

**PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU  
MEMBOLOS PADA SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 13 Magelang)

**SKRIPSI**



Oleh :  
**Dinda Fadisaputri**  
**NPM. 11.0301.0032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU  
MEMBOLOS PADA SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 13 Magelang)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

**Dinda Fadisaputri**  
**NPM: 11.0301.0032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**PERSETUJUAN**

**SKRIPSI BERJUDUL**

**PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK  
MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS PADA SISWA**  
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 13 Kota Magelang T.A. 2015/2016)


Oleh :

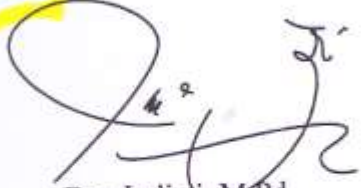
Nama : Dinda Fadisaputri  
NPM : 11.0301.0032

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang

Dosen Pembimbing I

Magelang, 24 Februari 2018  
Dosen Pembimbing II

  
Drs. Subiyanto, M.Pd.  
NIP. 19570807 198303 1 002

  
Drs. Indiati, M.Pd.  
NIP. 19600328 1988112 2 001

## PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Diajukan Oleh:  
Nama : Dinda Fadisaputri  
NPM : 11.0301.0032

Diterima dan disahkan oleh penguji  
Hari : Sabtu

Tanggal : 24 Februari 2018

- Tim Penguji Skripsi
1. Ketua/ Anggota : Drs. Subiyanto, M.Pd
  2. Sekretaris/ Anggota: Dra. Indiati, M.Pd
  3. Anggota : Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons
  4. Anggota : Drs. Tawil, M.Pd.,Kons
- 

Mengesahkan,  
Dekan FKIP



Drs. Tawil, M.Pd.,Kons  
NIP. 19570108 198103 1 003

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dinda Fadisaputri

NPM : 11.0301.0032

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata di kemudian hari merupakan hasil penjiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan dan menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini di buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, 24 Februari 2018

Yang Menyatakan



Dinda Fadisaputri

NPM. 11.0301.0032

## **MOTTO**

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib suatu kaum, kecuali mereka sendiri yang merubahnya”

(QS. Ar – Ra’d: 11)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu mendukung dan mendoakan dalam setiap langkah perjalananku.
2. Kakak dan teruntuk sahabatku tersayang
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan semesta alam atas nikmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos pada Siswa”.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu diucapkan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang,
2. Nuryanto, ST.,M.Kom. Selaku Pj. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muhamadiyah Magelang,
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muhamadiyah magelang,
4. Drs. H. Subiyanto, M.Pd., dan Dra. Indiaty, M.Pd., dosen pembimbing skripsi
5. Imam baihaqi, M.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 13 Magelang
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan do'anya.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulisan ini diterima dengan senang hati. Akhirnya semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Magelang, 24 Februari 2018  
Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENEGASAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAKSI .....	xiv
BAB I     PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II    TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Perilaku Membolos Pada Siswa .....	7
B. Konseling Individu .....	17
C. Teknik Self- Management .....	22
D. Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Pengurangan Perilaku Membolos Siswa.....	27

	E. Kerangka Berfikir .....	28
	F. Hipotesis .....	29
BAB III	METODE PENELITIAN.....	30
	A. Identifikasi Variabel.....	30
	B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
	C. Subjek Penelitian ... ..	31
	D. Desain Penelitian .....	32
	E. Metode Pengumpulan Data.....	39
	F. Teknik Analisis Data .....	44
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
	A. Pra Penelitian.....	45
	B. Hasil Penelitian.....	46
	C. Pembahasan.....	52
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN .....	55
	A. Kesimpulan.....	55
	B. Saran.....	57
	DAFTAR PUSTAKA.....	58
	LAMPIRAN.....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	<i>Pretest-posttest One Group Design</i> .....	32
2	Rancangan Treatment Yang Akan Di Berikan.....	33
3	Penilaian Skor Angket Perilaku Membolos .....	40
4	Kisi-kisi Angket Perilaku Membolos.....	40
5	Hasil Uji Validitas Instrumen .....	42
6	Daftar Item Angket Valid .....	43
7	Kategori Skor <i>Pre-test</i> angket Perilaku Membolos .....	46
8	Daftar Sample Penelitian.....	47
9	Hasil Skor <i>post-test</i> .....	47
10	Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	48
11	Hasil Uji Normalitas.....	49
12	<i>Paired Sampel T-Tes</i> .....	51
13	Penurunan Skor <i>Post-test</i> .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

### LampiranHalaman

1. Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan Penelitian .....	61
2. Kisi-kisi angket sebelum <i>tryout</i> dan hasil <i>tryout</i> .....	64
3. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	68
4. Angket Perilaku Membolos .....	73
5. Data <i>pre-test</i> angket perilaku membolos .....	81
6. RPL, Proses Konseling, dan Evaluasi Pelaksanaan Konseling Individu .....	83
7. Data <i>Post-test</i> .....	105
8. Hasil Uji Normalitas .....	107
9. Daftar Hadir <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	110
10. Hasil Uji paired sample t-test .....	114
11. Dokumentasi .....	116

# **PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS PADA SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 13 Kota Magelang )

Dinda Fadisaputri

## **ABSTRAKSI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self-management* terhadap perilaku membolos siswa. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 13 Magelang T.A. 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan *one grup pretest-posttest design* tanpa menggunakan kelompok pembandingan atau kelompok kontrol, populasi yang digunakan siswa kelas VIII SMP N 13 Magelang sejumlah 120 siswa didapat Sampel sebanyak 36 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan angket perilaku membolos. Teknik analisis data menggunakan analisis parametric *Paired Sample T-test*.

Hasil penelitian di SMP N 13 Magelang menunjukkan bahwa teknik *self-management* berpengaruh terhadap pengurangan perilaku membolos pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan pengurangan perilaku membolos antara hasil *pre-test* dan *post-test*, dimana rata-rata hasil *post-test* 78.12 lebih rendah dibandingkan hasil *pre-test* 164,88 setelah diberikan teknik *self-management*. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* yang ada menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa kelas VIII SMP Negeri 13 Magelang yang mengalami penurunan perilaku membolos setelah dilakukan konseling individual menggunakan pendekatan *behavior* dengan teknik *self management*.

Kata kunci : **Konseling Individu, *Self-management*, Perilaku Membolos**

**EFFECT OF INDIVIDUAL COUNSELING WITH TECHNICSELF  
MANAGEMENT TO REDUCE BEHAVIOR BEHAVIOR IN STUDENTS  
(Research on Class of VIII SMP Negeri 13 Magelang)**

Dinda Fadisaputri

Counseling Guidance Study Program of Teacher Training and Education Faculty  
Muhammadiyah University of Magelang

E-mail: [dindafadisa@gmail.com](mailto:dindafadisa@gmail.com)

**ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of self-management techniques on the behavior of ditching students. This research was conducted on the students of class VIII SMP Negeri 13 Magelang T.A. 2015/2016.

This study uses one group pretest-posttest design without using comparison group or control group, the population used by students of class VIII SMP N 13 Magelang a total of 120 students obtained sample of 36 students. Sampling using purposive sampling technique. The data collection method uses the truant behavior questionnaire. Data analysis technique using parametric analysis Paired.

