

**Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos
Pada Siswa Kelas X SMK X**

Anisa Putri Yuliani¹⁾, Nadhirotul Laily²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: anisaputrilea@gmail.com

Abstrak

Perilaku membolos menjadi fenomena yang menghambat proses pembelajaran dan apabila masalah ini tidak segera ditangani secara serius maka dikhawatirkan banyak hal negatif yang muncul sebagai dampak dari perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku membolos siswa dengan menggunakan teknik *self management* pada siswa kelas X di SMK X. Penelitian ini menggunakan teknik *self management* yang terdiri dari beberapa tahap, yaitu kontrak diri, pemantauan diri, *reinforcement positif*, dan *reward*. Subjek penelitian adalah siswa kelas X yang memiliki jumlah absensi membolos terbanyak di kelas selama bulan Januari hingga Februari Tahun 2023, sehingga di dapatkan 2 siswa sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data yang peneliti lakukan adalah dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* berhasil mengurangi perilaku membolos siswa kelas X di SMK X.

Kata Kunci: Perilaku Membolos, *Self Management*, Psikologi Pendidikan.

Abstract

Truant behavior is a phenomenon that hinders the learning process and if this problem is not immediately handled seriously, it is feared that many negative things will arise as a result of this behavior. This research aims to reduce students' truant behavior by using self-management techniques for class X students at SMK the research subjects were class the data collection techniques that researchers used were observation, interviews and documentation. The results of the research show that the application of self-management techniques has succeeded in reducing the truancy behavior of class X students at SMK X.

Keywords: *Truant behavior, Self-Management, Educational Psycholog.*

1. PENDAHULUAN

Sekolah merupakan bagian penting dari pendidikan karena di tempat ini siswa memperoleh pengetahuan dan dididik. Dalam kegiatan belajar mengajar, semua yang telah dibuat akan diterapkan. Selain itu, kegiatan belajar mengajar ini memungkinkan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan. Di sekolah, guru dan peserta didik terlibat dalam proses belajar mengajar karena peserta didik

terlibat langsung dalam proses belajar mengajar. Jika kedua hal tersebut ada, kegiatan belajar mengajar dapat dilakukan. Jika salah satunya tidak ada, proses belajar mengajar tidak akan berlangsung dengan baik, sehingga proses memberikan pengetahuan kepada siswa tidak akan berhasil.

Dengan melihat perspektif ini, jelas bahwa kehadiran sangat penting untuk kegiatan belajar mengajar. Namun, hal-hal yang terjadi di lapangan saat ini menunjukkan

perubahan yang sangat besar. Salah satu masalah yang sering terjadi saat ini adalah siswa tidak hadir ke kelas. Perilaku membolos siswa adalah salah satu contoh masalah ini di mana siswa sering tidak hadir di kelas. Menurut Gunarsa, membolos adalah meninggalkan sekolah tanpa alasan yang jelas dan tanpa izin sekolah. Dalam penelitian ini, perilaku yang dimaksud termasuk tidak hadir siswa tanpa alasan yang jelas dan tidak mengikuti kelas selama jam pelajaran. Membolos juga dianggap sebagai perilaku menyimpang yang melanggar norma sosial, karena siswa biasanya akan melakukan kegiatan negatif yang dapat merugikan dirinya ataupun orang lain.

Tindakan membolos adalah tindakan siswa dengan sengaja atau tidak sengaja meninggalkan kelas sehingga tidak mengikuti kegiatan pembelajaran tanpa sepengetahuan dari pihak sekolah. (Lestari, 2019)

.Salah satu faktor yang menghambat proses pembelajaran adalah perilaku membolos. Jika masalah ini tidak ditangani dengan serius, perilaku ini akan menyebabkan banyak masalah negatif. Perilaku membolos dapat menyebabkan siswa kehilangan pelajaran, menjadi terbiasa melanggar aturan, dan menjadi tidak bertanggung jawab. Siswa dan orangtua tentu juga akan menanggung akibat dari perilaku membolos ini jika dibiarkan terus menerus dan tidak segera ditangani. Apalagi siswa SMK dituntut untuk siap bekerja setelah tamat sekolah. Jika perilaku membolos tidak ditangani sejak awal sekolah, maka siswa akan terbiasa membolos hingga saat magang atau lebih parah hingga ke jenjang dunia kerja.

Fenomerna membolos juga terjadi di SMK . Tak jarang guru BK menjumpai siswa yang membolos. Mengetahui adanya perilaku membolos siswa, pihak sekolah melakukan tindakan berupa pemanggilan orang tua dan ancaman dikeluarkan dari sekolah jika membolos sekolah sudah dianggap sering. Hal tersebut dilakukan sebagai proses pendekatan dan himbuan dari pihak sekolah ke wali murid atau orangtua siswa yang bersangkutan agar

perilaku membolos bisa berkurang. Namun pada kenyataannya, tidak jarang ditemukan setelah pemanggilan wali murid, siswa tersebut masih membolos dan akhirnya dikeluarkan dari sekolah. Sejak tahun ajaran 2022/2023, jumlah siswa yang mengundurkan diri sebanyak 9 siswa, 6 diantaranya dikeluarkan dari sekolah karena perilaku membolos dan 3 diantaranya mengundurkan diri pindah keluar kota.

Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK, hasil wawancara menunjukkan siswa membolos disebabkan karena siswa tidak tinggal serumah dengan orang tua karena dititipkan dengan neneknya sehingga kurang pemantauan dari orang tua, diajak teman membolos, bangun kesiangan, hingga tidak mau masuk sekolah karena pelajaran tertentu yang tidak siswa sukai.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa yang sering membolos, hasil wawancara menunjukkan siswa membolos karena bangun kesiangan, ikut-ikutan teman pergi ke warung kopi daripada pergi ke sekolah, dan malas pergi ke sekolah.

. Sanksi yang diberikan ternyata tak cukup untuk mengurangi perilaku membolos siswa. Perubahan perilaku tersebut harus didukung dari kemauan siswa sendiri untuk berubah menjadi lebih disiplin. Berdasarkan pemahaman ini, perlu ada upaya untuk pendekatan perilaku yang menggunakan teknik manajemen diri yang menekankan pada perubahan perilaku individu ke arah yang lebih baik lagi. Teknik-teknik ini mendorong individu untuk mengambil tanggung jawab atas perilaku mereka sendiri dan mendorong mereka untuk mengubah diri mereka sendiri ke arah yang lebih baik. Ketika siswa mampu mengambil tanggung jawab atas kemajuan mereka sendiri, mereka akan lebih bermotivasi untuk menghindari membolos. Dalam hal ini, siswa dilatih untuk memantau diri sendiri, mengikat diri sendiri, dan mendapatkan penghargaan diri sendiri. Dengan hal tersebut siswa SMK diharapkan mampu menanamkan sikap mandiri dan dapat mengontrol dirinya agar lebih disiplin di

sekolah maupun untuk masa depannya saat memasuki dunia industri.

2. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Perilaku Membolos

Azwar (2003) menyatakan bahwa perilaku adalah tanggapan seseorang terhadap stimulus yang diterima, baik sederhana maupun kompleks. Perilaku membolos berarti perilaku bolos sekolah dengan sengaja tanpa alasan yang pasti dari orang tua atau wali murid. Membolos merupakan salah satu penyimpangan perilaku kenakalan remaja, yaitu ketidaksiplinan dan ketidakjujuran serta kebiasaan buruk yang harus di tangani dengan baik (Guare & Cooper, 2003).

Sedangkan Kartono (2003) menyatakan membolos ialah perilaku yang tidak sesuai dengan norma-norma sosial sebagai akibat dari proses pengondisian lingkungan yang tidak baik.

