



# Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang

Afrizal Rifky Rezaldy<sup>1</sup>, Muhamad D. Pua Upa<sup>2</sup> & Katharina E.P Korohama<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Nusa Cendana, Kupang ✉ (e-mail) [afrizalrifky3779@gmail.com](mailto:afrizalrifky3779@gmail.com)

\*Corresponding Author, E-mail: [afrizalrifky3779@gmail.com](mailto:afrizalrifky3779@gmail.com)

Received: 18/08/2023

Accepted: 05/12/2023

First Published: 07/12/2023

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,  
FKIP - Universitas Nusa Cendana  
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

## Abstract

This study aims to investigate the effectiveness of group counseling with self-management techniques to decrease truancy behavior in class XI IPS students at SMA Negeri 2 Kupang. This study used a quantitative approach with a pre-experimental research type with a one-group pre-test and post-test research design. This research was conducted at SMA Negeri 2 Kupang. The sampling technique used was the purposive sampling method, that is, the sample was taken according to the intent and purpose of the study where the pre-test would be given to all members of the population, totaling 132 students. The data collection technique uses a questionnaire with a Likert scale model. The data analysis technique used is descriptive analysis, paired sample t-test differential analysis with SPSS For Windows 21 Version program. The results of this study indicate that there is a decrease in students' truancy behavior after being given group counseling services using self-management techniques. This is evidenced by the difference in the mean score before being given treatment of 119.60 and the mean score after being given treatment of 75.70. In addition, the t count using the paired sample t-test is 46.886, this value is > t-table 1.833 with a sig value <0.05, which means that H<sub>0</sub> is rejected. This finding shows that group counseling services with self-management techniques potentially that used to reduce truancy behavior in class XI IPS students at SMA Negeri 2 Kupang.

**Keyword:** Group Counseling, Self-Management Techniques, Truancy Behavior

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik manajemen diri terhadap penurunan perilaku membolos pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kupang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimental dengan desain penelitian one group pre-test and post-test. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Kupang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode purposive sampling yaitu sampel diambil menurut maksud dan tujuan penelitian dimana pre-test akan diberikan kepada seluruh anggota populasi yang berjumlah 132 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan model skala likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis diferensial uji t sampel berpasangan dengan program SPSS For Windows 21 Version. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan perilaku membolos siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management. Hal ini dibuktikan dengan selisih skor rata-rata sebelum diberikan perlakuan sebesar 119,60 dan skor rata-rata setelah diberikan perlakuan sebesar 75,70. Selain itu, diperoleh t hitung dengan menggunakan uji t sampel berpasangan sebesar 46,886 nilai tersebut > t tabel 1,833 dengan nilai sig < 0,05 yang berarti H<sub>0</sub> ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik

manajemen diri berpotensi digunakan untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kupang.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Teknik Self-Management, Perilaku Membolos

**Citation:** Afrizal Rifky Rezaldy, Muhamad D. Pua Upa & Katharina E.P Korohama. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3). DOI: <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i3.10782>

## PENDAHULUAN

Dalam bimbingan dan konseling, jenis layanan yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku membolos salah satunya adalah konseling kelompok. Sukardi (2015) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami konseli melalui dinamika kelompok dan dikolaburasikan dengan berbagai teknik. Supriatna (2016) konseling kelompok merupakan suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki titik lemah dalam kehidupannya, sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Pendapat Supriatna ini dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan yang artinya membantu mengarahkan, memberikan kemudahan dalam rangka perkembangannya.

Salah satu teknik yang digunakan dalam konseling kelompok yaitu teknik *self management*. Menurut Komalasari (2016) pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri, karena dengan pengelolaan diri yang baik seseorang dapat mengembangkan dirinya kearah yang lebih positif. Melihat dari kegunaan konseling kelompok dan teknik *self management* tersebut maka diharapkan dapat mengurangi perilaku membolos pada siswa di sekolah. Menurut Wahyuni (dalam Amaliyah, 2018) *self management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Cormier & Cormier (dalam Dyah, 2017) yang mengemukakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan suatu strategi atau kombinasi startegi yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*slef contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan *reinforcement* yang positif (*self reward*).

