

ARTIKEL

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA KELAS VIII-E DI SMP NEGERI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018



Oleh:

HIDAYATUL KHOIRIYAH

13.1.01.01.0152

Dibimbing oleh :

- 1. Dra. Endang Ragil W.P, M.Pd.**
- 2. Laelatul Arofah, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2018**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : HIDAYATUL KHOIRIYAH
NPM : 13.1.01.01.0152
Telepon/HP : 085645876635
Alamat Surel (Email) : hiddha.narraya.hn@gmail.com
Judul Artikel : EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS
SISWA KELAS VIII-E DI SMP NEGERI 3 KEDIRI
TAHUN AJARAN 2017/2018
Fakultas – Program Studi : FKIP – Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 29 Januari 2018
Pembimbing I  Dra. Endang Ragil W.P., M.Pd. NIDN. 0726125801	Pembimbing II  Laelatul Arofah, M.Pd. NIDN. 0722069101	Penulis,  Hidayatul Khoiriyah NPM: 13.1.01.01.0152

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA KELAS VIII-E DI SMP NEGERI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Hidayatul Khoiriyah

13.1.01.01.0152

FKIP – Bimbingan dan Konseling

hiddha.narraya.hn@gmail.com

Dra. Endang Ragil W.P, M.Pd. dan Laelatul Arofah, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa di SMPN 3 KEDIRI masih terdapat beberapa siswa yang memiliki perilaku membolos. Perilaku tersebut ditunjukkan melalui beberapa pelanggaran tata tertib sekolah, seperti siswa datang terlambat di sekolah, siswa membolos dengan cara: meninggalkan pelajaran yang sedang berlangsung, tidak memiliki kelengkapan belajar, sehari-hari tidak masuk sekolah, tidak masuk kembali ke dalam kelas setelah minta ijin dan tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat. Oleh sebab itu perlu dilakukan sebuah tindakan konseling dengan teknik *self-management*, agar perilaku-perilaku negatif siswa tersebut tidak berimbas pada teman lain, atau bahkan hingga berpengaruh pada kegagalan dalam studinya. Permasalahan peneliti ini adalah “Apakah teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas VIII-E di SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018?”. Setelah melihat dari masalah diatas, maka tujuan umum diadakannya penelitian ini adalah “Untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas VIII-E di SMP Negeri 3 Kediri tahun ajaran 2017/2018”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *One Group pretest-posttest Design*. Analisis data yang digunakan adalah dengan *t-test*. Pemilihan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel penelitian 5 siswa diambil dari kelas VIII-E SMP Negeri 3 Kediri. Penelitian dilakukan dalam 4 kali pertemuan, menggunakan panduan eksperimen teknik *self management*, dan skala perilaku membolos. Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t-test* kesimpulan dari penelitian ini adalah melalui penggunaan konseling dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku membolos siswa, diperoleh hasil bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $11.006 > 2,132$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas VIII-E di SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Berdasarkan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Konselor/ Guru BK dapat menggunakan konseling dengan teknik *self management* apabila suatu saat ditemukan siswa yang mengalami permasalahan terkait dengan perilaku membolos. (2) Diharapkan pada siswa agar mampu menyikapi kondisi dari dalam diri dan sekitar yang mungkin dapat memberikan pengaruh negatif terhadap diri dan kurang mendukung untuk melakukan hal-hal yang positif.

KATA KUNCI : teknik *self management*, perilaku membolos.

I. LATAR BELAKANG

Siswa merupakan sasaran yang terlibat langsung dalam pendidikan melalui proses pembelajaran, sehingga melalui proses pembelajaran diharapkan siswa mampu mengenal dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Disamping itu siswa dituntut untuk mampu belajar mengenal diri, mengenal orang lain, dan belajar mengenal lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu sifat pengendalian diri harus ditumbuh kembangkan pada diri siswa, dalam arti bahwa perbuatan siswa selalu berada dalam koridor disiplin dan tata tertib sekolah. Diharapkan nantinya akan tumbuh kedisiplinan siswa untuk selalu mengikuti setiap peraturan yang berlaku di sekolah. Secara garis besar dapat dikemukakan bahwa mematuhi semua peraturan yang berlaku di sekolah merupakan suatu kewajiban bagi siswa.