Menurut beberapa definisi, perilaku membolos adalah perilaku yang sering dilakukan oleh siswa, seperti tidak masuk ke sekolah dan meninggalkan sekolah ditengah proses belajar mengajar tanpa izin yang jelas. Perilaku ini dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu yang bisa saja memberikan dampak buruk bagi siswa atau orang lain.

Sebagian besar perilaku manusia dibentuk dan dipelajari terkait dengan perilaku membolos. Pembentukan perilaku membolos ini mencakup pembentukan perilaku melalui kebiasaan (*conditioning*), pembentukan perilaku melalui pengertian (*insight*), dan pembentukan perilaku melalui penggunaan model. (Mahmudah, 2013)

Berbagai bentuk perilaku membolos termasuk tidak hadir di sekolah selama sehari-hari tanpa izin, sering keluar pada jam pelajaran tertentu, tidak masuk kembali pada jam pelajaran tertentu, mengajak teman-teman untuk keluar pada mata pelajaran yang tidak disenangi, meminta izin untuk keluar dengan alasan yang tidak masuk akal, mengirimkan surat izin untuk tidak masuk dengan alasan yang tidak masuk akal, dan tidak hadir di kelas

lagi setelah jam istirahat (Ami & Prayitno, 2009).

Kartono (1985) menyatakan siswa membolos terbagi atas dua penyebab, yaitu; (1) Sebab dari diri sendiri. Sebab dari diri sendiri ini meliputi siswa takut akan kegagalan dan merasa ditolak. Takut akan gagal yaitu siswa yakin bahwa ia pasti tidak akan berhasil di sekolah. Ia merasa gagal, malu, tidak berharga, dan dihina akibat atas kegagalannya tersebut, ditolak dan tidak dihargai. Sehingga siswa tidak mau berada di sekolah kemudian siswa membolos; (2) Sebab dari lingkungan keluarga. Keluarga memang tidak mengizinkan anak didik masuk, bisa disebabkan karena mereka harus menjaga adik-adiknya dirumah, harus membantu orang tuanya dan lain-lain sehingga siswa tidak bisa masuk sekolah dan akhirnya membolos untuk membantu pekerjaan orang tuanya.

Karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa beberapa faktor bertanggung jawab atas perilaku membolos. Faktor eksternal termasuk lingkungan di sekolah, lingkungan keluarga, dan lingkungan bermain, sedangkan faktor internal berasal dari dalam diri peserta didik sehingga mereka melakukan perilaku membolos

Kartono (1985) berpendapat bahwa terdapat karakteristik siswa yang suka membolos, diantaranya; sering tidak masuk sekolah, tidak memperhatikan guru dalam proses belajar mengajar, berperilaku yang berlebihan dalam berbicara maupun dalam cara berpakaian, meninggalkan sekolah sebelum jam pelajaran selesai, tidak bertanggung jawab pada pendidikannya, kurang berminat pada seluruh atau mata pelajaran tertentu, tidak memiliki cita-cita, suka datang terlambat ke sekolah, tidak mengerjakan tugas, tidak menghargai guru dikelas.

Perilaku membolos juga cukup membawa dampak yang dapat mengganggu perkembangan khususnya dalam belajar di sekolah. Ami & Prayitno (2009) menjelaskan

dampak yang didapat karena perilaku membolos, diantaranya:

- a. Minat terhadap pelajaran akan semakin kurang
- b. Tidak lulus dalam ujian
- c. Tidak naik kelas
- d. Dikeluarkan dari sekolah.

Kartono (1985) menjelaskan bahwa perilaku membolos berakibat pada diri individu dan orang lain. Siswa yang melakukan perilaku membolos akan tertinggal materi pelajaran, yang dapat menyebabkan siswa gagal belajar, tidak naik kelas, nilai rendah, dan kegagalan lainnya di sekolah. Selain itu, dampak terhadap orang lain, terutama siswa sekelas, akan merasa terganggu dengan temannya yang melakukan perilaku membolos karena guru mungkin akan menegur siswa yang membolos pada pertemuan berikutnya, sehingga mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk belajar.