The results of the study at SMP N 13 Magelang showed that the self-management technique had an effect on the reduction of the students' skipping behavior. This is evidenced by the difference in the deduction of truancy behavior between the pre-test and post-test results, where the average post-test result is 78.12 lower than the pre-test result of 164.88 after the self-management technique is given. Based on the results of pre test and post test that there is a change in the behavior of students of class VIII SMP Negeri 13 Magelang who decreased truancy behavior after individual counseling using behavioral approach with self management techniques

**Keywords:** Individual Counseling, *Self-management*, Skipping Behavior

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional). Driyarkara (dalam Mikarsa, 2004:2) menyatakan bahwa pendidikan adalah upaya memanusiakan manusia muda ketaraf insani harus diwujudkan dalam seluruh proses atau upaya pendidikan.

Sekolah merupakan bagian dari pendidikan. Di sekolah inilah kegiatan belajar mengajar berlangsung, ilmu pengetahuan diajarkan dan dikembangkan kepada anak didik. Kegiatan belajar mengajar di sekolah merupakan kegiatan inti dalam pendidikan di sekolah. Segala sesuatu yang telah diprogramkan akan dilaksanakan dalam kegiatan belajar mengajar. Melalui kegiatan belajar mengajar ini juga proses transfer dan transformasi ilmu pengetahuan dapat diberikan kepada peserta didik. Komponen inti dalam kegiatan belajar mengajar adalah guru dan peserta didik.

Kegiatan belajar mengajar merupakan terjadinya interaksi antara guru dengan siswa dalam rangka menyampaikan bahan pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan pengajaran. Komponen inti dalam kegiatan belajar



mengajar adalah guru dan peserta didik. Proses belajar mengajar dapat terlaksa apabila terdapat kedua komponen tersebut. Siswa merupakan bagian dari masyarakat dituntut dapat berkomunikasi dengan orang lain di lingkungan dimana siswa berinteraksi. Lingkungan yang dimaksud adalah sekolah. Karena hampir sebagian waktu siswa, banyak digunakan untuk berinteraksi di sekolah. Tugas siswa di sekolah yaitu belajar akademik, kenyataan yang terjadi bahwa siswa melupakan tanggung jawab mereka dengan melakukan sikap membolos.

Perilaku membolos adalah suatu bentuk perbuatan yang dilakukan siswa dengan sengaja meninggalkan pelajaran tanpa ijin terlebih dahulu tanpa keterangan. Perilaku membolos salah satu dari bentuk perilaku anak yang bermasalah (Mustaqim dan Abdul Wahid, 2003:142).

Perilaku membolos akan membuat siswa akan menjadikan mereka pelajar yang tidak mandiri, lari dari tanggung jawab, dan tidak disiplin. Hal seperti ini akan merusak karakter siswa dalam pendidikan. Sementara hal terpenting dalam pendidikan sekarang ini diharapkan mampu meningkatkan karakter siswa agar menjadi individu yang cerdas dan bermartabat.

Kenyataan dilapangan menunjukkan masih terdapat siswa yang melakukan perilaku membolos. Seperti yang terjadi di SMP Negeri 13 Magelang. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK (Drs. Sudiono) pada tanggal 11 Desember 2015 diperoleh informasi masih ada sejumlah siswa kelas VIII yang berperilaku membolos. Pada tahun ajaran 2015/2016 terdapat sekitar 16% dari seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 226 siswa.

Melihat banyaknya dampak negatif yang muncul dari perilaku membolos tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Perilaku tersebut juga tergolong perilaku yang tidak adaptif sehingga harus ditangani secara serius. Dalam setting sekolah, Konseling individu dari guru pembimbing merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting dalam menanggulangi masalah perilaku membolos. Menurut Prayitno (2004:1) konseling individu merupakan layanan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi secara langsung antara klien dan konselor dalam rangka membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien.

Konseling individu memiliki beberapa macam pendekatan yang sesuai dan dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh klien. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah tersebut adalah konseling Behavior. Menurut Kazdin dalam Corey (1995:411) Konseling behavioral adalah pengetrapan dari penelitian dan teori dasar dari psikologi eksperimental untuk mempengaruhi perilaku dengan tujuan untuk mengatasi problema social dan individual dan meningkatkan berfungsinya sifat manusia. Secara garis besar tugas konselor dalam konseling behavioral adalah mengenali serta mengeksplorasi segala kondisi mengenai individu dan membantu klien menjadi model pengambilan keputusan bagi dirinya sendiri untuk waktu yang akan datang (Munandir, 1996 : 238).

Teknik konseling yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengurangi perilaku membolos dalam konseling behavior ini adalah teknik *self-management*. *Self-management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengarahkan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau terapeutik (Cormier & Cormier, 1985). Menurut Gunarsa (1996 : 225-226) teknik *self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Terkait dengan kasus perilaku membolos, dalam teknik *self-management* guru pembimbing berperan membantu siswa agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau teknik tersebut.

Beberapa penelitian sebelumnya terkait penggunaan teknik *self-management* pernah dilakukan, seperti penelitian Puspita Permata Sari yang dilakukan pada tahun 2014 lalu tentang Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Mengatasi Rendahnya Disiplin Belajar Siswa Kelas XI MM SMK Tamansiswa Kudus. Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas XI yang mengalami masalah rendahnya disiplin belajar. Pada penelitian tersebut diperoleh kesimpulan bahwa teknik *self-management* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa.

Penelitian lainnya terkait penggunaan strategi *self-management* adalah penelitian yang dilakukan oleh Anik Supriati. Penelitian tersebut berjudul Upaya Meningkatkan *Self-management* Dalam Belajar Melalui Layanan

Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP N 1 Jakenan Pati. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa penerapan strategi *self-management* berhasil meningkatkan belajar siswa.

Beberapa hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa *self-management* dapat diterapkan sebagai upaya untuk membantu berbagai permasalahan. Pada penelitian ini, peneliti juga akan mencoba menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap pengurangan perilaku membolos pada siswa.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk menambah khasanah keilmuan bimbingan konseling khususnya tentang upaya mengurangi perilaku membolos pada siswa melalui teknik *self-management*.

## 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai masukan untuk Guru BK khususnya Guru BK di SMP Negeri 13 Kota Magelang untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Perilaku Membolos Pada Siswa**

##### **1. Pengertian Perilaku Membolos**

Perilaku adalah pengaruh hubungan antara organism dengan lingkungannya terhadap perilaku, intrapsikis yaitu proses-proses dan dinamika mental atau psikologis yang mendasari perilaku. Membolos berarti tidak masuk atau absen. Membolos sekolah adalah tidak masuk sekolah atau tidak mengikuti kegiatan pembelajaran.

Menurut Azwar (2003:9) menyebutkan bahwa perilaku adalah reaksi terhadap stimulus yang bersifat sederhana maupun kompleks. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan reaksi seorang individu terhadap adanya stimulus guna mencapai suatu tujuan.

Menurut Wastini (2010 :7) perilaku membolos adalah sebagai perilaku siswa yang tidak masuk sekolah tanpa alasan yang tepat, atau bisa dikatakan ketidakhadiran tanpa alasan yang jelas yang dilakukan secara berulang-ulang.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku membolos adalah perilaku siswa yang tidak masuk sekolah tanpa alasan, tanpa sepengetahuan pihak sekolah, tanpa izin yang jelas, dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

## 2. Perilaku Membolos Pada Siswa

Menurut pasal 1 ayat 4 UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, peserta didik (siswa) adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

Siswa dalam hal ini adalah mereka yang saat ini berada pada usia sekolah menengah pertama (SMP) dimana mereka dikategorikan sebagai remaja. Remaja juga berasal dari kata latin *adolensece* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1992:203).