Melihat pandangan diatas tentunya dapat diketahui bahwa kehadiran komponen inti dalam proses kegiatan belajar sangatlah penting. Namun, melihat fenomena dilapangan saat ini menunjukkan hal berbeda. Saat ini banyak sekali ditemukan salah satu komponen inti dari kegiatan belajar tidak hadir

dalam kegiatan tersebut. Salah satu contoh bentuk persoalan tersebut adalah perilaku membolos siswa. Saat ini banyak sekali ditemukan siswa yang tidak hadir mengikuti kegiatan belajar di sekolah pada saat jam pelajaran. Sering kali pada hari efektif sekolah mereka tidak masuk sekolah tanpa keterangan yang jelas atau pada saat jam pelajaran mereka terlihat bermain di tempat sekitar sekolah dan dikantin.

Pentingnya disiplin sekolah adalah untuk mendidik siswa agar berperilaku sesuai dengan tata tertib dan aturan yang berlaku di sekolah. Masalah kedisiplinan siswa menjadi sangat berarti bagi kemajuan sekolah. Sekolah yang tertib, aturan akan menciptakan proses pembelajaran yang baik, sebaliknya pada sekolah yang tidak tertib kondisinya akan jauh berbeda. Pelanggaran-pelanggaran yang terjadi sudah menjadi hal yang biasa. Apabila kondisi sudah demikian, maka cara memperbaiki keadaan akan tidak mudah. Hal ini diperlukan kerja keras dari berbagai pihak untuk mengubahnya sehingga berbagai jenis pelanggaran terhadap disiplin dan tata tertib sekolah tersebut bisa di cegah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah ditemukan peneliti

melalui observasi saat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Kediri bahwa terdapat beberapa siswa melakukan perilaku tidak disiplin di sekolah. Indisipliner sekolah tersebut ditunjukkan melalui perilaku sejumlah siswa yang sering melakukan pelanggaran tata tertib sekolah, seperti siswa datang terlambat di sekolah, siswa membolos dengan cara: meninggalkan pelajaran yang sedang berlangsung, tidak memiliki kelengkapan belajar, sehari-hari tidak masuk sekolah, tidak masuk kembali ke dalam kelas setelah minta ijin dan tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat. Oleh sebab itu perlu dilakukan sebuah tindakan, agar perilaku-perilaku negatif siswa tersebut tidak berimbas pada teman lain, atau bahkan hingga berpengaruh pada kegagalan dalam studinya.

Guru BK sebagai petugas utama dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, mempunyai banyak tugas, wewenang dan tanggung jawab, diantaranya yaitu adalah membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh siswa. Agar masalah yang dialami oleh siswa dapat diselesaikan

dengan baik, maka sebagai konselor berusaha memberikan bantuan dalam bentuk pemberian layanan yang membantu siswa agar berkembang secara optimal. Dalam kenyataannya, yang ditemui ada sebagian siswa yang belum dapat mengenali sesuatu yang menjadi tujuan hidupnya, sehingga mereka mencari hal yang terjadi di sekitarnya dengan mencontoh teman-temannya yang membolos di sekolah, padahal peniruan membolos tersebut akan merugikan dirinya.

Melihat banyaknya dampak negatif yang muncul dari perilaku membolos tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Perilaku tersebut juga tergolong perilaku yang tidak adaptif sehingga harus ditangani secara serius. Dalam upaya menangani permasalahan tersebut teknik yang dapat digunakan dalam mengatasi perilaku membolos ini adalah teknik *self management*. *Self-management* merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Komalasari, 2014:180). Gagasan pokok dari penilaian *self-management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan

menangani situasi bermasalah. Dalam program *self-management* ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Menurut Sukadji (dalam Komalasari 2014: 180) 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 efektivitas prosedur tersebut.

Menurut Cormier & Cormier (dalam Handoko, 2013:5) *Self management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengarahkan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau terapeutik. Sedangkan menurut Gunarsa (dalam Handoko, 2013:5) teknik *self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*). Terkait dengan kasus perilaku membolos, dalam teknik *self management* guru BK berperan membantu siswa agar

mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau teknik tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai “EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA KELAS VIII-E DI SMP NEGERI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018”.

