

**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK KELAS XI DI MAN 1 LAMPUNG TIMUR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan



**Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445H/2023**

**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS  
PESERTA DIDIK KELAS XI DI MAN 1 LAMPUNG TIMUR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

**Oleh:**

**ARINI NUR ANDINI  
NPM 1911080270**

**Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Dr. Ali Murtadho, M.S.I**

**Pembimbing II : Nova Erlina, S.I.Q.,M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445H/2023**

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya permasalahan membolos peserta didik disekolah yang mana terdapat pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Timur. Hal itu dibuktikan dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Maka dari itu perlu adanya Pelaksanaan dan perubahan yang dirasakan oleh konseli setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *Self-Management*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan dan perubahan yang dirasakan setelah menggunakan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik di MAN 1 Lampung Timur

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori layanan konseling individu dengan teknik *Self-Management* untuk mengurangi perilaku membolos peserta didik. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus, kasus dari penelitian ini terdiri dari multi kasus yang menggunakan lebih dari satu kasus. Dalam penelitian ini terdiri dari 5 (lima) subyek penelitian dan obyek penelitian adalah Guru BK MAN 1 Lampung Timur. Adapun prosedur pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *Self-Management*, terdiri dari 5 langkah yaitu Memilih Tujuan, Menterjemahkan Tujuan, Pemantauan Diri, Membuat Rencana Perubahan dan Perencanaan Tindakan Evaluasi. Perubahan perilaku peserta didik setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *Self-Management* yaitu adanya perubahan perilaku pada Peserta Didik menjadi lebih baik.

***Kata Kunci: Konseling Individu, Teknik Self-Management, Membolos***

## ABSTRACT

*This research was motivated by the problem of students truancy at school, which was found in class XI students at MAN 1 East Lampung. This is proven from the results of observations, interviews and documentation. Therefore, there is a need for implementation and changes felt by the counselee after carrying out individual counseling using Self-Management techniques. The purpose of this research is to determine the implementation and changes felt after using Self-Management Techniques to Reduce Students' Truant Behavior at MAN 1 East Lampung*

*The theory used in this research is the theory of individual counseling services with Self-Management techniques to reduce students' truancy behavior. This research method uses qualitative research with a case study research design, the cases from this research consist of multiple cases that use more than one case. This research consisted of 5 (five) research subjects and the research object was the BK MAN 1 East Lampung teacher. The data collection procedures use observation, interviews and documentation.*

*The results of the research can be concluded that individual counseling using Self-Management techniques consists of 5 steps, namely Selecting Goals, Translating Goals, Self-Monitoring, Making Change Plans and Evaluation Action Planning. The change that is felt after carrying out individual counseling using Self-Management techniques is that there is a change in students' behavior for the better.*

***Keywords: Individual Counseling, Self-Management techniques, Sipping Classes***

## PERNYATAAN ORISINILITAS/KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Arini Nur Andini

NPM : 1911080270

Jurusan/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan

Fakultas : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Timur**” adalah benar-benar asli karya penyusun sendiri bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar rujukan. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bandar Lampung, Agustus 2023

A 1000 Rupiah adhesive stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '7A906AKX616609631'. The name 'Arini Nur Andini' is printed below the stamp.



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UIN RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik  
Self Management untuk Mengurangi Perilaku  
Membolos Peserta Didik Kelas XI diMAN 1**

**Lampung Timur**

**Nama : Arini Nur Andini**

**NPM : 1911080270**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk di Munaqosyahkan dan dapat di pertahankan dalam sidang  
munoqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I**

**NIP. 197907012009011014**

**Nova Erlina, S.IQ., M.Ed**

**NIP. 197811142009122003**

**Mengetahui,  
Ketua Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I**

**NIP. 196208231999031001**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Timur”** disusun oleh, **Arini Nur Andini** NPM : **1911080270** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di Ujikan dalam Sidang Munaqosyah di **Fakultas Tarbiyah dan Keguruan** UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: **Senin/25 September 2023** pukul **10.01 - 12.00 WIB**.

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

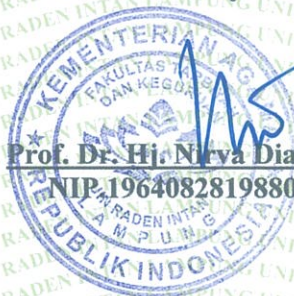
**Sekretaris : Deti Elice, M.Pd**

**Penguji Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

**Penguji Pendamping I : Dr. Ali Murtadho, M.S.I**

**Penguji Pendamping II : Nova Erlina, S.IQ..M.Ed**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**

**NIP.196408281988032002**

## MOTTO

وَالْعَصْرِ  
إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ  
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ ۗ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya

“Demi masa. Sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan sert saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran” (QS. Al Ashr: 1-3).





## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepda Allah SWT yang maha pemberi segalanya Alhamdulillah Penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan rasa syukur dan bangga ku persembahkan ini kepada:

1. Terimakasih Untuk Kedua orang tuaku tersayang yaitu Ayah Yefrizal dan Ibu Ani Ruslina yang selalu mendoakan kebahagiaan dan keberhasilan ku dengan kesabarannya mendidik dan membimbingku hingga sampai saat ini, serta telah memberikan dukungan maupun motivasi yang tiada yang tiada henti untuk kesuksesanku.
2. Kepada adikku tercinta Dinda Riani Putri yang sangat aku sayangi dan banggakan terimakasih banyak karena selalu memberikan doa-doa baik, bimbingan, semangat ,motivasi dan keceriaan, untuk keberhasilanku .
3. Kepada almamaterku UIN Raden Intan , terimakasih banyak atas pengalam yang luar biasa dan ilmu-ilmu yang diberikan .



## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Arini Nur Andini ,lahir pada tanggal 12 mei 2001 di Metro, Lampung .penulis merupakan anak ke satu dari pasangan Bapak Yefrizal dan Ibu Ani Ruslina dan mempunyai satu adik bernama Dinda Riani Putri yang lahir pada tanggal 18 maret 2004 di Sekampung .

Penulis menempuh pendidikan formal di TK Pertiwi dan lulus pada tahun 2007,kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Giriklopomulyo Kecamatan Sekampung Kabupaten Lampung Timur dan lulus pada tahun 2013, saat menempuh pendidikan di SDN 1 Giriklopomulyo penulis mengikuti organisasi Pramuka . Lalu penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Sekampung Kabupaten Lampung Timur dan lulus pada tahun 2016, lalu penulis melanjutkan pendidikan di MAN 1 Lampung Timur dengan mengambil jurusan Ilmu Pengatuan Sosial ( IPS ) dan lulus pada tahun 2019. Saat menempuh pendidikan di MAN 1 Lampung Timur penulis mengikuti beberapa organisasi yaitu OSIS, PMR, dan Pramuka, di OSIS penulis menjabat sebagai koordinator utama bidang kesehatan, di organisasi PMR penulis menjabat sebagai sekretaris umum dan di organisasi Pramuka penulis menjabat sebagai koordinator bidang kesehatan.

Pada tahun 2019 penulis diterima sebagai mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lmpung melalui jalur UM-PTKIN pada fakultas tarbiyah dan keguruan jurusan Bimbingan konseling pendidikan islam sampai sekarang. Pada juni 2022 penulis melakkan kuliah kerja nyata ( KKN) di desa Hargomulyo Kecamatan Sekampung Kabupaten lampung timur, kemudian pada september 2022 penulis melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL )di Sekolah Menengah Kejuruan PGRI 4 Bandar Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.*

Puji syukur atas kehadiran ALLAH SWT , segala puji bagi-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia- Nya , sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini . Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW,yang dinantikan syfaatnya di yaumul akhri nanti .

Penyusun skripsi ini ysng berjudul : “Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik di MAN 1 Lampung Timur.” merupakan salah satu untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan ( S.Pd) pada progra studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung .

Dalam menyelesaikan skripsi ini ,penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan ,bimbingan ,dorongan serta dukungan dari berbagai pihak .Makapada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Indah Fajriani, M.Pd.I Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr.Ali Murtadho, M.Si selaku pembimbing skripsi I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan ,saran, motivasi , terimakasih atas segala kesediaan,pengorbanan sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan .
5. Nova Erlina, S.IQ., M.Ed selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan,arahan ,saran, motivasi dan terimakasih atas segala kesediaan , pengorbanan, sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan .
6. H. Rubangi, M.Pd.I Selaku Kepala MAN 1 Lampung Timur yang telah membantu proses penelitian dari awal sampai terselesaikannya proses penelitian.
7. Indah Fitriani, S.Pd Selaku Guru Bimbingan Konseling MAN 1 Lampung Timur yang telah membantu proses penelitian dari awal sampai terselesaikannya proses penelitian.
8. Teman -teman seperjuangan angkatan 2019 khususnya jurusan BKPI F yang tak pernah henti memberikan dukugan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini .

*Alhamdulillahiladzi bini'matihi tatimushalihat* (segala puji bagi Allah yang dengan nikmatnya amal shalehah menjadi sempurna). Semoga segala bantuan yang diberikan dengan penuh keikhlasan tersebut mendapatkan anugerah dari Allah SWT. Amin yarobbal'Alamin. Selanjutnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangatlah penulis harapkan untuk perbaikan dimasa mendatang.

Bandar Lampung, Juli 2023

Penulis

**ARINI NUR ANDINI**

**NPM. 1911080270**



## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>

### BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	1
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	7
H. Metode Penelitian.....	9
I. Sistematika Pembahasan .....	15

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu	
1. Pengertian Konseling Individu.....	16
2. Tujuan Konseling Individu.....	17
3. Kondisi Hubungan Konseling .....	18
4. Tahap Perencanaan Konseling .....	18
5. Proses Konseling Individu .....	19
6. Langkah-Langkah Konseling Individu.....	20
7. Asas .....	20
B. Teknik Self-Management	
1. Pengertian Teknik Self-Management.....	22
2. Tujuan Teknik Self-Management.....	24
3. Manfaat Teknik Self-Management.....	25
4. Langkah-Langkah Teknik Self-Management.....	26
5. Faktor-Faktor Keefektifan Teknik Self-Management.....	27
6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self Management .....	28

C. Perilaku Membolos	
1. Pengertian Membolos.....	28
2. Gejala Peserta Didik yang Membolos.....	30
3. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Membolos.....	30
4. Dampak Perilaku Membolos.....	31

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Objek	
1. Sejarah Berdirinya.....	33
2. Visi Misi.....	34
3. Program Kerja.....	35
B. Penyajian Fakta dan Penelitian.....	35

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

A. Analisis Data Penelitian.....	39
B. Temuan Penelitian.....	51

### **BAB V PENUTUP**

A. Keimpulan.....	53
B. Rekomendasi.....	53

<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>55</b>
----------------------------	-----------

<b>Lampiran.....</b>	<b>59</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

### Tabel

Tabel 1.1 Data Membolos Peserta Didik.....	5
--	---



## DAFTAR Lampiran

### Lampiran

1. Lampiran 1 Surat Penelitian .....	60
2. Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....	61
3. Lampiran 3RPL .....	62
4. Lampiran 4 Verbatim Konseling Individu .....	72
5. Lampiran 5 Pedoman Observasi .....	89
6. Lampiran 6 Kisis-Kisi Wawancara .....	90
7. Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan.....	91





# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap penulisan ini, terlebih dahulu penulis menegaskan istilah yang terdapat dalam judul” ***PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PRILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK KELAS XI DI MAN 1 LAMPUNG TIMUR***”

#### 1. Konseling Individu

Menurut Prayitno Konseling Individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konselor oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>1</sup>

#### 2. Teknik Self Management

Dalam bidang konseling, *Self-Management* merupakan suatu prosedur yang baru. *Self-Management* kadang-kadang disebut *behavioral self-control*, menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. Sedangkan menurut Cormier dan Cormier (1985), *Self-Management* merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih terapi secara kombinitif. Dalam *Self-Management*, konseli mengarahkan upaya-upaya perubahan dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau dengan memanipulasikan atau mengadministrasikan konskuensi.<sup>2</sup>

#### 3. Perilaku Membolos

Perilaku membolos secara umum dapat diartikan sebagai perilaku peserta didik yang tidak masuk sekolah dengan alasan yang tidak tepat atau ketidakhadiran peserta didik tanpa alasan yang jelas. Pada akhirnya 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. Perkembangan peserta didik tidak lepas dari pengaruh lingkungan, baik fisik, psikis maupun sosial.<sup>3</sup>

#### 4. MAN 1 Lampung Timur

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Lampung Timur merupakan lembaga pendidikan tingkat menengah atas yang beralamat di jalan Kampus NO. 38 B, Banjar Rejo, Kecamatan Batanghari, Kabupaten Lampung Timur, Lampung. Dalam menjalankan kegiatannya, MAN 1 Lampung Timur berada dibawah naungan Kementrian Agama.

### 2. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran mutlak yang dipergunakan dalam mewujudkan masyarakat menjadi mampu dalam mengembangkan, mengendalikan, serta memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pendidikan juga merupakan faktor terpenting dalam kehidupan sosial untuk menjamin perkembangan kehidupan masyarakat. Pendidikan juga

---

<sup>1</sup> Prayitno, *Layanan Konseling Perorangan* (Padang: Universitas Negri Padang press.2004)h.1

<sup>2</sup> Drs, Mochamad Nursalim, M.Si, *Strategi & Intervensi Konseling*.( Kembangan Utara, Jakarta Barat, 2013)h. 150

<sup>3</sup> Ralasari, “Upaya Pengubahan Perilaku Membolos Peserta didik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Model Cbt,” h.11.

merupakan suatu upaya dalam membentuk manusia yang berkualitas sehingga semua manusia berhak mendapatkan pendidikan, untuk kehidupan yang layak ke arah yang lebih maju dan positif.<sup>4</sup>

Sekolah merupakan salah satu komponen dari pendidikan. Di sekolah inilah kegiatan belajar mengajar dilaksanakan, ilmu pengetahuan diberikan dan dikembangkan kepada peserta didik. Kegiatan belajar mengajar di sekolah merupakan kegiatan penting dalam pendidikan disekolah. Segala sesuatu yang telah dibuat akan dilaksanakan dalam kegiatan belajar mengajar. Melalui kegiatan belajar mengajar ini juga proses pemberian ilmu pengetahuan diberikan kepada peserta didik. Setiap peserta didik membutuhkan kebebasan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Di lain hal mengatur diri diperlukan regulasi atas dorongan yang dimiliki baik fisik, psikis, maupun tingkah laku. Dalam hal inilah peran self management sangat diperlukan untuk mengatur seluruh kemampuan tersebut. Menurut Sukadji pengelolaan diri (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 aktifitas prosedur tersebut.<sup>5</sup> Dengan kata lain, self management merupakan kemampuan individu untuk mengatur dirinya baik dari segi emosi, perilaku, bahkan untuk merubah stimulus.

Dalam bidang konseling, *Self-Management* merupakan suatu prosedur yang baru. *Self-Management* kadang-kadang disebut *behavioral self-control*, menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit . Sedangkan menurut Cormier dan Cormier, *Self-Management* merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku merek-sendiri dengan satu atau lebih terapi secara kombinatif. Dalam *Self-Management*, konseli mengarahkan upaya-upaya perubahan dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau dengan memanipulasikan atau mengadministrasikan konskuensi. Dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor merupakan pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motifator bagi konseli untuk itu diperlukan adanya bantuan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* terhadap para remaja tersebut agar mereka mampu memahami, mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri. Pada akhirnya remaja mampu mencapai tugas perkembangannya secara optimal.

Ada tiga macam strategi self-management yaitu: self-monitoring, stimulus-control, dan self-reward. (a) Self-Monitoring adalah upaya konseli untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu(pikiran,perasaan dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan, (b) Stimulus-Control adalah merancang sebelumnya antecedent atau isyarat pedoman/petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku. (c) Self-Reward adalah pemberian hadiah pada diri sendiri setelah tercapainya tujuan yang diinginkan. Ketiga strategi ini dikelompokan sebagai strategi Self-Management, karna pada masing-masing prosedur konselilah yang mengarahkan, mendorong/mendesak, mengubah atau mengontrol anteseden dan konsekuen untuk menghasilkan perubahan tingkah laku yang diinginkan. Tetapi

<sup>4</sup> Yaredi Laia, Martiman S. Sarumaha , Bestari Laia, *BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 3 SUSUA TAHUN PELAJARAN 2021/2022*,Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 2 No. 1 Edisi Maret 2022

<sup>5</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT.Indeks, 2016), h.180.

tidak ada satupun dari strategi ini yang sepenuhnya bebas dari pengaruh variabel lingkungan.

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejala emosi dan ketidaksimbangan. Informasi global yang diterima remaja sangat cepat tanpa ada penyaring pada dirinya, sehingga remaja mengembangkan pola tingkah laku yang menyimpang dari norma-norma umum atau berbuat semaunya sendiri yang dapat mengganggu atau meragukan orang lain.

Pada usia remaja sebaiknya penanaman nilai-nilai norma harus dipertahankan, maka remaja merupakan masa yang sangat penting untuk belajar di sekolah. Pelanggaran peraturan sekolah oleh remaja merupakan suatu permasalahan yang dihadapi oleh pihak sekolah. Salah satu pelanggaran yang dilakukan peserta didik dan memerlukan tindakan konseling yang tepat adalah perilaku membolos, Sarwono menyebutkan bahwa membolos merupakan salah satu bentuk dari kenakalan remaja yang melawan status, misalnya mengingkari status anak sebagai pelajar dengan cara membolos. Membolos juga dikatakan sebagai masalah perilaku negative yang menyimpang yang dilakukan peserta didik berupa tidak masuk sekolah atau pulang sekolah sebelum waktunya dan sering keluar kelas saat waktu pelajaran. Tindakan membolos dikedepankan sebagai sebuah jawaban atas kejenuhan yang dialami oleh banyak peserta didik terhadap kurikulum sekolah.

Menurut Cavan menyebutkan bahwa kenakalan anak dan remaja itu disebabkan kegagalan mereka dalam memperoleh penghargaan dari masyarakat tempat mereka tinggal. Dimana salah satu bentuk kenakalan remaja yang berada di sekolah yaitu perilaku membolos siswa. Yang mana setiap sekolah pasti siswanya mengalami perilaku tersebut. Perilaku membolos sebenarnya bukan hal yang baru lagi bagi banyak pelajar-setidaknya mereka yang pernah mengenyam pendidikan sebab perilaku membolos itu sendiri telah ada sejak dulu. Tindakan membolos dikedepankan sebagai sebuah jawaban atas kejenuhan yang sering dialami oleh banyak siswa terhadap kurikulum sekolah. Hal memang akan menjadi fenomena yang jelas-jelas mencoreng lembaga persekolahan itu sendiri. Tidak hanya di kota-kota besar saja siswa yang terlihat sering membolos, bahkan di daerah-daerah pun perilaku membolos sudah menjadi kegemaran. Meskipun terjadi di kota besar ini tidak hanya berada di lokasi tengah kota saja akan tetapi di daerah pinggiran juga. Siswa yang sering membolos bukan hanya di salah satu sekolah saja tetapi banyak sekolah mengalami hal yang sama kesemuanya disebabkan oleh faktor-faktor internal dan eksternal dari anak itu sendiri.