Mahmudah (2015) menjelaskan bahwa perilaku membolos merupakan tanggapan atau reaksi individu yang terwujud dalam gerakan meninggalkan pelajaran saat jam pelajaran berlangsung dan tidak mengikuti proses belajar mengajar di sekolah atau di sebut (*absen*). Menurut Anitiara (2017) perilaku membolos sebenarnya bukan merupakan hal yang baru lagi bagi banyak pelajar, setidaknya mereka yang pernah mengenyam pendidikan sebab perilaku membolos itu sendiri sudah ada sejak dulu. Tidak hanya di kota-kota besar saja siswa yang sering terlihat membolos, bahkan di beberapa daerah kecilpun perilaku membolos sudah menjadi kegemaran. Gunarsa (2012) menjelaskan bahwa perilaku membolos merupakan pergi meninggalkan sekolah tanpa sepengetahuan pihak sekolah. Menurut Prayitno dalam (Arianti, 2017) ada beberapa aspek siswa membolos antara lain yaitu: 1) Berhari-hari tidak masuk

sekolah, 2) Tidak masuk tanpa keterangan, 3) Mengajak teman-teman untuk keluar pada jam mata pelajaran tertentu, 4) Tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat.

Siswa yang membolos di sekolah diberikan sanksi yaitu *push up*, jalan jongkok, lari mengelilingi lapangan, membersihkan WC dan lingkungan sekitar, melakukan *home visit*, berkomunikasi dengan wali murid serta memberikan surat peringatan. Dengan adanya hukuman tersebut diharapkan agar siswa tidak mengulangi dan bisa disiplin masuk sekolah. Akan tetapi, kenyataan di lapangan menunjukkan masih terdapat siswa yang melakukan perilaku membolos. Seperti yang terjadi di SMA Negeri 2 Kupang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan guru wali kelas pada tanggal 27 April 2022 diperoleh informasi masih ada sejumlah siswa kelas XI IPS yang berperilaku membolos. Siswa yang berperilaku membolos memiliki ciri-ciri yaitu berhari-hari tidak masuk sekolah, tidak masuk sekolah tanpa izin, sering keluar pada jam pelajaran tertentu, tidak masuk kembali setelah meminta izin dan terpengaruh oleh teman yang suka membolos.

Perilaku membolos sekolah ini jika tidak ditangani atau dibiarkan saja akan memberikan dampak yang buruk untuk keberlangsungan proses pembelajaran dan lebih jauh lagi akan mempengaruhi prestasi akademik, siswa yang sering membolos cenderung ketinggalan materi pelajaran yang dapat menghambat kemajuan akademik mereka. Bahkan dampak yang lebih parah yang terjadi pada siswa yang membolos ini yaitu siswa cenderung lebih rentang terhadap perilaku menyimpang seperti penggunaan narkoba, kenakalan remaja atau pergaulan negatif dengan kelompok sebaya yang dapat merusak perilaku dan moral mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tri Mega Ralasari (2015) yang berjudul “upaya mengubah perilaku membolos siswa melalui layanan konseling kelompok dengan model CBT” penelitian pada siswa SMA Negeri 2 Palayangkara. Hasil penelitian ini menunjukkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT dan realitas dapat mengurangi perilaku membolos siswa. Dari berbagai perubahan tersebut, pada siklus 2 dari hasil pengamatan terdapat peningkatan yang sangat signifikan yaitu siswa tingkat membolosnya menjadi berkurang dari 2 siswa menjadi tinggal 1 siswa dengan rata-rata nilai 3,8. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Membolos Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental (*experimental research*). Menurut Joko Subagiyo (2011) penelitian eksperimental merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat. Hal ini berarti eksperimen merupakan kegiatan percobaan untuk meneliti suatu peristiwa atau gejala yang muncul pada kondisi tertentu. Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre Eksperimental Design (*One Group Pretest-Posttest Design*) karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Secara umum desain penelitian yang akan digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:

**Table 1** Desain Penelitian Pola *Pretest, Treatment, Posttest*

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

### Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Menurut Sugiyono (2011) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksudkan adalah seluruh peserta kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang yaitu berjumlah 132 siswa.