Ketidaktahuan orang tua dapat menyebabkan anak-anak berkelompok dengan orang-orang yang memiliki nasib yang sama dan membutuhkan kelompok atau kelompok yang terlibat dalam hal-hal negatif seperti gang, peminum, ganja, obat keras, dan lainnya. Dan konsekuensi yang paling berbahaya adalah anak akan mengalami gangguan dalam perkembangannya saat mencoba menemukan identitasnya sebagai individu yang bertanggung jawab (Supriyo, 2008).

Perilaku membolos harus segera ditangani karena membolos merupakan tindakan tidak disiplin. Membolos adalah perilaku antisosial yang perlu ditangani dan membutuhkan bantuan dari guru atau konselor di sekolah. Seperti yang dinyatakan oleh Gunarsa, tingkah laku yang bertahan di sekolah memerlukan pembentukan kesadaran disiplin diri yang lebih rendah, pengendalian tingkah laku, dan bantuan guru dalam kasus seperti keterlambatan, membolos, menentang guru, perkelahian, mencontek, dan lainnya.

2.2 Teknik Self Management

Nursalim (2014) bahwa pengelolaan diri atau *self management* adalah prosedur

dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. *Self management* ialah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, 2014).

Komalasari & Eka Wahyuni, (2016) menyatakan bahwa strategi *self management* merupakan jenis latihan pengendalian rangasangan dan pemantauan diri yang bertujuan untuk memberikan penghargaan pada diri sendiri dan mengubah tingkah laku individu berdasarkan pengaturan dan pemantauan diri sendiri.

Cormier, W.H. & Cormier (1985) mengatakan bahwa *self-management* adalah cara bagi individu untuk berproses untuk mengubah tingkah laku mereka sendiri. Para ahli setuju bahwa self-management adalah cara untuk mengarahkan, mengontrol, dan mengubah tingkah laku klien ke arah tingkah laku yang lebih baik. Strategi ini juga sering dikombinasikan dengan pemberian *self-reward* atau pujian diri sendiri.

Pengelolaan diri, juga dikenal sebagai self-management, adalah strategi perubahan perilaku di mana konseli mengubah perilakunya sendiri dengan menggunakan satu atau lebih teknik teurapetik. Salah satu model Cognitive-Behavior Therapy adalah self-management, yang mencakup pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan ransangan. (Gunarsa, Ny. Singgih D & Gunarsa, 2009). Penjelasan dari masing-masing tahap sebagai berikut:

- a. Kontrak atau membuat perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)
Tahap pertama ialah membuat perencanaan dengan konseli untuk merubah tingkah laku.
- b. Pemantauan Diri

Pemantauan diri (*self monitoring*) merupakan suatu proses siswa mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri meliputi perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah, dan akibat dari perilaku tersebut.

- c. Reinforcemen yang positif (*self reward*) Hadiah diri pada tahap ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku.
- d. Stimulus Control
Stimulus control yaitu merancang sebelumnya kegiatan/program untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dalam hal ini siswa memerlukan perencanaan kondisi lingkungan.

Menurut Miltenberger, tahap-tahap *self-management* adalah sebagai berikut:

- 1 Melakukan komitmen untuk perubahan perilaku
- 2 Menjelaskan perilaku yang dituju
- 3 Memastikan tujuan yang akan dicapai dari program self-management
- 4 Menerapkan rencana pengamatan diri
- 5 Mempelajari anteceden dan konsekuensi dari perilaku target
- 6 Memilih dan menerapkan strategi self-management
- 7 Mengevaluasi perubahan dalam perilaku target
- 8 Meningkatkan dan mengurangi tingkat gangguan.
- 9 Menerapkan strategi yang telah ditetapkan

Tujuan dari *self management* adalah untuk memperbaiki perilaku yang bermasalah pada diri sendiri dan orang lain. Konselor dan konseli bekerja sama untuk menentukan tujuan. Konselor membantu konselinya menentukan tujuan, tetapi konseli juga harus berpartisipasi secara aktif dalam prosesi intervensi. Setelah intervensi self-management selesai, diharapkan peserta didik dapat mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku mereka dengan cara yang diinginkan yaitu; menciptakan keterampilan baru yang

memenuhi harapan; dan mempertahankan keterampilan mereka setelah konseling. Mereka juga diharapkan untuk melakukan perubahan yang konsisten ke arah perilaku yang tepat.

Dalam pelaksanaan intervensi *self management* umumnya diikuti dengan pengaturan lingkungan agar mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (antecedent) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan, mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli, mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja (Komalasari & Eka Wahyuni, 2016).

Setiap konseli ingin mencapai tujuannya selama konseling, tetapi juga konselor berusaha membantu konseli mencapai tujuannya. Menurut Cormier, W.H. & Cormier (1985) beberapa hal harus diperhatikan agar strategi self management ini dapat diterapkan dengan baik, yaitu:

- 1 Kombinasi berbagai strategi konseling, dengan beberapa berfokus pada antecedent dan yang lainnya pada efek perilaku tertentu.
- 2 Konsistensi penggunaan salah satu strategi dalam jangka waktu tertentu.
- 3 Bukti evaluasi dari konseli, penentuan sasaran dengan standar tinggi. Penggunaan self-reinforcement secara tertutup, verbal, atau melalui materi tertentu.
- 4 Adanya dukungan lingkungan dan eksternal

Agar teknik self management tepat pada tujuannya, kita harus mempertimbangkan beberapa kelebihan dan kekurangan. Cormier, W.H. & Cormier,

(1985) memberikan penjelasan tentang kelebihan dan kekurangan teknik self management, seperti berikut:

- a. Kelebihan Teknik Self Management:
 1. Teknik ini dapat meningkatkan pengamatan seseorang tentang bagaimana mereka mengendalikan lingkungan mereka sendiri, sehingga mereka tidak perlu bergantung pada konselor atau orang lain lagi
 2. Teknik self management adalah pendekatan yang terjangkau secara finansial
 3. Dalam penelitian, hampir tidak ada orang yang menolak untuk menggunakan instruksi program manajemen diri
 4. Manajemen diri dapat meningkatkan proses belajar dalam lingkungan, baik dalam situasi sulit atau tidak.
- b. Kekurangan Teknik Self Management
 1. Tergantung pada kesediaan, ketelatenan, dan motivasi subjek yang diteliti.
 2. Pandangan sasaran yang bersifat pribadi sering tidak dapat diamati karena subjek sendiri melihatnya. Hal ini terkadang sulit dideskripsikan, seperti malu dan segan, sehingga sulit memberikan bantuan dalam menentukan cara melacak dan mengevaluasi diri sendiri.
 3. Pengukuh imajinasi yang paling terjangkau ialah yang dapat disarankan pada subjek atau klien yang memiliki daya khayalnya yang cukup baik.
 4. Penggunaan imajinasi sebagai hadiah atau hukuman dapat melebihi batas tanpa diketahui orang lain.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan *pre-test* dan *pro-test*. Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Bentuk ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan

dan dilakukan secara kelompok. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan intervensi.

Populasi terdiri dari seluruh siswa kelas X di SMK X. *Purposive sampling* dipilih dalam penelitian ini guna mendapatkan subjek dengan kriteria memiliki jumlah absen paling banyak di kelas X, dan ditemukan terdapat dua siswa sebagai subjek penelitian. Subjek pertama dengan inisial D dari kelas X Teknik Instalasi Tenaga Listrik dengan jumlah *Alpha* sebanyak 19 kali, dan subjek kedua inisial R dengan jumlah *Alpha* sebanyak 17 kali. Perhitungan *Alpha* berdasarkan dari bulan Januari hingga Februari. Kedua subjek mulai di intervensi menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku membolos. Subjek di wawancara alasan ia membolos, subjek D sering membolos karena ia bangun kesiangian hingga ia tidak pergi ke sekolah, sedangkan subjek R membolos karena membantu pekerjaan ayahnya di rumah. Intervensi ini diberikan selama 19 hari.

Target yang ingin dicapai dalam intervensi ini adalah sebagai berikut:

1. Mengurangi perilaku membolos pada siswa
2. Menumbuhkan kesadaran diri siswa tentang pentingnya kedisiplinan di masa sekolah guna menyiapkan diri memasuki dunia indutsri
3. Membantu siswa untuk berkomitmen dan konsisten atas perilaku yang akan dilakukannya dengan mengurangi perilaku membolos

3.1 Timeline Kegiatan

Peneliti menyusun jadwal kegiatan yang akan dilakukan selama kegiatan pemberian intervensi pada siswa agar intervensi yang dilakukan terjadwal dan dilaksanakan dengan baik. Berikut timeline intervensi yang akan diberikan:

Tabel 1 Timeline Kegiatan

Minggu ke-	Jenis Kegiatan
1	Masa Pengamatan Lingkungan Sekolah
2	Intervensi Minggu Pertama
3	Intervensi Minggu Kedua
4	Intervensi Minggu Ketiga
5	Post Test dan Olah Data
6	Pemberian Feedback Reward

3.2 Rencana Intervensi

A. Pemantauan Diri

Dalam proses penyelesaian masalah yang pertama, konseli menggunakan format pemantauan diri, peneliti memberikan tugas kepada siswa untuk mengisi format self monitoring yang telah disediakan oleh peneliti, kemudian dari lembar format, siswa diminta mengisi dan mencatat perilaku membolos dan bentuk perilaku yang menyebabkan perilaku membolosnya serta faktor perilaku membolos. menyebabkan perilaku membolosnya serta factor perilaku membolos. Kemudian diberikan waktu kurang lebih selama 19 hari, konseli juga melakukan pengamatan dan mencatat apakah ada perubahan tingkah laku dari subjek. Saat diberikan intervensi, siswa menulis dan mencatat keadaan yang sesungguhnya secara pribadi setiap perilaku membolos itu muncul kemudian siswa juga memberikan nilai terhadap tingkat dorongan untuk membolos dan mengatasi situasi yang memicu timbulnya perilaku membolos.

B. Kontrak Diri (*Self Contract*)

Peneliti juga memberikan format kontrak diri yang harus di isi oleh konseli berupa motivasi dan langkah-langkah yang dilakukan untuk berubah kemudian disetujui oleh siswa tersebut dan disaksikan oleh guru BK.

C. Pemberian Hadiah Pada Diri Sendiri (*Self Reward*)

Self Reward atau pemberian hadiah yaitu mengatur perilaku dengan memberikan hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini siswa memerlukan pengendalian diri dan pemaknaan terhadap keberhasilannya ketika ia berhasil dalam merubah perilakunya. Pemimpin kelompok terus mengumpulkan data melalui pemantauan diri atau *self monitoring* dan mengevaluasi apakah perilaku target berubah sesuai arah dan tujuan yang diinginkan. Dalam hal pemilihan *reward* yang sesuai yaitu *reward* tersebut harus bersifat mendidik subjek sebagai siswa, dapat menggunakan berbagai macam jenis *reward* yaitu dengan verbal, material, potensial, dan sebagainya. Hadiah tersebut dapat diberikan setelah intervensi diberikan, tetapi bukan sebelum target tingkah laku itu berhasil. Pemberian hadiah atau *reward* dilakukan atas persetujuan subjek dengan peneliti.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kedua subjek diberikan intervensi dengan teknik self management dengan tahap self contract, self monitor, reward, dan stimulus control. Peneliti melakukan sesi wawancara untuk mengetahui faktor yang menyebabkan subjek membolos sekolah pada minggu pertama. Kemudian pada minggu kedua tanggal 23 Februari 2023, peneliti mendapatkan subjek penelitian dan memberikan *consent* terhadap intervensi ini. Setelah dinyatakan bersedia, subjek mengisi lembar kontrak diri yang disaksikan oleh guru BK dengan bukti bahwa subjek bersedia dan memiliki keinginan yang kuat untuk mengurangi perilaku membolos.

Pada hari ke-10 pelaksanaan magang, peneliti membagikan tabel *self management* dan mengarahkan subjek untuk mengisi lembar *self management* yang bertujuan untuk mengetahui berapa sering perilaku membolos itu muncul dan bagaimana subjek mengatasi perilaku tersebut. Subjek juga menulis dan mencatat keadaan yang sesungguhnya setiap perilaku membolos itu muncul. Intervensi ini diberikan selama 19 hari. Pelaksanaan *self monitoring* mulai dari tanggal 23 Februari 2023-21 Maret 2023. Subjek mengisi setiap hari secara mandiri tabel *self monitoring* yang sudah diberikan oleh peneliti. Peneliti turut memeriksa setiap hari perkembangan subjek dalam pengisian tabel *self monitoring*. Peneliti bekerja sama dengan tim piket ketertiban untuk memeriksa apakah subjek datang tepat waktu dan hadir dalam kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan dari hasil pemantauan diri subjek D pada tanggal 24 Februari 2023 membolos karena ia begadang sehingga ia bangun kesiangan. Pada tanggal 27 Februari 2023 subjek menuliskan dialog internal datang ke sekolah terlalu pagi. Tingkat dorongan untuk masuk sekolah dan kemampuan mengatasi situasi untuk membolos pun rendah. Subjek berhasil datang ke sekolah setiap hari tanpa hambatan, subjek juga datang tepat waktu dan tidak begadang lagi. Pada saat pelaksanaan Ujian Tengah

Semester, subjek juga menuliskan bahwa ia bersemangat ke sekolah karena adanya ujian tersebut.

Perilaku membolos subjek D sebelum pemberian, selama intervensi, dan setelah intervensi dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2 Absensi Subjek D

Aspek	Jumlah absensi								
	Pre-Test			Intervensi			Post Test		
Perilaku membolos siswa D	A	I	S	A	I	S	A	I	S
	19	0	6	1	0	0	0	0	2

Keterangan : A = Alpha, I = Izin, S = Sakit

Sumber: Penelitian (2023)

Berdasarkan tabel diatas, subjek D sebelum diberikan intervensi melakukan bolos sekolah sebanyak 19 kali dan sakit 6 kali dalam waktu bulan Januari hingga Februari. Kemudian peneliti memberikan intervensi sehingga ia mengalami peningkatan meskipun membolos 1 kali dengan alasan bangun kesiangan. Setelah tidak diberikan intervensi, subjek mengalami sakit yang menyebabkan ia tidak masuk sekolah selama 2 hari.

Tabel 3 Absensi Subjek R

Aspek	Jumlah absensi								
	Pre-Test			Intervensi			Post Test		
Perilaku membolos siswa R	A	I	S	A	I	S	A	I	S
	2	0	1	0	0	0	0	1	0

Keterangan : A = Alpha, I = Izin, S = Sakit

Sumber: Penelitian (2023)

Berdasarkan tabel di atas, subjek R sebelum diberikan intervensi melakukan bolos sekolah sebanyak 17 kali dan izin

sebanyak 2 kali. Kemudian peneliti memberikan intervensi, subjek menunjukkan peningkatan meskipun membolos 1 kali karena membantu usaha ayahnya di rumah. Setelah tidak diberikan intervensi, subjek tidak masuk sekolah karena izin ada urusan keluarga.

Mengetahui adanya perilaku membolos muncul pada subjek, peneliti mengambil tindakan untuk memberikan penguatan. Penguatan ini diberikan untuk menambah semangat subjek dalam mengurangi perilaku membolos. Penguatan diberikan berupa kalimat positif agar perilaku membolos tersebut tidak muncul kembali. Hasil yang di dapat, subjek tidak membolos hingga sesi intervensi selesai.

Tahap terakhir dalam pelaksanaan intervensi adalah pemberian hadiah. Subjek diberikan hadiah atas perilaku mengendalikan diri yang baik dan mencapai tujuan untuk tidak membolos lagi. Kedua subjek berhasil memenuhi target untuk mengurangi perilaku membolos dengan teknik *self management*. Sebagai bentuk apresiasi atas keberhasilan tersebut, peneliti telah membuat persetujuan dengan subjek pemberian hadiah berupa uang tunai digunakan untuk membeli buku.

5. SIMPULAN

Perilaku membolos adalah tindakan siswa tidak mengikuti pelajaran atau siswa tidak hadir di sekolah dengan izin yang resmi ke pihak sekolah. Apabila perilaku membolos ini tidak segera ditangani, maka akan menimbulkan dampak buruk bagi siswa dimasa depan. Teknik *self management* dipilih untuk mengatasi siswa membolos kelas X di SMK X.

Hasil yang dicapai adalah intensitas membolos siswa berbeda dari *pre-test* dan *post-test*. Terdapat dua siswa yang bersedia mengikuti intervensi, yaitu subjek D dan R. Sebelum diberikan intervensi *Self Management* subjek D membolos hingga 19 kali dan subjek R membolos 17 kali dalam kurun waktu Januari-Februari. Selama 16 hari

subjek diberikan intervensi *Self Management*, kedua subjek mengalami peningkatan berhasil masuk sekolah. Subjek D membolos sekali karena bangun kesiangan dan subjek R juga membolos sekali karena diminta membantu usaha Ayahnya.

Dengan adanya intervensi *Self Management* ini diharapkan subjek mampu untuk mengatur dirinya sendiri agar lebih disiplin tidak membolos lagi.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat disampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah agar lebih membimbing siswa yang mengalami kurangnya kedisiplinan baik berupa jam masuk sekolah maupun kedisiplinan memakai atribut sekolah.

2. Bagi Subjek

Bagi subjek R dan D diharapkan untuk meningkatkan kedisiplinan dalam sekolah maupun belajar. Karena rasa disiplin tumbuh sejak awal masuk SMK, maka akan di bawa hingga ke jenjang dunia industri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan masa intervensi lebih lama agar tindakan maupun lebih matang pada setiap siklusnya, sehingga peneliti selanjutnya dapat meminimalisir kekurangan dan hambatan yang kemungkinan akan terjadi pada saat pemberian intervensi pada subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, E., & Prayitno. (2009). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*.
- Azwar, S. (2003). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*.
- Cormier, W.H. & Cormier, L. . (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Brooks/Cole

Publishing Company.

- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, K. (2014). *Teori dan teknik konseling*. PT Indeks.
- Guare, R. E., & Cooper, B. S. (2003). *Truancy revisited : students as school consumers*.
- Gunarsa, Ny. Singgih D & Gunarsa, S. D. (2009). *Psikologi untuk membimbing*. Gunung Mulia.
- Kartono, D. K. (1985). *Bimbingan bagi Anak dan Remaja yang Bermasalah*.
- Komalasari, G., & Eka Wahyuni, K. (2016). *Teori dan Teknik Konseling* (Cetakan 5). PT Indeks.
- Lestari, fitri ayu. (2019). *Pengurangan Perilaku Membolos Di Sekolah Dengan Menggunakan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Teknik Self Management Pada Siswa SMPN 14 Kota Tasikmalaya*. 14.
- Mahmudah. (2013). *Mengurangi Perilaku Membolos Siswa dengan Menggunakan Layanan Konseling Behavior*. Volume 1 n.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi & Intevensi Konseling*. PT Indeks.
- Supriyo. (2008). *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. CV. Nieuw Setapak.