Hatranti (dalam Muhari, 2013:1) Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang paling menarik perhatian dan penuh dengan beranekaragam gejala kehidupan karena fase remaja disebut juga "*physiological learning and social learning*" yang berarti pada fase ini seorang remaja sedang mengalami pematangan fisik dan pematangan sosial yang terjadi pada saat bersamaan.

Masa remaja menurut Hurlock (1992 : 211) berlangsung antara 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Sedangkan WHO menetapkan batas usia remaja dalam 2 bagian yaitu remaja awal 9-12 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Siswa SMP berusia antara 13 tahun sampai 15 tahun. Berdasarkan pendapat tersebut siswa SMP kelas VIII tergolong pada kategori remaja.

Siswa SMP tergolong pada masa remaja, pada masa remaja seringkali banyak yang mengalami rasa rendah diri. Masa remaja merupakan masa transisi dan penuh dengan gejolak. Siswa yang kurang mampu menghadapi gejolak yang ada pada masa remaja biasanya siswa akan memiliki perilaku menyimpang seperti perilaku membolos.

Perilaku membolos yang dialami oleh siswa akan mengakibatkan dampak negatif bagi perkembangannya. Siswa yang memiliki perilaku membolos kurang maksimal dalam pencapaian prestasinya. Perilaku membolos tidak hanya membawa dampak negatif bagi prestasi belajar saja akan tetapi juga dengan hubungan teman sebaya.

Setelah mengetahui perilaku membolos pada siswa, maka berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan perilaku membolos pada siswa adalah perilaku siswa yang tidak masuk sekolah tanpa alasan, tanpa sepengetahuan pihak sekolah, tanpa ijin yang jelas dan dilakukan secara berulang-ulang yang menimbulkan dampak yang kurang baik bagi prestasi belajar siswa dan menjadikan mereka pelajar yang tidak mandiri, lari dari tanggung jawab, dan tidak disiplin.

### 3. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Membolos

Perilaku membolos pada dasarnya disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Ardyan (2010) faktor-faktor penyebab perilaku membolos siswa antara lain :



a. Faktor Internal

1) Motivasi

Motivasi merupakan suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang ke dalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Maslow sangat percaya bahwa tingkah laku manusia dibangkitkan dan diarahkan oleh kebutuhan-kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, rasa cinta, penghargaan, aktualisasi diri, mengetahui dan mengerti, dan kebutuhan estetik. Kebutuhan-kebutuhan inilah yang mampu memotivasi tingkah laku individu.

2) Kemampuan Belajar

Kemampuan belajar setiap siswa berbeda-beda ada yang tinggi, sedang, dan rendah. Siswa yang sering membolos dikarenakan kemampuan belajar rendah sehingga siswa tersebut malu untuk mengakui kekurangan dirinya.

3) Akibat Kegagalan

Siswa yang pernah mengalami kegagalan dalam belajarnya misal tidak lulus atau tidak naik kelas, akan berakibat pada psikologisnya karena teman-teman merendhkannya

4) Kesalahan Dalam Belajar

Siswa merasa mendapatkan sesuatu yang lebih menarik daripada kegiatan di sekolah, hal ini merupakan kesalahan dalam belajar. Jiwa muda para pelajar sering menjadi alasan kenakalan

remaja, salah satunya adalah membolos. Ketika seorang pelajar mengetahui ada kegiatan menarik di luar sekolah tentu siswa tersebut akan berusaha dapat mengikuti kegiatan tersebut dan kegiatan di luar tersebut bukan hanya kegiatan yang bersifat positif tetapi dapat pula bersifat negatif seperti hiburan.

b. Faktor Eksternal

1) Faktor Keluarga

Faktor keluarga meliputi pola asuh atau kurangnya partisipasi orang tua dalam pendidikan anak. Orang tua sebagai pendidik utama yang cenderung otoriter dalam menyelenggarakan pendidikan berdampak menumbuhkan rasa kurang simpatik dan tertekan, yang akhirnya membuat anak mencari cara untuk menghindari birokrasi tersebut. Dengan demikian akan menumbuhkan sikap menentang terhadap segala bentuk, baik otoritas guru maupun orang dewasa lainnya.

2) Interaksi Guru dengan Siswa

Kurangnya komunikasi dan hubungan yang baik antara siswa dengan guru, dimana adanya jarak antara guru dengan siswa. Di samping itu dengan alasan takut atau malas mengikuti pelajaran salah seorang guru, membolos merupakan pilihan yang menarik, dikarenakan karena tidak mengerjakan PR atau alasan lain.

### 3) Teman Sebaya

Kelompok sebaya adalah hampir setiap remaja memiliki teman-teman sebaya, ada yang menguntungkan dan ada pula yang merugikan dalam hal pembentukan perilaku siswa. Pengaruh dari teman-temannya sangat besar. Jika lingkungan cenderung baik maka anak cenderung begitu pula sebaliknya.

Faktor-faktor yang penyebab siswa membolos pada siswa (Hadimuhain :2011) antara lain:

#### a. Faktor Sekolah

Faktor sekolah yang beresiko meningkatkan munculnya perilaku membolos pada siswa antara lain karena kebijakan mengenai pembolosan tidak konsisten, interaksi yang minim antara orang tua siswa dengan pihak sekolah, guru-guru yang tidak supportif, atau karena tugas-tugas sekolah yang kurang menantang bagi siswa.

#### b. Faktor Personal

Faktor personal munculnya perilaku membolos sekolah misalnya terkait dengan menurunnya motivasi atau hilangnya minat akademik siswa, kondisi ketinggalan pelajaran atau karena kenakalan remaja, konsumsi alkohol atau minuman keras.

#### c. Keluarga

Faktor keluarga meliputi pola asuh orang tua, atau kurangnya partisipasi orang tua dalam pendidikan anak.

Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya faktor –faktor yang mempengaruhi siswa membolos adalah faktor pribadi, faktor sekolah dan keluarga.

#### 4. Ciri-ciri Siswa Membolos

Menurut Prayitno dan Erman Amti (2004:61) ada beberapa ciri siswa membolos antara lain yaitu :

- a. Berhari-hari tidak masuk sekolah
- b. Tidak masuk sekolah tanpa izin
- c. Sering keluar pada jam pelajaran tertentu
- d. Tidak masuk kembali setelah minta izin
- e. Masuk sekolah berganti hari
- f. Mengajak teman-teman untuk keluar pada mata pelajaran yang tidak disenangi
- g. Minta izin keluar dengan berpura-pura sakit atau alasan lainnya
- h. Mengirimkan surat izin tidak masuk dengan alasan yang dibuat-buat
- i. Tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat

Ciri-ciri atau karakteristik siswa membolos menurut Erasianingsari (2009:32) adalah :

- a. Tidak masuk tanpa ijin
- b. Tidak mengikuti jam mata pelajaran
- c. Terlambat masuk sekolah
- d. Lompat pagar saat masih jam pelajaran

Berdasarkan kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari siswa membolos antara lain tidak masuk sekolah tanpa ijin, tidak mengikuti jam mata pelajaran dan tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat.

#### 5. Dampak Negativ Perilaku Membolos

Perilaku membolos apabila tidak segera di atasi maka dapat menimbulkan banyak dampak negatif. Supriyo (2008:112) menyatakan bahwa apabila orang tua tidak mengetahui dapat berakibat anak berkelompok dengan teman yang senasib dan membutuhkan kelompok/group yang menjurus ke hal-hal yang negatif (gang), peminum, ganja, obat-obat keras, dan lain- lain. Dan akibat yang paling fatal adalah anak akan mengalami gangguan dalam perkembangannya dalam usaha untuk menemukan identitas dirinya (manusia yang bertanggung jawab).

Sementara menurut Prayitno (2004:62) perilaku membolos dapat menimbulkan beberapa dampak negatif antara lain yaitu:

- a. Minat terhadap pelajaran akan semakin berkurang
- b. Gagal dalam ujian
- c. Hasil belajar yang diperoleh tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki
- d. Tidak naik kelas
- e. Penguasaan terhadap materi pelajaran tertinggal dari teman-teman lainnya
- f. Dikeluarkan dari sekolah

Dari kedua pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa membolos merupakan perilaku yang tidak hanya membawa dampak pada kegagalan dalam belajar seperti gagal dalam ujian dan tidak naik sekolah, tetapi juga dapat membawa dampak yang lebih luas seperti terlibat dengan hal-hal yang cenderung merugikan lainnya, mulai dari pencandu narkoba, pengagum *freesex* dan mengidolakan tindak kekerasan atau dengan istilah lain adalah tawuran.

## **B. Konseling Individua**

### **1. Pengertian Konseling Individual**

Willis (2004:35) memaknai konseling individual sebagai bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, maupun mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.

Sejalan dengan pendapat tersebut Konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien (Prayitno, 2004:1).

Dari kedua pendapat tersebut maka diperoleh kesimpulan bahwa konseling individu merupakan bantuan yang diberikan oleh seorang

konselor kepada seorang klien yang dilakukan dalam suasana tatap muka dengan interaksi

langsung antara klien dan konselor dengan tujuan pengentasan masalah klien,

berkembangnya potensi klien, dan mampu menyesuaikan diri secara positif.

## 2. Tujuan Konseling Individu

Prayitno (2002:4-5) mengemukakan bahwa ada 2 tujuan konseling individual antara lain:

### a. Tujuan umum

Tujuan umum layanan konseling individu adalah pengentasan masalah klien. dengan demikian, fungsi pengentasan sangat dominan dalam layanan ini.

### b. Tujuan khusus

Tujuan khusus layanan konseling individual adalah

1) Klien dapat memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif, dan dinamis.

2) Dikembangkannya

persepsi dan sikap serta keinginan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami klien itu.

3) Pengembangan dan pemeliharaan

potensi klien dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien dapat dicapai.

4) Mencegah menjalarnya masalah yang sekarang sedang dialami oleh klien. serta (diharapkan) tercegah pula masalahmasalah baru yang mungkin timbul.

Sedangkan menurut Cornier & Hackey mengidentifikasi empat tahapan proses konseling yakni membangun hubungan, identifikasi masalah dan eksplorasi, perencanaan pemecahan masalah, aplikasi solusi dan pengakhiran.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling dapat dibagi menjadi empat tujuan antara lain:

a. Pengentasan

Melalui konseling individu permasalahan yang dihadapi siswa dapat dibantu untuk dientaskan.

b. Pemahaman

Melalui konseling individu siswa dapat memahami seluk beluk permasalahan yang dialaminya secara mendalam dan komprehensif, positif dan dinamis.

c. Pengembangan

Melalui konseling individu siswa dapat mengembangkan dan memlihara potensi yang dimilikinya serta dapat mengembangkan diri dalam membuat keputusan.



#### d. Pencegahan

Melalui konseling individu dapat dicegah menjalarnya masalah yang sedang dialami klien serta (diharapkan) tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul.

### C. Teknik *Self-Management*

#### 1. Pengertian *Self-management*

*Self-management* atau pengelolaan diri merupakan hal penting yang dapat membantu seseorang untuk dapat memiliki kebiasaan yang baik bagi dirinya sendiri.

Menurut soekardji pengelolaan diri atau *self management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan ataumengatur perilakunya sendiri.pada prosedur ini biasanya subyek terlibat langsung dalam limakomponen dasar, yaitu : mennetukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan prosedur tersebut, serta mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. (Hadi, 2005 : 205).

Mahoney dan Thorensen mengatakan *self managment* berkenaan dengan kesadaran dan ketrampilan unutmengtur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Lutfi, 2009).

Manajemen diri adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behavior berlandaskan pada teori belajar dirancang untuk membantu para konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan

ganjar diri (self reward), konsep yang berasosiasi dengan D. Meichenbaum dan belakangan sering pula dipertukarkan dengan metode administrasi diri, kendali diri, dan teknik regulasi diri untuk menunjukkan proses yang sama (Mappiare, 2006:297).

Dari beberapa pengertian mengenai self-management atau pengelolaan diri, dapat diambil kesimpulan bahwa self-management merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan dari teori behavioristik dan teori kognitif sosial yang menekankan seseorang untuk mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri dalam penyelesaian masalahnya.

## 2. Teknik Self-Management sebagai salah satu Teknik dalam konseling behaviorial

Menurut pandangan behavioristik, setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya (Corey, 2005:195). Tingkah laku bermasalah dalam konseling behavior merupakan tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif dan perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan dimana tingkah laku tersebut muncul melalui proses interaksi individu dengan lingkungannya.

Perubahan tingkah laku yang berdasarkan pada kemauan, kesadaran dan kemampuan individu sendiri akan lebih tahan lama, karena individu menganggap bahwa keberhasilannya tersebut bukan terjadi atas usahanya sendiri dan ada campur tangan orang lain yang berupa stimulus lingkungan.

Perilaku membolos yang muncul sebagai akibat proses belajar yang salah misalnya adalah Terpengaruh dengan teman yang suka membolos, takut masuk karena tidak membuat tugas. Sedang tidak senang dengan sikap guru, merasa dibeda-bedakan oleh guru, merasa kurang mendapatkan perhatian dari guru, merasa proses belajar mengajar membosankan dan sebagainya merupakan faktor penyebab perilaku membolos yang dilatar belakangi karena kesalah pahaman dalam menganggapi lingkungan.

Dalam konsep behaviorial, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah melalui manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Perilaku membolos merupakan perilaku yang muncul sebagai akibat dari proses belajar sehingga dalam mengurangi ataupun mengtasi perilaku tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan teknik konseling yang terkait dengan konsep behaviorial. Melalui konseling behavior tingkah laku maladaptif yaitu kebiasaan membolos akan dihilangkan dengan cara memperkuat tingkah laku baru yang lebih adaptif yaitu rajin masuk sekolah. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan serangkaian tahap konseling behavior yang disertai dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku membolos siswa.

Dalam mengurangi perilaku membolos dengan teknik *self-management* peneliti menekankan pada penggunaan teknik kombinasi. Cormier dan Cormier dalam Corey (1995: 431) menyatakan bahwa kombinasi dari strategi mengelola diri biasanya lebih berguna dari pada penggunaan sebuah strategi tunggal.

