir.

Tabel 2
Hasil Pretest dan Posttest Penurunan Perilaku Membolos

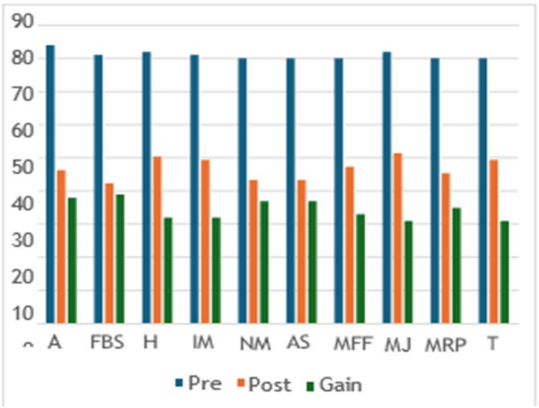
No.	*Nama*	*Pre Test*	*Post Test*	*N-Gain Score*
1.	*A*	*84*	*46*	*-2,37*
2.	*FBS*	*81*	*42*	*-2,05*
3.	*H*	*82*	*50*	*-1,77*
4.	*IM*	*81*	*49*	*-1,68*
5.	*NM*	*81*	*51*	*-1,57*
6.	*AS*	*80*	*43*	*-1,85*
7.	*MFF*	*80*	*47*	*-1,65*
8.	*MJ*	*82*	*51*	*-1,72*
9.	*MRP*	*80*	*45*	*-1,75*
10.	*T*	*80*	*49*	*-1,55*
Mean		***81,1***	***47,3***	***-1,79***

Hasil perbandingan nilai pre-test dan post-test terdapat penurunan perilaku membolos dari kategori tinggi menjadi sedang dan rendah. Siswa A saat pre-test memperoleh skor 84 kemudian menurun saat post-test memperoleh skor 46 dengan kategori rendah, Siswa FBS saat pre-test memperoleh skor 81 kemudian menurun saat post-test memperoleh skor 42 dengan kategori rendah, Siswa H saat pre-test memperoleh skor 82 kemudian menurun saat post-test memperoleh skor 50 dengan kategori sedang, Siswa IM saat pre-test memperoleh skor 81 kemudian menurun saat post-test memperoleh skor 49 dengan kategori sedang, Siswa NM saat pre-test memperoleh skor 81 kemudian menurun saat post-test memperoleh skor 51 dengan kategori sedang, Siswa AS saat pre-test memperoleh skor 80 kemudian menurun saat post-test memperoleh skor 43 dengan kategori rendah, Siswa MFF saat pre- test memperoleh skor 80

kemudian menurun saat post-test memperoleh skor 47 dengan kategori rendah, Siswa MJ saat pre-test memperoleh skor 82 kemudian menurun saat post-test memperoleh skor 51 dengan kategori sedang, Siswa MRP saat pre-test memperoleh skor 80 kemudian menurun saat post-test memperoleh skor 45 dengan kategori rendah, Siswa T saat pre-test memperoleh skor 80 kemudian menurun saat post-test memperoleh skor 49 dengan kategori sedang.

Gambar 1

Hasil Pretest dan Posttest Penurunan Perilaku Membolos



PEMBAHASAN

Menurut Gunarsa (Wulan Dwiyanti Rahayu, 2020) membolos merupakan tindakan meninggalkan sekolah tanpa alasan yang jelas pada jam pelajaran dan tanpa izin terlebih dahulu kepada pihak sekolah. Perilaku membolos merujuk pada ketidakhadiran di sekolah tanpa alasan yang sah, baik saat pelajaran berlangsung, saat jam masuk kelas, maupun selama jam sekolah berlangsung. Menurut Surya (Utami, 2020) perilaku membolos adalah tindakan siswa yang tidak mengikuti kegiatan pembelajaran pada waktu yang telah ditetapkan tanpa memberikan izin yang valid.

Menurut Kartono (Sundari, 2018) membolos merupakan bentuk kenakalan siswa yang melanggar norma, seperti ketidakdisiplinan dan ketidakjujuran, serta merupakan kebiasaan buruk yang perlu diatasi. Pada umumnya, siswa berangkat dari rumah mengenakan seragam, tetapi tidak sampai di sekolah. Ketidakhadiran siswa di sekolah tanpa alasan yang jelas (alpa) sering disebut sebagai membolos. Menurut Kartono (Sundari, 2018) siswa yang hadir di sekolah namun sering membolos berisiko mengalami kegagalan akademik. Selain itu, kebiasaan membolos dapat menyebabkan siswa terlibat dalam berbagai perilaku yang merugikan, seperti penyalahgunaan narkoba, perilaku seks bebas, serta tindakan kekerasan atau tawuran.

Hasil analisis deskriptif menunjukan bahwa sebelum diberikan treatment terdapat 24 siswa berada dalam kategori perilaku membolos tertinggi, 36 siswa dalam kategori sedang dan 22 siswa dalam kategori rendah. Lalu, peneliti mengambil 10 sampel dengan kategori tinggi, dan memberikan treatment sebanyak 8 kali. Selama proses treatment siswa mengikuti dengan sangat baik, dari 8 pertemuan yang diadakan, hanya ada 2 siswa yang hanya mengikuti 7 pertemuan dikarenakan sakit. Setelah mendapatkan hasil Pretest peneliti melaksanakan treatment kepada 10 sampel terpilih dengan delapan kali pertemuan. Selama mengikuti treatment siswa mengikuti dengan lancar dan baik. Secara keseluruhan terlihat perubahan yang signifikan dari setiap anggota kelompok. Setelah 8 kali proses treatment anggota kelompok diberikan angket post-test dan hasil yang didapatkan yaitu adanya penurunan nilai rata-rata sebesar 47,3 dari sebelumnya sebesar 81,1.

Pemberian teknik self management ini dilakukan bertujuan untuk mereduksi perilaku membolosnya di sekolah. Jadi, kesimpulannya adalah tujuan self management untuk membantu individu mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku mereka agar dapat mencegah munculnya masalah atau perilaku yang tidak diinginkan, mengubah perilaku yang merugikan, serta meningkatkan aspek positif dalam kehidupan. Strategi ini bertujuan untuk menciptakan kemandirian, pengendalian diri, dan kemampuan menyesuaikan diri dengan situasi secara efektif, sehingga individu dapat berkembang secara maksimal.

Dengan menggunakan 3 tahapan yaitu self monitoring, self contract, dan self reward dengan menggunakan agenda harian yang diberikan konseli. Tujuannya siswa mengisi agenda harian konseli setiap hari untuk memantau perilaku mereka dengan teknik self monitoring (perkembangan perilaku membolos siswa), berkomitmen dan tanggung jawab pada agenda harian yaitu self contract dan mencatat alasan dan solusi, konsekuensi, serta self reward ketika siswa berhasil tidak membolos lagi. Serta diberi penguatan dan motivasi setiap sesinya.

Pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas < 0,05, maka hipotesis diterima dan jika probabilitas > 0,05, maka hipotesis ditolak. Dilihat dari perhitungan data menggunakan SPSS 27 dengan menggunakan analisis uji Wilcoxon Signed Ranks Test, maka diketahui nilai pada Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,005. Kembali melihat pengambilan keputusan hipotesis nilai 0,005 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dinyatakan diterima. Oleh karena itu Ha diterima dan Ho ditolak, yang menandakan pemberian konseling kelompok dengan teknik self management untuk mereduksi perilaku membolos siswa kelas VIII SMPN 2 Petir tahun ajaran 2023/2024. Didukung dengan hasil pre-test dan post-test terdapat penurunan yang cukup signifikan setelah diberikan treatment.

Berdasarkan perhitungan data statistik, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management berpengaruh untuk mereduksi perilaku membolos siswa kelas VIII SMPN 2 Petir tahun ajaran 2023/2024. Pada penelitian ini tentunya peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan diantaranya yaitu keterbatasan waktu yang dimiliki serta keterbatasan dari individu peneliti sendiri yang masih dalam proses belajar

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management gambaran keseluruhan yang diperoleh hasil penelitian menunjukan terdapat 24 siswa memilki skor perilaku membolos dengan kategori tinggi, 36 siswa memilki skor perilaku membolos dengan kategori sedang, dan 22 siswa memilki skor perilaku membolos dengan kategori rendah. Kemudian diambil 10 sampel siswa yang memiliki skor perilaku membolos dengan kategori tinggi untuk diberikan treatment konseling kelompok dengan teknik self management. Pemberian treatment konseling kelompok dengan teknik self management untuk mereduksi perilaku membolos siswa dilakukan sebanyak 8 kali. Dilaksanakan pada semester ganjil. Seluruh siswa mengalami penurunan dengan skor 47,3 yang sebelumnya 81,1. Dalam melakukan treatment semua berjalan lancar

dan baik, terlihat perilaku membolos siswa dalam agenda harian yang sudah diisi ada perubahan peningkatan dalam tingkah laku perilaku membolos nya yang menurun.

DAFTAR RUJUKAN

Arroyan Muttaqin Nalman, D. S. *(2018). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Kebiasaan Membolos Siswa Kelas XI SMANegeri 8 Kota Bengkulu.* Jurnal Psikodidaktika.

Mulyadi. (2015*). Psikologi Belajar. Yogyakarta: Andi Offset.*

Prayitno, E. A. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Rineka Cipta.

Singgih, D. G. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Jakarta: Gunung Mulia.

Siti Aminah, D. S. (2021). *Analisis Dampak PelatihanPeningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman.* Jurnal Pendidikan Luar Sekolah, 170.

Siti Nurzaakiyah, N. B. (2013). *Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder.* Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kulalitatif, dan R&D.* Bandung: ALFABETA.

Sundari, A. P. (2018). *Usaha Sekolah Dalam Mengatasi Siswa Yang Membolos (Studi Kasus Pada Siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 4 Kartasuro Sukoharjo)* . Historika.

Suwanto, I. (2016). *Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK.* Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 1-5.

Utami, S. (2020). *Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Dengan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Token Ekonomi di SMA Negeri 1 Pasirian.* Jurnal Nusantara Of Research.

Wulan Dwiyanti Rahayu, H. H. (2020). *Perilaku Membolos Peserta Didik Ditinjau dari Faktor-Faktor yang Melatarbelakanginya.* FOKUS, 105.