Kebiasaan membolos ini merupakan suatu permasalahan yang perlu ditangani dan memerlukan bimbingan guru dan konselor, seperti dikemukakan Gunarsa bahwa tingkah laku di sekolah yang bertahan dengan kurang pembentukan kesanggupan disiplin diri, pengendalian tingkah laku dan memerlukan bimbingan guru adalah antara lain keterlambatan, membolos, menentang guru, perkelahian, nyontek dan sebagainya.<sup>6</sup>

Sebab membolos yang dilakukan peserta didik merupakan bentuk kegagalan yang ditunjukkan peserta didik dalam belajar, tindakan membolos adalah bentuk perlawanan diri atas status peserta didik itu sendiri, serta merupakan ungkapan kejenuhan yang dialami peserta didik akibat dari rendahnya motivasi belajar.

Dari uraian tersebut membolos dapat diartikan sebagai perilaku peserta didik yang tidak hadir di sekolah dan tidak masuk selama waktu jam pelajar yang sedang berlangsung tanpa alasan yang jelas, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku membolos adalah suatu tindakan

<sup>6</sup> Feny Annisa Damayanti, Denok Setiawati M.P., Kons., *STUDI TENTANG PERILAKU MEMBOLOS PADA SISWA SMA SWASTA DI SURABAYA*, Jurnal BK UNESA, Volume 03 Nomer 01 Tahun 2013

peserta didik yang melanggar aturan dan tata tertib sekolah yang akan merugikan diri sendiri dan akan merugikan orang lain ketika sedang berada di luar sekolah.

Membolos dalam pandangan agama dipandang sebagai perbuatan tercela. Selain itu melanggar kewajiban-kewajiban yang harus dilakukan sebagai peserta didik yang berkewajiban untuk belajar dan mematuhi tata tertib yang berlaku serta menaati aturan-aturan yang telah ditetapkan sekolah.

Dalam ajaran islam banyak ayat al'quran dan hadist yang memerintahkan disiplin dalam arti ketaatan pada peraturan yang telah ditetapkan antara lain surat hud ayat 112,

فَأَسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا ۗ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

artinya “ Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha melihat apa yang kau kerjakan”.<sup>7</sup>

Berdasarkan surat hud, dijelaskan bahwa disiplin bukan hanya tepat waktu saja, tetapi juga patuh pada peraturan-peraturan yang ada. Melaksanakan yang diperintahkan dan meninggalkan segala yang dilarangnya. Disamping itu juga melakukan perbuatan tersebut sapa teratur terus menerus walaupun hanya sedikit. Karna selain bermanfaat bagi kita sendiri juga perbuatan yang dikerjakan secara continue dicintai oleh Allah swt walaupun hanya sedikit.

Berdasarkan surat Al-ashr ayat 3

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۗ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

artinya Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

Surat al ashhr menjelaskan bahwa agar manusia tidak merugi hidupnya ia harus beriman kepada allah, melaksanakan ibadah sebagaimana yang diperintahkannya, berbuat baik untuk dirinya sendiri dan berusaha menimbulkan manfaat kepada orang lain. Di samping beramal saleh dan beriman meeka saling nasehat menasehati serta menjauhi perbuatan maksiat yang setiap orang enderung ingin melakukannya karna dorongan hawa nafsu.

Saat ini banyak sekali ditemukan peserta didik yang tidak hadir untuk mengikuti belajar mengajar disekolah, pada saat belajar membolos dapat diartikan sebagai perilaku peserta yang tidak masuk sekolah dengan alasan yang tidak tepat atau bisa juga dikatakan ketidakhadiran tanpa alasan yang jelas. Membolos merupakan salah satu bentuk pelanggaran dari sekolah, yang jika tidak segera diselesaikan atau dicari solusinya dapat menimbulkan dampak yang lebih parah. Dengan demikian penanganan terhadap peserta didik yang membolos perlu mendapatkan perhatian yang serius. Penyebab perilaku membolos yaitu peserta didik mersa kesulitan dalam menerima pelajaran, terpengaruh dengan teman-teman pergaulan, peserta didik dalam rasa sulit, karna tekanan faktor ekonomi keluarga, peserta didik ada hubungan antar personal yang tidak menyenangkan baik dengan guru maupun kepada teman sebaya.<sup>8</sup>

<sup>7</sup> Al-Qur'an dan terjemahnya, Bandung, PT SYGMA EXAMEDIA ARKANLEEMA, 2007

<sup>8</sup> Mustaqim dan Abdul Wahid, *Psikologi Pendidikan*, (Rineka Cipta: Jakarta, 2003)h. 139

Perilaku membolos yang dilakukan peserta didik tersebut juga telah membawa dampak terhadap prestasi belajarnya. Dalam hal ini peserta didik tersebut mempunyai prestasi belajar yang berada dibawah rata-rata. Rendahnya prestasi belajar tersebut terlihat dari sejumlah nilai hasil ulangan yang di bawah rata-rata, hal ini terjadi karna peserta didik tidak menguasai materi pelajaran yang dipelajarinya karna sering tidak masuk sekolah/membolos.

Melihat banyaknya dampak negative yang muncul dari perilaku membolos tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Bimbingan dan Konseling dari guru pembimbing merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting dalam mengatasi masalah perilaku membolos. Menurut Mulyadi Bimbingan dan Konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu (Klien) yang mengalami masalah baik pribadi, soaial, belajar dan karir dengan harapan klien mampu membuat pilihan dalam menjalani hidupnya.

*Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK , dapat disimpulkan bahwa benar ada permasalahan yang berkaitan dengan perilaku membolos. Dari penjelasan guru BK kurang lebih ada beberapa siswa laki-laki yang terdiri dari siswa kelas 11 yang memerlukan penanganan lebih lanjut. Kendala yang dialami guru BK untuk dapat menangani perilaku membolos siswa yakni tidak adanya keinginan untuk mengubah sikap menjadi lebih baik, serta faktor lingkungan juga mempunyai peran besar dalam perilaku membolos siswa. Adapun tindakan yang dilakukan guru BK yaitu melakukan pendekatan dan membuat siswa senyaman mungkin sehingga siswa dapat menyampaikan keluh kesahnya secara terbuka tanpa ada tekanan atau paksaan. Jika proses bimbingan sudah dilakukan, akan tetapi siswa masih berperilaku membolos maka akan dilakukan pemanggilan orang tua.<sup>9</sup>*

**Tabel 1.1**

**Data perilaku membolos peserta didik Semester Genap TP 2023**

**MAN 1 Lampung Timur**

NO	NAMA	KELAS	INDIKATOR				Jumlah Indikator	Kategori
			1	2	3	4		
1	H	XI IPS 2		*	*		2	Tinggi
2	FR	XI 1PS 1	*	*	*		3	Tinggi
3	YS	XI 1PS 3		*	*		2	Tinggi
4	KK	XI IPS 1		*		*	2	Tinggi
5	F	XI IPS 5	*	*	*		3	Tinggi

Adapun indikator perilaku membolos yaitu:

1. Peserta didik sering tidak masuk sekolah dikarenakan ajakan teman.
2. Rendahnya minat dan antusias peserta didik dalam mengikuti jalannya

<sup>9</sup> Indah Fitriani,S.Pd.Wawancara tentang Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Timur. 12 Januari 2023

kegiatan belajar.

3. Peserta didik sering tidak masuk sekolah dikarenakan tidak suka dengan guru mata pelajarannya.
4. Sikap acuh peserta didik dalam mengikuti kegiatan dan cenderung bersikap

tertutup, karena kurang dapatnya beradaptasi dengan lingkungan sekolah.

Data awal tersebut dibahas beberapa peserta didik melakukan perilaku membolos yang tidak hanya sekali. Jika hal tersebut terus berlangsung tanpa adanya kesadaran dari warga sekolah akan mengakibatkan permasalahan yang lebih parah sehingga terjadi kegagalan dalam proses belajar mengajar. Dengan demikian, diperlukan satu cara untuk mengurangi perilaku membolos yaitu salah satu nya dalam menerapkan *self management*.

## **1. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian**

### **1. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis memberikan focus masalah pada penelitian ini dengan maksud agar masalah yang diteliti lebih berfokus dan terarah. Fokus masalah yang penulis akan teliti disini yaitu tentang “Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 LAMPUNG TIMUR”

### **2. Sub Fokus Penelitian**

Sub focus yang penulis gunakan untuk penelitian ini yaitu:

1. Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik *Self Management*
2. Perubahan yang dirasakan setelah melaksanakan Konseling Individu dengan Teknik *Self Management*

## **2. Rumusan Masalah**

Sebagaimana focus dan sub focus penelitian yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Timur?
2. Bagaimana perubahan perilaku peserta didik setelah pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku membolos peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Timur?

### 3. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang terdapat pada penelitian diatas, maka penulis ingin memperoleh hasil tentang tujuan penelitian, yaitu:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan konseling individu dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Timur
2. Untuk mengetahui perubahan perilaku dari peserta didik setelah pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku membolos peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Timur

### 4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru yang memberikan masukan bagi ilmu bimbingan dan konseling, khususnya bagi para konselor sekolah dan guru dalam cara mengatasi perilaku membolos peserta didik di sekolah.

#### 2. Secara Praktis

##### a. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi tentang penggunaan teknik yang dapat diterapkan oleh guru BK disekolah dalam menurunkan perilaku membolos peserta didik.

##### b. Bagi Peneliti

Manfaat yang didapatkan oleh peneliti setelah dilaksanakannya penelitian ini adalah menambah pengetahuan dalam ilmu bimbingan dan konseling khususnya penerapan teknik *self management* dalam menurunkan perilaku membolos peserta didik

### 5. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Adapun beberapa penelitian relevan yang dapat dijadikan rujukan untuk penelitian yaitu :

1. Mizardi, (2019) Implementasi Konseling Individual dengan Teknik Self Management dalam Menangani Perilaku Membolos Peserta Didik kelas XI di SMA Budaya Bandar Lampung. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik mengelola dirinya sendiri (Self Management) sehingga terjadi penurunan perilaku membolos. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tentang implementasi Self Management dalam menurunkan perilaku membolos peserta didik di SMP Wiyatama Bandar Lampung. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini adalah guru BK melakukan langkah-langkah pelaksanaan implementasi teknik Self Management dalam menurunkan perilaku membolos peserta didik. Hubungan guru BK dengan peserta didik lebih baik dan bermakna apabila guru BK dapat mewujudkan harapan siswa dengan cara memecahkan permasalahan pribadi yang dialaminya dan tidak dibebankan kepada orang lain.

2. Mita Fitri Apsari, (2017) *Konseling individual Mengatasi Perilaku Membolos Menggunakan Pendekatan Behavioral dengan Teknik Self-Management pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 5 Bandar Lampung*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan perubahan positif yaitu berupa penurunan pada perilaku membolos setelah diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan behavior dengan teknik self management. Setelah diberikan perlakuan selama enam kali pertemuan konseling individu dapat memahami dan mengerti tentang topic yang dibahas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan masalah perilaku membolos peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 5 Bandar Lampung sebelum dilakukan dan sesudah dilakukannya konseling individual menggunakan pendekatan behavior dengan teknik *self management*.
3. Jumro Yaqub Simatupang, (2021) *Implementasi Teknik Self Management dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di SMP N 17 Pekanbaru*. Hasil dari penelitian ini setelah diberikan bimbingan dan konseling dengan teknik self management perilaku membolos siswa mengalami penurunan dan siswa mampu memahami, mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri dan mengikuti proses belajar sebagaimana mestinya.
4. Erizka Dewi Rahmawati, Citrawanti Oktavia, Ima Fitri Sholichah, *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling Vol 6, No. 2, Desember 2022, Teknik Self-Management untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa MA*. 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. Penelitian dilakukan dengan memberikan konseling individual sebanyak 3-4 kali untuk masing-masing subjek.
5. Ach. Zayul Mustain, Harwanti Noviandari, *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial November . Vol.8 No. 2 Tahun 2019, Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X SMA NEGERI 1 TEGALDLIMO*, Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Terdapat perubahan yang positif yaitu berupa penurunan yang signifikan pada perilaku membolos setelah diberi layanan konseling individual dengan pendekatan Behavior melalui teknik self management. Hal ini terbukti dari hasil uji wilcoxon didapatkan Z hitung sebesar 2.20 dibandingkan dengan Z tabel dengan taraf signifikansi 0,025% dengan nilai Z tabel sebesar 1.96. Jadi hipotesis penelitian ini diterima. Maka dengan demikian layanan konseling individual dengan pendekatan behavioral melalui teknik self management dapat mengatasi perilaku membolos.
6. Komariah, *Jurnal Syntax Admiration Vol. 1 No. 3 Juli 2020, Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self Management*, Hasil pre-test menunjukkan persentase rata-rata perilaku membolos sebelum mengikuti konseling individual pendekatan Behavior dengan teknik Self Management sebesar 79% yang termasuk dalam kategori tinggi. Perilaku membolos AS, MR, RM, dan SR setelah mendapatkan treatment mengalami penurunan dan masuk dalam kategori rendah. Hasil post- test menunjukkan persentase rata-rata perilaku membolos setelah mengikuti konseling individual pendekatan Behavior dengan teknik Self Management adalah sebesar 44 % yang termasuk dalam kategori rendah.
7. Lalu. M. Sukri, *Jurnal Konseling Pendidikan, Vol 4 No 2 Desember 2020, Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk*



Mengatasi Perilaku Membolos Di SMA 1 SURALAGA, Berdasarkan hasil penelitian Terdapat perubahan yang positif yaitu berupa penurunan yang signifikan pada perilaku membolos siswa setelah diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan Behavior teknik self management, hal ini terbukti dari hasil uji wilcoxon didapatkan Z hitung sebesar 2.20 dibandingkan dengan Z tabel dengan taraf signifikansi 0,025% dengan nilai Z tabel sebesar 1.96. Hipotesis penelitian yang menyatakan “Layanan Konseling behavior teknik Self management dapat mengatasi perilaku membolos siswa SMA Negeri 1 Suralaga tahun pelajaran 2018 / 2019” diterima, dengan demikian berarti layanan konseling individual menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik self management dapat mengatasi perilaku membolos siswa.

8. Anggita Yohana Fransiska Purba<sup>1</sup>, Ni Ketut Suarni, Gede Nugraha Sudarsana, Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, Volume 7, No 1 2022, Pengaruh Model Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management dalam Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik, Berdasarkan hasil penelitian diketahui perilaku membolos peserta didik di SMPN 6 Singaraja kelas VIII 3 berpengaruh dalam proses belajar mengajar dan akademiknya dalam mengatasi perilaku membolos melalui layanan konseling behavioral dengan teknik self-management.

## 6. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan Dengan Prosedur Penelitian

Menurut kamus Webster’s New International, penelitian adalah penyelidikan yang hati-hati dan kritis dalam mencari fakta dan prinsip-prinsip suatu penyelidikan yang amat cerdik untuk menetapkan sesuatu.<sup>10</sup> Hillway dalam bukunya *Introduction to Research* mengemukakan bahwa penelitian adalah suatu metode studi yang dilakukan seseorang melalui penyelidikan yang hati-hati dan sempurna terhadap suatu masalah sehingga diperoleh pemecahan yang tepat terhadap masalah tersebut.

Jenis penelitian penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, penelitian ini seperti mengungkapkan fenomena atau gejala-gejala objek secara tertulis dan menggunakan perkataan dari orang lain atau mengamati peserta didik dengan dideskripsikan fenomena yang terdapat di sekolah atau dilapangan.<sup>11</sup> Jhon Cresswel mengatakan bahwa metode kualitatif adalah sebuah cara untuk memahami dan juga menggali informasi sejumlah kelompok maupun individu, proses penelitian ini adalah seperti mengajukan adanya pertanyaan, mengumpulkan data, dan juga menganalisis data, serta menjelaskan makna data tersebut.<sup>12</sup> Penelitian kualitatif lahir dan berkembang sebagai konsekuensi metodologis dari paradigma interpretivisme. Suatu paradigma yang lebih idealistik dan humanistik dalam memandang hakikat manusia. Manusia dipandang sebagai makhluk berkesadaran, yang tindakan-tindakannya bersifat intensional, melibatkan interpretatif dan pemaknaan.<sup>13</sup>

Metode penelitian kualitatif disebut metode baru (karna baru tahun 1985 an metode ini mulai ramai digunakan) metode kualitatif berlandaskan pada filsafat positivistik, metode kualitatif disebut metode yang artistic/lebih bersifat seni, tidak menggunakan langkah-langkah yang ketat,

<sup>10</sup> Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2013)h. 12.

<sup>11</sup> Emzir, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), h. 36

<sup>12</sup> Jhon W. Creswell, *Researc Design Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed, 3<sup>rd</sup> ed.* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 4-5

<sup>13</sup> Dr. Tjipto Subadi. *Metode Penelitian Kualitatif.* (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2006) h. 10

metode kualitatif digunakan untuk discovery (eksplorasi untuk menemukan hipotesis).<sup>14</sup>

Melalui penelitian kualitatif Basrowi & Suwandi menuturkan bahwa peneliti dapat mengenali subjek, merasakan apa yang dialami subjek dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian kualitatif di dalamnya melibatkan peneliti sehingga akan paham mengenai konteks dengan situasi dan setting fenomena alami sesuai yang sedang diteliti. Dari setiap fenomena merupakan sesuatu yang unik, berbeda dengan yang lainnya karena berbeda konteksnya. Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk memahami kondisi suatu konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai potret kondisi dalam suatu konteks yang alami (natural setting), tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut apa adanya yang di lapangan studi.<sup>15</sup>

Prosedur Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata tertulis maupun lisan dari segala yang di amati baik orang maupun perilaku orang tersebut maupun lingkungan. (Kemmis et al dalam John Creswell John Creswell, 1998) membahas lima strategi penelitian yang tergolong penelitian kualitatif diantaranya: Naratif, Fenomenologi, Etnografi, studi kasus dan Grounded Theory. Dalam (john creswell kemmis & Wilkinson, 1998) menambahkan jenis penelitian kualitatif berbentuk tindakan partisipatoris, atau analisis wacana oleh Cheek. Menurut (Mudjia Raharjo, 2010) ada delapan jenis penelitian kualitatif, yaitu etnografi, studi kasus, studi dokumen/teks, observasi alam, wawancara terpusat, fenomenologi, teori yang beralasan, dan studi sejarah. Dapat disimpulkan jenis penelitian kualitatif secara umum berdasarkan pendapat di atas adalah naratif, fenomenologi, etnografi, studi kasus, grounded theory, tindakan partisipatoris, analisis wacana, studi dokumen/teks/heurmenetic, observasi alam, wawancara terpusat, teori yang beralasan, dan Studi Sejarah.<sup>16</sup>

Prosedur Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata tertulis maupun lisan dari segala yang di amati baik orang maupun perilaku orang tersebut maupun lingkungan. (Kemmis et al dalam John Creswell John Creswell, 1998) membahas lima strategi penelitian yang tergolong penelitian kualitatif diantaranya: Naratif, Fenomenologi, Etnografi, studi kasus dan Grounded Theory. Dalam (john creswell kemmis & Wilkinson, 1998) menambahkan jenis penelitian kualitatif berbentuk tindakan partisipatoris, atau analisis wacana oleh Cheek. Menurut (Mudjia Raharjo, 2010) ada delapan jenis penelitian kualitatif, yaitu etnografi, studi kasus, studi dokumen/teks, observasi alam, wawancara terpusat, fenomenologi, teori yang beralasan, dan studi sejarah. Dapat disimpulkan jenis penelitian kualitatif secara umum berdasarkan pendapat di atas adalah naratif, fenomenologi, etnografi, studi kasus, grounded theory, tindakan partisipatoris, analisis wacana, studi dokumen/teks/heurmenetic, observasi alam, wawancara terpusat, teori yang beralasan, dan Studi Sejarah.<sup>17</sup>

Penelitian kualitatif lebih banyak mementingkan segi proses daripada hasil. Proses yang terjadi tanpa kontrol dan interaksi peneliti, melainkan bersifat alamiah berlangsung apa adanya. Jadi penelitian kualitatif yang menekankan pada proses terutama bermanfaat dalam penelitian pendidikan untuk memperjelas self-full filling prophechy, sebuah ide bahwa penampilan kognitif

<sup>14</sup> Prof.Dr.Sugiyono,2022,Metode Penelitian Kualitatif,(Bandung: Alfabeta CV) h. 2

<sup>15</sup> Muhammad Rijal Fadli,2021, Memahami desain metode penelitian kualitatif,Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, Vol. 21. No. 1.

