

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGATASI
KEBIASAAN MEMBOLOS**

(Penelitian pada Siswa kelas X TP 2 SMK Muh 1 Muntilan Kabupaten Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Indah Wulandari
14.0301.0064

**PROGRAM STUDI BMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSIYAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGATASI
KEBIASAAN MEMBOLOS**

(Penelitian pada Siswa kelas X TP 2 SMK Muh 1 Muntilan Kabupaten
Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Indah Wulandari
14.0301.0064

**PROGRAM STUDI BMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSIYAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGATASI
KEBIASAAN MEMBOLOS**
(Penelitian pada Siswa kelas X TP 2 SMK Muh 1 Muntilan Kabupaten
Magelang)

SKRIPSI

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



Oleh :

Indah Wulandari
14.0301.0064

**PROGRAM STUDI BMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSIYAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL
**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGATASI
KEBIASAAN MEMBOLOS**
(Penelitian pada Siswa kelas X TP 2 SMK Muh 1 Muntilan Kabupaten Magelang)



Dosen Pembimbing I

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

Magelang, 11 Januari 2019

Dosen Pembimbing II

Drs. Arie Supriyatno, M.Si
NIP.19560412 198503 1 002

PENGESAHAN
PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGATASI
KEBIASAAN MEMBOLOS

Oleh :

Indah Wulandari
14.0301.0064

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka
Menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh penguji :

Hari : Jumat
Tanggal : 25 Januari 2019

Tim Penguji :

1. Drs. Tawil, M.Pd, Kons (Ketua / Anggota)
2. Drs. Arie Supriyatno, M.Si (Sekretaris / Anggota)
3. Prof. Dr. M. Japar, M.Si. Kons (Anggota)
4. Astiwi Kurniati, M.Psi (Anggota)



Mengetahui,
Dekan FKIP
Drs. Tawil, M.Pd, Kons
NIP.19670108 198103 1 003

LEMBAR PERYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Indah Wulandari**
NPM : 14.0301.0064
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik
Self Control Untuk Mengatasi Kebiasaan Membolos

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 2 Januari 2019
Y
METERAI
TEMPEL
0E ME AFF 563822264
6000
Indah Wulandari
14.0301.0064



MOTTO

“Dan sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib suatu kaum, sehingga mereka mau mengubahnya sendiri”
(Q.S. Ar-Ra’du : 11)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua Bapak Sunarko, Ibu Surtiningsih dan Kakakku Ahmad Miftakhul Huda, Nurul Arifah dan adikku Nadila Riskina atas segala do'a dan dukungannya
2. Alamamaterku, Prodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang.

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGATASI
KEBIASAAN MEMBOLOS**

(Penelitian pada Siswa kelas X TP 2 SMK Muh 1 Muntilan Kabupaten
Magelang)

Indah Wulandari

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok melalui teknik *self control* untuk mengatasi kebiasaan membolos siswa kelas X TP 2 SMK Muhammadiyah 1 Muntilan.

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest one group design* dengan satu yang diberi perlakuan (bimbingan kelompok teknik *self control*). Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu dari 28 siswa dan diambil yang memiliki kebiasaan membolos tinggi sebanyak 8 siswa. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kebiasaan membolos. Teknik analisis data menggunakan *statistic parametric* yaitu *Uji Paired Sample T-test* dengan bantuan program *SPSS for windows versi 23.00*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh positif untuk mengatasi kebiasaan membolos siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan skor *posttest* yang signifikan lebih rendah disbanding dengan skor *posttest* sebelum diberi perlakuan, dengan rata-rata 20,08% dan hasil analisis uji *paired sampel T-test sign* menunjukkan $p=0,000<0,05$, hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *self control* berpengaruh untuk mengatasi kebiasaan membolos siswa kelas X TP 2 SMK Muhammadiyah 1 Muntilan.

kata kunci: *Bimbingan Kelompok melalui Teknik self control, Mengatasi Kebiasaan Membolos*

**THE EFFECT OF GROUP MENTORING THROUGH TECHNIQUES
SELF CONTROL TO OVERCOME
HOSPITALITY HABITS
(Research on class X TP 2 student of SMK Muh 1 Muntilan Magelang
Regency)**

Indah Wulandari

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of group guidance through self control techniques to overcome the habit of ditching students in class X TP 2 of Muhammadiyah 1 Muntilan Vocational School.

This study used a pretest-posttest one group design with one who was treated (self control technique group guidance). Sampling using purposive sampling, which is from 28 students and taken who have a high truant habit as many as 8 students. The method of data collection was done using a habit of ditching habits. The data analysis technique uses parametric statistics, namely the Paired Sample T-test with the help of the SPSS for Windows version 23.00 program.

The results showed that group guidance with self control techniques had a positive effect on overcoming the habit of skipping students. This is evidenced by the difference in the decrease in the posttest score which is significantly lower compared to the posttest score before being treated, with an average of 20.08% and the results of the paired test sample T-test sign showing $p = 0,000 < 0,05$, probability results show less than 0.05, the hypothesis H_a is accepted and H_o is rejected. Based on the results of the research obtained, it can be concluded that the guidance group of the influential self control technique to overcome the habit of ditching students in class X TP 2 of Muhammadiyah 1 Muntilan Vocational School.

keywords: *Group Guidance through self control techniques, Overcoming the habit of ditching*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah , segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, Hidayah serta Inayah-Nya, sehingga karena-Nya skripsi dengan judul Skripsi ini " Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self Control* Untuk Mengatasi Kebiasaan Membolos " dapat diselesaikan.

Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelar sarjana S-1 pada jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Drs. Tawil, M.pd.,Kons. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan izin dan mengesahkan secara resmi penulis skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian.
3. Dewi Liana Sari, M.Pd. selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan petunjuk dan arahan untuk terselesaikannya penelitian ini,
4. Drs. Tawil, M.pd.,Kons. dan Drs. Arie Supriyatno, M.Si selaku dosen pembimbing, yang senantiasa dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi sehingga bisa terselesaikan skripsi ini,

5. Dosen dan staff Pengajaran Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan bimbingan dan pelayanan akademik,
6. Kepala sekolah SMK Muhammadiyah 1 Muntilan, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dilembaga tersebut dan keluarga besar SMK Muhammadiyah 1 Magelang atas dukungan dan bantuan selama jalannya penelitian.
7. Teman- teman seperjuangan program studi Bimbingan dan Konseling atas kebersamaannya dan motivasinya serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu,

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan pendidik pada khususnya.

Magelang, 2 Januari 2019
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kebiasaan membolos	8
1. Kebiasaan Membolos	8
2. Faktor dan Indikator Perilaku Membolos	10
3. Ciri-ciri siswa membolos	11
4. Dampak Negatif Membolos	12
B. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Control	13
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	13
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	14
3. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok.....	15
4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok	16
5. Tahapan Bimbingan Kelompok	17
6. Manfaat Bimbingan Kelompok.....	22

7. Teknik <i>Self Control</i>	23
8. Tujuan <i>Self Control</i> (Pengendalian Diri)	24
9. Aspek-aspek <i>self Control</i>	25
10. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kontrol diri (<i>Self Control</i>).....	28
11. Langkah-langkah Strategi <i>Self Control</i>	29
C. Pengaruh Bimbingan Kelompok melalui Teknik <i>Self Control</i> Untuk Mengurangi Kebiasaan Membolos	29
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	30
E. Kerangka Berfikir	31
F. Hipotesis Penelitian	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	34
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
D. Setting Penelitian	37
E. Subyek Penelitian.....	37
F. Metode Pengumpulan data.....	38
G. Instrumen Penelitian	40
H. Validitas dan Reabilitas	44
I. Prosedur Penelitian	47
J. Metode Analisi Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	51
1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	51
2. Pengajuan Persyaratan Analisis	61
3. Pengujian Hipotesis	63
B. Pembahasan.....	65

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	68
B. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA	71
-----------------------------	----

LAMPIRAN	74
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1 One Group Pretest Posttest dengan Satu Perlakuan.....	34
Tabel 2 Penilaian Skor Skala Kebiasaan Membolos.....	41
Tabel 3 Kisi-kisi Angket Kebiasaan Membolos	41
Tabel 4 Kisi-kisi Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	42
Tabel 5 Uji Validitas Instrumen.....	45
Tabel 6 Kisi-kisi Angket Kebiasaan Membolos Setelah Uji Coba	46
Tabel 7 Hasil Uji Reliabelitas	47
Tabel 8 Kategori Skor Pre Test Kebiasaan Membolos	52
Tabel 9 Hasil Skor Pretest.....	52
Tabel 10 Hasil Skor Posttest	60
Tabel 11 Uji Normalitas <i>One Sample Kolmogorov Smirnov Test</i>	62
Tabel 12 Hasil Uji Homogenitas.....	62
Tabel 13 Uji Hipotesis <i>Paired Sample T-test</i>	63
Tabel 14 Perbandingan Pengukuran Pretest dan Pengukuran Posttest	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hubungan Antar Variabel	33
Gambar 2 Rumus Kategori.....	51

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Hasil Perbandingan Skor <i>Pretest</i> kelompok Eksperimen.....	53
Grafik 2 Hasil Perbandingan Skor <i>Posttest</i> kelompok Eksperimen.....	60
Grafik 3 Hasil Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dan Bukti Penelitian.....	74
Lampiran 2 Lembar Validasi Ahli	76
Lampiran 3 Pedoman Wawancara dan Hasil Wawancara	86
Lampiran 4 Hasil <i>Try out</i> Angket Kebiasaan Membolos.....	88
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	91
Lampiran 6 Instrumen Angket Kebiasaan Membolos Sebelum dan Sesudah Uji Coba	94
Lampiran 7 Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	100
Lampiran 8 Daftar Nama dan Absensi	102
Lampiran 9 Daftar <i>Pretest</i> Instrumen Angket Kebiasaan Membolos	112
Lampiran 10 Pedoman dan Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i>	114
Lampiran 11 Data <i>Posttest</i> Instrumen Kebiasaan Membolos.....	198
Lampiran 12 Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i>	200
Lampiran 13 Buku Bimbingan Penulisan Skripsi	201
Lampiran 14 Dokumentasi	211

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Membolos adalah salah satu jenis kenakalan yang marak dilakukan oleh pelajar dimana siswa tidak masuk sekolah tanpa alasan yang tepat. Siswa yang menempuh pendidikan di sekolah menengah adalah siswa yang sedang memasuki masa remaja. Seperti diketahui bahwa masa remaja terkenal dengan kebebasannya dan keinginan untuk menunjukkan dirinya tanpa menghiraukan aturan yang ada.

Gunarso (2007:20) membolos adalah siswa yang pergi meninggalkan sekolah tanpa sepengetahuan pihak sekolah. Siswa meninggalkan sekolah sebelum jam pulang entah pada saat istirahat, jam kosong dan lain sebagainya tanpa ijin dengan guru. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 2005:16) membolos adalah tidak masuk kerja (sekolah dsb), hari ini sebenarnya bukan libur, tetapi banyak murid yang meloloskan diri, melarikan diri.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian membolos adalah tidak masuk atau pergi meninggalkan sekolah, melarikan diri, meloloskan diri dari pekerjaan maupun sekolah pada jam sekolah dengan alasan yang tidak tepat dan tidak jelas tanpa sepengetahuan pihak sekolah.

Berdasarkan wawancara terhadap guru BK di SMK Muhammadiyah 1 Muntilan yang beralamat di Jl.KHA Dahlan Gatakgamol,

Muntilan, Magelang. Hal ini disampaikan guru Bimbingan dan Konseling mengenai kebiasaan membolos ada kelas X yang siswa membolosnya paling tinggi yaitu kelas X TP 2. Jumlah kebiasaan membolos yang terjadi di sekolah tersebut tidak terdokumentasikan dengan baik, namun tingkat kenakalan remaja masih terjadi dengan tingkatan yang cukup tinggi, seperti membolos sekolah, tidak mengikuti pelajaran, dan juga terlambat sekolah. Hal tersebut sebisa mungkin harus segera diatasi agar tidak terjadi pelanggaran yang lebih berat kedepannya dan juga tidak menyeret lebih banyak siswa yang terlibat. Ada hal yang perlu dibenahi, yaitu rendahnya pemahaman siswa terhadap dampak negatif membolos, siswa yang membolos dari rumah dan tidak sampai di sekolahan, ada yang membolos saat jam mata pelajaran yang tidak disukai, membolos dengan cara melompat tembok pagar sekolahan ini dapat meresahkan masyarakat sekitar. Hal ini membuat kebiasaan membolos di sekolah meningkat. Kebiasaan membolos yang sering dilakukan oleh siswa akan berdampak negatif pada dirinya, misalnya dihukum, diskorsing, tidak dapat mengikuti ujian. Selain itu membolos juga dapat menurunkan prestasi belajarnya. Kebiasaan membolos merupakan tingkah laku yang disebabkan karena kurangnya pengendalian tingkah laku, maka diperlukan suatu cara untuk membantu permasalahan siswa.

Pemberian teknik *self control* dinilai sangat tepat untuk menjadi bekal dan senjata untuk melawan kenakalan remaja seperti membolos sekolah yang sedang marak terjadi. Di dalam lingkup satuan pendidikan, guru BK memiliki andil yang sangat besar dalam memberikan pemahaman untuk

mengendalikan siswa-siswinya sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yang diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia nomor 111 tahun 2014 pasal 2 yaitu, pencegahan timbulnya masalah. Dalam rangka mengatasi kebiasaan membolos, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan bimbingan kelompok dengan memakai teknik self control.

Prayitno (2004: 87) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama membahas pokok atau topik tertentu yang berguna menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari atau perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dan untuk pertimbangan dalam mengambil keputusan. Menurut Tohirin (2014: 164) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu cara pemberian bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Namun layanan Bimbingan dan Konseling yang terlaksana di SMK Muhammadiyah Muntilan dapat dikatakan belum terlaksana dengan optimal, hal tersebut dikarenakan belum terjadwalnya pelaksanaan layanan-layanan bimbingan dan konseling seperti layanan bimbingan kelompok, dan konseling kelompok walaupun layanan bimbingan klasikal telah terlaksana dengan baik dan terjadwal. Untuk tenaga guru BK sendiri SMK Muhammadiyah 1 Muntilan terdiri dari 3 (tiga) guru BK dengan 928 siswa, dimana jadwal mengajar guru BK yang terjadwal hanya 45 menit atau setara 1 jam pelajaran setiap satu minggu sekali dan digunakan sebagai layanan klasikal. Berdasarkan hal tersebut, maka pelaksanaan layanan bimbingan dan

konseling akan sulit dijalankan apabila hanya terpaku pada jam mengajar di sekolah. Untuk itu peneliti mencari solusi pencegahan permasalahan mengingat pentingnya *self control* (pengendalian diri) untuk mengurangi kebiasaan membolos siswa dengan mempertimbangkan keterbatasan guru BK dan tanpa harus mengabaikan perkembangan zaman.

Menggunakan teknik *self control* adalah salah satu solusi yang tepat untuk mengendalikan diri siswa. *Self control* menurut Chaplin (2014:461) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan impuls-impuls atau tingkah laku impulsive. Individu yang memiliki pengendalian yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan. Dalam hal ini pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup.

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan nilai-nilai ideal yang terkandung dalam tujuan pendidikan bersama dengan dimensi-dimensi kemanusiaan siswa yang terdiri dari dimensi individual, sosial, kesusilaan, dan keagamaan. Bimbingan merupakan pemberian bantuan oleh seseorang kepada orang lain dalam menentukan pilihan, penyesuaian dan pemecahan permasalahan.

Penelitian yang dilakukan antara lain Musafiroh (2015:1) “Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku membolos siswa pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Gebongan, menunjukkan layanan bimbingan kelompok mampu mengatasi perilaku membolos siswa.

Oktaviana (2016:64) “Pendekatan konseling Behavior dengan teknik self control untuk mengurangi kebiasaan membolos siswa” pada siswa di SMA Negeri 13 Bandar Lampung, hasil penelitian menunjukkan teknik self control mampu merubah kebiasaan membolos siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dalam rangka mengatasi kebiasaan membolos, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan bimbingan kelompok dengan memakai teknik self control. Untuk itu penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self Control* Untuk Mengatasi Kebiasaan Membolos”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara sebagaimana dikemukakan permasalahan yang akan diungkap melalui penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Maraknya kebiasaan membolos yang terjadi
2. Banyaknya siswa membolos selalu meresahkan lingkungan masyarakat sehingga harus secepatnya ditanggulangi
3. Kurangnya pemahaman terhadap dampak negatif kebiasaan membolos siswa.
4. Pelaksanaan program bimbingan kelompok yang belum terjadwal di SMK Muhammadiyah 1 Muntilan
5. Bimbingan dan konseling yang belum dikembangkan secara optimal sesuai dengan kebutuhan

6. Kurangnya pengendalian tingkah laku siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berangkat dari identifikasi masalah tentang kebiasaan membolos siswa, maka fokus penelitian di atas pada :

1. Pemberian program Bimbingan Kelompok
2. Teknik *Self Control*
3. Kebiasaan membolos
4. Di SMK Muhammadiyah 1 Muntilan Tahun Ajaran 2018/2019

D. Rumusan Masalah

Apakah program bimbingan kelompok melalui teknik *self control* untuk mengatasi kebiasaan membolos.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok melalui teknik *self control* untuk mengatasi kebiasaan membolos.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan wawasan ilmu umum dalam bidang bimbingan dan konseling yaitu teknik *self control* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kebiasaan membolos siswa.

2. Manfaat Praktis

Memberikan masukan kepada guru khususnya guru BK tentang pengaruh bimbingan kelompok melalui teknik *self control* untuk mengatasi kebiasaan membolos.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kebiasaan membolos

1. Kebiasaan Membolos

a. Pengertian kebiasaan

Kebiasaan adalah hal yang biasa dikerjakan atau pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama (Poerwadarminta, 2005:153)

Menurut Prayitno (dalam Hartono dan Soedarmaji, 2012:146) kebiasaan adalah tingkah laku yang cenderung selalu ditampilkan oleh individu dalam menghadapi keadaan tertentu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 2005:146) kata kebiasaan adalah pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama.

Pelajar yang sebagian adalah remaja merupakan gejerasi penerus bangsa dimasa depan. Berbagai aktifitas dari seorang pelajar telah dilakukan, mulai dari hal yang positif sampai yang negatif. Salah satu dari hal negatif yaitu membolos dari sekolah atau pelajaran.

Berdasarkan pendapat diatas maka disimpulkan bahwa pengertian dari kebiasaan adalah suatu hal yang dilakukan secara

berulang-ulang dalam menghadapi kebiasaan tertentu. Perilaku tersebut dilakukan untuk hal yang sama.

b. Pengertian Membolos

Menurut Poerwadarminta (2005:170) membolos adalah tidak masuk sekolah atau bekerja yang sebenarnya tidak libur. Membolos tidak hanya dilakukan oleh seorang siswa sekolah, pegawai pun juga melakukan hal tersebut. Siswa maupun pegawai tidak masuk yang sebenarnya tidak libur disebabkan mungkin karena malas terhadap pekerjaan atau pelajaran, padahal sudah terjadwal.

Gunarso (2007:20) membolos adalah siswa yang pergi meninggalkan sekolah tanpa sepengetahuan pihak sekolah. Siswa meninggalkan sekolah sebelum jam pulang entah pada saat istirahat, jam kosong dan lain sebagainya tanpa ijin dengan guru.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 2005:16) membolos adalah tidak masuk kerja (sekolah dsb), hari ini sebenarnya bukan libur, tetapi banyak murid yang meloloskan diri, melarikan diri.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian membolos adalah tidak masuk atau pergi meninggalkan sekolah, pelajaran, melarikan diri, meloloskan diri dari pekerjaan maupun sekolah pada jam sekolah dengan alasan yang tidak tepat dan tidak jelas.

c. Pengertian Kebiasaan Membolos

Menurut Erasianingsih (2009:28) kebiasaan membolos adalah tidak masuk sekolah yang sebenarnya tidak libur atau pergi meninggalkan sekolah tanpa sepengetahuan pihak sekolah.

Wastiani (2010:17) Kebiasaan 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.

Mencermati pendapat di atas bahwa kebiasaan membolos merupakan perilaku siswa tanpa alasan yang jelas mereka tidak masuk sekolah dan mereka melakukannya secara berulang-ulang atau terus menerus. Peneliti berpendapat kebiasaan membolos adalah tindakan yang dilakukan berulang-ulang oleh siswa untuk menghindari kegiatan belajar di kelas atau disekolahan.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian dari kebiasaan membolos adalah perilaku siswa yang tidak masuk sekolah atau pergi meninggalkan sekolah pada jam sekolah tanpa alasan yang jelas yang dilakukan secara berulang-ulang.

2. Faktor dan Indikator Perilaku Membolos

Faktor yang mempengaruhi siswa membolos menurut Supriyo (2008:112) antara lain:

1) Faktor Pribadi

a) Merasa gagal dalam belajar

- b) Kurang minat terhadap mata pelajaran
 - c) Tidak mengerjakan PR
 - d) Tidak membayar SPP
 - e) Siswa tidak mampu mengelola emosinya
 - f) Siswa kurang mampu mengatur waktu belajar
- 2) Faktor Keluarga
- a) Kurang mendapat perhatian dari orang tua
 - b) Orang tua terlalu memanjakan anaknya
 - c) Orang tua bersikap keras terhadap anaknya
 - d) Ekonomi keluarga rendah
- 3) Faktor Sekolah
- a) Tidak senang dengan sikap guru
 - b) Merasa kurang mendapat perhatian dari guru
 - c) Terpengaruh oleh teman
 - d) Siswa tidak bersemangat saat bersekolah
 - e) Siswa kurang bersosialisasi di lingkungan sekolah
 - f) Siswa tidak fokus saat bersekolah

3. Ciri-ciri siswa membolos

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

- 1) Tidak masuk tanpa ijin
- 2) Tidak mengikuti jam pelajaran
- 3) Lompat pagar saat masih jam pelajaran

- 4) Terlambat masuk sekolah atau kelas.
- 5) Terpengaruh oleh teman

Ciri-ciri atau karakteristik membolos menurut Wastiani (2010:48) adalah :

- 1) Tidak masuk sekolah tanpa ijin
- 2) Terlambat masuk sekolah
- 3) Malas mengikuti mata pelajaran
- 4) Terlambat masuk kelas

Berdasarkan beberapa ciri membolos di atas dapat ditarik kesimpulan yang dijadikan indikator membolos adalah tidak masuk sekolah tanpa ijin, keluar saat jam pelajaran, terlambat masuk kelas, pulang sekolah sebelum waktunya.

4. Dampak Negatif Membolos

Kebiasaan membolos apabila tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan banyak dampak negatif. Prayitno (2004:62) perilaku membolos dapat menimbulkan beberapa dampak negatif antara lain yaitu :

- 1) Minat terhadap pembelajaran akan semakin berkurang
- 2) Gagal dalam ujian dan Tidak naik kelas
- 3) Hasil belajar yang diperoleh tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki
- 4) Penguasaan terhadap materi pelajaran tertinggal dari teman-teman lainnya
- 5) Dikeluarkan dari sekolah

B. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Control

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Daryanto dan Farid (2015:57) layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok. Bimbingan kelompok tersebut dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri individu dengan dilaksanakannya bimbingan kelompok. Dalam bimbingan kelompok dapat diberikan berupa penyampaian informasi ataupun kegiatan kelompok yang membahas permasalahan pendidikan, social, pribadi dan karir.

Winkel dan Hastuti (2005:564), menjelaskan bahwa tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok tidak berbeda dengan tujuan layanan bimbingan lainnya yaitu agar orang yang diberi layanan menjadi mampu mengatur kehidupan sendiri, memiliki pandangannya sendiri dan tidak sekedar mengikut pendapat orang lain, mengambil sikap sendiri dan menanggung sendiri efek konsekuensi dari tindakan-tidakannya.

Tohirin (2014: 164) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu cara pemberian bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.

Memahami pengertian di atas, menurut peneliti pengertian bimbingan kelompok layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok, membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari atau untuk perkembangan dirinya baik secara individu maupun sebagai pelajar.

Dari pendapat para ahli di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu proses bantuan kepada individu dalam situasi kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas hal yang dianggap penting dengan menyampaikan informasi guna mencegah suatu permasalahan yang mungkin terjadi dimana dalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling interaksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran dan sebagainya, sehingga individu dapat mencapai perkembangannya secara optimal.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tohirin (2014: 165-166) mengemukakan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

a. Secara Umum

Bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi siswa, dan untuk mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui

berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana menyenangkan maupun menyedihkan.

b. Secara Khusus

Bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk membantu para siswa yang mengalami masalah prosedur kelompok untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, dan membantu para siswa mengenali dirinya dalam berhubungan dengan orang lain. Dalam penelitian ini bertujuan bimbingan kelompok dengan teknik self control untuk meningkatkan pemahaman dampak negatif kebiasaan membolos siswa.

3. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok

Prayitno (2001:25) dalam menyelenggarakan bimbingan kelompok dikenal dengan dua jenis yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas :

a. Bimbingan Kelompok Tugas

Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok tugas ini, arti kegiatannya tidak ditentukan oleh anggota kelompok melainkan

diartikan sebagai penyelesaian tugas. Tugas yang dikerjakan kelompok itu berasal dari pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu tugas untuk selanjutnya dibahas dan diselenggarakan oleh anggota kelompok.

b. Bimbingan kelompok bebas

Dalam kelompok bebas dalam kegiatannya para anggota kelompok bebas mengemukakan pikiran dan perasaannya dalam kelompok. Selanjutnya disampaikan dalam kelompok, pemikiran itulah yang menjadi pokok bahasan kelompok.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bimbingan kelompok tugas temanya “Mengatasi Kebiasaan Membolos”.

4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004:13) asas-asas dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok adalah asas kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, kekinian dan kerahasiaan, penguraian asas-asas dalam bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Asas kesukarelaan, adalah dimana anggota kelompok secara suka rela mau mengikuti kegiatan kelompok tanpa ada unsur paksaan dari pemimpin kelompok ataupun orang lain sehingga saat mengikuti kegiatan bimbingan kelompok anggota kelompok merasa nyaman tanpa paksaan dan tekanan.

- b. Asas keterbukaan, yaitu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok saat diperlukan suasana keterbukaan baik dari anggota kelompok dan pemimpin kelompok.
- c. Asas kegiatan, yaitu anggota kelompok harus turut aktif dalam kegiatan sehingga kegiatan bimbingan kelompok dapat terselenggara dengan baik.
- d. Asas kekinian, yaitu topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok adalah topik yang sedang ramai dibicarakan orang, yang sedang actual.
- e. Asas kerahasiaan, yaitu segala sesuatu yang dibicarakan dan terjadi dalam kelompok menjadi kerahasiaan kelompok itu sendiri yang harus dijaga kerahasiaannya.

5. Tahapan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan eksperimen bimbingan kelompok ini mengacu pada tahap-tahap bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno (1995: 40) dan beberapa pakar bimbingan kelompok yang meliputi empat tahap yang sebelumnya diawali dengan tahap permulaan atau tahap awal untuk mempersiapkan anggota kelompok. Tahap-tahap tersebut yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

a. Tahap I (Pembentukan)

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap perlibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok.

Pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Tahap ini merupakan masa keheningan dan kecanggungan. Para anggota mulai mempelajari perilaku-perilaku dasar dari menghargai, empati, penerimaan, perhatian dan menanggapi semua perilaku yang membangun kepercayaan. Dalam tahap ini anggota kelompok mulai belajar untuk terlibat dalam interaksi kelompok.

Prayitno (1995: 44) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal, adalah: mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok, saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri, permainan penghangatan atau pengakraban. Fungsi dan tugas utama pemimpin selama tahap ini adalah mengajarkan cara untuk berpartisipasi dengan aktif sehingga dapat meningkatkan peluang mereka untuk mendapatkan kelompok yang produktif. Selain itu mengajarkan kepada anggota dasar hubungan antar manusia seperti mendengarkan dan menanggapi dengan aktif. Pemimpin kelompok harus dapat memastikan semua anggota berpartisipasi dalam interaksi kelompok sehingga tidak ada seorangpun yang merasa dikucilkan.

b. Tahap II (Peralihan)

Tahap kedua, tahap peralihan atau transisi. Pada tahap ini suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok sudah

mulai tumbuh. Karakteristik tahap transisi ditandai perasaan ditandai perasaan khawatir, *defence* (bertahan) dan berbagai bentuk perlawanan. Pada kondisi demikian pemimpin kelompok perlu untuk memberikan motivasi dan *reinforcement* kepada anggota agar mereka peduli tentang apa yang dipikirkannya dan belajar mengekspresikan diri sehingga anggota lain bisa mendengarkan.

Prayitno (1995: 47) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah: menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, kalau perlu kembali kebeberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

c. Tahap III (Kegiatan)

Tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek-aspek yang menjadi isi pengiringnya cukup banyak. Pada kegiatan ini saatnya anggota berpartisipasi untuk menyadari bahwa merekalah yang bertanggung jawab atas kehidupan mereka. Jadi mereka harus didorong untuk mengambil keputusan, pendapat dan tanggapan mengenai topik atau masalah yang dihadapi untuk digali dalam kelompok, dan belajar bagaimana menjadi bagian kelompok yang integral sekaligus memahami kepribadiannya sendiri dan juga dapat memahami orang lain serta dapat menyaring umpan balik yang

diterima dan membuat kesimpulan yang komprehensif dari berbagai pendapat masukan-masukan dalam pembahasan kelompok dan memutuskan apa yang harus dilakukannya nanti.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah: masing-masing anggota secara bebas menemukakan pendapat terhadap topik atau masalah, menetapkan topik atau masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing topik atau masalah secara mendalam dan tuntas, kegiatan selingan. Adapun fungsi utama dari pemimpin pada tahap kegiatan ini adalah memberikan penguatan secara sistematis dari tingkah laku kelompok yang diinginkan. Selain itu dapat memberikan dukungan pada kesukarelaan anggota untuk mengambil resiko dan mengarahkan untuk menerapkan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari.

d. Tahap IV (Pengakhiran)

Tahap keempat adalah tahap akhir yang merupakan konsolidasi dan terminasi. Pada tahap ini “pokok perhatian utama bukanlah pada beberapa kali kelompok itu harus bertemu namun pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok ketika menghentikan pertemuan (Prayitno, 1995: 58). Pada saat kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok sebaiknya dipusatkan pada pembahasan tentang apakah anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari pada kehidupan anggota sehari-hari.

Tahap akhir kelompok akan muncul sedikit kecemasan dan kesedihan terhadap kenyataan perpisahan. Para anggota memutuskan tindakan-tindakan apa yang harus mereka ambil. Tugas utama yang di hadapi para anggota selama tahap akhir yaitu mentransfer apa yang telah mereka pelajari dalam kelompok ke dunia luar. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah: pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan.

Peranan pemimpin kelompok adalah tetap mengusahakan suasana yang hangat, memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota serta memberi semangat untuk kegiatan lebih lanjut dengan penuh rasa persahabatan dan simpati, di samping itu fungsi pemimpin kelompok pada tahap ini adalah memperjelas arti dari tiap pengalaman yang diperoleh melalui kelompok dan mengajak para anggota untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari serta menekankan kembali akan pentingnya pemeliharaan hubungan antar anggota setelah kelompok berakhir.

Follow up dapat dilaksanakan secara kelompok maupun secara individu. Kegiatan tindak lanjut ini anggota kelompok dapat membicarakan tentang upaya yang telah ditempuh. Mereka dapat melaporkan tentang kesulitan-kesulitan yang mereka temui, berbagai

kesukacitaan dan keberhasilan dalam kelompok. Anggota kelompok menyampaikan tentang pengalaman mereka dan hasilnya selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Pemimpin kelompok dapat mengadakan evaluasi dengan memberikan pertanyaan atau wawancara dengan batas tertentu dan dilihat apakah anggota sudah dapat menguasai topik yang dibicarakan atau belum.

6. Manfaat Bimbingan Kelompok

Winkel dan Hastuti (2004:565) menyebutkan bahwa manfaat bimbingan kelompok sebagai berikut :

- a. Mendapatkan kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa.
- b. Memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa.
- c. Siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi.
- d. Siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan yang kerap kali sama.
- e. Siswa jadi lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok dan diberi kesempatan untuk mendiskusikannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat dari bimbingan kelompok adalah melatih siswa untuk dapat hidup secara berkelompok dan menumbuhkan kerjasama antara siswa dalam

mengatasi suatu masalah dan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbing.

7. Teknik *Self Control*

Menurut Chaplin (2014:461) *self control* merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan impuls-impuls atau tingkah laku impulsive.

Goldfried dan Merbaum (dalam Rachdianti, 2011: 19) *self control* adalah proses dimana seorang individu menjadi pihak utama membentuk, mengarahkan dan mengatur perilaku yang akhirnya diarahkan pada konsekuensi positif.

Messina dan Messina (dalam Gunarsa, 2009:19), menyatakan bahwa pengendalian diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkalkan pengrusakan diri, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self control* (Pengendalian diri) adalah kemampuan individu untuk menggunakan keinginan dalam membimbing tingkah laku sendiri dan menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsive yang dapat diarahkan pada konsekuensi positif.

8. Tujuan *Self Control* (Pengendalian Diri)

Messina dan Messina (dalam Gunarsa, 2009:22), menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi:

a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya, tidak sekedar fokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain dilingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain akan menyebabkan individu mengabaikan kebutuhan pribadinya.

b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain dilingkungannya

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya terakomodasi secara bersama-sama.

c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (*negatif*) yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku.

d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup.

9. Aspek-aspek *self Control*

Baumeister dan Boone (Gediraya, 2015: 20), menyatakan self control memiliki aspek-aspek, yakni control terhadap pemikiran (*kognitif*), control terhadap impuls (*dorongan hati*), control terhadap emosi, dan control terhadap unjuk kerja (*performance*). Berikut ini penjelasan dari keempat dominan tersebut :

- a. Control terhadap pemikiran (*kognitif*) adalah kemampuan dari individu untuk mengendalikan pikiran sehingga menghasilkan sikap yang positif atau mengarah pada perilaku yang obyektif.
- b. Kontrol terhadap Impuls (*dorongan hati*) adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri serta bertindak secara bijak terhadap setiap dorongan hati negatif yang muncul secara tiba-tiba.
- c. Kontrol terhadap emosi adalah kemampuan untuk memiliki kesadaran diri emosi dalam hubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.
- d. Kontrol terhadap unjuk kerja adalah kemampuan individu untuk memperoleh nilai yang lebih baik dalam jangka waktu panjang, karena mereka akan lebih baik dalam mengerjakan tugas tepat waktu,

mencegah dari aktifitas-aktifitas untuk menunda-nunda waktu saat bekerja, belajar dengan efektif, memilih mata pelajaran sengan tepat dan mampu menjaga emosi negatif yang merusak kinerja.

Sedangkan menurut Averill (dalam Wahid, 2007) terdapat 3 aspek kemampuan mengontrol diri, yaitu:

a. *Behavioral Control*

Behavioral control merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di

antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. *Cognitive Control*

Cognitive control merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. *Decisional Control*

Decisional control merupakan kemampuan untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *Self-control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Dari aspek di atas peneliti menyimpulkan bahwa aspek *self control* meliputi kontrol *kognitif*, *dorongan hati*, kontrol terhadap emosi, kontrol terhadap unjuk kerja, *Behavioral Control*, *Cognitive Control*, dan *Decisional control*.

10. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kontrol diri (*Self Control*)

Megalia (2016:23) ada beberapa factor yang mempengaruhi control diri (*self control*) yaitu:

a. Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi Kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya.

b. Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses Kontrol diri.

c. Etnis

Etnis atau budaya mempengaruhi Kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.

d. Pengalaman

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran

lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam Kontrol diri seseorang. Khususnya pada masa anak-anak.

e. Usia

Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berfikir dan bertindak.

11. Langkah-langkah Strategi *Self Control*

Ellis (Megalia 2016: 192) menyebutkan empat tahapan self control yang perlu dilakukan ketika seseorang mengalami konflik yaitu:

- a. Memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan.
- b. Melakukan percakapan batin.
- c. Berdebat dengan diri sendiri.
- d. Memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya.

C. Pengaruh Bimbingan Kelompok melalui Teknik *Self Control* Untuk Mengatasi Kebiasaan Membolos

Perilaku tidak masuk sekolah karena membolos merupakan jenis tingkah laku yang kurang. Membolos adalah siswa yang pergi meninggalkan sekolah tanpa sepengetahuan pihak sekolah, siswa meninggalkan sekolah sebelum jam pulang entah pada jam istirahat jam kosong, dan lain sebagainya tanpa ijin dengan guru (Gunarso, 2007 : 20). Kebiasaan membolos muncul sebagai akibat proses belajar yang salah. Misalnya, terpengaruh dengan teman yang suka membolos, tidak senang dengan sikap guru, merasa dibedakan dengan guru, proses belajar yang membosankan. Hal ini merupakan faktor

penyebab kebiasaan membolos yang dilatarbelakangi karena menghadapi lingkungan. Selain faktor tersebut, kebiasaan membolos juga dapat dikarenakan tingkat *Self Control* siswa yang rendah.

Self Control merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan impuls-impuls atau tingkah laku (Chaplin, 2014:461)

Salah satu cara yang bisa digunakan untuk menangani permasalahan tersebut adalah Bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan kelompok yang membantu peserta didik, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok (Daryanto dan Farid, 2015: 57). Setelah mendapatkan bantuan berupa layanan bimbingan dan kelompok siswa yang sering membolos karena tingkat *Self Control*nya rendah dapat lebih menerima diri sendiri dan orang lain, menemukan alternatif cara menyelesaikan masalah, dan mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialaminya dan pada akhirnya kebiasaan membolos akan berkurang.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang dilakukan antara lain Musafiroh (2015: 1) “Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku membolos siswa pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Gebongan, menunjukkan layanan bimbingan kelompok mampu mengatasi perilaku membolos siswa.

Oktaviana (2016: 64) “Pendekatan konseling Behavior dengan teknik self control untuk mengurangi kebiasaan membolos siswa” pada siswa di SMA Negeri 13 Bandar Lampung, hasil penelitian menunjukkan teknik self control mampu merubah kebiasaan membolos siswa.

Hasil penelitian-penelitian diatas menunjukkan bahwa dalam pengaruh bimbingan kelompok melalui teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan membolos dapat dilakukan dengan berbagai cara. Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Musafiroh dkk, peneliti tertarik untuk mengaplikasikan bimbingan kelompok melalui teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan membolos.

E. Kerangka Berfikir

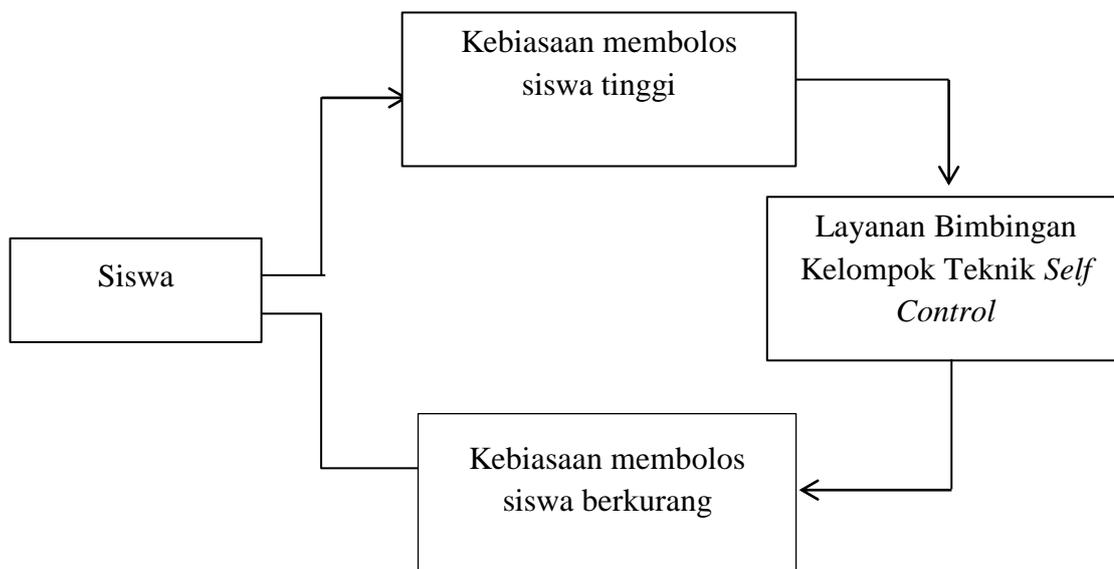
Dunia pendidikan sekarang ini seang menghadapi kondisi yang tidak menguntungkan, perilaku-perilaku menyimpang yang tergolong dalam bentuk kebiasaan membolos marak terjadi di lingkungan sekolah. Tak terkecuali di SMK Muhammadiyah 1 Muntilan, diketahui banyak perilaku menyimpang seperti kebiasaan membolos, tidak mengikuti pelajaran, datang terlambat, melawan orang tua dan guru. Hal tersebut sebisa mungkin harus segera diatasi agar tidak terjadi pelanggaran yang lebih berat kedepannya dan juga tidak menyeret lebih banyak siswa yang terlibat.

Pemberian bimbingan kelompok melalui teknik *self control* sangat tepat untuk menjadi bekal dan senjata untuk melawan kebiasaan membolos yang sedang marak. Agar peserta didik/konseli dalam mengantisipasi berbagai

kemungkinan timbulnya masalah dan berupaya mencegahnya, supaya peserta didik/konseli tidak mengalami masalah kehidupannya.

Dalam bimbingan dan konseling layanan yang sesuai dengan fungsi *self control* adalah bimbingan kelompok. Namun layanan bimbingan kelompok di SMK Muhammadiyah 1 Muntilan dapat dikatakan belum terlaksana dengan optimal, serta keterbatasan guru BK terkait tenaga dan waktu. Mengingat pentingnya bimbingan kelompok melalui teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan membolos dengan mempertimbangkan keterbatasan guru BK. Menggunakan teknik *self control* adalah solusi yang tepat. Kerangka berfikir dijelaskan sebagai landasan dalam pembahasan untuk mempermudah pelaksanaan penelitian sekaligus untuk mempermudah dalam penelitian agar tidak menyimpang dari inti permasalahan. Adapun kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah Siswa SMK Muhammadiyah Muntilan yang kurang paham terhadap dampak negatif kebiasaan membolos. Hal itu ditandai dengan masih banyaknya siswa yang sering membolos saat jam pelajaran berlangsung.

Agar lebih jelas, maka kerangka berfikir digambarkan pada bagan berikut ini :



Gambar 1
Hubungan Antar Variabel

Sistematika kerangka berfikir di atas menjelaskan bahwa guru BK dapat memanfaatkan teknik *self control* sebagai cara untuk mengatasi kebiasaan membolos melalui bimbingan kelompok terkait permasalahan kebiasaan membolos di SMK Muhammadiyah 1 Muntilan.

F. Hipotesis Penelitian

Yusuf (2014:130) menyatakan hipotesis adalah kesimpulan sementara, merupakan suatu konstruk yang masih perlu dibuktikan, suatu kesimpulan yang belum teruji kebenarannya. Dalam penelitian ini, merujuk pada teori, deskriptif dan hasil penelitian, maka dari itu, hipotesis dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok melalui teknik *self control* berpengaruh positif untuk mengatasi kebiasaan membolos pada siswa kelas X TP 2 SMK Muhammadiyah 1 Muntilan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan Teori

a. Kebiasaan Membolos

Kebiasaan membolos adalah siswa yang pergi meninggalkan sekolah tanpa sepengetahuan pihak sekolah. Siswa meninggalkan sekolah sebelum jam pulang entah pada saat istirahat, jam kosong dan lain sebagainya tanpa izin dengan guru.

Indikator siswa yang memiliki kebiasaan membolos yakni dilihat dari faktor kebiasaan membolos seperti merasa gagal dalam belajar, kurang minat terhadap mata pelajaran, tidak sennag dengan sikap guru, terpengaruh oleh teman , sehingga dengan adanya beberapa indikator yang telah disebutkan di atas maka dapat dilihat tingkat kebiasaaan membolos.

b. Pengaruh Bimbingan Kelompok melalui Teknik *Self Control* untuk Mengatasi Kebiasaan Membolos

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang

bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal dengan hasil belajar yang diperolehnya.

Teknik *self control* dalam penelitian ini adalah pengendalian diri yang bertujuan untuk membatasi individu bertingkah laku negatif, individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari tingkah laku negatif. Pengendalian diri ini memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku.

2. Simpulan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh positif untuk mengatasi kebiasaan membolos siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan skor *posttest* yang signifikan lebih rendah dibandingkan dengan skor *posttest* sebelum diberi perlakuan, dengan rata-rata 20,08% dan hasil analisis uji *paired sampel T-test sign* menunjukkan $p=0,000 < 0,05$, hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *self control* berpengaruh untuk mengatasi kebiasaan membolos siswa kelas X TP 2 SMK Muhammadiyah 1 Muntilan.

B. Saran

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

1. Bagi Guru Pembimbing

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai metode dan rujukan dalam mengurangi kebiasaan membolos siswa yang tinggi dengan menggunakan teknik *self control* Bagi Peneliti Selanjutnya

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dan dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang ingin melakukan penelitian tentang bimbingan kelompok teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan membolos siswa . Dalam penelitian ini memiliki keterbatasan waktu dan pelaksanaan bimbingan kelompok yang sebentar, dikarenakan beberapa hal seperti jadwal dan program sekolah. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak melakukan penelitian. Serta dalam pembuatan modul maupun materi masih sederhana dikarenakan keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti.

Penelitian ini dapat menjadi bahan pemikiran bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan bimbingan kelompok teknik *self control* agar peneliti selanjutnya bisa berjalan lebih maksimal sesuai tujuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zaenal. 2011. *Penelitian Pendidikan Metode Paradigma Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Arikunto,S. 2002 . *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. 2006 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Chaplin. 2014. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta. PT Raja Grafindo
- Daryanto dan Farid, Mohammad. 2015. *Bimbingan dan Konseling Guru BK dan Guru Umum*. Yogyakarta: Gava Media.
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Eko jaya.
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonsesia*. Jakarta : PT (Persero) Penerbit dan Percetakan.
- Emzir, Moh. 2010 . *Metode Penelitian* . Bogor : Ghalia Indonesia
- Erasianingsih, Tri. 2009 . Efektifitas Konseling Behavioral Dalam Mengurangi Kebiasaan Membolos Siswa. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). BK FKIP UMM.
- Gunarso, Singgih D. 2002. *Perkembangan Psokologi Anak dan Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. 2007. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia.
- _____. 2009. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hadimuhain. 2011. *Factor Penyebab Siswa Membolos Sekolah*. <<http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2134636-faktor-penyebab-siswa-membolos-sekolah/>>, (Diakses pada 18 Desember 2017).
- Hartinah, Sitti. 2009. *Konsep Dasar bimbingan Kelompok*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Hartono dan Soedarmaji, B. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta : Kencana.

- Johansyah, Pramudya. 2014 . Pengaruh Self Control dan Self Concept Terhadap Perilaku Modeling pada Remaja . *Skripsi* (Tidak diterbitkan) . Fakultas Psikologi UINSH
- Megalia, Yahya. 2016. Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa . <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>. (Diakses Pada Tanggal 22 Desember 2017).
- Musafiroh. 2015. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa. Jurnal. FKIP Universitas Muria Kudus. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/260>. (Diakses pada tanggal 22 Desember)
- Oktaviana, Deska. 2016. Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok siswa. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>. (Diakses pada Tanggal 22 Desember)
- Poerwadarminta. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* . Jakarta : Balai Pustaka.
- Prayitno. 2001. *Layanan Bimbingan kelompok, Konseling Kelompok*. Padang: FIP Universitas Negeri Padang.
- _____. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling (I.1-L.9)*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- _____. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Rachdianti, Yuniar. 2011. Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UIN.
- Subagyo. 2006. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Supriyo, 2008. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV Nieuw Setapak
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2005. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung : Pusat Bahasa Depdiknas

- _____. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta. PT Raja Grafindo Perkasa.
- Wahid, M. (2007). *Hubungan antara self-control dengan kecemasan menghadapi pensiun*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Wastiani, Cita Mige. 2010. Efektifitas Teknik Token Ekonomi Untuk Mengurangi Kebiasaan Membolos Siswa. *Skripsi* (tidak Diterbitkan). BK-UMM.
- Winkel, W.S. & Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta : PT. Graasindo.
- _____. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Instituti Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta. PT Fajar Interpratama Mandiri.