Dalam menggunakan strategi *self-management* untuk mengatasi perilaku membolos klien berusaha mengarahkan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping klien dapat mencapai perubahan

#### 5. Konsep Dasar *Self-Management*

Menurut Hadi (2005:213) konsep dasar pengelolaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Proses perubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- b. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
- c. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
- d. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.
- e. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.

Gantina (2011:181) konsep dasar *self-management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri, biasanya subyek terlihat langsung minimal pada beberapa kegiatan atau seluruh komponen.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa konsep dasar *self-management* adalah proses perubahan tingkah laku dimana dibutuhkan partisipasi individu untuk menerima tanggung jawab untuk mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari yang dapat digunakan untuk menangani berbagai masalah yang dihadapi.

#### 6. Tujuan Teknik *Self-Management*

Tujuan *self-management* adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkat hal-hal yang baik dan benar . Sedangkan manfaat teknik self management adalah sebagai berikut :

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol lain.
- c. Dengan meletakan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka ia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.

- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

(<http://lutfaizan.Wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/>).

Menurut Munawirdan Edi (2007:132) tujuan modifikasi perilaku (self-management) dapat mencakup empat perubahan perilaku antara lain:

- a. Peningkatan perilaku yang dikehendaki. Peningkatan perilaku dapat dilihat dari frekuensi, intensitas dan lamanya perilaku.
- b. Pemeliharaan perilaku yang dikehendaki. Pemeliharaan perilaku bertujuan agar perilaku yang sudah dibentuk tidak hilang atau berkurang frekuensi, intensitas dan lamanya.
- c. Pengurangan atau penghilangan perilaku yang tidak kita kehendaki. Pengurangan atau penghilangan perilaku dimaksudkan agar perilaku yang tidak kita kehendaki dapat kita hilangkan atau dikurangi. Bentuknya dapat berupa penghapusan, hukuman, dan penguatan.
- d. Perkembangan atau perluasan perilaku. Perkembangan atau perluasan perilaku bertujuan untuk membuat perilaku yang lebih spesifik, serta variasi perilaku yang berhasil dikukuhkan bertambah luas penggunaan dan macamnya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik self-management adalah agar individu dapat menempatkan diri

dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki, yaitu konseli dilatih untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik dan benar.

#### 7. Prinsip-prinsip Teknik *Self-Management*

Menurut Walker ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik *self-management* (Hadi, 2005:208) yaitu :

- a. Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas.
- b. Perilaku alternatif sebagai treatment perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan si subyek.
- c. Perilaku pilihan harus ditawarkan kepada subyek, lebih diutamakan perilaku yang diusulkan oleh si subyek.
- d. Tujuan treatment harus diamati dengan jelas dan tepat diukur.
- e. Subyek harus diberi kemudahan dalam berkonsultasi manakala memerlukan bantuan dalam mengevaluasi dan melaksanakan treatment.

Prinsip-prinsip *self-management* meliputi:

- a. *Self Regulation*, individu cenderung menjadi waspada ketika perilaku mereka mendatangkan konsekuensi yang tidak diharapkan.

- b. *Self Kontrol*, individu tetap memiliki komitmen dan menjalankan program perubahan perilaku meskipun disalah satu sisi individu mengalami konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi dirinya.
- c. *Self Attribution*, individu percaya bahwa dirinya bertanggung jawab atas terjadinya sesuatu dan yakin kesuksesan yang diraih karena kemampuan personalnya.

([http://lutfaizan. Wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/](http://lutfaizan.Wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/)).

#### 8. Langkah-langkah Teknik *Self Management*

Menurut Soekadji pengelolaan diri paling tidak ada empat tahap yaitu sebagai berikut :

##### a. Tahap monitoring diri atau observasi diri

Dalam tahap ini subyek dengan sengaja dan cermat mengamati perilaku sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subyek kadang-kadang minta bantuan terapis untuk memilih cara pencatatan atau perekaman perilaku yang praktis.

##### b. Tahap pengaturan lingkungan

Dalam tahap ini lingkungan perlu diatur sehingga dapat mengurangi atau bahkan meniadakan perilaku-perilaku yang memungkinkan mendapatkan penguatan segera. Pengaturan lingkungan juga bertujuan untuk memilih perilaku eversi yang mungkin dapat ditimbulkan.



c. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini subyek membandingkan apayang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efesiensi dan efektivitas program. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali (ini berlaku bagi semua penerapan modofikasi perilaku).letak kegagalan mungkin terletak pada tidak cocoknya perilaku sasaran, pengukuh, atau prosedurnya harus ditinjau kembali. Kadang-kadang semua ini sudah merupakan pilihan yang tepat, tetapi prosedur tidak dilaksanakan sebagai mana mestinya.

d. Tahap pemberian pengukuhan, penghapusan, atau hukuman

Tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu segera dihadirkan, atau perilaku mana yang segera dihapus, dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera ditetapkan. Orang dewasa biasanya lebih konsekuen terhadap program yang telah ditetapkan dirinya. Bagi anak-anak sering diperlukan pengawasan agar komitmen dirinya dapat terjaga (Hadi, 2005:210).

Menurut Gantina (2011:182), self-management biasanya dilakukan dengan bentuk:

a. Monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkahlakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat

menggunakan daftar cek atau catatan obsevasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan konseli dalam mencatat tingkahlakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah lakunya.

b. Evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efesiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam penerapan *self-management* terdapat empat bentuk kegiatan yang harus dilakukan, yaitu : monitor atau observasi, pengaturan lingkungan, evaluasi diri, pemberi pengukuhan, atau hukuman.

#### **D. Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Membolos pada Siswa**

Perilaku membolos pada siswa adalah perilaku siswa yang tidak masuk sekolah tanpa alasan, tanpa sepengetahuan pihak sekolah, tanpa izin yang jelas dan dilakukan secara berulang-ulang. Perilaku membolos pada siswa merupakan salah satu masalah yang perlu diperhatikan, karena menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya, antara lain kegagalan dalam belajar seperti gagal dalam ujian dan tidak naik sekolah, tetapi juga dapat membawa dampak yang lebih luas seperti terlibat dengan hal-hal yang cenderung merugikan lainnya, mulai dari pencandu narkoba, pengagum *freesex* dan mengidolakan tindak kekerasan atau dengan istilah lain adalah tawuran dan berdampak pada prestasi akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku membolos yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

Masih banyak siswa yang melakukan perilaku membolos. Untuk itu diperlukan upaya dalam mengurangi perilaku membolos. Upaya untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa dapat dilakukan dengan cara memberikan teknik *self-management*.

Teknik *self-management* adalah merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan dari teori behavioristik dan teori kognitif sosial yang menekankan seseorang untuk mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri dalam penyelesaian masalahnya. Bentuk teknik ini *self-management* yang akan dilaksanakan

dalam penelitian ini adalah monitor atau observasi, pengaturan lingkungan, evaluasi diri, pemberi pengukuhan, atau hukuman.

Melalui teknik *self-management* siswa mampu menetapkan dan memiliki tujuan agar individu dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkahlaku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki, yaitu konseli dilatih untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik dan benar. Setelah diberikan teknik *self-management* diharapkan siswa yang memiliki perilaku membolos dapat berkurang.

#### **E. Kerangka Berfikir**

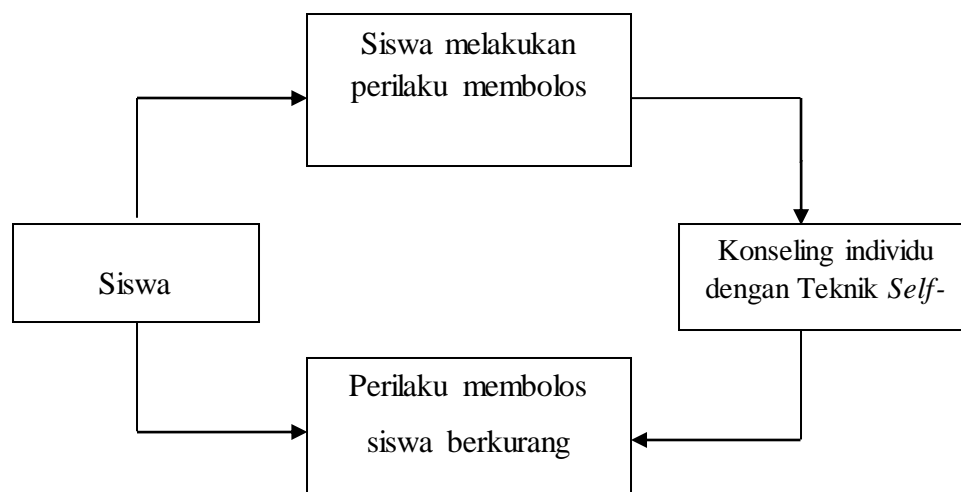
Siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Magelang masih banyak yang melakukan perilaku membolos. Perilaku membolos menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya, seperti tidak naik kelas dan gagal dalam ujian tetapi juga dapat membawa dampak yang lebih luas seperti terlibat dengan hal-hal yang cenderung merugikan lainnya, mulai dari pencandu narkoba, pengagum *freesex* dan mengidolakan tindak kekerasan atau dengan istilah lain adalah tawuran dan berdampak pada prestasi akademik dan menjadikan mereka pelajar yang tidak mandiri, lari dari tanggung jawab, dan tidak disiplin. Untuk itu diperlukan upaya dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa. Upaya untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa dalam penelitian ini dengan menggunakan

teknik *self-management*. Melalui teknik *self-management* siswa dilatih untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik dan benar. Setelah diberikan teknik *self-management* tersebut diharapkan siswa yang melakukan perilaku membolos dapat berkurang.

Agar lebih jelas, kerangka pemikiran digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1

Kerangka Berpikir



## F. Hipotesis

Hipotesis berasal dari kata hipo (*hypo*) dan tesis (*thesis*). Hipo berarti kurang dari, sedang tesis berarti pendapat, jadi hipotesis adalah suatu pendapat atau kesimpulan yang bersifat sementara, belum benar-benar berstatus sebagai suatu tesis. Hipotesis memang baru merupakan suatu

kemungkinan jawaban dari masalah yang diajukan. Ia mungkin timbul sebagai dugaan yang bijaksana dari si peneliti atau diturunkannya dari teori yang telah ada (Margono, 2005: 80).

Berdasarkan pendapat di atas, jadi hipotesis adalah kesimpulan sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya yang perlu diuji secara empiris

Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya pengaruh teknik *self management* terhadap pengurangan perilaku membolos pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Magelang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah suatu cara yang sistematis dan terencana untuk melakukan kegiatan dalam mencapai suatu hasil maksimal yang merupakan kegiatan ilmiah dalam mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan. Metode penelitian ini memudahkan peneliti dalam memilih variabel-variabel penelitian dan instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data secara mantap, menentukan populasi dan teknik sampling yang dikehendaki serta desain penelitian untuk memberikan dasar pada perhitungan dan pembahasan analisis yang dilakukan.

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel terikat dan bebas. Variabel-variabel tersebut adalah sebagai berikut :

1. Variabel terikat (*dependent variable*) : perilaku membolos pada siswa
2. Variabel bebas (*independent variable*): konseling individu dengan teknik *self-management*

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

1. Perilaku membolos

Perilaku membolos pada siswa dapat diartikan sebagai perilaku siswa yang tidak masuk sekolah tanpa alasan, tanpa sepengetahuan pihak sekolah,

membolos tercemin dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati melalui faktor-faktor penyebab perilaku membolos yaitu faktor pribadi meliputi kegagalan dalam belajar, kurang minat dalam belajar, tidak mengerjakan tugas sekolah dan terlambat membayar SPP selain itu ada juga faktor sekolah yang meliputi sikap guru yang tidak sportif, merasa kurang mendapatkan perhatian dari guru dan terpengaruh oleh teman dan yang terakhir adalah faktor keluarga yang meliputi kurang mendapat perhatian dari orang tua, ekonomi keluarga yang melemah, orang tua terlalu memanjakan dan sikap orang tua yang terlalu otoriter/ kurang partisipasi dalam pendidikan anak.

## 2. Konseling Individu dengan Teknik *Self-Management*

Konseling individual dengan teknik *self management* adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling yang dilakukan dengan tatap muka oleh seorang ahli (yang disebut konselor) kepada individu yang sedang menghadapi suatu masalah (disebut konseli) dengan suatu tujuan yaitu perubahan tingkah laku pada individu tersebut dengan teknik pengelolaan diri konseli. Dalam penelitian ini konseling individual menggunakan teknik *self management* dilaksanakan untuk mengatasi perilaku membolos pada siswa kelas VIII SMP N 13 Magelang

## C. Subyek Penelitian

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 13 Magelang yang berjumlah 226 siswa.



## 2. Sampel Penelitian

Sampel dari penelitian ini adalah 8 siswa yang berperilaku membolos. Siswa tersebut dijadikan sasaran sebagai kelompok eksperimen.

## 3. Sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena pengambilan sampel dilakukan secara sengaja sesuai dengan karakteristik sampel yang telah ditentukan. Adapun karakteristik sampel yang digunakan adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 13 Kota Magelang yang berperilaku membolos berdasarkan hasil telaah observasi dan pengukuran kuesioner perilaku membolos.

### D. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimental* (eksperimen pura-pura). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Desain tersebut merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan jalan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut :

Tabel: 1  
*one group pretest-posttest design*

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan:

- O1 : *Pre-test* (perilaku membolos)  
 X : Perlakuan (teknik *self management* melalui konseling individu)  
 O2 : *Post-test* (perilaku membolos)

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan tes awal (*pre test*) kepada kelompok eksperimen untuk mengukur kondisi awal subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan (O1). Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan (X) berupa teknik *self management* melalui konseling individu. Sebelum melakukan perlakuan, peneliti membuat rancangan *treatment* yang akan diberikan sebagai berikut:

Tabel: 2  
Rancangan treatment yang akan diberikan

TAHAPAN	KEGIATAN
Assesment	
Mempersilahkan klien menceritakan permasalahannya	Dalam hal ini, permasalahan yang akan di bahas adalah permasalahan klien yang melakukan perilaku membolos
Mengidentifikasi perilaku yang bermasalah	Perilaku yang bermasalah sudah ditemukan sebelumnya pada tahap pre test yaitu perilaku membolos
Mengklarifikasi perilaku yang bermasalah	Mengklarifikasi apakah hasil wawancara yang didapatkan sesuai dengan keadaan klien yang sesungguhnya.
Mengidentifikasi peristiwa yang mengawali dan menyertai perilaku bermasalah	Mengidentifikasi, hal apa yang menjadi alasan klien berperilaku membolos
Mengidentifikasi perasaan klien saat menceritakan perilaku klien yang bermasalah	Menanyakan perasaan klien pada saat menceritakan permasalahan tentang perilaku membolosnya
Merangkum pembicaraan klien	
Menemukan inti masalah	Menemukan inti masalah mengapa klien melakukan perilaku membolos
Goal setting	
Menentukan tujuan konseling	Tujuan dalam hal ini adalah mengatasi perilaku membolos dalam hal ini adalah teratasinya perilaku membolos yang dilakukan klien
Mempertegas tujuan yang ingin dicapai	Mempertegas bahwa tujuan dalam konseling ini adalah untuk teratasinya perilaku membolos yang dilakukan klien

Meyakinkan klien bahwa praltian ingin membantu klien dalam mencapai tujuan konseling	Meyakinkan bahwa praktikan ingin membantu klien untuk mengatasi perilaku membolosnya
Membantu klien memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai	Membantu klien dalam memandang perilakunya serta membantu klien dalam menemukan dan mengatasi hambatan yang dihadapinya dalam mencapai tujuan konseling
Merinci tujuan menjadi sub tujuan yang berurutan dan operasional	Sub tujuan: a.mengurangi perilaku membolos klien b.Menghilangkan sama sekali perilaku membolos klien
Teknik Implementasi	
Menentukan teknik konseling	Menentukan Teknik konseling yang akan digunakan dalam mengurangi perilaku membolos yaitu menggunakan teknik Self managemen
Menyusun prosedur perlakuan sesuai dengan teknik yang diterapkan	Prosedur perlakuan teknik: 1.Mengajarkan kepada klien bagaimana mengisi lembar Self management 2.Meminta klien untuk mengisi lembar Self management, sesuai dengan apa yang menjadi tujuan konseling. 3.Meminta klien untuk melakukan apa yang telah ia tulis dalam lembar Self Management.
Melaksanakan prosedur perlakuan sesuai dengan teknik yang diterapkan	Melakukan prosedur Self management sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya
Evaluasi-Terminasi	
Menanyakan dan mengevaluasi apa yang akan dilakukan klien setelah diberikan treatment	Menanyakan kepada klien bagaimana perasaan klien setelah mendapatkan treatment serta menanyakan rencana atau tindakan yang akan dilakukan
Membantu klien mentransfer apa yang dipelajari kedalam tingkah laku klien	Meminta klien untuk benar-benar melakukan apa yang ia tulis dalam lembar Self management, agar tujuan konseling ini benar-benar dapat tercapai
Mengeksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan	Membuat kesepakatan dengan klien untuk mengadakan konseling lanjutan
Menyimpulkan apa yang telah dilakukan dan dikatakan klien	Menyimpulkan tentang apa yang telah didapatkan selama proses konseling, mulai dari tujuan sampai dengan hasil konseling.

Membahas tugas-tugas yang harus dilakukan pada pertemuan selanjutnya	Memberikan tugas kepada klien untuk tetap melakukan tugas dalam lembar self management dan melaporkan perubahan yang terjadi
Mengakhiri proses konseling	Mengakhiri proses konseling

Pemberian perlakuan dengan teknik *self management* melalui konseling individu kepada kelompok eksperimen berlangsung selama enam hari. Setelah perlakuan selesai kelompok tersebut diberi *posttest*.

#### E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner perilaku membolos. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup, yaitu angket yang menghendaki jawaban pendek dan jawabannya diberikan dengan membubuhkan jawaban tertentu. Angket ini menggunakan model skala Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel: 3

Penilaian Skor Angket Perilaku Membolos

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket penelitian ini dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat perilaku membolos pada siswa. Kisi-kisi angket dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel: 4  
Kisi-kisi Angket Perilaku Perilaku Membolos

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah Item
		Favorabel	Unfavorabel	
<b>Faktor pribadi</b>	- Merasa gagal dalam belajar	1,6,16	3	4
	- kurang minat belajar	4,8,49	5,43,51	6
	- tidak mengerjakan PR	9,11,59	10,52	5
	- Tidak membayar kewajiban (SPP)	2,13,15	12,14	5
<b>Faktor Sekolah</b>	- Tidak senang dengan sikap guru	17,18,21,23	19,20,22,24	8
	- Merasa kurang mendapat perhatian dari guru	26,28,40,54	27,29	6
	- Terpengaruh oleh teman	30,32,33,36,37,58	31,34,35,38	10
<b>Faktor Keluarga</b>	- Kurang mendapat perhatian dari orang tua	25,39,41	42,57	5
	- Orang tua terlalu memanjakan anaknya	7,50	56	3
	- Orang tua bersikap keras kepada anaknya	44,53,60	45	4
	- Ekonomi keluarga melemah	46,47	48,55	4
<b>Jumlah Pernyataan</b>		<b>36</b>	<b>24</b>	<b>60</b>

Sebelum angket digunakan untuk *pre test* dan *post test*, terlebih dahulu peneliti melakukan tryout angket. Pelaksanaan tryout angket perilaku membolos dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrument yang digunakan dalam penelitian ini. Tryout angket dilakukan dengan menggunakan tryout terpakai, maksudnya adalah data tryout digunakan untuk dua kepentingan yaitu untuk mencari validitas dan reliabilitas instrument sekaligus digunakan untuk *pre test* terhadap kelompok eksperim. *Try out* dilakukan pada tanggal 15 Desember 2015. Siswa yang hadir pada *try out* berjumlah 36 siswa terdiri dari siswa kelas VIII. Angket yang digunakan berisi 60 butir item pernyataan. Kemudian hasil *tryout* dianalisis untuk di uji validitas dan reliabilitasnya, berikut penjelasannya :

#### 1. Uji validitas instrument

Analisis butir menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 60 item pernyataan dengan N jumlah 36 (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid sahih adalah item dengan nilai  $r_{hitung}$  lebih dari  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5%.

Berdasarkan hasil *tryout* angket perilaku membolos yang terdiri dari 60 item pernyataan, diperoleh 40 item pernyataan valid dan 20 item pernyataan dinyatakan gugur. Hasil uji validitas instrumen diujikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel: 5  
Hasil Uji Validitas Instrumen

No. Item	r <sub>tabel</sub>	r <sub>hitung</sub>	Ket.	No. Item	r <sub>tabel</sub>	r <sub>hitung</sub>	Ket.
1	0.339	0.408	Valid	31	0.339	0.353	Valid
2	0.339	0.466	Valid	32	0.339	0.391	Valid
3	0.339	0.441	Valid	33	0.339	0.443	Valid
4	0.339	0.212	Gugur	34	0.339	0.400	Valid
5	0.339	0.395	Valid	35	0.339	0.385	Valid
6	0.339	0.485	Valid	36	0.339	0.551	Valid
7	0.339	0.323	Gugur	37	0.339	0.510	Valid
8	0.339	0.304	Gugur	38	0.339	0.150	Gugur
9	0.339	0.386	Valid	39	0.339	-0.110	Gugur
10	0.339	0.203	Gugur	40	0.339	0.349	Valid
11	0.339	0.653	Valid	41	0.339	0.372	Valid
12	0.339	0.660	Valid	42	0.339	0.426	Valid
13	0.339	0.497	Valid	43	0.339	0.235	Gugur
14	0.339	0.330	Gugur	44	0.339	0.340	Valid
15	0.339	0.593	Valid	45	0.339	0.473	Valid
16	0.339	0.275	Gugur	46	0.339	0.335	Gugur
17	0.339	0.471	Valid	47	0.339	0.547	Valid
18	0.339	0.562	Valid	48	0.339	0.247	Gugur
19	0.339	0.347	Valid	49	0.339	0.350	Valid
20	0.339	0.292	Gugur	50	0.339	0.466	Valid
21	0.339	0.611	Valid	51	0.339	0.381	Valid
22	0.339	0.639	Valid	52	0.339	0.167	Gugur
23	0.339	0.489	Valid	53	0.339	0.184	Gugur
24	0.339	0.369	Valid	54	0.339	0.345	Valid
25	0.339	0.512	Valid	55	0.339	0.258	Gugur
26	0.339	0.484	Valid	56	0.339	0.193	Gugur
27	0.339	0.346	Valid	57	0.339	0.109	Gugur
28	0.339	0.513	Valid	58	0.339	0.132	Valid
29	0.339	0.397	Valid	59	0.339	0.220	Gugur
30	0.339	0.484	Valid	60	0.339	0.390	Valid

Berdasarkan hasil *tryout* tersebut diperoleh daftar item angket yang valid dalam tabel berikut :

Tabel; 6  
Daftar Item Angket Valid

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah Item
		Favorabel	Unfavorabel	
Faktor pribadi	- Merasa gagal dalam belajar	1,6	3	3
	- kurang minat belajar	49	5,51	3
	- tidak mengerjakan PR	9,11		2
	- Tidak membayar kewajiban (SPP)	2,13,15	12	4
Faktor Sekolah	- Tidak senang dengan sikap guru	17,18,21,23	19,22,24	7
	- Merasa kurang mendapat perhatian dari guru	26,28,40,54	27,29	6
	- Terpengaruh oleh teman	30,32,33,36,37	31,34,35	8
Faktor Keluarga	- Kurang mendapat perhatian dari orang tua	25,41	42	3
	- Orang tua terlalu memanjakan anaknya	50		1
	- Orang tua bersikap keras kepada anaknya	44,60	45	3
	- Ekonomi keluarga melemah	47		1
<b>Jumlah Pernyataan</b>		<b>27</b>	<b>14</b>	<b>41</b>



## 2. Uji reliabilitas instrument

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan N 36 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel perilaku prokrastinasi akademik sebesar 0,898. Karena hasil koefisien *alpha* pada variabel perilaku prokrastinasi akademik lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0,898 > 0,339$ ), sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic parametric* atau dengan menggunakan uji *Paired-Sample T-Tes* yaitu dengan dua data pengukuran pada subyek yang sama (*desain within-subjek*) terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Ukuran sebelum dan sesudah mengalami perlakuan tertentu (Trihendradi, 2004:103).

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 16.0 *for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%. Artinya, hipotesis dapat diterima jika nilai probabilitas (nilai p) kurang dari 0,05.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

##### 1. Kesimpulan Teori

Perilaku membolos siswa adalah perilaku siswa yang tidak masuk sekolah tanpa alasan, tanpa sepengetahuan pihak sekolah, tanpa izin yang jelas dan dilakukan secara berulang-ulang. Perilaku membolos pada siswa tercemin dalam indikator yang dapat diukur dan diamati melalui faktor-faktor tertentu, yaitu : adanya faktor dari keluarga, faktor pribadi dan sekolah.

Teknik *self-management* yaitu merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan dari teori behavioristik dan teori kognitif sosial yang menekankan seseorang / siswa untuk mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri dalam penyelesaian masalahnya.

Perilaku membolos pada siswa dapat dikurangi dengan pemberian teknik *self-management*, karena faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan perilaku membolos yaitu adanya kesulitan dalam memenejement diri siswa / *self-management*.

## 2. Kesimpulan Hasil Penelitian

Simpulan terakhir hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik *self-management* terhadap pengurangan perilaku membolos pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan perilaku membolos antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *self-management*, dimana terjadi penurunan perilaku membolos sebelum dan sesudah diberikan perlakuan / konseling individu dapat dilihat dari hasil pre test dan hasil post test mengalami penurunan 53%.

Selain itu, penurunan perilaku membolos pada siswa ditandai dengan perbedaan aspek dan indikator perilaku membolos pada siswa sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan. Diantaranya adalah : siswa yang semula sering tidak masuk tanpa alasan sekarang intensitasnya sudah berkurang, siswa yang semula setiap pergantian jam pelajaran keluar ke kantin sekarang lebih tenang di dalam kelas, siswa yang semula tidak masuk sekolah tanpa alasan karena terlambat masuk sekolah dan memilih tidak masuk sekolah sekarang mereka bisa berangkat lebih awal dan tidak membolos, siswa yang semula malas untuk berangkat atau mengikuti mata pelajaran menjadi sadar bahwa perilaku yang dilakukan kurang bermanfaat dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada membolos karena mereka dapat ketinggalan pelajaran dan mengalami penurunan prestasi belajar.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani siswa yang berperilaku membolos.

2. Bagi Guru Pembimbing

Ketika menemukan siswa yang berperilaku membolos, maka guru pembimbing dapat menerapkan pelatihan *self-management* sebagai upaya untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Syaifudin. 2003. *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 1995. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4*. Translated by: Drs. Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Pers
- Cormier, Cormier. 1985. Online at [http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/BK-Psikologi/article/Self\\_Management/8491](http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/BK-Psikologi/article/Self_Management/8491). (accessed: 5 September 2015, 14:53)
- Erasianingsari, Tri. 2009 . "*Efektifitas Konseling Behavioral dalam Mengurangi Kebiasaan Membolos Siswa*."
- Fauzan, Lutfi. 2009 . *Praktik Teknik Konseling Self Management*. "[\(http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/\)](http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/)", (23 Desember 2009 diakses 5 September 2015)
- Gunarsa, Singgih. 1981. *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Hadi, Purwaka. 2005. *Modifikasi Perilaku, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional*
- Hadimuhamin. 2011. *Faktor Penyebab Siswa Membolos Sekolah*. <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2134636-faktor-penyebab-siswa-membolos-sekolah/>. (16 Maret 2011 diakses 2 September 2015).
- Hurlock, E.B. 1992. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Komasari, Gantina,dkk. 2011 . *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Mappiare, Andi. 2006. *Kamus istilah konseling dan terapi*. Jakarta: Rajawali Press
- Muhari. 2013. *Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Rendah Diri Siswa Kelas X-4 Di SMA Wachid Hasyim Taman Sidoarjo*. *Jurnal*. Surabaya: FIP Unesa
- Munandir. 1996. *Program Bimbingan Karier di Sekolah*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi, Proyek Pendidikan Tenaga Akademik
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta. Rineka cipta

Priyatno. 2004 *Layanan Konseling Perorangan*. Padang : Universitas Negeri Padang Press

Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak.

Yusuf, Munawir & Legowo, Edi 2007. *Mengatasi Kebiasaan Buruk Anak Dalam Belajar Melalui Pendekatan Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.