II. METODE

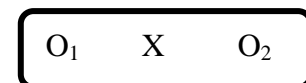
Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menggunakan analisis statistik mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Pada penelitian ini teknik yang diambil adalah teknik penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2012: 72) dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*) dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan.

Desain penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Designs (non designs)* dikatakan *Pre-Experimental Designs*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh - sungguh. Masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2012: 74). Terdapat beberapa macam jenis didalam desain *Pre-Experimental* tetapi disini peneliti memilih untuk menggunakan *One Group pretest-posttest Design*. Dalam desain penelitian ini didalamnya melakukan 2 kali observasi (pengukuran) yaitu sebelum *treatment* dan sesudah *treatment*. Observasi (pengukuran) sebelum *treatment* O_1 disebut *pretest* dan observasi (pengukuran) sesudah *treatment* O_2 disebut *posttest*. Perbedaan antara O_1 dan O_2 (O_1-O_2) diasumsikan sebagai efek dari *treatment*. Dengan demikian hasil perlakuan (*treatment*) dapat diketahui lebih akurat, karena dapat

membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (*treatment*).

Peneliti memberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa yang memiliki frekuensi perilaku membolos terbanyak kemudian peneliti ingin mengetahui pengaruh atau perubahan yang terjadi dari perlakuan yang diberikan.

Desain ini secara umum dapat digambarkan sebagai berikut:



Menurut Sugiyono (2012:75)

Gambar One Group pretest-posttest Design

Keterangan:

O_1 = Nilai *pretest* (sebelum diberi *treatment*)

O_2 = Nilai *posttest* (setelah diberi *treatment*)

X = Perlakuan (*treatment*) konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan statistik inferensial dengan analisis uji t-test dengan uji *paired sample t-test* yang sebelumnya diuji normalitas,

homogenitas terlebih dahulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII-E di SMP Negeri 3 Kediri yang berjumlah 31 siswa. Sedangkan teknik sampling yang digunakan yaitu *Nonprobability Sampling* dengan menggunakan teknik *sampling purposive*. Teknik *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 85). Alasan menggunakan teknik *sampling purposive* karena hanya siswa yang memiliki perilaku membolos tinggi saja yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini. Agar sesuai maka sampel diambil sebagian dari populasi dengan cara tertentu yang dapat dipertanggungjawabkan. Sampel yang dipilih adalah 5 siswa dari kelas VIII-E yang berjumlah 31 siswa dalam 1 kelas.

Pengembangan instrumen dengan bentuk pendekatan penelitian kuantitatif teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan skala psikologi.

Menurut Azwar (2013:17) skala adalah seperangkat pertanyaan yang disusun untuk menangkap

atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Dengan demikian skala psikologi adalah suatu instrumen berupa pertanyaan atau pernyataan untuk mengukur serta mengidentifikasi atribut psikologi responden. Skala psikologi diberikan kepada siswa secara langsung yang berisi beberapa pernyataan yang sudah tersedia alternatif jawabannya, skala ini digunakan untuk memperoleh data tentang perilaku membolos siswa. Skala inilah yang akan digunakan untuk mencari dan memperoleh informasi atau data tentang perilaku membolos pada siswa kelas VIII-E di SMP Negeri 3 Kediri.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil perolehan nilai sebelumnya 1 siswa masuk dalam kategori sangat tinggi dan 4 siswa berada di kategori tinggi namun setelah diberikan konseling dengan teknik *self management* sebanyak 4 kali pertemuan mengalami perubahan yaitu ke-5 siswa tersebut masuk kedalam kategori sedang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang melakukan perilaku membolos tinggi mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penggunaan konseling dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku membolos siswa, diperoleh hasil bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $11,006 > 2,132$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas VIII-E di SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Setelah diberikan konseling dengan teknik *self-management*, perilaku membolos siswa mengalami penurunan dari hasil sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (perlakuan).

IV. DAFTAR PUSTAKA

- 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. Tidak dipublikasikan. Semarang: UNNES.
- Komalasari, G dkk. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta