
Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa MA

Erizka Dewi Rahmawati, Citrawanti Oktavia, Ima Fitri Sholichah

Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Jawa Timur, Indonesia

E-mail: eriskarahmaa12@gmail.com No. HP 081525995833

Artikel diterima : 16 November 2022, direvisi : 25 Desember 2022, disetujui : 31 Desember 2022

Abstract: This study aims to determine the effect of *self-management* techniques on students' behaviour. This research was carried out on 11th grade students of Islamic High School Students. This study uses one pretest-posttest design with purposive sampling technique. Data collection methods use truancy behaviour questionnaires. Data analysis techniques use Wilcoxon test. The results of the study shows that *self-management* techniques reduce the students' truancy behaviour. This is evidenced by the difference in lowering behaviour of diving between the pretest and posttest results, where the average posttest results are lower than the pretest results after a *self-management* technique is given. Based on the results of the pretest and the existing posttest showed a change in the participant behaviour. Who experienced a decrease in the conduct of truancy after individual counselling using the behaviour approach with *self-management* techniques.

Keywords: truancy behavior; *self-management*; senior high school students.

Cara mengutip:

Rahmawati, E., Oktavia, C., Sholichah, I.F. (2022). Teknik Self-Management untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa MA. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling. 6 (2), 123-128, <http://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67377>

PENDAHULUAN

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. Akan tetapi proses belajar mengajar di sekolah ini tidak selalu diikuti oleh semua siswa yang ada. Beberapa siswa menunjukkan perilaku absen tanpa alasan yang jelas, yang biasa disebut juga membolos. Perilaku membolos merupakan perilaku berisiko yang memberikan dampak lanjutan bagi para siswa usia remaja yang melakukannya (Cardwell, et.al., 2020).

Perilaku merupakan hasil belajar dalam konsep behavioral, 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 mengatasi perilaku tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan teknik konseling yang terkait dengan konsep *behavioral*. Melalui konseling behavior tingkah laku maladaptif yaitu kebiasaan membolos akan dihilangkan dengan cara memperkuat tingkah laku baru yang lebih adaptif yaitu rajin masuk sekolah.



Serangkaian tahap konseling behavior yang disertai dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku membolos siswa. Penggunaan strategi *self-management* untuk mengatasi perilaku membolos dilakukan dengan mengarahkan perilakunya melalui modifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan kensekuensi-konsekuensi (Onifade, et.all, 2010). Melalui strategi ini disamping konseli dapat mencapai perubahan yang diinginkannya juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya.

Self-management merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Komalasari, 2011). Gagasan pokok dari *self-management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Melalui teknik *self-management* ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal berkaitan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah.

Menurut Gunarsa (1989) *self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Pemantauan Diri (*self-monitoring*) merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi. *Reinforcement* yang positif (*self-reward*) digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri.

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) Ada beberapa langkah dalam *self-contracting* ini yaitu: (1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya; (2) konseli menyakini semua yang ingin diubahnya; (3) Konseli bekerja sama dengan teman/keluarga untuk program *self-management*-nya; (4) Konseli akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya; (5) Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri; (6) Klien menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

METODE

Penelitian ini menggunakan eksperimen one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilaksanakan di MA Swasta Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik selama dua bulan. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dilakukan dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan penjarangan awal berupa observasi angka membolos dan wawancara kepada guru wali kelas dan guru mata pelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara pada wali kelas, kelas XI IPA. Ditemukan 4 siswa yang sering bolos atau tidak masuk sekolah. Studi pendahuluan menunjukkan perilaku membolos disebabkan oleh perilaku tidur terlalu larut malam, sering bermain game sampai malam, dan membantu bekerja di malam hari. Kesimpulan wawancara guru mata pelajaran pada guru mata pelajaran siswa yang berinisial F, MZE, MRA, Z jarang mengikuti mata pelajaran, biasanya bergantian tapi juga pernah berbarengan untuk membolos sekolah. Didapatkan hasil bahwa terdapat empat siswa yang sering membolos, yaitu: (1) F membolos empat kali; (2) MZE membolos tiga kali; (3) MRA membolos dua kali; (4) Z membolos tiga kali. Pengumpulan data dilakukan dengan inventori perilaku membolos yang diadopsi dari Handoko (2013) yang memiliki jumlah pertanyaan 35 item dengan empat pilihan jawaban. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Wilcoxon Test untuk membandingkan rata-rata skor pretest dan posttest.

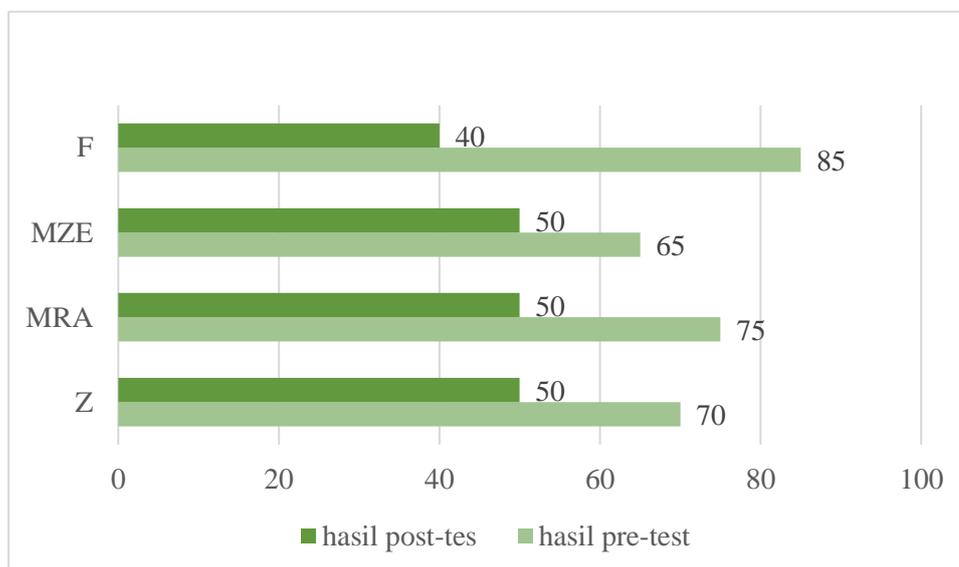
HASIL

Penelitian dilakukan dengan memberikan konseling individual sebanyak 3-4 kali untuk masing-masing subjek. Sebelum dilakukan konseling pertama, para subjek diberikan instrument pretest untuk mengetahui kondisi awal perilaku membolosnya. Perlakuan yang diberikan yaitu implementasi teknik *self-management*. Perlakuan ini dilakukan sesuai langkah – langkah menurut Gunarsa (2005) yang meliputi: (1) Klien membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkan; (2) Klien menyakini semua yang ingin diubahnya; (3) Klien bekerja sama dengan teman/keluarga untuk program *self-management*-nya; (4) Klien akan menanggung konsekuensi dari program *self-management* yang dilakukannya; (5) Klien menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

Pelaksanaan *self-Management* terhadap empat orang siswa dilakukan dengan membuat kesepakatan bersama antara peneliti dan siswa. Penentuan tingkah laku yang akan diubah yaitu perilaku membolos. Menentukan data awal *pretest* dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam. Melakukan monitoring *self-Management* selama dua minggu. Memberikan penguatan setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal.

Dalam pemberian perlakuan tindakan kepada siswa peneliti memberikan penguatan kepada siswa sebagai berikut: Pemberian penguatan yang pertama yaitu, berupa penjelasan pentingnya sekolah dan dampak dari membolos, Pemberian penguatan yang ke-dua yaitu, memberikan pujian dan dukungan serta dorongan agar perilaku yang diharapkan dapat meningkatkan tingkah laku siswa yang positif. Pemberian penguatan yang ke-tiga yaitu, memberikan solusi yang didapat dari siswa itu sendiri. Dari hasil observasi pada tahap ini subjek terlihat meningkat kehadirannya didalam kelas pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi.

Setelah dua minggu dilakukan *self-management*, lalu dilakukan *posttest* untuk melihat hasil layanan. Berikut adalah hasil *pretest* dan *posttest* empat orang subjek penelitian.



Gambar 1. Hasil Kuisisioner *Posttest* dan *Pretest*

Dari gambar 1, dapat dilihat bahwa terjadi penurunan skor perilaku membolos siswa. Teknik *self-management* berpengaruh terhadap pengurangan perilaku membolos pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan pengurangan perilaku membolos antara hasil *pretest* dan *posttest*, dimana rata-rata hasil *posttest* lebih rendah dibandingkan hasil *pretest* setelah diberikan teknik *self-management*. Senada dengan hasil pada gambar 1, hasil uji hipotesis menunjukkan skor *p-value* 0,012 ($0,012 < 0,05$) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, ada perbedaan skor *pretest* dan *posttest* para subjek.

PEMBAHASAN

Hasil wawancara pada pertemuan pertama terhadap siswa tersebut datang ke sekolah akan tetapi lebih sering hanya nongkrong di warung belakang sekolah saat jam pelajaran. Bercanda dengan sesama siswa yang juga membolos. Mereka akan pulang ke rumah saat bel tanda pulang sekolah berbunyi. Hal ini menurut peneliti agar tidak menimbulkan kecurigaan dari orang tua mereka. Kondisi siswa membolos itu dilakukan 2 sampai 3 kali dalam sepekannya. Sebelum memperoleh pendekatan teknik dengan *self-management* tingkah laku membolos siswa siswa tersebut telah berakibat pada rendahnya prestasi belajarnya.

Sekolah merupakan sesuatu yang utama bagi kehidupan manusia karena terkait dengan pemenuhan pekerjaan. Sebab melalui sekolah, seseorang akan mendapatkan pendidikan. Jika seseorang berpendidikan yang tinggi, hal itu akan mudah baginya dalam mendapatkan pekerjaan

yang lebih baik, demikian pula sebaliknya jika seseorang berpendidikan yang rendah. Maka tidak heran jika banyak orang terus semangat mengejar pendidikan mereka, sebab demikian sangat pentingnya bagi kehidupan manusia. Melalui pendidikan, seseorang akan terus maju dan mengukir banyak prestasi (Gunarsa 2016).

Menurut Prayitno (Gunadi, 2017) ada beberapa gejala siswa membolos antara lain yaitu: Berhari-hari tidak masuk belajar, tidak masuk belajar tanpa izin, sering keluar pada jam pelajaran tertentu, tidak masuk kembali setelah minta izin, masuk sekolah berganti hari, mengajak teman-teman untuk keluar pada mata pelajaran yang tidak disenangi, minta izin keluar dengan berpura-pura sakit atau alasan lainnya, mengirimkan surat izin tidak masuk dengan alasan yang dibuat-buat, dan tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat.

Amadustena (2010) menjelaskan bahwa saat ini kenyataan menunjukkan hal memprihatinkan saat ini dimana banyak siswa yang membolos saat jam sekolah. Perilaku membolos ditunjukkan dengan perilaku siswa yang hadir di sekolah akan tetapi tidak mengikuti proses pembelajaran baik sebagian maupun seluruh mata pelajaran, tanpa izin atau sepengetahuan pihak sekolah. Faktor-faktor penyebab siswa membolos dapat dikelompokkan menjadi dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa bisa berupa karakter siswa yang memang suka membolos, sekolah hanya dijadikan tempat mangkal dari rutinitas-rutinitas yang membosankan di rumah (Amadustena 2010). Faktor eksternal adalah faktor yang dipengaruhi dari luar siswa, misalnya kebijakan sekolah yang tidak berdamai dengan kepentingan siswa, guru yang tidak profesional, fasilitas penunjang sekolah misal laboratorium dan perpustakaan yang tidak memadai, bisa juga kurikulum yang kurang bersahabat sehingga mempengaruhi proses belajar di sekolah (Amadustena 2010).

Self-management merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Gagasan pokok dari penilaian *self-management* adalah bahwa perubahan bisa dihardirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermaalah. Pada program *Self-management* ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Mulyadi (2015) menyatakan bahwa seringkali individu menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasarnya adalah tidak dimilikinya keterampilan. Kawasan seperti itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa perubahan. Ketika menggunakan strategi *Self-management* untuk merubah perilaku maka klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi. Maka dengan demikian melalui langkah ini disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya. Tujuan dari teknik *self-management* yaitu agar peserta didik

secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang membuat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti siswa dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik peningkatan hal-hal yang baik dan benar (Mulyadi 2015).

SIMPULAN

Teknik *self-management* yaitu merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan dari teori behavioristik dan teori kognitif sosial yang menekankan 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 memenejemen diri. 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*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amandustena. (2010). *Fenomena Membolos di Kalangan Siswa*. (Online, diakses dari <https://amandustena.wordpress.com/2010/03/18/fenomena-membolos-di-kalangan-siswa/> diakses pada 20 Januari 2020)
- Cardwell, S. M., Bennett, S., & Mazerolle, L. (2021). Bully Victimization, Truancy, and Violent Offending: Evidence From the ASEP Truancy Reduction Experiment. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 19(1), 5–26. <https://doi.org/10.1177/1541204020940040>
- Gunarsa, S. (2005). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Gunarsa, S. (2016). *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunadi, W. (2017). *Metode Pengembangan Perilaku dan Kemampuan Dasar Anak*. Semarang: UT.
- Handoko, A. (2013). Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self-Management Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran Tahun Ajaran 2012/2013. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.
- Komalasari, G dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Mulyadi. (2015). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Onifade, E., Smith Nyandoro, A., Davidson, W. S., & Campbell, C. (2010). Truancy and Patterns of Criminogenic Risk in a Young Offender Population. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 8(1), 3–18. <https://doi.org/10.1177/1541204009338251>