**Table 2** Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	XI IPS 1	36
2	XI IPS 2	36
3	XI IPS 3	30
4	XI IPS 4	30
<b>Total</b>		<b>132</b>

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Purwanto, 2017). Bila populasi besar dan penulis tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel diambil sesuai maksud dan tujuan penelitian, dalam penelitian ini, *pre test* akan diberikan pada keseluruhan anggota populasi yang berjumlah 132 peserta didik. Berdasarkan hasil *pretest*, siswa yang menunjukkan tingkat perilaku membolos tinggi akan dijadikan anggota sampel (tergantung hasil dari *pretes*). Hasil *pretest* menunjukkan 10 siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang memiliki perilaku membolos tinggi.

**Table 3** Sampel Penelitian

No	Nama/Inisial	Kelas	Kategori
1	NH	XI IPS 1	Tinggi
2	JL	XI IPS 1	Tinggi
3	JF	XI IPS 2	Tinggi
4	RI	XI IPS 2	Sangat Tinggi
5	YR	XI IPS 2	Sangat Tinggi
6	FA	XI IPS 3	Tinggi
7	RE	XI IPS 4	Tinggi
8	YA	XI IPS 4	Sangat Tinggi
9	NP	XI IPS 4	Sangat Tinggi
10	PM	XI IPS 4	Sangat Tinggi

### Teknik Pengumpulan Data

Angket dalam penelitian ini menggunakan model *skala likert*. Sugiyono (2011) menyatakan bahwa model *skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan model skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa

pernyataan atau pertanyaan. Adapun jumlah item yang digunakan untuk mengukur perilaku membolos yaitu 35 item dengan nilai validitas 0,270 dan reliabilitas 0,883 yang terkategori tinggi.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data deskriptif merupakan teknik yang bertujuan untuk memberikan deksripsi dan menganalisis data mengenai subjek yang diteliti berdasarkan dari data yang telah terkumpul Azwar (2016). Dalam penelitian ini analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai perilaku membolos siwa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Nibayah (2017), menjelaskan bahwa uji asumsi klasik terdiri dari uji normalitas data dan uji Homogentias. Selanjutnya, Uji T test dilakukan setelah angket diolah atau ditabulasi menggunakan uji presentase, data tersebut akan dianalisis menggunakan rumus t hitung kemudian hasil yang diperoleh dapat mengetahui apakah penerapan layanan konseling kelompok melalui teknik *self management* dapat menurunkan perilaku membolos siswa sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan *treatment*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Gambaran Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management***

Berdasarkan perhitungan selama proses konseling kelompok dengan teknik *self management*, data yang diperoleh dari hasil perhitungan penulis terhadap 10 orang siswa, masing-masing pernyataan diukur dengan skor 1-5, sehingga diperoleh skor 6 orang siswa dengan perolehan skor (90%), 2 siswa dengan perolehan skor (80%), 2 orang siswa dengan perolehan skor (70%). Jadi dari 10 siswa pada sampel tersebut masuk dalam kategori aktif pada rentangan hasil skor 61-80 (kategori aktif).

Annisa (2017), menyatakan teknik *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil yang berbeda-beda pada setiap sesi pertemuan. Pada sesi pertemuan pertama, pemberian angket *pretest*, pertemuan kedua, pengenalan tentang kegiatan layanan konseling kelompok dan teknik *self-management*. Pada sesi pertemuan ketiga, melakukan konseling kelompok. Pada pertemuan keempat penulis menerapkan teknik *self-management* yaitu *self contract*, pemantauan diri (*self monitoring*), *self reward* dan *self control*. Berbagai kendala ditemui dalam penerapan teknik *self-management*, hal ini terlihat bahwa pada hasil observasi menunjukkan bahwa para peserta layanan (siswa), menceritakan masalah yang dimilikinya terkait dengan perilaku membolos yang dialaminya, dan masih ada peserta layanan (siswa), terlihat masih ragu-ragu dan malu, dalam menceritakan masalahnya. Pada pertemuan ketiga, perubahan-perubahan positif mulai diperlihatkan oleh anggota kelompok seperti beberapa siswa mulai terbuka menceritakan masalah, mulai berani mengajukan pertanyaan dan mampu mengeluarkan pendapatnya terkait masalah perilaku membolos.

Konseling kelompok merupakan cara yang efektif dan efisien dalam menangani masalah umum atau perilaku bermasalah, dan untuk memberikan layanan langsung kepada siswa di mana konselor bekerja dengan dua atau lebih siswa secara bersamaan (Sukardi, 2015). Layanan konseling kelompok sangat bermanfaat bagi konseli, karena melalui interaksi dengan anggota-anggota dalam kelompok mereka akan lebih mudah mengembangkan berbagai

keterampilan yang dimiliki dan pada intinya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi. Pernyataan ini didukung oleh Prayitno (dalam Arianti, 2017) yang mengatakan layanan konseling kelompok bertujuan untuk dapat mengembangkan perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi serta berkomunikasi, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu lain yang menjadi peserta layanan.

Penelitian ini didukung dengan penelitian oleh Amaliah (2018) tentang “Mengurangi perilaku siswa membolos dengan teknik self management di SMPN 29 Banjarmasin”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku membolos siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori tinggi, tetapi setelah penerapan teknik *self-management* terjadi penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self management* sangat efektif dan diperlukan dalam meningkatkan perilaku, baik perilaku positif maupun mengurangi perilaku-perilaku yang negatif ke arah lebih baik. Dengan adanya teknik *self-management*, dapat membantu individu menjadi lebih mandiri, pribadi yang mampu bertanggung jawab terhadap diri sendiri dalam menghadapi setiap masalah yang ada. Teknik *self management* ini merupakan teknik yang berasal dari pendekatan *behavioral*, yang dimana dalam pendekatan *behavioral* berusaha untuk mencoba mengubah tingkah laku individu secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara atau prosedur yang akan digunakan.

## 2. Gambaran Perilaku Membolos Sebelum Dilakukan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*.

Berdasarkan hasil data analisis deskriptif presentase *pretest* dilakukan pada 132 siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang, diperoleh melalui 5 kategori menunjukkan bahwa terdapat, 110 orang siswa atau sebesar (41-55%) menunjukkan perilaku membolos yang rendah, 12 siswa atau sebesar (56-70%) menunjukkan perilaku membolos sedang, 5 siswa atau sebesar (71-85 %) menunjukkan perilaku membolos tinggi, 5 siswa atau sebesar ( $\geq 86\%$ ) menunjukkan perilaku membolos sangat tinggi, dan 0 atau sebesar ( $\leq 40\%$ ) mahasiswa menunjukkan perilaku membolos sangat rendah.

Menurut Gunarsa (dalam Anitiara, 2017) Perilaku membolos sebenarnya bukan hal yang baru lagi bagi banyak pelajar, setidaknya mereka yang pernah mengenyam pendidikan sebab perilaku membolos itu sendiri telah ada sejak dulu. Tindakan membolos dikedepankan sebagai sebuah jawaban atas kejenuhan yang sering dialami oleh banyak siswa terhadap proses belajar mengajar di sekolah. Hal ini memang akan menjadi fenomena yang jelas-jelas mencoreng lembaga persekolahan itu sendiri. Tidak hanya di kota-kota besar saja siswa yang terlihat sering membolos bahkan di daerah-daerahpun perilaku membolos sudah menjadi kebiasaan. Berdasarkan nilai statistik deskriptif dengan  $n=10$ , dimana hasil perhitungan nilai *pretest* kelompok eksperimen sebelum mendapatkan *treatment* berupa penerapan teknik *self-management* melalui layanan konseling kelompok adalah dengan nilai *mean* 119,60. Menurut Gunarsa (dalam Anitiara, 2017) perilaku membolos dapat diartikan tidak masuk sekolah tanpa keterangan, tidak masuk ke sekolah selama beberapa hari, dari rumah berangkat sekolah tetapi tidak sampai ke sekolah, dan meninggalkan sekolah pada jam saat pelajaran berlangsung. Membolos dapat diartikan sebagai perilaku siswa yang tidak masuk ke sekolah dengan alasan yang tidak tepat, atau membolos juga dapat dikatakan sebagai ketidakhadiran siswa tanpa adanya suatu alasan yang jelas.

Menurut Arianti (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku membolos adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal yang menjadikan alasan siswa untuk

membolos adalah salah satunya mata pelajaran yang kurang diminati. Masa remaja adalah masa yang penuh gelora dan semangat dalam berkreatifitas. Menurut pandangan psikologis usia 15-21 tahun adalah usia pencarian jati diri. Terbukti, siswa yang suka membolos sering kali terlibat dengan hal-hal yang cenderung merugikan, seperti tawuran, mengkonsumsi narkoba dan bahkan *fresex*. Sedangkan faktor internal yang menjadikan siswa membolos yaitu malas untuk ke sekolah dan kurang perhatian dari orang tua. Adapun menurut Prayitno (Arianti, 2017) ada beberapa faktor yang mempengaruhi siswa untuk membolos yaitu, tidak senang dengan sikap dan perilaku guru, merasa kurang mendapat perhatian dari guru, merasa dibedakan oleh guru, merasa dipojokan oleh guru, proses belajar mengajar membosankan, merasa gagal dalam belajar, kurang berminat terhadap pelajaran, terpengaruhi oleh teman yang suka membolos, tidak masuk karena tidak membuat tugas, tidak membayar kewajiban SPP tepat pada waktunya.

Jika perilaku membolos seperti yang dikemukakan di atas dibiarkan dan tidak ditanggulangi dengan segera tentu akan membawa kerugian bagi anak-anak yang bersangkutan serta orang tuanya sendiri. Menurut Arianti (2017) Kerugian nyata yang akan dialami anak adalah menurunnya prestasi belajar karena jarang mengikuti pelajaran. Pada akhirnya anak yang bersangkutan tidak naik kelas bahkan kemungkinan bisa berakibat fatal yaitu tidak mengikuti pelajaran untuk seterusnya dan dinyatakan *drop out* atau dikeluarkan dari sekolahnya. Hal ini menjadi tanggungjawab pihak-pihak sekolah khususnya guru Bimbingan dan Konseling. Peran guru Bimbingan dan Konseling tentu saja sangat penting dalam memecahkan masalah tersebut, jika pemberian sanksi tidak lagi berhasil mengatasi kebiasaan siswa yang membolos. Guru Bimbingan dan Konseling perlu mencari solusi lain untuk memecahkan masalah tersebut yaitu memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dijadikan sebagai upaya mengatasi perilaku membolos sekolah.

### **3. Gambaran Perilaku Membolos Siswa Setelah Dilakukan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management***

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku membolos siswa setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Penurunan tersebut terjadi pada 10 orang siswa yang diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, dimana perbedaan hasil nilai rata-rata menunjukkan bahwa adanya penurunan pada nilai hasil *posttest*, yaitu dengan perolehan nilai *mean* 75,70. Dengan dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* kepada 10 orang siswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi terhadap perilaku membolos menunjukkan adanya penurunan yang signifikan. Dimana nilai *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai *pretest*. Hal ini ditunjukkan dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*, yaitu *pretest* dengan nilai rata-rata 119.60 < nilai rata-rata *posttest* 75.70. Serta berdasarkan hasil perhitungan nilai *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa, nilai  $t_{table}$  pada taraf signifikan 0,05 = n-1 maka 10-1 = 9, maka  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 = 1,833, karena nilai  $t_{hitung} = 64.886$ , maka dapat dikatakan bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $46.886 > 1,833$ . Dengan demikian terdapat penurunan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan perhitungan hasil *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap perilaku membolos siswa dengan hasil nilai *pretest* adalah  $\geq 86\%$  dan 71-85%. Setelah dilakukan perlakuan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* tingkat perilaku membolos siswa atau sampel yang diteliti menurun menjadi 41-55%. Dari

hasil perhitungan rata-rata yang diperoleh di atas, diketahui bahwa terjadi penurunan perilaku membolos siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang sebelum dan setelah dilakukan perlakuan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektivitas terhadap penurunan perilaku membolos.

Menurut Wahyuni (dalam Amaliyah, 2018) *self management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada 10 orang siswa mengenai teknik *self-management* terhadap perilaku membolos siswa, melalui teknik *self-management* siswa dapat merubah perilakunya melalui strategi yang diberikan dalam teknik *self-management*. Karena dalam teknik *self-management* konseli diajarkan untuk mengatur dan merencanakan sendiri kebutuhannya. Dalam teknik *self-management*, konseli diajarkan untuk memantau dirinya sendiri (*self-monitoring*), konseli mengontrol hal-hal yang mempengaruhi munculnya perilaku (*stimulus control*), dan adanya penghargaan atau (*self reward*) dari diri sendiri untuk keberhasilan yang dilakukan sendiri pada target tertentu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Olivia Priska (2017) dengan judul "Penerapan konseling kelompok dengan tehnik behavioral contract untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa di SMK Kawung 2 Surabaya" Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan Perilaku Membolos Peserta Didik setelah diberikan layanan Bimbingan Konseling Berdasarkan hasil dari penelitian serta analisis data, akan disajikan kesimpulan dan saran yang berhubungan dengan hasil penelitian yaitu penerapan konseling kelompok dengan teknik behavior contract untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa di SMK Kawung 2 Surabaya. Dengan demikian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik K Kawung 2 Surabaya. behavior contract dapat menurunkan perilaku membolos siswa di SMK Kawung 2 Surabaya.

#### **4. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Perilaku Membolos Siswa**

Berdasarkan hasil uji hipotesis konseling dengan teknik *self management* dapat diketahui nilai sig (*2-tailed*) = 0,000 < 0,05 dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  Diterima dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil uji  $T_{test}$  atau uji beda diketahui nilai  $T_{hitung}$  sebesar 46.866, sedangkan untuk mengetahui nilai  $T_{tabel}$  terlebih dahulu dicari angka dengan menggunakan rumus ( $df = n-1$ ), jadi  $df = 10-1$  dengan taraf signifikan 0,05 adalah 1,833. Sesuai dasar pengambilan keputusan dengan membandingkan nilai  $T$ , maka nilai  $T_{hitung} > T_{tabel}$  yakni  $46.886 > 1,833$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan perilaku membolos siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kupang.

Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan salah satu diantaranya adalah layanan Konseling Kelompok. Konseling Kelompok adalah layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik atau konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga konseli dapat mengatasi masalahnya (Suryapranata, dkk: 2017). Hal ini juga didukung oleh penelitian Amaliyah (2018) layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku membolos siswa di sekolah SMPN 29 Banjarmasin. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa pada setiap pertemuan konseling kelompok yang telah mengarah pada berkurangnya perilaku membolos siswa di sekolah yang terlihat lebih baik dari sebelumnya.

Penulis menerapkan teknik *self management* yang sangat membantu siswa yang memiliki perilaku membolos tinggi, dimana siswa dapat mengembangkan kemampuan dirinya ke arah yang lebih baik, mengubah setiap perilaku yang kurang efektif dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok digunakan lebih memberikan ruang kepada peserta layanan (siswa/siswi) dalam mengambil suatu keputusan merupakan hal yang didukung oleh kesadaran yang tinggi sehingga menciptakan perubahan tingkah laku. Penulis menerapkan teknik *self management* dengan mengkombinasikan 4 strategi dalam teknik *self management* yaitu *self monitoring*, *self contrac*, *stimulus control* dan *self reward* yang dianggap mampu memberikan keberhasilan pada penurunan perilaku membolos siswa. Kombinasi 4 strategi ini terbukti mampu melengkapi satu sama lain yaitu siswa dapat mengamati dan mencatat perilaku yang ingin diubah, siswa membuat kesepakatan dengan diri sendiri tentang perubahan perilaku yang ingin dicapai, siswa mampu mengontrol diri sendiri dan menghindari situasi yang memicu perilaku negatif dan siswa memberikan apresiasi kepada diri sendiri sebagai penghargaan atas perubahan perilaku yang berhasil dicapai. Selain itu juga keberhasilan Teknik *self management* dalam mengurangi perilaku membolos didukung oleh beberapa penelitian-penelitian terdahulu, yaitu sebagai berikut :

1. Kostanto (2017) meneliti tentang keefektifan strategi *self management* untuk mengurangi perilaku membolos siswa SMK N 7 Malang. Berdasarkan hasil analisis data visual inspection pada saat sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan menunjukkan bahwa strategi *self management* berpengaruh mengurangi perilaku membolos siswa. Hal ini tampak dari sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah dilakukan perlakuan. Masing-masing subjek menunjukkan adanya penurunan perilaku membolosnya.
2. Jean H. Choi and Kyong-Mee Chung (2012), menunjukkan bahwa hanya intensitas tinggi *self management* tentu saja efektif untuk sukses dalam mengubah perilaku dan membantu meningkatkan karakteristik psikososial tertentu (misalnya, internal locus of control, harapan keberhasilan).

Implikasi atau manfaat dari hasil penelitian ini adalah apabila penggunaan teknik *self management* dalam konseling kelompok dilaksanakan dengan baik maka akan memberikan kontribusi yang baik untuk mengatasi perilaku membolos siswa. Hasil yang diperoleh menyatakan bahwa jika siswa memiliki *self management* atau pengelolaan diri yang rendah maka perilaku membolos tinggi, sebaliknya jika *self management* atau pengelolaan diri tinggi maka perilaku membolos rendah. Siswa yang memiliki *self management* tinggi dapat membantu dirinya untuk mengelolah diri kearah yang lebih positif dari sebelumnya dan mampu mengatasi masalah termasuk masalah perilaku membolos.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang diperoleh bahwa 10 orang siswa aktif mengikuti proses konseling kelompok. Dimana 10 orang siswa berada pada kategori aktif dan tidak ada yang berada dikategori tidak aktif dengan rentangan hasil skor 61-80 kategori aktif.
2. Gambaran perilaku membolos siswa sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berada pada kategori sangat tinggi dan

- tinggi dengan jumlah siswa yang memilih skor perilaku membolos sangat tinggi 5 siswa dan tinggi 5 siswa, jadi jumlah secara keseluruhan sebanyak 10 orang siswa.
3. Gambaran perilaku membolos siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukkan adanya penurunan perilaku membolos siswa. Dimana nilai *posttest* lebih rendah dibandingkan nilai *pretest* dengan dan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .
  4. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif terhadap penurunan perilaku membolos siswa pada kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah. 2018. Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos Di SMPN 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018. Jurnal Mahasiswa BK. An-Nur. Jil.4 No.1
- Anitiara. 2017. Pengurangan Perilaku Membolos di Sekolah Dengan Menggunakan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Bumi. Skripsi. Bandar Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Annisa. 2017, Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung (Lampung. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Intan Lampung). Jurnal. Di akses pada tanggal 3 Maret 2021.
- Arianti Berisiko. 2017. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Skripsi. Jurusan Bimbingan Konseling, Universitas Lampung
- Azwar. 2016. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dewa Ketut Sukardi 2018. Pelaksanaan Bimbingan Konseling di sekolah. Jakarta: PT Rineka Cipta. 64 hlm
- Dyah. 2017. Strategi Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja. Jurnal BK Unesa. Vol.3.No.1
- Gunarsa. 2012. Psikologi Untuk Membimbing. Jakarta: PT. Gunung Mulia
- Joko Subagiyo. 2017. Metode Penelitian Dalam Teori dan Peraktik. Jakarta: Rineka Cipta. 2 hlm
- Mahmudah. 2015. Mengurangi perilaku membolos dengan menggunakan teknik self management. layanan konseling perilaku volume 1 No 1 tahun 2017
- Nibayah. 2017. Pengolahan Data Penelitian Menggunakan Software SPSS 23. Bahan Ajar UIN Walisongo Semarang. Semarang
- Purwanto. 2017, Metodologi Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabet. 117 hlm
- Sukmadinata. 2014. "Bimbingan dan Konseling Dalam Peraktek," Yogyakarta: Pustaka Pelajar. .h.123