<sup>16</sup> Milasari ,Badarussyamsi,Ahmad Syukri.2021. Filsafat Ilmu dan Pengembangan Metode Ilmiah.Jurnal Filsafat Indonesia. Vol 4 No 3

<sup>17</sup> Milasari ,Badarussyamsi,Ahmad Syukri.2021. Filsafat Ilmu dan Pengembangan Metode Ilmiah.Jurnal Filsafat Indonesia. Vol 4 No 3

murid di sekolah dipengaruhi oleh harapan-harapan guru terhadap mereka.<sup>18</sup>

Penelitian kualitatif memiliki beberapa karakteristik. Beberapa karakteristik yang dapat disebutkan adalah peneliti memiliki derajat sama dengan subjek penelitian, kesamaan dalam berinteraksi, deskripsi secara detail tentang kejadian, situasi, fenomena, dan mengutamakan kualitas partisipan dari segi pengalaman. Hal ini memiliki kesamaan dengan pendapat Woods (1999) yang mengatakan karakteristik utama penelitian kualitatif tercermin pada situasi alamiah, menekankan pada pencarian makna, perpektif dan pemahaman, penekanan pada proses, perhatian pada analisis induktif dan grounded theory. Dengan demikian, penelitian kualitatif berusaha mengamati perilaku, membangun abstraksi, konsep, hipotesis, atau membangun teori.<sup>19</sup>

Tujuan utama penelitian kualitatif adalah memahami fenomena atau gejala social yang terjadi. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pemaparan berupa penggambaran yang jelas tentang fenomena atau gejala social tersebut. Kemudian, peneliti mengungkapkannya dalam bentuk rangkaian kata yang pada akhirnya akan menghasilkan sebuah teori.<sup>20</sup>

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus merupakan strategi yang tepat digunakan dalam penelitian yang menggunakan pokok pertanyaan penelitian how atau why. Pada metode studi kasus, peneliti focus kepada desain dan pelaksanaan penelitian. studi kasus tidak menyiratkan penggunaan jenis bukti tertentu. Studi kasus dapat dilakukan dengan menggunakan bukti kualitatif atau kuantitatif. Bukti dapat berasal dari kerja lapangan, catatan arsip, laporan lisan, pengamatan, atau kombinasi dari semuanya. Sebuah ujian dari studi kasus organisasi yang menggabungkan kualitatif dengan bukti adalah penelitian Gross et al.<sup>21</sup>

Metode studi kasus intinya hampir sama dengan metode historis hanya ditambahkan dengan observasi dan wawancara secara sistematis. Jenis bukti-bukti dalam metode studi kasus meliputi dokumen, peralatan, wawancara, observasi, dan dalam beberapa situasi dapat terjadi observasi partisipan dan manipulasi informal.<sup>22</sup>

Penelitian studi kasus memusatkan diri secara intensif pada satu objek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Penelitian studi kasus dimaksudkan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang masalah keadaan dan posisi suatu peristiwa yang sedang berlangsung saat ini, serta interaksi lingkungan unit social tertentu yang bersifat apa adanya (given).<sup>23</sup>

## 2. Desain Penelitian

Desain pada penelitian ini menggunakan kualitatif. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalis. Hal ini serupa dengan pernyataan Jhon W. Creswell bahwa peneliti sebagai instrument kunci (*researcher as key instrument*) dalam mengumpulkan informasi, dimana peneliti mengumpulkan

<sup>18</sup> Dr. Anwar Mujahidin.2019.Metode Penelitian Kulitatif di Bidang Pendidikan.(Ponorogo:CV Nata Karya) h.14

<sup>19</sup> Marinu Waruwu.2023. Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). Jurnal Pendidikan Tambusai. Volume 7 Nomor 1

<sup>20</sup> I Made Laut Mertha Jaya, 2020, Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, (Yogyakarta:Quadrant) h.110

<sup>21</sup> Robert K. Yin, *Krisis Studi Kasus: Beberapa Jawaban*, Triwulanan Ilmu Administrasi, Vol. 26, No. 1. (Mar., 1981), h.58-65.

<sup>22</sup> Ratna Dewi Nur'aini,*Penerapan Metode Studi Kasus Yin dalam Penelitian Arsitektur dan Perilaku*,Inersia, Vol.XVI No. 1, Mei 2020

<sup>23</sup> Imam Gunawa, 2016, *Metode Kualitatif: Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara) h.112

data yang dibutuhkan melalui observasi, dokumentasi serta wawancara.<sup>24</sup>

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan desain multikasus. Menurut Robert K. Yin metode penelitian studi kasus merupakan strategi yang tepat untuk digunakan dalam penelitian yang menggunakan pokok pertanyaan penelitian *how* atau *why*, sedikit waktu yang dimiliki peneliti untuk mengontrol peristiwa yang diteliti, dan fokus penelitiannya adalah fenomena kontemporer, untuk melacak peristiwa kontemporer.<sup>25</sup> Menurut Robert K. Yin terdapat empat desain studi kasus yaitu: (1) kasus tunggal *holistic*, (2) kasus tunggal *embedded*, (3) multi kasus *holistic*, (4) multi kasus *embedded*. Dalam penelitian ini menggunakan studi kasus multikasus *holistic* dengan metode penelitian studi kasus Deskriptif.

Desain penelitian pada dasarnya merupakan gambaran berkaitan dengan bagaimana penelitian itu akan dilaksanakan, pada tahap awal terdapat banyak pertanyaan pokok yang harus dijawab seperti substansi masalah yang akan diteliti, tempat penelitian akan dilaksanakan, urgensi masalah, langkah serta prosedur penelitian yang akan dilaksanakan.<sup>26</sup>

Secara spesifik, Sudjhana menjabarkan dalam tujuh langkah penelitian kualitatif yaitu: identifikasi masalah, pembatasan masalah, penetapan fokus masalah, pelaksanaan penelitian, pengolahan dan pemakaian data, pemunculan teori, dan pelaporan hasil penelitian.<sup>27</sup>

Sehingga penelitian yang digunakan oleh penulis adalah mendeskripsikan atau menggambarkan bagaimana proses penggunaan teknik self management untuk mengurangi perilaku membolos peserta didik di MAN 1 Lampung Timur.

### **3. Subjek dan Objek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling yaitu ibu Indah Fitriani, S.Pd untuk mengetahui bagaimana penggunaan teknik self management untuk mengurangi perilaku membolos peserta didik.

Objek dalam penelitian ini adalah bagaimana teknik self management untuk menangani peserta didik yang mengalami permasalahan membolos.

### **4. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data informasi yang digunakan untuk mencapai objektivitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah sebagai berikut:

#### **a. Metode Observasi**

Pengamatan atau observasi berarti melihat dengan penuh perhatian. Dalam konteks penelitian, observasi diartikan sebagai cara-cara mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan melihat atau mengamati tingkah laku dengan melihat atau mengamati tingkah laku individu atau kelompok yang akan diteliti secara langsung. Definisi

<sup>24</sup> Jhon W. Creswell, *Reserch Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*, 261

<sup>25</sup> Ratna Dewi Nur'aini, 'Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku', *Jurnal Inerisia*, XVI.1 (2020), h. 93.

<sup>26</sup> Dr. Uhar Suharsaputra, M.Pd, 2018, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan* (Bandung: PT Refika Aditama) h.193

<sup>27</sup> Nana Sudjhana dan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru, 2001), h.62.

yang lebih umum diemukakan oleh Margono, yaitu observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian.<sup>28</sup>

Berdasarkan keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan metode observasi adalah suatu cara yang digunakan dalam mengumpulkan data-data melalui suatu pengamatan dan juga pencatatan yang dilakukan secara sistematis.

Observasi yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan informasi dengan mengamati guru BK dengan tujuan untuk mengetahui tentang bagaimana self management oleh guru BK dalam menangani perilaku membolos peserta didik di MAN 1 Lampung Timur.

#### b. Metode Wawancara

Teknik wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui pengajuan sejumlah pertanyaan secara lisan kepada subjek yang diwawancarai. Teknik wawancara dapat pula diartikan sebagai cara yang dipergunakan untuk mendapatkan data dengan bertanya langsung secara tatap muka dengan responden atau informan yang menjadi subjek penelitian<sup>29</sup>. Wawancara merupakan proses terjadinya Tanya jawab yang dilakukan oleh interviewer dengan interviewee yang dilakukan oleh peneliti adalah wawancara terstruktur, menurut Munandir wawancara merupakan suatu teknik untuk mendapatkan suatu data atau informasi tentang diri pribadi, pribadi peserta didik dengan latar belakang sekolah guna untuk memahami keadaan peserta didik.<sup>30</sup>

Dalam Lincoln dan Guba dalam Maleong wawancara berfungsi antara lain: 1) mengkonstruksi mengenai orang, kegiatan, kejadian, perasaan, pikiran motivasi, organisasi; 2) mengkonstruksi kebulatan-kebulatan sebagai alat yang dialami masa lalu; 3) memproyeksikan kebulatan-kebulatan sebagai yang telah diharapkan untuk dialami dimasa yang akan datang; 4) memverifikasi, mengubah dan memperluas informasi yang diperoleh dari orang lain baik manusia maupun bukan manusia; 5) memverifikasi, mengubah dan memperluas konstruksi yang dikembangkan oleh peneliti sebagai pengecekan anggota.<sup>31</sup>

Wawancara yang dilakukan peneliti untuk dengan guru BK yaitu ibu Indrawati, S.Psi dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang kondisi dan bagaimana self management oleh guru BK dalam menurunkan perilaku membolos peserta didik di MAN 1 Lampung Timur dan juga wawancara dilakukan dengan beberapa peserta didik dengan tujuan mendapatkan informasi tentang alasan-alasan tertentu peserta didik tersebut memelih untuk membolos.

#### a. Metode Dokumentasi

Teknik documenter atau disebut juga teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpul data penelitian melalui sejumlah dokumen (informasi yang didokumentasikan) berupa dokumen tertulis maupun document terekam. Dokumen tertulis dapat berupa arsip, catatan harian, autobiografi, memorial, kumpulan surat pribadi, kliping dan sebagainya. Sementara dokumen terekam dapat berupa film, kaset rekaman, microfilm, foto dan sebagainya.<sup>32</sup>

Dokumentasi ini digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang bersumber dari dokumen dan rekaman dalam penelitian kualitatif terdapat

<sup>28</sup> Rahmadi, S.Ag., M.Pd.I., *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Antasari Press, Banjarmasin, 2011) h. 80

<sup>29</sup> Ibid, h.75

<sup>30</sup> Munandir, *Ensiklopedia Pendidikan* (Malang: UM Press, 2001), 2008

<sup>31</sup> Dr.M. Djamal, M.Pd, 2015, *Paradigma Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Mitra Pustaka) h.75

<sup>32</sup> Ibid, h.85

sumber data yang berasal bukan dari manusia seperti dokumen, foto-foto dan bahan statistic. Metode dokumentasi ini merupakan salah satu bentuk pengumpulan data yang paling mudah, karna peneliti hanya mengamati benda mati dan apabila mengalami kekeliruan mudah untuk merevisinya karna sumber datanya tetap dan tidak berubah.

Ari Kunto metode dokumentasi adalah: mencari data mengenai hal-hal atau variasi yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah kabar, majalah, prasasti, notulen, rapor, leger dan sebagainya. Dokumen yang diperlukan dalam penelitian kualitatif adalah dokumen yang relevan dengan focus penelitian dan dibutuhkan untuk melengkapi data.<sup>33</sup>

### 1. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Dengan pengamatan yang terus menerus tersebut mengakibatkan variasi data tinggi sekali. Data yang diperoleh pada umumnya adalah data kualitatif (walaupun tidak menolak data kuantitatif), sehingga teknik analisis data yang digunakan belum ada polanya yang jelas. Oleh karena itu sering mengalami kesulitan dalam melakukan analisis. Karena itu Nasution menyatakan bahwa: Melakukan analisis adalah pekerjaan yang sulit, memerlukan kerja keras. Analisis memerlukan daya kreatif serta kemampuan intelektual yang tinggi. Tidak ada cara tertentu yang dapat diikuti untuk mengadakan analisis, sehingga setiap peneliti harus mencari sendiri metode yang dirasakan cocok dengan sifat penelitiannya. Bahan yang sama bisa diklasifikasikan lain oleh peneliti yang berbeda.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan berdasarkan data tersebut, selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Bila berdasarkan data yang dapat dikumpulkan secara berulang-ulang dengan teknik triangulasi, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut berkembang menjadi teori.

Sedangkan analisis data menurut Jhon W. Creswell ialah proses terus menerus dilakukan dengan cara merangkum atau meringkas selama penelitian, analisis data dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai temuan-temuan, misalnya pada pengumpulan data yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan atau wawancara, berikut analisis data menurut Jhon W. Creswell

- a. Mengolah dan mempersiapkan data, pada langkah ini seperti mempersiapkan teks transkrip wawancara, mengetik hasil data lapangan, men-scanning materi layanan, dan menata data berdasarkan sumber informasi yang didapatkan.
- b. Membaca keseluruhan data, pada langkah ini guna membaca keseluruhan data untuk dapat membangun dan menangkap pendapat dari informasi yang telah didapatkan dan

<sup>33</sup> Dr. H. Zuchri Abdussamad, S.I.K., M.Si, *Metode Penelitian Kualitatif*, ( CV Syakir Media Press, Makasar, 2021) h.150

merefleksikan adanya makna secara keseluruhan.

- c. Menganalisis data lebih detail dan dilakukan dengan cara meng-coding data. Pada langkah ini merupakan tahap untuk proses mengolah informasi data, seperti tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan berdasarkan dari bahasa partisipan, pada buku Jhon W. Creswell mengutip pernyataan dari Bogdan dan Biklen tentang tahapan coding, sebagai berikut: 1) Pengaturan kode-kode beserta konteksnya, 2) Persepsi Subyek, 3) Pendapat Subyek tentang orang lain, begitupun tentang obyek, 4) Adanya kode-kode proses, 5) Aktivitas, 6) Strategi, 7) Kode hubungan social beserta strukturnya, 8) Segala proses yang telah direncanakan dari awal.
- d. Terapkan proses coding untuk menjabarkan, kategori, tema atauoun setting orang yang akan dijabarkan atau ditulis, pada tahap ini untukmenjabarkan informasi secara lengkap mengenai peristiwa, orang yang diteliti, lokasi penelitian, yang diatur dalam setting tertentu.
- e. Tunjukkan bagaimana menggambarkan atau menjabarkan tentang tema kronologis, dengan ditampilkan table-tabel atau gambar, seperti memberikan sebuah informasi mengenai partisipan dalam bentuk table
- f. Menganalisis data adalah memaknai data dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan atau interpretasi bisa berupa perbandingan antara informasi dengan hasil penelitian yang berasal dari literature.<sup>34</sup>

## 9. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan skripsi ini yaitu :

1. Bagian isi yang terdiri dari 5 bab, yaitu:

**BAB I PENDAHULUAN** Bab ini berisikan uraian dari Penegasan Judul, Latar Belakang Masalah, Fokus dan Sub Fokus Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan, Metode Penelitian, serta Sistematika Penelitian.

**BAB II LANDASAN TEORI** Bab ini berisi tentang teori-teori yang berkaitan dengan tema skripsi yaitu layanan konseling individual, teknik self Management dan Perilaku Membolos

**BAB III DESKRIPSI DATA PENELITIAN** Bab ini berisikan mengenai gambaran umum objek penelitian serta penyajian fakta dan data penelitian.

**BAB IV ANALISIS PENELITIAN** Bab ini berisikan mengenai analisis data penelitian dan temuan yang disesuaikan dengan rumusan masalah.

**BAB V PENUTUP** Bab ini berisi tentang simpulan dan rekomendasi.

2. Bagian Akhir Bagian akhir terdiri atas daftar pustaka dan lampiranlampiran yang mendukung dalam penelitian.

---

<sup>34</sup> *Ibid.*,276-84.





## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 1. **Konseling Individu**

##### 1. **Pengertian Konseling Individu**

Menurut Prayitno Konseling Perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.<sup>35</sup> Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut pribadi klien); bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien; namun juga bersifat spesifik menuju arah pengentasan masalah.

Sejalan dengan pendapat tersebut Willis memaknai konseling individual sebagai bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, maupun mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.<sup>36</sup>

Dari kedua pendapat tersebut maka diperoleh kesimpulan bahwa konseling individu merupakan bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seorang klien yang dilakukan dalam suasana tatap muka dengan interaksi langsung antara klien dan konselor dengan tujuan pengentasan masalah klien, berkembangnya potensi klien, dan mampu menyesuaikan diri secara positif. berkembangnya potensi klien, dan mampu menyesuaikan diri secara positif.

Pendapat Sofyan Willis “konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>37</sup> Diperkuat oleh Tohirin, konseling individu bisa diartikan proses membantu dari konselor kepada (klien) mendapat apa yang menjadi tujuan masalah dan upaya mengembangkan pribadi klien dalam menjadikan diri klien yang bisa beradaptasi dan dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosial dengan normal.<sup>38</sup>

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>3</sup> Konseling merupakan “ jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upayaupaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “ jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.<sup>39</sup>

---

<sup>35</sup> Prayitno, Kumpulan Layanan Konseling, UNP, Padang, h. 62

<sup>36</sup> Ibid, h 32

<sup>37</sup> Sofyan S. Willis. (2013). Konseling Individual Teori dan Praktek. Bandung : Alfabeta. H. 158.

<sup>38</sup> Tohirin. (2008). Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi). Jakarta: Raja Grafindo Persada. h.26.

<sup>39</sup> Ati Kusumawati, S.Pd., M.Si., Psikolog. 2019. Modul Konseling. Universitas Muhammadiyah Yoyakarta

Fungsi konseling individual adalah membantu individu mencari alternative pemecahan masalah dan membantu mengembangkan potensi diri dalam menghadapi permasalahan. Konseling tidak akan berfungsi dengan baik dan berguna manusia harus dilengkapi dengan perangkat-perangkat kemanusiaannya. Untuk menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi dan mengembangkan potensi dirinya menuju akhsani taqwiim, maka manusia memiliki seperangkat atribut kemanusiaan yang tidak dimiliki oleh makhluk lain yaitu indra, akal dan nafsu, sebagaimana firman Allah dalam surat As-Sajadah ayat 7-9

اللَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ . ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ . ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

artinya

“(Dia) yang membuat segala sesuatu yang Dia ciptakan sebaik-baiknya dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah. Kemudian Dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina (air mani). Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalam (tubuh)nya roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur.” (Q.S.as-Sajadah: 7-9)

Berdasarkan ayat diatas maka akal manusia inilah yang mengembangkan fungsi prefentif dan pengembangan dalam konseling, dengan akal yang dimilikinya manusia berusaha untuk menghindari timbul atau meningkatnya kondisi bermasalah pada dirinya. Mengingat akal adalah daya untuk mengambil pelajaran dan hikmah maka dengan akal manusia akan mengambil pelajaran dari gangguan mental dan kondisi kejiwaan yang bermasalah untuk kemudian mencari jalan keluarnya dengan cara melakukan pencegahan timbulnya gangguan mental dan kondisi kejiwaan yang bermasalah pada dirinya.

## 2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.<sup>40</sup>

Tujuan layanan konseling individual adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien. Selanjutnya menurut Tohirin secara khusus, tujuan konseling individual adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling. Sebagaimana telah dikemukakan yaitu :

1. Merujuk kepada fungsi pemahaman, maka tujuan layanan konseling adalah agar klien memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif, dan dinamis.
2. Merujuk kepada fungsi pengentasan, maka layanan konseling individual bertujuan untuk

<sup>40</sup> Radhiya Bustan , Emmalia Sutiasasmitha.2018. Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan Konseling Individu dan Kelompok pada Warga Binaan di Lembaga Pemasarakatan Wanita Tangerang. Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA, Vol. 4, No. 4, September

mengentaskan klien dari masalah yang dihadapinya.

3. Dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, tujuan layanan konseling individual adalah untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri klien

. Kaitannya dengan bimbingan dan konseling individu yaitu seorang konselor tersebut harus bisa untuk mencegah timbulnya masalah-masalah yang akan berdampak negatif baik itu pada diri klien maupun pada diri orang lain.

### **3. Kondisi Hubungan Konseling**

Dalam melakukan kegiatan konseling individu untuk memperoleh hasil yang maksimal maka diperlukan suatu kondisi atau keadaan yang memungkinkan klien dapat berkembang. Keadaan atau kondisi tersebut hendaknya juga harus diciptakan konselor sepanjang melakukan kegiatan konseling. Latipun mengemukakan bahwa kondisi yang harus diciptakan dalam hubungan konseling adalah:

- a. Kongruensi Kongruensi dalam hubungan konseling dapat diartikan dengan menunjukkan diri sendiri sebagaimana adanya dan yang sesungguhnya, berpenampilan terus terang, ada kesesuaian antara apa yang dikomunikasikan secara verbal dengan yang non verbal.
- b. Penghargaan positif tanpa syarat Penghargaan positif tanpa syarat merupakan pengalaman konselor yang hangat, positif menerima klien, konselor menyukai klien sebagai pribadi dan respek kepada klien sebagai individu tanpa harus mengharapkan memperoleh pujian dari klien.
- c. Memahami secara empati Memahami secara empati merupakan kemampuan seseorang untuk memahami cara pandang dan perasaan orang lain.

### **4. Tahap Perencanaan Konseling**

Menurut Terry yang juga dikutip oleh Saidah menyatakan bahwa perencanaan adalah sebagai dasar pemikiran dari tujuan dan penyusunan langkah-langkah yang akan dipakai untuk mencapai tujuan. Itu artinya merencanakan adalah mempersiapkan segala kebutuhan, memperhitungkan matang-matang apa saja yang menjadi kendala, dan merumuskan bentuk pelaksanaan kegiatan yang bermaksud untuk mencapai tujuan.<sup>41</sup>

Perencanaan dalam bimbingan dan konseling adalah suatu rencana kegiatan yang akan dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan. Adapun langkah-langkah dalam menyusun perencanaan dalam bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

- a. Identifikasi kebutuhan dan masalah-masalah peserta didik.
- b. Analisis situasi dan kondisi sekolah.
- c. Penentuan tujuan dengan cara menentukan skala prioritas.
- d. Memahami dan menentukan materi (Jenis, langkah-langkah, teknik, dan strategi kegiatan).
- e. Penentuan waktu dan tempat
- f. Penentuan fasilitas dan anggaran sejauh mana konselor mengidentifikasi dan menentukan sarana prasarana.

<sup>41</sup> Saidah, "Implementasi Manajemen Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah," *Jurnal Al-Fikrah* 5 (2014): h. 3.

g. Tahap Pelaksanaan Konseling Individu <sup>42</sup>**5. Proses Konseling Individual**

Setiap tahapan proses konseling membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun, keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling tidak mencapai rapport. Dinamika hubungan konseling ditentukan oleh penggunaan keterampilan konseling yang bervariasi. Dengan demikian proses konseling tidak dirasakan oleh peserta konseling sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Willis mengemukakan bahwa proses konseling individual dibagi atas tiga tahapan yaitu:

- a. Tahapan pertama (awal) konseling Tahapan ini disebut juga dengan istilah *introduction, invitation, dan environmental*. Tahap awal ini meliputi, (1) mendefinisikan masalah, (2) mempertimbangkan alternatif definisi masalah (3) komitmen konselor klien sebagai definisi yang terbaik dari sekian alternatif. Adapun teknik-teknik yang digunakan pada tahap pertama ini adalah *attending, mendengarkan, empati, refleksi, eksplorasi, bertanya, menangkap pesan utama, dan memberi dorongan minimal*.
- b. Tahap pertengahan konseling Tahap ini disebut juga tahap *action*. Tugas tahap ini antara lain: (1) Memeriksa kembali definisi masalah, (2) mengembangkan suatu solusi alternatif. Adapun teknik-teknik yang digunakan pada tahap ini adalah *mengumpulkan sementara, memimpin, memfokuskan, konfrontasi, menjernihkan, memudahkan, mengarahkan, dorongan minimal, diam, mengambil inisiatif, memberi nasehat, memberi informasi, dan menafsirkan*.
- c. Tahap akhir konseling Tahap ini disebut juga dengan tahap tindakan atau dikenal dengan istilah *termination*. Kegiatan pada tahap ini meliputi: (1) mengembangkan alternatif-alternatif untuk memecahkan masalah; (2) menguji solusi-solusi itu pada kenyataan, keinginan, harapan klien; (3) memutuskan solusi mana yang paling tepat bagi klien; (4) klien menyusun rencana atas solusi yang telah dia ambil. Sedang Winkel menyatakan bahwa proses konseling individual terbagi dalam lima tahapan yaitu: (1) pembukaan; (2) penjelasan masalah; (3) penggalian latar belakang masalah; (4) penyelesaian masalah; dan (5) penutup. Dari kedua pendapat tersebut maka diketahui bahwa proses konseling individual dapat diuraikan menjadi tiga tahapan antara lain: 1) Tahap pembukaan (awal) Tahap ini merupakan tahap pertama dalam kegiatan konseling. Pada tahap ini konselor membangun hubungan baik dengan konseli. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain: menyambut kedatangan konseli, mengajak berbasa-basi sebentar, dan mempersilahkan konseli untuk mengemukakan masalah yang ingin dibicarakan. 2) Tahap inti kegiatan (pertengahan) Tahap ini merupakan tahap melaksanakan kegiatan konseling. Tahap inti ini terbagi dalam beberapa kegiatan antara lain: mendefinisikan masalah, penggalian latar belakang masalah, memeriksa kembali definisi masalah, mengembangkan solusi alternatif penyelesaian masalah, memutuskan solusi mana yang paling tepat bagi klien, dan meminta klien untuk menyusun rencana

---

<sup>42</sup> Sucipto, "Bahan Ajar Pendidikan dan Latihan profesi Guru (PLPG) Sertifikasi Guru dalam Jabatan," *IKIP PGRI Semarang*, 2012, h. 255-257.

atas solusi yang telah dia ambil.<sup>43</sup> 3) Tahap penutup (pengakhiran) Pada tahap ini konseli menyatakan kemantapannya atas keputusan yang telah diambil. Sedangkan konselor pada tahap ini mengakhiri hubungan pribadi dengan konseli. Kegiatan yang dilakukan oleh konselor pada tahap ini antara lain: memberikan ringkasan jalannya pembicaraan, menegaskan kembali keputusan yang diambil klien, dan menutup kegiatan konseling.

## 6. Langkah-Langkah Konseling Individual

### a. Membangun Hubungan

Membangun hubungan dijadikan langkah pertama dalam konseling, karena klien dan konselor harus saling mengenal dan menjalin kedekatan emosional sebelum sampai pada pemecahan masalahnya.

### b. Identifikasi dan Penilaian Masalah

Apabila hubungan konseling telah berjalan baik, maka langkah selanjutnya adalah memulai mendiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku seperti apa yang menjadi ukuran keberhasilan konseling.

### c. Memfasilitasi Perubahan Konseling

Langkah selanjutnya adalah konselor mulai memikirkan alternatif pendekatan dan strategi yang akan digunakan agar sesuai dengan masalah klien.

d. Evaluasi dan Terminasi Langkah keempat ini adalah langkah terakhir dalam proses konseling secara umum. Evaluasi terhadap hasil akan dilakukan secara keseluruhan. Yang menjadi ukuran keberhasilan konseling akan tampak pada kemajuan tingkah laku klien yang berkembang ke arah yang lebih positif.

Dewa Ketut Sukardi mengungkapkan bahwa langkah-langkah pelaksanaan usaha pengentasan permasalahan peserta didik adalah sebagai berikut:

- a. Pengenalan dan pemahaman masalah.
- b. Analisis yang tepat.
- c. Aplikasi dan pemecahan permasalahan.
- d. Evaluasi, baik evaluasi awal, evaluasi proses ataupun evaluasi akhir.
- e. Tindak lanjut.<sup>44</sup>

## 7. Asas

Kekhasan yang paling mendasar layanan konseling perorangan adalah hubungan interpersonal yang sangat amat intens antara klien dan konselor. Hubungan ini benar-benar sangat mempribadi, sehingga boleh dikatakan antara kedua pribadi itu saling masuk-memasukil. Konselor memasuki pribadi klien dan klien memasuki pribadi konselor. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil didalamnya dibangun kemampuan khusus klien untuk keperluan kehidupannya. Asas-asas konseling memperlancar proses dan memperkuat bangunan yang ada di dalamnya.

<sup>43</sup> Sofyan Willis, *Konseling Di Institusi Pendidikan*, Media Abadi, Yogyakarta, h. 138-139

<sup>44</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), h. 47.

## 1. Etika Dasar Konseling

Dasar etika konseling yang dikemukakan oleh Munro, Manthei, Small yang diterjemahkan oleh Prayitno, yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri.

## 2. Kerahasiaan

Tidak pelak lagi, hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Untuk ini asas kerahasiaan menjadi jaminannya. Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk kesuksesannya pelayanan.

## 3. Kesukarelaan dan Keterbukaan

Kesukarelaan penuh klien untuk menjalani proses layanan KP bersama Konselor menjadi buah dari terjaminnya kerahasiaan pribadi klien. Dengan demikian kerahasiaan kesukarelaan menjadi unsur dwi-tunggal yang mengantarkan klien ke arena proses layanan KP. Asas Kerahasiaan kesukarelaan akan menghasilkan keterbukaan klien. Klien self-referral pada awalnya dalam kondisi sukarela untuk bertemu dengan konselor. Kesukarelaan awal ini harus dipupuk dan dikuatkan. Apabila enguatan kesukarelaan awal ini gagal dilaksanakan maka keterbukaan tidak akan terjadi dan kelangsungan proses layanan terancam kegagalan. Menghadapi klien yang non-self-referral tugas konselor menjadi lebih berat, khususnya dalam mengembangkan kesukarelaan dan keterbukaan klien. Dalam hal ini, seberat apapun pengembangan kesukarelaan dan keterbukaan itu harus dilakukan konselor, apabila proses konseling hendak dihidupkan.

## 4. Keputusan Diambil oleh Konseli Sendiri

Inilah asas yang secara langsung menunjang kemandirian konseli. Berkat rangsangan dan dorongan konselor agar klien berfikir, menganalisis, menilai dan menyimpulkan sendiri; mempersepsi, merasakan dan bersikap sendiri atas apa yang ada pada diri sendiri dan lingkungannya; akhirnya klien mampu mengambil keputusan sendiri berikut menanggung resiko yang mungkin ada sebagai akibat keputusan tersebut. Dalam hal ini konselor tidak memberikan syarat apapun untuk diambilnya keputusan oleh klien; tidak mendesak-desak atau mengarahkan sesuatu; begitu juga tidak memberikan semacam persetujuan ataupun konfirmasi atas sesuatu yang dikehendaki klien, meskipun klien memintanya. Konselor dengan tugas membiarkan klien tegak dengan sendirinya menghadapi tantangan yang ada. Dalam hal ini bantuan yang tidak putus-putusnya diupayakan konselor adalah memberikan semangat (dalam arah kamu pasti bisa) dan meneguhkan hasrat, memperkaya informasi, wawasan dan persepsi, memperkuat analisis atas antagonisme ataupun kontradiksi yang terjadi.

## 7. Asas Kekinian dan Kegiatan

Asas kekinian diterapkan sejak paling awal konselor bertemu klien, dengan nuansa kekinianlah segenap proses layanan dikembangkan, dan atas dasar kekinian pulalah kegiatan klien dalam layanan dijalankan. Tanpa keseriusan dalam aktifitas yang dimaksudkan itu dikhawatirkan perolehan klien akan sangat terbatas, atau keseluruhan proses layanan itu menjadi sia-sia

## 8. Asas Kenormatifan dan Keahlian

Segenap aspek dan isi layanan KP adalah normatif tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan. Klien dan konselor terikat sepenuhnya oleh nilai-nilai dan norma yang berlaku.

## B. Teknik Self Management

### a. Pengertian Teknik Self Management

Dalam bahasa Indonesia : self-management adalah suatu proses di mana klien mengubah perilaku mereka sendiri secara langsung dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi beberapa strategi. Selanjutnya Nursalim, dkk, menyatakan pengelolaan diri adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi dan berdasarkan kamus yang disusun self-management adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi Kognitif Behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (self-reward).<sup>45</sup>

Self-Management merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Penilaian self management merupakan perubahan bisa dihadirkan dengan mengejar orang dalam menggunakan keterampilan dalam menangani situasi bermasalah. Program self managemet ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Menurut corey “sering kali peserta didik menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya keterampilan”. Dalam wilayah itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana keperubahan.<sup>46</sup>

Menurut Khotimah dalam kegunaan strategi self-management adalah strategi pengolahan perilaku yang terdiri dari pemantauan, pengaturan, dan pengevaluasian diri sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan serta perubahan yang mengarah ke hal yang lebih baik. Menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh Self-Management merupakan sebuah pengaturan perilaku yang berprosedur. Terdapat 5 komponen dasar yang harus dijalankan oleh individu, meliputi penentuan dan pemantauan perilaku, pemilihan rancangan prosedur, pelaksanaan dan terakhir yaitu mengevaluasi.

Gunarsa megungkapkan Self-management merupakan salah satu model dalam cognitive-behavior therapy. Self-management meliputi pemantauan diri (self- monitoring), penguatan yang positif (self-reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self-contracting), dan penguasaan terhadap ransangan (stimulus control).<sup>47</sup>

Self-management menurut Gunarso merupakan salah satu model dalam menjalankan (CBT) cognitive-behavior therapy. Self management meliputi monitoring, reward, contarcting dan control. Megantari dkk menyatakan dalam melaksanakan strategi ini dibutuhkan pengaturan lingkungan yang terkontrol agar individu dapat mengurangi perilaku negatif dan menghilangkan faktor penyebab permasalahan. Yates dalam mengemukakan beberapa Aspek – aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur self-management meliputi ; 1. Management by antecedent (pengolahan pikiran dan reaksi) 2. Management by consequence (kontrol terhadap reaksi yang ingin dicapai) 3. Cognitive techniques (teknik perubahan perilaku dan pipikiran) 4.

<sup>45</sup> Siska Novra Elvina, *Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 3, No. 2, November 2019

<sup>46</sup> Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4*. Translated by Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Pers, 1995, h.25

<sup>47</sup> Nurdjana Alamri, “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah” *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 1 No. 1, 2015, h. 3

Affective techniques (pengubahan emosi).<sup>48</sup> Menurut Gunarsa mengemukakan bahwa pengelolaan diri (Self Management) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh.<sup>49</sup>

Menurut Soekadji Self Management adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subyek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur dan mengevaluasi eektivitas prosedur tersebut.<sup>50</sup> Sedangkan Self-management menurut Yates merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur self-management adalah:

- a. Management by antecedent: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
- b. Management by consequence: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- c. Cognitive techniques: pengubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada antecedents dan consequence.
- d. Affective techniques: pengubahan emosi secara langsung.<sup>51</sup>

Memajemen diri juga dijelaskan oleh Allah SWT. dalam surah Al- Hasyr ayat 18 dengan firmanya sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan (Q.S Al-Hasyr : 18)*

Dari penjelasan ayat diatas dapat disimpulkan bahwasanya setiap individu hendaknya memperhatikan segala apa yang diperbuatnya, dan selalu bertaqwa kepada Allah agar setiap perbuatan yang dikerjakan selalu berpegang teguh pada perintah dan larangan Allah. Sesungguhnya Allah maha mengetahui segala apa yang kamu kerjakan.

Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar atau belajar kembali. Sedangkan Cormier & Cormier dalam Sutijono & Soedarmadji menyatakan bahwa keaktifan ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang dibentuk.<sup>28</sup> Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konseling yang tetap mengontrol pelaksanaannya. Sehingga dari sini konseli mendapat suatu keterampilan untuk mengurus diri.

<sup>48</sup> Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati, Abdul Muhiid. *PENTINGNYA PENDEKATAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKLOLAH UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA DIMASA PANDEMI COVID 19 : LITERATUR REVIEW*. Jurnal Ilmiah BK. Volume 4 No 2.2021. h. 186

<sup>49</sup> Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Gunung Mulia: Jakarta, 2004) h. 223

<sup>50</sup> Mochamad Nursalim. *Strategi dan Intevensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks. h.150

<sup>51</sup> Siti Nurzaakyah dan Nandang Budiman, "Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder" 2015, h.



Pengelolaan diri (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 tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Dari teori tersebut, konselor perlu membantu konseli dalam merancang program, konselor harus bisa membantu konseling agar bisa mempersepsi bahwa dirinya yang telah memilih tujuan dan konseling harus bisa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan. Yang membantu peserta didik dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Self-management yang merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik serta merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Self-Management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Menurut Sukadji dan Komalasari dalam penerapan teknik self management tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Untuk itu diperlukan adanya bantuan konseling dengan teknik self-management (pengaturan dan pengelolaan diri) terhadap para remaja tersebut, agar mereka mampu memahami, mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri, dapat merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, tidak berperilaku membolos.<sup>52</sup>

### **b. Tujuan Teknik Self Management**

Tujuan dari self management adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari self management adalah : (1) Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu. (2) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu. (3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting. (4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari. (5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah. (6) Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. (7) Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.<sup>53</sup>

Adapun tujuan dari teknik self-management yaitu: a. Memberikan peran yang lebih aktif pada peserta didik dalam proses konseling. b. Mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. c. Keterampilan peserta didik dapat bertahan sampai di luar sesi konseling. d. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

<sup>52</sup> Halimatus Sa'diyah, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja" Ilmiah Counsellia, Volume 6 No. 2, 2016, h. 69

<sup>53</sup> Insan Suwanto. *KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEMBANTU KEMATANGAN KARIR SISWA SMK*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia. Volume 1 Nomor 1. Maret 2016.h. 3

e. Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan. f. Peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

Tujuan dari strategi Pengelolaan Diri (Self Management) ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

Tujuan dari strategi Pengelolaan Diri (Self Management) ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.<sup>54</sup>

Dalam proses konseling, konselor dan konseling bersamasama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseling pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling Self Management berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arahprosedur yang tepat.

### c. Manfaat Teknik Self Management

Teknik Self Management sangat memberikan pengaruh yang sangat positif bagi pelakunya, dan terlebih untuk orang lain. Seseorang yang memiliki pengaturan diri yang baik akan menjadi manusia yang bijaksana, adil dan sadar terhadap diri sendiri.<sup>55</sup>

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (Self Management) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan self management biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturanlingkungan dapat berupa:

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”;
- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik;
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>56</sup>

<sup>54</sup> Dyah Ayu Retnowulan, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home” Jurnal BK Unesa. Volume 03 Nomor 01, 2013. h. 336

<sup>55</sup> Wiwik Setiyani, *Keragaman Perilaku Beragama*, di upload pada tanggal 17 Agustus 2014. Diakses pada tanggal 22 Juli 2019 dari situs web: <http://jurnal.umpalembang.ac.id/bora/manajemen-diri-self=management>

<sup>56</sup> Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta:PT Indeks, h. 181

#### **d. Langkah-Langkah Teknik Self Management**

Beberapa langkah-langkah dasar teknik self management dikemukakan oleh Watson, dan Tharp, yaitu antara lain sebagai berikut:

- a) Memilih tujuan (Selecting goals). Tujuan harus ditetapkan satu per satu, dan harus diukur, dapat dicapai, positif, dan keterhubungannya bagi setiap individu. Hal ini adalah penting bahwa setiap harapan menjadi sebuah realitas.
- b) Menterjemahkan tujuan menjadi tujuan perilaku (Translating goals into target behaviors). Identifikasi perilaku yang ditargetkan untuk perubahan, mengantisipasi beberapa hambatan dan memikirkan bagaimana cara untuk menegosiasikannya.
- c) Pemantauan diri (Self-monitoring). Mengamati perilaku sendiri dengan berhati-hati dan secara sistematis, dan membuat catatan perilaku dalam buku harian, mencatat segala perilaku beserta komentar-komentar tentang berbagai isyarat dan konsekuensi yang terkait.
- d) Membuat rencana perubahan (Working out a plan for change). Merancang sebuah program untuk mewujudkan perubahan yang sebenarnya. Berbagai rencana untuk tujuan yang sama bisa dirancang, masing-masing perencanaan tujuan bisa efektif. Beberapa jenis sistem penguatan diri diperlukan dalam rencana ini karena penguatan merupakan landasan terapi perilaku yang baru. Penguatan diri adalah strategi sementara yang digunakan sampai perilaku baru telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, melakukan langkah-langkah untuk memastikan bahwa peningkatan yang dilakukan akan dipertahankan.
- e) Perencanaan tindakan evaluasi (Evaluating an action plan). Rencana perubahan evaluasi digunakan untuk dapat menentukan tujuan yang akan tercapai. Evaluasi adalah proses yang berkelanjutan dan bukan kejadian satu kali, dan perubahan diri adalah latihan seumur hidup.

Selain langkah-langkah di atas Self Management biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

- a) Tahap monitoring diri atau observasi diri Pada tahapan ini konseling dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal ini perlu diperhatikan oleh konseling dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- b) Tahap Evaluasi Diri Pada tahapan ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai
- c) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman Pada tahapan ini konseling mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri, tahapan ini merupakan tahapan yang paling sulit karena

mambutuhkan kamauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara continue.

#### **e. Faktor-Faktor Keefektifan Teknik Self Management**

Setiap konseling pasti mempunyai harapan-harapan agar tujuannya tercapai dalam konseling, begitu juga konselor juga berusaha untuk membantu konseli dalam mencapai tujuan konseling. Agar pelaksanaan strategi Self Management dapat dilaksanakan secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a) Adanya kombinasi beberapa strategi konseling di mana beberapa diantaranya berfokus pada antecedent dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu;
- b) Konsistensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu;
- c) Bukti evaluasi diri sendiri, penentuan sasaran dengan standar tinggi;
- d) Gunakan Self Management secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu; dan
- e) Adanya dukungan eksternal/lingkungan.<sup>57</sup>

Self management dalam kedisiplinan juga tidak terlepas dari adanya faktor-faktor di dalamnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi self management adalah sebagai berikut: (1) Perhatian terhadap waktu, (2) Kondisi sosial, (3) tingkat kondisi ekonomi, (4) tingkat pendidikan, (5) kendala lingkungan sosial (6) Diri sendiri (7) Motivasi.

- a) Perhatian terhadap waktu. Dapat dilihat bagaimana cara seorang individu sangat menghargai waktunya, bahkan ada juga yang menyiakannya.
- b) Kondisi sosial. Dimana dapat kita lihat, kondisi social dapat mempengaruhi control diri atau cara mengatur waktu seorang individu. Tingkat kondisi ekonomi. Fakta yang terjadi dilapangan, banyak siswa yang bekerja untuk membantu perekonomian keluarganya, seharusnya setiap individu harus mampu mengelola waktunya dengan baik, agar suatu kegiatan yang dilakukan tidak mempengaruhi kegiatan lainnya.
- c) Tingkat pendidikan Memperoleh tingkat pendidikan yang semakin tinggi, maka seorang individu lebih mendapatkan proses pengalaman yang lebih, sehingga individu yang mempunyai tingkatan pendidikan semakin tinggi maka akan semakin mudah dalam mengatur waktu, begitupun sebaliknya.
- d) Kendala lingkungan sosial Lingkungan sosial terkadang membuat kita terkendala dalam melakukan suatu kegiatan yang sesuai dengan jadwal yang telah kita atur.
- e) Diri sendiri Seorang individu memiliki kepribadian dan tingkah laku yang berbeda beda, jadi bagaimanapun dan apapun yang terjadi pada suatu individu dipengaruhi oleh dirinya sendiri.
- f) Motivasi Motivasi merupakan dorongan dalam diri kita yang membuat kita bertindak, motivasi juga suatu proses yang membuat kita memulai untuk tertarik melakukan sesuatu hal demi tercapainya suatu tujuan tertentu.

---

<sup>57</sup>Ibid, h. 126

## f. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self Management<sup>58</sup>

Menurut Cormier dalam Faiqotul Isnaini dan Taufik kelebihan strategi “self-management” yaitu penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain, pendekatan yang murah dan praktis, mudah digunakan, dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.<sup>59</sup>

### a. Kelebihan teknik Self Management

1. Pelaksanaannya yang cukup sederhana
2. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain
3. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
4. Disamping itu dapat dilaksanakan secara perorangan juga dilaksanakan dalam kelompok

### b. Kekurangan teknik Self Management

1. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
2. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya subyektif terkadang sulit diseskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi
3. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks
4. Individu bersifat independen
5. Konselor memaksakan program pada konseli
6. Tidak ada dukungan dari lingkungan.<sup>60</sup>

## C. Perilaku Membolos

### 1. Pengertian Membolos

Perilaku membolos adalah perilaku yang dikenal dengan istilah truancy yang berarti pelajar yang pergi ke sekolah dengan berseragam, tetapi mereka tidak sampai ke sekolah. Perilaku membolos sekolah umumnya ditemukan pada pelajar mulai dari tingkat Sekolah Menengah Pertama. Membolos sekolah juga dapat diartikan sebagai perilaku pelajar yang tidak masuk sekolah dengan alasan yang tepat. Perilaku membolos dapat dimasukkan sebagai salah satu bagian dari kenakalan remaja. Masalah ini berkaitan dengan pelanggaran norma hukum dan norma-norma sosial. Dalam hal ini peserta didik yang melakukan pelanggaran terhadap aturan atau norma atau tata tertib yang diterapkan di sekolah. Perilaku adalah pengaruh hubungan

<sup>58</sup> Suwardani, dkk. *Penetapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri*, (E-Jurnal Undiksa 2014). Vol 2

<sup>59</sup> Faiqotul Isnaini dan Taufik, “Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar” *Penelitian Humaniora*, Vol. 16, No. 2, 2015, h. 35

<sup>60</sup>Op.cit., h.180

antara organisme dengan lingkungannya terhadap perilaku, intrapsikis yaitu proses-proses dan dinamika mental dan psikologis yang mendasari perilaku. Membolos berarti tidak masuk atau absent. Membolos sekolah adalah tidak masuk sekolah atau tidak mengikuti kegiatan pembelajaran. Jadi perilaku membolos adalah suatu bentuk tingkah laku yang menonjol yang dilakukan individu yaitu tidak masuk sekolah.

Menurut Azwar menyebutkan bahwa perilaku adalah reaksi terhadap stimulus yang bersifat sederhana maupun kompleks yaitu perilaku merupakan reaksi seorang peserta didik terhadap adanya stimulus guna mencapai suatu tujuan.<sup>61</sup>

Perilaku merupakan hasil interaksi individu dengan individu yang lain ataupun kelompok yang saling mempengaruhi satu sama lain. Perilaku ini meliputi persepsi, sikap dan praktik terhadap keadaan lingkungan baik dari faktor diri maupun luar serta unsur-unsur yang terkait didalamnya. Membolos merupakan perilaku peserta didik tidak masuk sekolah tanpa keterangan izin dari pihak sekolah. Sehingga mengakibatkan perilaku hasil belajar yang salah dan kurang tepat karena perilaku yang timbul berdampak negative untuk individu dan lingkungan sekitarnya.<sup>62</sup>

Perilaku membolos adalah tanggapan atau reaksi individu yang terwujud dalam gerakan meninggalkan pelajaran saat jam pelajaran berlangsung dan tidak mengikuti proses belajar mengajar di sekolah (absen).<sup>63</sup> Jadi peserta didik keluar dari sekolah sebelum batas waktu yang telah ditentukan oleh pihak sekolah dan mengakibatkan proses pembelajaran terganggu.

Menurut Gunarsa Membolos adalah pergi meninggalkan sekolah tanpa alasan yang tepat pada jam pelajaran dan tidak ijin terlebih dahulu kepada pihak sekolah Perilaku membolos yang dimaksud dalam penelitian disini adalah tidak masuk sekolah tanpa alasan tertentu baik pada saat pelajaran sedang berlangsung, pada waktunya masuk kelas, dan ketika sekolah berlangsung. Membolos merupakan suatu perilaku yang melanggar norma-norma sosial, karena siswa yang membolos akan cenderung melakukan hal hal atau perbuatan yang negatif sehingga akan merugikan masyarakat sekitarnya.<sup>64</sup> Pengertian lain menyebutkan bahwa membolos adalah salah satu jenis kenakalan yang marak dilakukan oleh pelajar.<sup>65</sup>

Perilaku Membolos dalam pandangan agama dipandang sebagai perbuatan tercela. Selain itu melanggar kewajiban-kewajiban yang harus dilakukan sebagai peserta didik yang berkewajiban untuk belajar dan mematuhi tata tertib yang berlaku serta menaati aturan-aturan yang telah ditetapkan sekolah.

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ ۗ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا

<sup>61</sup> Azwar dan Syifiudin, "Sikap Manusia" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h: 9.

<sup>62</sup> Utari Mayang Sari, A Muri Yusuf, and Alwen Bentri, "Truancy and Implications in Guidance and Counseling" 5, no. 3 (2016): 153.

<sup>63</sup> Mahmudah, "Mengurangi Perilaku Membolos Peserta didik Dengan Menggunakan Layanan Konseling Behavior," Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan Dan Konseling, no. 10220122 (n.d.): 64.

<sup>64</sup> Yurika Tri Murdianti, Mochamad Nursalim, Studi Tentang Perilaku Membolos Siswa di SMP Negeri 2 Semen Puhsarang Kabupaten Kediri(online), h.110 (diakses tanggal 14 Februari 2019 pukul 11.26 WIB).

<sup>65</sup> Amaliah, Hamzah, Fariat, Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos di SMPN 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018. Vol. 4 No. 1, 2018, h, 2.

artinya

Sungguh, Allah menyuruhmu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan apabila kamu menetapkan hukum di antara manusia hendaknya kamu menetapkannya dengan adil. Sungguh, Allah sebaik-baik yang memberi pengajaran kepadamu. Sungguh, Allah Maha Mendengar, Maha Melihat.

Atas dasar inilah, maka membolos dengan sengaja dan tanpa alasan yang kuat adalah bentuk pengkhianatan terhadap pekerjaan itu. Termasuk beranjak meninggalkan pekerjaan sebelum jadwal resmi yang ditetapkan. Kecuali jika alasan meninggalkan pekerjaan sebelum jam resmi berakhir itu ialah perintah dari atasan. Jika tidak, maka aktivitas ilegal itu bertentangan dengan prinsip-prinsip agama.

## 2. Gejala Peserta Didik yang Membolos

Beberapa anak yang bermasalah dalam kasus membolos masing-masing siswa memiliki gejala yang berbeda-beda, misalnya: merasa sulit untuk bisa menyesuaikan dengan teman sebayanya, merasa ada beberapa guru yang tidak dia sukai pelajarannya, mengikuti ajakan teman untuk membolos bersama, sering bangun kesiangan.<sup>66</sup>

Menurut Prayitno dan Erman Amti ada beberapa gejala peserta didik membolos antara lain yaitu :

- a. Berhari-hari tidak masuk sekolah;
- b. Tidak masuk sekolah tanpa izin;
- c. Sering keluar kelas pada jam pelajaran tertentu;
- d. Tidak masuk kelas kembali setelah minta izin;
- e. Masuk sekolah berganti hari;
- f. Mengajak teman-teman untuk keluar pada mata pelajaran yang tidak disenangi;
- g. Minta izin keluar dengan berpura-pura sakit atau alasan lainnya;
- h. Mengirimkan surat izin tidak masuk dengan alasan yang dibuat-buat;
- i. Tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat.<sup>67</sup>

Berbagai gejala tersebut merupakan gejala yang secara umum ditunjukkan oleh sebagian besar siswa yang memiliki kebiasaan membolos sekolah. Akan tetapi dalam hal ini antara siswa yang satu dengan yang lain menunjukkan gejala yang berbeda atau tidak sama dalam perilaku membolosnya.

## 3. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Membolos

Perilaku membolos pada dasarnya dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Prayitno ada beberapa faktor yang mempengaruhi peserta didik untuk membolos antara lain yaitu: (a) tidak senang dengan sikap dan perilaku guru; (b) merasa kurang mendapatkan perhatian dari guru; (c) merasa dibedabedakan oleh guru; (d) merasa dipojokkan oleh guru; (e) proses belajar mengajar

<sup>66</sup> M. Andi Setiawan, *Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Pendekatan Konseling Realita pada Siswa Kelas VII di MTS NU Ungaran*, h.23.

<sup>67</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar dasar bimbingan dan konseling* (Jakarta: Rieneka cipta, 2008) h.61

membosankan; (f) merasa gagal dalam belajar; (g) kurang berminat terhadap pelajaran; (h) terpengaruh oleh teman yang suka membolos; (i) takut masuk karena tidak membuat tugas; (j) tidak membayar kewajiban (SPP) tepat pada waktunya.<sup>68</sup>

Perilaku membolos yang dilakukan oleh peserta didik pada dasarnya tidak hanya dilatar belakangi karena faktor sekolah saja tetapi ada faktor lain yang juga menjadi penyebab perilaku membolos. Menurut Supriyo ada kemungkinan-kemungkinan penyebab dan latar belakang timbulnya kasus ini, antara lain: (a) orang tua kurang memperhatikan anak-anaknya; (b) orang tua terlalu memanjakan anaknya; (c) orang tua terlalu buas terhadap anaknya; (d) pengaruh teman; (e) pengaruh mass media (film, wanita.); (f) anak yang belum sadar tentang kegunaan sekolah; (g) anak yang belum ada tanggung jawab terhadap studinya.<sup>69</sup>

Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya ada tiga faktor utama yang menjadi penyebab munculnya perilaku membolos. Faktor tersebut adalah faktor pribadi, faktor keluarga dan faktor sekolah.

Menurut Damayanti kebiasaan membolos tentunya dipengaruhi dari berbagai faktor yang mana bisa berasal dari internal dan eksternal. Faktor eksternal yang menjadikan alasan siswa untuk membolos adalah salah satunya mata pelajaran yang kurang diminati. Faktor internal yang menjadikan siswa membolos yaitu malas untuk sekolah, kurang perhatian dari orang tua.<sup>70</sup> Ada tiga faktor yang menimbulkan perilaku membolos antara lain adalah: 1) Faktor personal atau diri sendiri 2) Faktor keluarga, dan 3) Faktor sekolah.<sup>71</sup>

Walaupun ada banyak alasan yang berbeda-beda tentang keengganan mereka untuk bersekolah, hubungan keluarga yang bermasalah sering kali disebut sebagai penyebab utama perilaku seperti ini. Menurut C.A. Kearney dan W.K. Silverman, terdapat tiga jenis keluarga yang berbeda dimana anak muda menolak pergi ke sekolah, yaitu:

- 1) keluarga yang terikat kuat
- 2) keluarga yang longgar, dan
- 3) keluarga yang saling tertutup.<sup>72</sup>

#### 4. Dampak Perilaku Membolos

Konsekuensi dari perilaku membolos, akan menghasilkan implikasi negatif untuk berbagai lapisan masyarakat. Dalam jangka pendek, membolos dapat memprediksi kinerja akademis yang buruk, putus sekolah, penyalahgunaan narkoba, kenakalan, dan kehamilan usia remaja. Dalam jangka panjang, perilaku membolos dapat menjadi prediktor ketika menjadi dewasa, yaitu miskin, termasuk kekerasan, ketidakstabilan perkawinan, ketidakstabilan pekerjaan, kriminalitas orang dewasa, bahkan akan terjadi penahanan sebagai akibat perilakunya. Selain itu, perilaku membolos memberikan efek negatif pada masyarakat karena berhubungan dengan kenakalan, kejahatan, dan akan berdampak negatif lainnya pada saat dewasa. Putus sekolah dari siswa adalah hasil paling nyata dari ketidakhadiran di sekolah yang sudah kronis.

<sup>68</sup> Ibid, h.61

<sup>69</sup> Supriyo, Studi Kasus Bimbingan Konseling (Semarang: CV. Nieuw Setapak, 2008) h.112

<sup>70</sup> Minami, *Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Membolos pada Siswa SMK*, (Publikasi Ilmiah Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta 2017),

<sup>71</sup> Neni Arni Yeti Ervi, *Upaya Mengurangi Kebiasaan Buruk dalam Membolos dan Mencontek dengan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa*, (Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan dan Konseling), h. 48

<sup>72</sup> Kathryin Geldard dan David Geldard, *Konseling Remaja Pendekatan Proaktif Untuk Anak Muda*, h.59-60.



Perilaku membolos apabila tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan banyak dampak negatif. Supriyo menyatakan bahwa apabila orang tua tidak mengetahui dapat berakibat anak berkelompok dengan teman yang senasib dan membutuhkan kelompok/ group yang menjurus ke hal-hal yang negatif seperti, peminum alkohol, ganja, obat-obat keras, dan lain-lain. Dan akibat yang paling fatal adalah anak akan mengalami gangguan dalam perkembangannya dalam usaha untuk menemukan identitas dirinya (manusia yang bertanggung jawab).<sup>73</sup>

Guru pelajaran juga akan menerangkan kembali materi yang sudah diajarkan pada pertemuan berikutnya apabila ada anak yang belum paham, dan tentunya siswa yang pada pertemuan sebelumnya membolos tidak paham. Membolos akan menyebabkan gagal dalam pelajaran, mengganggu kegiatan belajar teman-teman sekelas dan masih banyak akibat yang ditimbulkan. Diantara akibat dari membolos yaitu dia akan bergaul dengan teman-teman yang tidak baik atau terjerumus dalam pergaulan bebas yang akan menyebabkan banyak lagi kenakalan-kenakalan remaja yang lain. Kenakalan di kalangan remaja adalah suatu kenyataan dan semakin nyata terjadi di zaman modern ini. Banyak anak telah terlibat berbagai macam perlakuan yang menyimpang dari norma. Ada yang terlibat pencurian, perkelahian antara satu sekolah atau dengan remaja di sekolah lainnya, mogok belajar di sekolah, mengadakan aksi dengan poster-poster yang menuntut dewan guru yang dirasa tidak sesuai dengan aspirasi remaja, pelemparan mobil di jalan raya, perampokan, pemerkosaan, dan lain sebagainya.<sup>74</sup>

Dampak dari perilaku membolos yang terjadi di sekolah merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja yang cukup merugikan banyak pihak, baik siswa, orang tua, sekolah, maupun masyarakat<sup>75</sup>. Dampak dari perilaku membolos bagi siswa sangat beragam, meliputi hal-hal sebagai berikut: 1) Minat terhadap pelajaran akan semakin kurang 2) Gagal dalam ujian 3) Hasil belajar tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki 4) Tidak naik kelas 5) Penguasaan terhadap materi pelajaran tertinggal dari temantemannya, dan 6) Dikeluarkan dari sekolah.

<sup>73</sup> Supriyo, *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: C.V.A.N niuw Setapak, 2008, h. 50.

<sup>74</sup> Siti Ma'rifah Setiawati. *PERILAKU MEMBOLOS: PENYEBAB, DAMPAK, DAN SOLUSI*. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2020 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY

<sup>75</sup> Feny Annisa Damayanti dan Denok Setiawati, *Studi tentang Perilaku Membolos pada Siswa SMA Swasta di Surabaya*, h. 457.



## DAFTAR RUJUKAN

- Mushaf Tajwid Warna dan Terjemah Kemenag RI, ( Solo: UD Fatwa, 2017)
- Prayitno, *Layanan Konseling Perorangan* (Padang: Universitas Negri Padang press.2004)h.1
- Drs, Mochamad Nursalim, M.Si, *Strategi & Intervensi Konseling.*, Jakarta Barat, Kembangan Utara, 2013
- Ralasari, “Upaya Pengubahan Perilaku Membolos Peserta didik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Model Cbt,” h.11.
- Yaredi Laia, Martiman S. Sarumaha , Bestari Laia, *Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa DI SMA NEGERI 3 SUSUA Tahun Pelajaran 2021/2022*,Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 2 No. 1 Edisi Maret 2022
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT.Indeks, 2016), h.180.
- Feny Annisa Damayanti,Denok Setiawati M.P.,Kons,*Studi Tentang Perilaku Membolos Pada Siswa SMA SWASTA di SURABAYA*,Jurnal BK UNESA, Volume 03 Nomer 01 Tahun 2013
- Al-Qur'an dan terjemahnya, Bandung, PT SYGMA EXAMEDIA ARKANLEEMA, 2007
- Mustaqim dan Abdul Wahid, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta, Rineka Cipta: 2003
- Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2013), 12.
- Emzir, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), h.36
- Jhon W. Creswell, *Researc Design Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed, 3<sup>rd</sup> ed.* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h.4-5
- Jhon W. Creswell, *Reserch Design Pendekatan Kualitatif. Kuantitatif dan Mixed*, 261
- Dr. Tjipto Subadi.*Metode Penelitian Kualitatif.*(Surakarta:Muhammadiyah University Press,2006) h.10
- Prof.Dr.Sugiyono,*Metode Penelitian Kualitatif*,(Bandung: Alfabeta CV 2022) h.2
- Muhammad Rijal Fadli,2021, Memahami desain metode penelitian kualitatif,Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, Vol. 21. No. 1.
- Milasari ,Badarussyamsi,Ahmad Syukri.2021. Filsafat Ilmu dan Pengembangan Metode Ilmiah.Jurnal Filsafat Indonesia. Vol 4 No 3
- Dr. Anwar Mujahidin.2019.*Metode Penelitian Kulitatif di Bidang Pendidikan.*(Ponorogo:CV Nata Karya) h.14

- Marinu Waruwu.2023. Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). Jurnal Pendidikan Tambusai. Volume 7 Nomor 1
- I Made Laut Mertha Jaya, Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, (Yogyakarta:Quadrant 2020) h.110
- Robert K.Yin, *Krisis Studi Kasus: Beberapa Jawaban*, Triwulanan Ilmu Administrasi, Vol. 26, No. 1. (Mar., 1981), h.58-65.
- Ratna Dewi Nur'aini,*Penerapan Metode Studi Kasus Yin dalam Penelitian Arsitektur dan Perilaku*,*Inersia*, Vol.XVI No. 1, Mei 2020
- Imam Gunawa, *Metode Kualitatif:Teori dan Praktik*, (Jakarta:Bumi Aksara 2016) h.112
- Jhon W. Creswell, *Reserch Design Pendekatan Kualitatif. Kuantitatif dan Mixed*, 261
- Ratna Dewi Nur'aini, 'Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku', *Jurnal Inerrsia*, XVI.1 (2020), h. 93.
- Dr. Uhar Suharsaputra, M.Pd, 2018, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan* (Bandung:PT Refika Aditama) h.193
- Nana Sudjhana dan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru, 2001), h.62.
- Rahmadi, S.Ag., M.Pd.I., *Pengantar Metodologi Penelitian*, Banjarmasin, Antasari Press, 2011
- Munandir, *Ensiklopedia Pendidikan* (Malang: UM Press, 2001), 2008
- Dr.M. Djamal, M.Pd, *Paradigma Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Mitra Pustaka 2015) h.75
- Dr. H. Zuchri Abdussamad, S.I.K., M.Si, *Metode Penelitian Kualitatif*, Makasar, CV Syakir Media Press, 2021
- Prayitno, *Kumpulan Layanan Konseling*, UNP, Padang, h. 62
- Sofyan S.Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta. h.158.2013
- Tohirin.(2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. h.26
- Ati Kusumawati, S.Pd., M.Si., Psikolog.2019.*Modul Konseling*.Universitas Muhammadiyah Yoyakarta
- Radhiya Bustan , Emmalia Sutiasasmitha. *Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan Konseling Individu dan Kelompok pada Warga Binaan di Lembaga Pemasarakatan Wanita Tangerang*. Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA, Vol. 4, No. 4, September 2018
- Nova Erlina, Laeli Anisa Fitri. *Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan BEHAVIORAL Untuk Mengurangi Prilaku Membolos PESERTA DIDIK KELAS*

- VIII MTs MIFTAHUL ULUM MERABUNG III KECAMATAN PUGUNG KABUPATEN TANGGAMUS. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 03 (1) 137-152.2016
- Sofyan Willis, *Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Media Abadi: Yogyakarta) h.138-139
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), h.47.
- Saidah, "Implementasi Manajemen Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah," *Jurnal Al-Fikrah* 5 (2014): h. 3.
- Sucipto, "Bahan Ajar Pendidikan dan Latihan profesi Guru (PLPG) Sertifikasi Guru dalam Jabatan," *IKIP PGRI Semarang*, 2012, h. 255-257.
- Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati, Abdul Muhid. Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Masa PANDEMI COVID 19 : LITERATUR REVIEW. *Jurnal Ilmiah BK*. Volume 4 No 2.2021.h.186
- Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta, Gunung Mulia: 2004
- Insan Suwanto. *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Volume 1 Nomor 1. Maret 2016.h.3
- Dyah Ayu Retnowulan, "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home" *Jurnal BK Unesa*. Volume 03 Nomor 01, 2013. h.336
- Wiwik Setiyani, *Keragaman Perilaku Beragama*, di upload pada tanggal 17 Agustus 2014. Diakses pada tanggal 22 Juli 2019 dari situs web: <http://jurnal.umpalembang.ac.id/bora/manajemen-diri-self=management>
- Suwardani, dkk. *Penetapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri*, (E-Jurnal Undiksa 2014). Vol 2
- Faiqotul Isnaini dan Taufik, "Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar" *Penelitian Humaniora*, Vol. 16, No. 2, 2015, h. 35
- Siska Novra Elvina, *Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No. 2, November 2019
- Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah" *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 1 No. 1, 2015, h. 3
- Azwar dan Syifiudin, "Sikap Manusia" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h: 9.
- Utari Mayang Sari, A Muri Yusuf, and Alwen Bentri, "Truancy and Implications in Guidance and Counseling" 5, no. 3 (2016): 153.

- Yurika Tri Murdianti, Mochamad Nursalim, Studi Tentang Perilaku Membolos Siswa di SMP Negeri 2 Semen Puhsarang Kabupaten Kediri(online), hal. 110 (diakses tanggal 14 Februari 2019 pukul 11.26 WIB).
- Amaliah, Hamzah, Fariel, Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos di SMPN 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018.Vol. 4 No. 1,2018, h, 2.
- Feny Annisa Damayanti, Denok Setiawati, M.Pd., Kons.. STUDI TENTANG PERILAKU MEMBOLOS PADA SISWA SMA SWASTA DI SURABAYA THE STUDY OF BAD BEHAVIOUR OF SKIPPING THE CLASS PRIVATE SCHOOL AT SURABAYA. Jurnal BK UNESA. Volume 03 Nomer01.2013.h.455
- Mahmudah, “Mengurangi Perilaku Membolos Peserta didik Dengan Menggunakan Layanan Konseling Behavior,” Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan Dan Konseling, no. 10220122 (n.d.): 64.
- M. Andi Setiawan, Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Pendekatan Konseling Realita pada Siswa Kelas VII di MTS NU Ungaran,h.23.
- Prayitno dan Erman Amti, Dasar dasar bimbingan dan konseling ,Jakarta: Rieneka cipta, 2008
- Mochamad Nursalim. Strategi dan Intevensi Konseling.Jakarta: PT Indeks. h.150
- Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, “Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dymorphic Disorder” 2015, h. 15
- Halimatus Sa’diyah, “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja” Ilmiah Counsellia, Volume 6 No. 2, 2016, h. 69
- Supriyo, Studi Kasus Bimbingan Konseling ,Semarang: CV. Nieuw Setapak, 2008
- Minarni, Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Membolos pada Siswa SMK, (Publikasi Ilmiah Program Magister Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta 2017),
- Neni Arni Yeti Ervi, Upaya Mengurangi Kebiasaan Buruk dalam Membolos dan Mencontek dengan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa, (Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan dan Konseling),h.48
- Kathryin Geldard dan David Geldard, Konseling Remaja Pendekatan Proaktif Untuk Anak Muda,.h.59-60.
- Supriyo, Studi Kasus Bimbingan Konseling. Semarang: C V.A.N nieuw Setapak, 2008, h. 50.
- Siti Ma’rifah Setiawati. PERILAKU MEMBOLOS: PENYEBAB, DAMPAK, DAN SOLUSI. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2020 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY

# LAMPIRAN



## Lampiran 1

## Surat Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURURAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung ☎ (0721) 703260

Nomor : B-6046 Un.16/DT/PP.009.7/05/2023  
 Sifat : Penting  
 Perihal : Permohonan Mengadakan Penelitian

Bandar Lampung, Mei 2023

Kepada Yth.  
 Kepala MAN 1 Lampung Timur  
 di  
 Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah memperhatikan Judul Skripsi dan Out Line yang sudah disetujui oleh dosen Pembimbing Akademik (PA), maka dengan ini Mahasiswa/i Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung :

Nama : Arini Nur Andini  
 NPM : 1911080270  
 Semester/T.A : VIII (Delapan)  
 Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
 Judul Skripsi : Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik di MAN 1 Lampung Timur.

Akan mengadakan penelitian di MAN 1 Lampung Timur , Guna mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan. Waktu yang diberikan mulai tanggal 5 Juni 2023 sampai dengan 5 Agustus 2023.

Demikian, atas perkenan dan bantuannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dekan  
  
 Prof. Dr. Hj. Niva Diana, M.Pd.  
 NIP. 196408281988032002

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik;
2. Kajar/Kaprodi BKPI
3. Kabag.TU FTK
4. Mahasiswa/i yang bersangkutan



**Lampiran 2**  
**Surat Balasan Penelitian**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 1**  
Jalan Lembayung Banjarrejo 38 B Kecamatan Batanghari Kabupaten Lampung Timur  
Telepon 0725 44756 Website : [www.man1lampungtimur.sch.id](http://www.man1lampungtimur.sch.id)  
E-mail : [man1lampungtimur@gmail.com](mailto:man1lampungtimur@gmail.com)

Nomor : B- 413 /Ma.08.01/PP.07.1/08/2023  
Lampiran : -  
Hal : **Tanggapan Izin Penelitian**

01 Agustus 2023

Yth. :  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
di-  
Tempat

Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Nomor : B-6064 Un.16/DT/PP.009.7/05/2023 tanggal Mei 2023 tentang Izin Penelitian, maka Kepala MAN 1 Lampung Timur memberikan izin kepada :

Nama : Arini Nur Andini  
NPM : 1911081270  
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Kepada nama tersebut telah melaksanakan Penelitian di MAN 1 Lampung Timur dalam rangka mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan dengan judul "Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik di MAN 1 Lampung Timur".

Demikian surat Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

An Kepala  
Kaur Tata Usaha,  
  
**Romadon**  
NIP. 196509251992031002

### Lampiran 3 RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING INDIVIDUAL  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023  
MAN 1 LAMPUNG TIMUR

A	Layanan	Orientasi
B	Komponen Layanan	Responsif
C	Bidang Layanan	Pribadi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Sasaran Layanan	H siswa Kelas XI
F	Waktu	1x45 Menit
G	Masalah	Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK konseli tidak hadir ke sekolah kurang lebih 10 kali tanpa keterangan
H	Tujuan Umum	Konseli mampu menyusun langkah langkah perubahan tingkah lakunya agar selalu hadir ke sekolah
I	Tujuan Khusus	1. Konseli mampu mengemukakan keinginan dan kebutuhannya 2. Konseli mampu menentukan arah hidupnya sehingga tidak mengikuti ajakan teman untuk membolos 3. Membantu konseli untuk menemukan akar permasalahan yang sedang dialaminya
J	Pendekatan Pemecahan Masalah	Konseling Behavioral
K	Teknik Pemecahan Masalah	Teknik Self Management
L	<b>Tahap Kegiatan Konseling</b>	
	1. Pembinaan Hubungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa</li> <li>2. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling</li> <li>3. Konselor menjelaskan asas-asas, tata cara dan peraturan dalam konseling</li> <li>4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh</li> <li>5. Konselor menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut</li> </ol>
	2. Pengelolaan Pemikiran dan Cara Pandang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah yang dialami konseli mengenai keyakinan yang irasional</li> <li>2. Konselor memberikan informasi mengenai masalah</li> </ol>

	<p>yang dialami konseli</p> <p>3. Mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling bersama konseli</p> <p>- Penerapan teknik self management</p>
3 Tahap Pengelolaan Emosi	1. Penerapan teknik self management : Konselor meminta peserta didik dapat menentukan tujuan yang akan dicapai sesuai keinginan dan kebutuhan peserta didik.
4 Tahap Pengelolaan Tingkah laku	1. Konselor mengamati perubahan konseli dengan memberikan reinforcement positif atau negatif, disesuaikan dengan pencapaian konseli
5. Evaluasi dan Pengakhiran	<p>1. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli</p> <p>2. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>3. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan</p> <p>4. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam</p>
M Evaluasi	<p>1. Evaluasi Proses</p> <p>Konselor memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan</p> <p>2. Evaluasi Hasil</p> <p>Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling</p>

Metro, 22 Juli 2023



Dra. Hj. Isti Rochmad Harvani

196601211992032003

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING INDIVIDUAL  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023  
MAN 1 LAMPUNG TIMUR

A	Layanan	Orientasi
B	Komponen Layanan	Responsif
C	Bidang Layanan	Pribadi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Sasaran Layanan	FR siswa Kelas XI
F	Waktu	1x45 Menit
G	Masalah	Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK konseli tidak hadir ke sekolah kurang lebih 10 kali tanpa keterangan
H	Tujuan Umum	Konseli mampu menyusun langkah langkah perubahan tingkah lakunya agar selalu hadir ke sekolah
I	Tujuan Khusus	1. Konseli mampu mengemukakan keinginan dan kebutuhannya 2. Konseli mampu menentukan arah hidupnya sehingga tidak mengikuti ajakan teman untuk membolos 3. Membantu konseli untuk menemukan akar permasalahan yang sedang dialaminya
J	Pendekatan Pemecahan Masalah	Konseling Behavioral
K	Teknik Pemecahan Masalah	Teknik Self Management
L	<b>Tahap Kegiatan Konseling</b>	
	1. Pembinaan Hubungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa</li> <li>2. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling</li> <li>3. Konselor menjelaskan asas-asas, tata cara dan peraturan dalam konseling</li> <li>4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh</li> <li>5. Konselor menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut</li> </ol>
	2. Pengelolaan Pemikiran dan Cara Pandang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah yang dialami konseli mengenai keyakinan yang irasional</li> <li>2. Konselor memberikan informasi mengenai masalah</li> </ol>

	<p>yang dialami konseli</p> <p>3. Mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling bersama konseli</p> <p>- Penerapan teknik self management</p>
3. Tahap Pengelolaan Emosi	1. Penerapan teknik self management : Konselor meminta peserta didik dapat menentukan tujuan yang akan dicapai sesuai keinginan dan kebutuhan peserta didik.
4. Tahap Pengelolaan Tingkah laku	1. Konselor mengamati perubahan konseli dengan memberikan reinforcement positif atau negatif, disesuaikan dengan pencapaian konseli
5. Evaluasi dan Pengakhiran	<p>1. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli</p> <p>2. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>3. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan</p> <p>4. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam</p>
M Evaluasi	<p>1. Evaluasi Proses</p> <p>Konselor memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan</p> <p>2. Evaluasi Hasil</p> <p>Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling</p>

Metro, 22 Juli 2023



Dra. Hj. Isti Rochmad Haryani

196601211992032003

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING INDIVIDUAL  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023  
MAN 1 LAMPUNG TIMUR**

<b>A</b>	<b>Layanan</b>	Orientasi
<b>B</b>	<b>Kompetensi Layanan</b>	Responsif
<b>C</b>	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi
<b>D</b>	<b>Fungsi Layanan</b>	Pemahaman
<b>E</b>	<b>Sasaran Layanan</b>	YS siswa Kelas XI
<b>F</b>	<b>Waktu</b>	1x45 Menit
<b>G</b>	<b>Masalah</b>	Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK konseli tidak hadir ke sekolah kurang lebih 10 kali tanpa keterangan
<b>H</b>	<b>Tujuan Umum</b>	Konseli mampu menyusun langkah langkah perubahan tingkah lakunya agar selalu hadir ke sekolah
<b>I</b>	<b>Tujuan Khusus</b>	1. Konseli mampu mengemukakan keinginan dan kebutuhannya 2. Konseli mampu menentukan arah hidupnya sehingga tidak mengikuti ajakan teman untuk membolos 3. Membantu konseli untuk menemukan akar permasalahan yang sedang dialaminya
<b>J</b>	<b>Pendekatan Pemecahan Masalah</b>	Konseling Behavioral
<b>K</b>	<b>Teknik Pemecahan Masalah</b>	Teknik Self Management
<b>L Tahap Kegiatan Konseling</b>		
	<b>1 Pembinaan Hubungan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa</li> <li>2. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling</li> <li>3. Konselor menjelaskan asas-asas, tata cara dan peraturan dalam konseling</li> <li>4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh</li> <li>5. Konselor menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut</li> </ol>
	<b>2 Pengelolaan Perasaan dan Cara Pandang</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah yang dialami konseli mengenai keyakinan yang irasional</li> <li>2. Konselor memberikan informasi mengenai masalah</li> </ol>

	<p>yang dialami konseli</p> <p>3. Mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling bersama konseli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penerapan teknik self management</li> </ul>
3. Tahap Pengelolaan Emosi	<p>1. Penerapan teknik self management : Konselor meminta peserta didik dapat menentukan tujuan yang akan dicapai sesuai keinginan dan kebutuhan peserta didik.</p>
4. Tahap Pengelolaan Tingkah laku	<p>1. Konselor mengamati perubahan konseli dengan memberikan reinforcement positif atau negatif, disesuaikan dengan pencapaian konseli</p>
5. Evaluasi dan Pengakhiran	<p>1. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli</p> <p>2. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>3. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan</p> <p>4. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam</p>
M	<p><b>Evaluasi</b></p> <p>1. Evaluasi Proses</p> <p>Konselor memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan</p> <p>2. <b>Evaluasi Hasil</b></p> <p><b>Peserta didik</b> mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling</p>

Metro, 22 Juli 2023



Dra. Hj. Isti Rochmad Haryani

196601211992032003

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING INDIVIDUAL  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023  
MAN 1 LAMPUNG TIMUR

A	Layanan	Orientasi
B	Komponen Layanan	Responsif
C	Bidang Layanan	Pribadi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Sasaran Layanan	Kgsiswa Kelas XI
F	Waktu	1x45 Menit
G	Masalah	Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK konseli tidak hadir ke sekolah kurang lebih 10 kali tanpa keterangan
H	Tujuan Umum	Konseli mampu menyusun langkah langkah perubahan tingkah lakunya agar selalu hadir ke sekolah
I	Tujuan Khusus	1. Konseli mampu mengemukakan keinginan dan kebutuhannya 2. Konseli mampu menentukan arah hidupnya sehingga tidak mengikuti ajakan teman untuk membolos 3. Membantu konseli untuk menemukan akar permasalahan yang sedang dialaminya
J	Pendekatan Pemecahan Masalah	Konseling Behavioral
K	Teknik Pemecahan Masalah	Teknik Self Management
L	<b>Tahap Kegiatan Konseling</b>	
	1. Pembinaan Hubungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa</li> <li>2. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling</li> <li>3. Konselor menjelaskan asas-asas, tata cara dan peraturan dalam konseling</li> <li>4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh</li> <li>5. Konselor menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut</li> </ol>
	2. Pengelolaan Pemikiran dan Cara Pandang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah yang dialami konseli mengenai keyakinan yang irasional</li> <li>2. Konselor membenarkan informasi mengenai masalah</li> </ol>



	<p>yang dialami konseli</p> <p>3. Mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling bersama konseli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penerapan teknik self management</li> </ul>
3 Tahap Pengelolaan Emosi	1. Penerapan teknik self management : Konselor meminta peserta didik dapat menentukan tujuan yang akan dicapai sesuai keinginan dan kebutuhan peserta didik.
4 Tahap Pengelolaan Tingkah laku	1. Konselor mengamati perubahan konseli dengan memberikan reinforcement positif atau negatif, disesuaikan dengan pencapaian konseli
5. Evaluasi dan Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli</li> <li>2. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</li> <li>3. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan</li> <li>4. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam</li> </ol>
M Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi Proses Konselor memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan</li> <li>2. Evaluasi Hasil <b>Peserta didik</b> mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling</li> </ol>

Metro, 22 Juli 2023



Dra. Hj. Isti Rochmad Harvani

196601211992032003

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING INDIVIDUAL  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023  
MAN 1 LAMPUNG TIMUR

A	Layanan	Orientasi
B	Komponen Layanan	Responsif
C	Bidang Layanan	Pribadi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Sasaran Layanan	F siswa Kelas XI
F	Waktu	1x45 Menit
G	Masalah	Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK konseli tidak hadir ke sekolah kurang lebih 10 kali tanpa keterangan
H	Tujuan Umum	Konseli mampu menyusun langkah langkah perubahan tingkah lakunya agar selalu hadir ke sekolah
I	Tujuan Khusus	1. Konseli mampu mengemukakan keinginan dan kebutuhannya 2. Konseli mampu menentukan arah hidupnya sehingga tidak mengikuti ajakan teman untuk membolos 3. Membantu konseli untuk menemukan akar permasalahan yang sedang dialaminya
J	Pendekatan Pemecahan Masalah	Konseling Behavioral
K	Teknik Pemecahan Masalah	Teknik Self Management
L	<b>Tahap Kegiatan Konseling</b>	
	1. Pembinaan Hubungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa</li> <li>2. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling</li> <li>3. Konselor menjelaskan asas-asas, tata cara dan peraturan dalam konseling</li> <li>4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh</li> <li>5. Konselor menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut</li> </ol>
	2. Pengelolaan Pemikiran dan Cara Pandang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah yang dialami konseli mengenai keyakinan yang irasional</li> <li>2. Konselor memberikan informasi mengenai masalah</li> </ol>

	yang dialami konseli 3. Mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling bersama konseli - Penerapan teknik self management
3. Tahap Pengelolaan Emosi	1. Penerapan teknik self management : Konselor meminta peserta didik dapat menentukan tujuan yang akan dicapai sesuai keinginan dan kebutuhan peserta didik.
4. Tahap Pengelolaan Tingkah laku	1. Konselor mengamati perubahan konseli dengan memberikan reinforcement positif atau negatif, disesuaikan dengan pencapaian konseli
5. Evaluasi dan Pengakhiran	1. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli 2. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri 3. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan 4. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam
<b>M</b> Evaluasi	1. Evaluasi Proses Konselor memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan 2. Evaluasi Hasil <b>Peserta didik</b> mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling

Metro, 22 Juli 2023



Dra. Hj. Isti Rochmad Haryani

196601211992032003

## Lampiran 4

### Verbatim Konseling Individu

#### Verbatim Konseling Individu

##### Teknik Self Management (H)

Peserta Didik : “Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam, silahkan masuk”

Peserta Didik : “Baik bu Terima kasih”

Guru BK : “Silahkan duduk, bagaimana kabar H hari ini?”

Peserta Didik : “Alhamdulillah baik bu”

Guru BK : “Bagaimana dengan pelajarannya? Apakah ada kesulitan?”

Peserta Didik : “Ya seperti itu bu”

Guru BK : “Jadi gini H ibu mendapatkan informasi bahwa akhir-akhir ini H sering pelajaran, apa ada masalah?”

Peserta Didik : “Sebenarnya tidak ada bu tapi.....”

Guru BK : “Ibu mengerti apa yang kamu rasakan saat ini, kamu tidak perlu takut karna apa yang akan kita bicarakan nanti sifatnya rahasia, jadi masalah ini hanya H dan ibu yang mengetahuinya.”

Peserta Didik : “Baiklah bu..... sebenarnya tidak ada masalah yang berat, saya hanya kurang bisa mengatur waktu untuk kegiatan belajar dengan kegiatan saya yang lain bu, karna saat malam hari saya bekerja ikut om saya jualan nasi goreng dan pulang nya bisa sampai jam 12 atau bahkan jam 1 malam jadi saya kurang tidur, jadi saya kurang bisa untuk focus dengan pelajaran-pelajaran yang ada disekolah. Selain itu, saya juga jadi jarang mengerjakan tugas bu karna tidak ada waktu untuk mengerjakannya, jadi ini yang menjadi alasan saya untuk membolos bu. terkadang saya juga tertidur saat belajar dirumah karena saya merasa kecapean saya bingung bu bagaimana mengatur waktu agar lebih banyak belajar lagi?”

Guru BK : “Bingung?”

Peserta Didik : “Iya bu, saya bingung bagaimana mengatur waktu. Sebenarnya saya juga tidak ingin prestasi saya menurun, tetapi saya juga tetap ingin bekerja karna saya ingin membantu kedua orang tua saya.”

Guru BK : “Pada intinya kamu ada kegiatan lain yang cukup menghabiskan waktu, sehingga kamu kurang memiliki waktu untuk belajar dan karna prestasi mu menurun kamu merasa gagal dalam belajar sehingga kamu membolos.”

Peserta Didik : “Iya bu benar sekali”

Guru BK :” Dari apa yang telah kamu sampaikan tadi ibu dapat menyimpulkan bahwa intinya kamu kurang bisa mengelola diri dalam hal mengatur waktu belajar dengan kegiatan yang lain, sehingga prestasi belajar kamu menurun dan kamu merasa gagal dalam belajar dan ini yang menjadi alasan kamu untuk membolos.”

“Nah sekarang ibu mau bertanya, apa yang harus H lakukan agar waktu belajar dan waktu untuk bekerja kamu bisa seimbang?”

Peserta Didik : “Ehmm..... mungkin dengan membuat catatan kegiatan bu”

Guru BK : “Ya catatan kegiatan itu tepat sekali. Nah sekarang ibu menyuruh kamu untuk membuat catatan kegiatan dan rumuskan catatan kegiatan kamu”

## PERTEMUAN KEDUA

Peserta Didik : “Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam H, silahkan masuk”

Peserta Didik : “Baik bu, terimakasih”

Guru BK : “Ada apa H”

Peserta Didik : “Ini bu, saya mau menyerahkan daftar kegiatan yang telah saya lakukan kemarin”

Guru BK :” Disini H mencatat bahwa kegiatan belajar lebih sedikit daripada kegiatan luar sekolah. Pulang sekolah pukul 15.00. Kemudian sampai rumah pukul 16.30, kemudian menonton tv sepulang sekolah. Pukul 17.30 bekerja sampai pukul 24.00. Disini H juga menyebutkan sempat bermain dengan teman teman jika pulang kerja lebih cepat. Menurut H apa yang harus H lakukan?”

Peserta Didik : “Mungkin saya harus meningkatkan belajar saya dan mengurangi kegiatan yang kurang bermanfaat dengan membuat jadwal dan harus disiplin dengan jadwal yang saya buat. Tapi saya bingung bu bagaimana saya merumuskan jadwalnya”

Guru BK : “Tepat sekali, ibu setuju mengenai perumusan jadwal. Ibu percaya dan yakin kali ini kamu pasti bisa. Baiklah sekarang ibu akan membantu H untuk merumuskan jadwal yang tepat agar waktu kamu seimbang antara belajar, bekerja dan kegiatan yang lainnya, sehingga prestasi belajar dapat meningkat dan setelah ini H tidak boleh membolos dengan alasan merasa gagal dalam belajar atau alasan apapun”

Peserta Didik : “Baik bu”

Guru BK : “Begini, sekarang mulailah mencatat semua kegiatan H selama sehari penuh. Catatlah secara cermat semua kegiatan mulai dari waktu dan berapa kali H melakukan kegiatan itu . H bisa melakukannya?”

Peserta Didik : “Saya rasa bisa bu”

Guru BK : “Jangan mengatakan saya rasa bisa, dapatkan H mengatakan saya bisa melakukannya”

Peserta Didik : “Ya bu saya bisa melakukannya”

Guru BK : “Setelah melihat catatan kamu tadi, setelah pulang sekolah H tidak langsung pulang melainkan nongkrong dengan teman-teman di warung depan sekolah hingga pukul 16.00. Kemudian sesampainya di rumah H hanya menonton tv lalu berangkat bekerja, dan setelah pulang kerja pun kamu masih menyempatkan nongkrong dengan teman-teman. Nah pola inilah yang harus diubah, buatlah jadwal kegiatan mu sehari penuh mulai dari pagi sampai malam hari. Misalnya bangun pagi pukul 05.00 sholat subuh dan seterusnya”

Peserta Didik : “Baik bu saya mengerti (guru bk menunggu peserta didik yang tengah merumuskan jadwal dengan tujuan agar dapat memantau apakah jadwal tersebut sudah tepat atau tidak) sudah selesai bu”

Guru BK : “(melihat jadwal yang dibuat konseli) setelah pulang sekolah mengulang kembali pelajaran selama 30 menit sembari istirahat kemudian 17.30 berangkat kerja, pulang 17.30-24.00 bekerja, pulang bekerja istirahat tidur, kemudian bangun pagi pukul 05.00 sholat subuh dan belajar hingga pukul 06.00”

Guru BK : “Heem.. baiklah jadwal yang kamu buat sudah cukup sesuai dan porsi waktunya juga cukup seimbang, selanjutnya kita akan menyusun konsekuensi jika H melanggar jadwal yang telah kita rumuskan ini”

Peserta Didik : “Iya bu, jika saya melanggar jadwal yang telah saya buat maka saya tidak bekerja selama 3 hari dan siap menerima hukuman dari ibu”

Guru BK : “Ibu percaya kamu dapat menyelesaikannya dengan baik, dan ibu yakin H akan jujur atas apa yang H lakukan”

Peserta Didik : “Baik bu saya akan berusaha”

Guru BK : “Pertemuan selanjutnya kita akan melakukan evaluasi kegiatan yang kamu lakukan”

Peserta Didik : “Baik bu terimakasih banyak atas bantuannya. Saya mohon izin untuk kembali kelas.”

Guru BK : “O iya silahkan”

Peserta Didik : “Permisi bu Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam”

## PERTEMUAN KETIGA

Peserta Didik : “Assalamualaikum bu”

Guru BK :”Walaikumsalam, silahkan duduk H”

Peserta Didik : “Baik bu terimakasih”

Guru BK : “Gimana kabar H hari ini?”

Peserta Didik : “Alhamdulillah baik bu”

Guru BK : “O iya bagaimana dengan kegiatan H?”

Peserta Didik : “Iya bu saya kesini kebetulan juga mau ngomongin soal itu, Alhamdulillah kegiatan saya berjalan dengan baik, meskipun sedikit ada hambatan-hambatan namun saya akan selalu melawan hambatan tersebut”

Guru BK : “Ya Alhamdulillah jika H sudah bisa manajemen diri sendiri, memang semuanya itu ada saja hambatannya namun sebisa mungkin kita bisa menyikapinya dengan baik. Ibu rasa selama seminggu ini kamu sudah cukup baik menjalankan self management ini. Ibu berharap semoga selanjutnya kamu memenejement diri kamu dengan baik sampai prestasi belajar kamu meningkat dan kamu tidak merasa gagal dalam belajar. Dan harapan ibu kamu tidak akan membolos lagi.”

Peserta Didik : “terimakasih bu, saya tidak akan membolos lagi”

Guru BK : “iya sama-sama ibu selalu membantu dan mensuport kamu”

Peserta Didik : “terimakasih atas bantuannya bu. Kalau begitu saya permisi ke kelas ya bu”

Guru BK : “Iya silahkan”

Peserta Didik : “permisi ya bu. Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam”

### **Verbatim Konseling Individu**

#### **Teknik Self Management (F.R)**

Peserta Didik : “Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam, silahkan masuk”

Peserta Didik : “Baik bu Terima kasih”

Guru BK : “Silahkan duduk, bagaimana kabar FR hari ini?”

Peserta Didik : “Alhamdulillah baik bu”

Guru BK : “Bagaimana dengan pelajarannya? Apakah ada kesulitan?”

Peserta Didik : “Ya seperti itu bu”

Guru BK : “Jadi gini FR ibu mendapatkan informasi bahwa akhir-akhir ini FR sering pelajaran, apa ada masalah?”

Peserta Didik : “Sebenarnya tidak ada bu tapi.....”

Guru BK : “Ibu mengerti apa yang kamu rasakan saat ini, kamu tidak perlu takut karna apa yang akan kita bicarakan nanti sifatnya rahasia, jadi masalah ini hanya FR dan ibu yang mengetahuinya.”

Peserta Didik : “Baiklah bu..... sebenarnya tidak ada masalah yang berat, Saya sulit mengerti dengan materi yang disampaikan oleh guru saat jam pelajaran tertentu, selain itu saya memang kurang suka dengan beberapa mata pelajarannya bu dan gurunya juga kurang jelas saat menjelaskan pelajaran, jadi saat ada teman yang mengajak saya untuk bolos mata pelajaran tersebut saya mau karna saya memang tidak menyukai pelajaran tersebut, kadang teman saya mengajak bolos ke kantin, masjid yang ada disekolah kadang juga teman saya mengajak untuk bolos ke luar sekolah dan saya ditawari makanan dengan teman saya, jadi saya tertarik dengan ajakan kawan saya untuk membolos saya bingung buk bagaimana menolak ajakan teman saya agar tidak membolos lagi?”

Guru BK : “Bingung?”

Peserta Didik : “Iya bu, saya bingung bagaimana caranya menolak ajakan teman saya itu. Sebenarnya saya juga tidak ingin prestasi saya menurun bu”

Guru BK : “Pada intinya kamu kurang suka dengan guru dan mata pelajarannya, dan kamu juga bingung bagaimana menolak ajakan teman kamu untuk membolos”?

Peserta Didik : “Iya bu benar sekali”

Guru BK :” Dari apa yang telah kamu sampaikan tadi ibu dapat menyimpulkan bahwa intinya kamu kurang bisa mengelola diri dalam pergaulan dan juga memotivasi diri dalam belajar

“Nah sekarang ibu mau bertanya, apa yang harus FR lakukan agar dapat memotivasi diri dalam belajar”?

Peserta Didik : “Ehmm..... mungkin dengan membuat rangkuman di setiap mata pelajaran bu terutama di mata pelajaran yang kamu kurang paham.”

Guru BK : “Ya itu tepat sekali. Nah sekarang ibu menyuruh kamu untuk membuat rangkuman mata pelajaran.”



## PERTEMUAN KEDUA

Peserta Didik : “Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam FR, silahkan masuk”

Peserta Didik : “Baik bu, terimakasih”

Guru BK : “Ada apa FR”

Peserta Didik : “Ini bu, saya mau menyerahkan rangkuman mata pelajaran yang sudah saya rangkum.”

Guru BK :” Dari rangkuman yang FR serahkan ke ibu, menurut ibu masih belum selesai karna jika merangkum kita hanya mencatat poin-poin yang penting nya saja. Sedangkan yang FR tulis ini hanya berupa salinan dari buku. Menurut FR apa yang harus FR lakukan?

Peserta Didik : “Mungkin saya harus membaca terlebih dahulu materi pelajarannya, baru setelah itu saya bisa menentukan poin-poin yang pentingnya.”

Guru BK : “Tepat sekali, ibu setuju mengenai apa yang akan kamu lakukan, ibu percaya kali ini kamu pasti bisa.

Peserta Didik : “Baik bu”

Guru BK : “Begini, sekarang FR coba ambil beberapa buku pelajaran yang akan FR rangkum, dan baca dengan cermat agar FR dapat menentukan poin-poin pentingnya. FR bisa melakukannya?”

Peserta Didik : “Saya rasa bisa bu”

Guru BK : “Jangan mengatakan saya rasa bisa, dapatkah FR mengatakan saya bisa melakukannya?”

Peserta Didik : “Ya bu saya bisa melakukannya”

Guru BK : “ Nah ini sudah benar, sebaiknya kamu lakukan pada semua mata pelajaran yang lain, sehingga dapat memudahkan FR mempelajarinya kembali, selanjutnya kita akan menyusun konsekuensi jika FR melanggar kegiatan yang sudah kita sepakati ini.”

Peserta Didik : “Iya bu, jika saya melanggar kegiatan yang telah saya buat maka saya siap menerima tgas tambahan dari ibu.”

Guru BK : “Ibu percaya kamu dapat menyelesaikannya dengan baik, dan ibu yakin FR akan jujur atas apa yang FR lakukan”

Peserta Didik : “Baik bu saya akan berusaha”

Guru BK : “Pertemuan selanjutnya kita akan melakukan evaluasi kegiatan yang kamu lakukan”

Peserta Didik : “Baik bu terimakasih banyak atas bantuannya. Saya mohon izin untuk kembali kelas.”

Guru BK : “O iya silahkan”

Peserta Didik : “Permisi bu Asslamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam”

### PERTEMUAN KETIGA

Peserta Didik : “Assalamualaikum bu”

Guru BK : “Walaikumsalam, silahkan duduk FR”

Peserta Didik : “Baik bu terimakasih”

Guru BK : “Gimana kabar FR hari ini?”

Peserta Didik : “Alhamdulillah baik bu”

Guru BK : “O iya bagaimana dengan kegiatan FR?”

Peserta Didik : “Iya bu saya kesini kebetulan juga mau ngomongin soal itu, Alhamdulillah kegiatan saya berjalan dengan baik, meskipun sedikit ada hambatan-hambatan namun saya akan selalu melawan hambatan tersebut”

Guru BK : “Ya Alhamdulillah jika FR sudah bisa manajemen diri sendiri, memang semuanya itu ada saja hambatannya namun sebisa mungkin kita bisa menyikapinya dengan baik. Ibu rasa selama seminggu ini kamu sudah cukup baik menjalankan self management ini. Ibu berharap semoga selanjutnya kamu memenejement diri kamu dengan baik sampai prestasi belajar kamu meningkat dan kamu tidak merasa gagal dalam belajar. Dan harapan ibu kamu tidak akan membolos lagi.”

Peserta Didik : “terimakasih bu, saya tidak akan membolos lagi”

Guru BK : “iya sama-sama ibu selalu membantu dan mensupport kamu”

Peserta Didik : “terimakasih atas bantuannya bu. Kalau begitu saya permisi ke kelas ya bu”

Guru BK : “Iya silahkan”

Peserta Didik : “permisi ya bu. Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam”

## Verbatim Konseling Individu

### Teknik Self Management (Y.S )

Peserta Didik : “Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam, silahkan masuk”

Peserta Didik : “Baik bu Terima kasih”

Guru BK : “Silahkan duduk, bagaimana kabar YS hari ini?”

Peserta Didik : “Alhamdulillah baik bu”

Guru BK : “Bagaimana dengan pelajarannya? Apakah ada kesulitan?”

Peserta Didik : “Ya seperti itu bu”

Guru BK : “Jadi gini YS ibu mendapatkan informasi bahwa akhir-akhir ini YS sering pelajaran, apa ada masalah?”

Peserta Didik : “Sebenarnya tidak ada bu tapi.....”

Guru BK : “Ibu mengerti apa yang kamu rasakan saat ini, kamu tidak perlu takut karna apa yang akan kita bicarakan nanti sifatnya rahasia, jadi masalah ini hanya YS dan ibu yang mengetahuinya.”

Peserta Didik : “Baiklah bu..... sebenarnya saya punya masalah . ibu tahu kan selain aktif di pmr saya juga aktif di organisasi footsall. Saya merasa menjadi sangat sibuk dan hanya punya waktu sedikit untuk belajar, bahkan terkadang saya harus meninggalkan kelas. Dengan mengikuti berbagai organisasi saya merasa mendapatkan pengalaman dan juga teman-teman baru. Akan tetapi akhir-akhir ini saya sangat sulit untuk mengatur waktu belajar saya. Biasanya saya baru akan sampai dikos pukul 19.00, kemudian bermain hp sampai pukul 21.00. kemudian baru saya belajar atau mengerjakan tugas . Karna keterbatasan waktu belajar saya,Saya merasa gagal bu dalam prestasi belajar saya dan ini yang menjadi alasan saya membolos.terkadang saya juga tertidur saat belajar dikos karena saya merasa kecapean saya bingung bu bagaimana mengatur waktu agar lebih banyak belajar lagi?”

Guru BK : “Bingung?”

Peserta Didik : “Iya bu, saya bingung bagaimana mengatur waktu. Sebenarnya saya juga tidak ingin prestasi saya menurun, Saya tidak ingin prestasi saya terus menurun, dan saya juga ingin kegiatan organisasi saya tetap berjalan dan tidak mengganggu kegiatan belajar saya.”

Guru BK : “Pada intinya kamu ada kegiatan lain yang cukup menghabiskan waktu, sehingga kamu kurang memiliki waktu untuk belajar dan karna prestasi mu menurun kamu merasa gagal dalam belajar sehingga kamu membolos.”

Peserta Didik : “Iya bu benar sekali”

Guru BK :” Dari apa yang telah kamu sampaikan tadi ibu dapat menyimpulkan bahwa intinya kamu kurang bisa mengelola diri dalam hal mengatur waktu belajar dengan kegiatan ekstrakurikuler yang lain, sehingga prestasi belajar kamu menurun dan kamu merasa gagal dalam belajar dan ini yang menjadi alasan kamu untuk membolos.”

“Nah sekarang ibu mau bertanya, apa yang harus YS lakukan agar waktu belajar dan waktu untuk bekerja kamu bisa seimbang?”

Peserta Didik : “Ehmm..... mungkin dengan membuat catatan kegiatan bu”

Guru BK : “Ya catatan kegiatan itu tepat sekali. Nah sekarang ibu menyuruh kamu untuk membuat catatan kegiatan dan rumuskan catatan kegiatan kamu”

## PERTEMUAN KEDUA

Peserta Didik : “Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam YS, silahkan masuk”

Peserta Didik : “Baik bu, terimakasih”

Guru BK : “Ada apa YS?”

Peserta Didik : “Ini bu, saya mau menyerahkan daftar kegiatan yang telah saya lakukan kemarin”

Guru BK :”Disini YS mencatat bahwa kegiatan belajar YS lebih sedikit dari pada mengikuti intrakurikuler dan ekstrakurikuler. YS hanya belajar kira-kira satu jam perhari, latihan futsal 5 kali seminggu hingga pukul 18.30. dan sepulang sekolah YS mengerjakan tugas-tugas atau hanya sekedar berada di sekretariat hingga pukul 15.30. bermain hp sepulang berlatih futsal sampai pukul 21.00. disini YS juga menyebutkan biasanya teman-teman YS bermain ke kos. Menurut YS apa yang seharusnya YS lakukan?”

Peserta Didik : “Mungkin saya harus meningkatkan belajar saya dan mengurangi kegiatan ekstrakurikuler dengan membuat jadwal dan harus disiplin dengan jadwal yang saya buat. Tapi saya bingung bu bagaimana saya merumuskan jadwalnya”

Guru BK : “Tepat sekali, ibu setuju mengenai perumusan jadwal. Ibu percaya dan yakin kali ini kamu pasti bisa. Baiklah sekarang ibu akan membantu YS untuk merumuskan jadwal yang tepat agar waktu kamu seimbang antara belajar, bekerja dan kegiatan yang lainnya, sehingga prestasi belajar dapat meningkat dan setelah ini YS tidak boleh membolos dengan alasan merasa gagal dalam belajar atau alasan apapun”

Peserta Didik : “Baik bu”

Guru BK : “Begini, sekarang mulailah mencatat semua kegiatan YS selama sehari penuh. Catatlah secara cermat semua kegiatan mulai dari waktu dan berapa kali YS melakukan kegiatan itu. YS bisa melakukannya?”

Peserta Didik : “Saya rasa bisa bu”

Guru BK : “Jangan mengatakan saya rasa bisa, dapatkah YS mengatakan saya bisa melakukannya?”

Peserta Didik : “Ya bu saya bisa melakukannya”

Guru BK : “Melihat catatan kamu yang tadi setelah pelajaran disekolah berakhir, kamu langsung mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, kemudian sesampainya dikos kamu tidak langsung belajar tetapi bermain hp terlebih dahulu, bahkan bisa sampai malam. Pola inilah yang harus dirubah. Buatlah jadwal kegiatanmu selama sehari penuh, mulai dari pagi sampai malam hari. Misalnya bangun pagi jam 05.30 sholat dan seterusnya.”

Peserta Didik : “Baik bu saya mengerti (guru bk menunggu peserta didik yang tengah merumuskan jadwal dengan tujuan agar dapat memantau apakah jadwal tersebut sudah tepat atau tidak) sudah selesai bu”

Guru BK : “(melihat jadwal yang dibuat konseli) “Setelah melihat catatan kamu tadi, ”Berlatih futsal 4 kali seminggu, berada di sekteriatan 3 kali seminggu hingga jam 15.30 sore, pulang dan istirahat hingga pukul 16.00, ngobrol dengan teman yang main kerumah 15 menit, kemudian berangkat bermain futsal, istirahat dan belajar dari pukul 19.15 hingga pukul 21.30, ditambah pagi setelah sholat subuh dari pukul 05.00-06.00.”

Guru BK : “Heem.. baiklah jadwal yang kamu buat sudah cukup sesuai dan porsi waktunya juga cukup seimbang, selanjutnya kita akan menyusun konsekuensi jika YS melanggar jadwal yang telah kita rumuskan ini”

Peserta Didik : “Iya bu, jika saya melanggar jadwal yang telah dibuat maka saya tidak boleh mengikuti kegiatan ekstrakurikuler selama 2 hari dan menggantinya dengan belajar dirumah.

Guru BK : “Ibu percaya kamu dapat menyelesaikannya dengan baik, dan ibu yakin YS akan jujur atas apa yang YS lakukan”

Peserta Didik : “Baik bu saya akan berusaha”

Guru BK : “Pertemuan selanjutnya kita akan melakukan evaluasi kegiatan yang kamu lakukan”

Peserta Didik : “Baik bu terimakasih banyak atas bantuannya. Saya mohon izin untuk kembali kelas.”

Guru BK : “O iya silahkan”

Peserta Didik : “Permisi bu Asslamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam”

## PERTEMUAN KETIGA

Peserta Didik : “Assalamualaikum bu”

Guru BK :”Walaikumsalam, silahkan duduk YS”

Peserta Didik : “Baik bu terimakasih”

Guru BK : “Gimana kabar YS hari ini?”

Peserta Didik : “Alhamdulillah baik bu”

Guru BK : “O iya bagaimana dengan kegiatan YS?”

Peserta Didik : “Iya bu saya kesini kebetulan juga mau ngomongin soal itu, Alhamdulillah kegiatan saya berjalan dengan baik, meskipun sedikit ada hambatan-hambatan namun saya akan selalu melawan hambatan tersebut”

Guru BK : “Ya Alhamdulillah jika YS sudah bisa manajemen diri sendiri, memang semuanya itu ada saja hambatannya namun sebisa mungkin kita bisa menyikapinya dengan baik. Ibu rasa selama seminggu ini kamu sudah cukup baik menjalankan self management ini. Ibu berharap semoga selanjutnya kamu memenejement diri kamu dengan baik sampai prestasi belajar kamu meningkat dan kamu tidak merasa gagal dalam belajar. Dan harapan ibu kamu tidak akan membolos lagi.”

Peserta Didik : “terimakasih bu, saya tidak akan membolos lagi”

Guru BK : “iya sama-sama ibu selalu membantu dan mensupport kamu”

Peserta Didik : “terimakasih atas bantuannya bu. Kalau begitu saya permisi ke kelas ya bu”

Guru BK : “Iya silahkan”

Peserta Didik : “permisi ya bu. Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam”

## **Verbatim Konseling Individu**

### **Teknik Self Management (K.K)**

Peserta Didik : “Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam, silahkan masuk”

Peserta Didik : “Baik bu Terima kasih”

Guru BK : “Silahkan duduk, bagaimana kabar K.K hari ini?”

Peserta Didik : “Alhamdulillah baik bu”

Guru BK : “Bagaimana dengan pelajarannya? Apakah ada kesulitan?”

Peserta Didik : “Ya seperti itu bu”

Guru BK : “Jadi gini K.K ibu mendapatkan informasi bahwa akhir-akhir ini F.I sering pelajaran, apa ada masalah?”

Peserta Didik : “Sebenarnya tidak ada bu tapi.....”

Guru BK : “Ibu mengerti apa yang kamu rasakan saat ini, kamu tidak perlu takut karna apa yang akan kita bicarakan nanti sifatnya rahasia, jadi masalah ini hanya K.K dan ibu yang mengetahuinya.”

Peserta Didik : “Baiklah bu..... sebenarnya tidak ada masalah yang berat, saya hanya merasa kurang nyaman dengan teman-teman sekelas saya bu,saya selalu merasa sendirian saat saya ada dikelas. Dikelas juga saya tidak punya teman dekat jadi saya lebih sering masuk ke kelas lain karna dikelas itu ada teman dekat saya, sehingga saya sering bolos pelajaran yang ada dikelas saya. Saya sebenarnya tahu bu itu salah, karna sama saja saya tidak menghargai guru yang mengajar dikelas saya, tetapi saya bingung bu bagaimana merubah sikap tertutup saya ini.:

Guru BK : “Bingung?”

Peserta Didik : “Iya bu, saya bingung bagaimana caranya saya dapat berbaur dengan teman sekelas saya.”

Peserta Didik : “Pada intinya K.K hanya merasa kurang nyaman dengan teman sekelas K.K sehingga membuat K.K lebih sering masuk ke kelas lain karn dikelas itu ada teman dekat KK, sehingga K.K sering bolos pelajaran yang ada dikelas K.K dan membuat K.K banyak tertinggal pelajaran yang ada dikelas.”

Guru BK : “Iya bu benar sekali”

Peserta Didik :” Dari apa yang telah kamu sampaikan tadi ibu dapat menyimpulkan bahwa intinya kamu kurang bisa mengelola diri dalam pergaulan dengan teman-teman sekelas, dan membuat K.K banyak tertinggal pelajaran yang ada dikelas, sehingga prestasi belajar kamu menurun

“Nah sekarang ibu mau bertanya, apa yang harus K.K lakukan agar bisa berbaur dengan sekelas K.K dan dapat mengejar ketertinggalan K.K dalam pelajaran?”

Peserta Didik : “Ehmm..... mungkin dengan berusaha membuka diri, mendekati teman-teman dan berusaha mengajak ngobrol kemudian untuk mengejar ketertinggalan dalam pelajaran mungkin saya bisa lebih giat mengejar ketertinggalan mata pelajaran saat saat saya tidak hadir”

Guru BK : “Ya itu bisa K.K lakukan, nah sekarang ibu menyuruh K.K untuk mulai kegiatan K.K dan untuk bertemu guru ibu meminta K.K membuat daftar mata pelajaran apa saja yang K.K tidak hadir

## PERTEMUAN KEDUA

Peserta Didik : “Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam K.K silahkan masuk”

Peserta Didik : “Baik bu, terimakasih”

Guru BK : “Ada apa K.K?”

Peserta Didik : “Ini bu, saya mau menyerahkan daftar mata pelajaran yang saya tidak hadir dan saya juga ingin menyampaikan kembali mengenai pergaulan saya dengan teman-teman dikelas, sebenarnya saya sudah berusaha berbaur dengan teman-teman dikelas bu, tapi ada beberapa teman yang masih membuat saya kurang nyaman saja

Guru BK :” Disini K.K mencatat beberapa mata pelajaran dan guru yang mengajar saat K.K tidak hadir, ada pelajaran geografi, aqidah akhlak, sosiologi, dan bahasa inggris. Kemudian untuk teman-teman dikelas K.K tidak perlu terburu-buru untuk bisa berbaur dengan semua teman sekelas. Jadi menurut K.K apa yang harus K.K lakukan?”

Peserta Didik : “Mungkin saya bisa menemui guru mata pelajaran yang bersangkutan dan bertanya mengenai tugas apa saja yang bisa membantu saya untuk mengejar ketertinggalan nilai saya dalam pelajaran tersebut bu, dan untuk teman-teman dikelas saya akan berusaha lagi agar bisa berbaur dan nyaman dengan mereka, karna saya sadar saya juga membutuhkan teman-teman saya bu.”

Guru BK : “Tepat sekali, ibu setuju dengan apa yang K.K sampaikan. Ibu percaya dan yakin kali ini kamu pasti bisa. Baiklah untuk tugas-tugas dengan guru mata pelajaran ibu kasih waktu 1 minggu untuk menyelesaikannya, apakah K.K bisa melakukannya?”

Peserta Didik : “Saya rasa bisa bu”

Guru BK : “Jangan mengatakan saya rasa bisa, dapatkah K.K mengatakan saya bisa melakukannya”

Peserta Didik : “Ya bu saya bisa melakukannya”

Guru BK : “Ibu percaya kamu dapat menyelesaikannya dengan baik, dan ibu yakin K.K akan jujur atas apa yang K.K lakukan”

Peserta Didik : “Baik bu saya akan berusaha”

Guru BK : “Pertemuan selanjutnya kita akan melakukan evaluasi kegiatan yang kamu lakukan”

Peserta Didik : “Baik bu terimakasih banyak atas bantuannya. Saya mohon izin untuk kembali kelas.”

Guru BK : “O iya silahkan”

Peserta Didik : “Permisi bu Asslamualaikum”



Guru BK : “Walaikumsalam”

### PERTEMUAN KETIGA

Peserta Didik : “Assalamualaikum bu”

Guru BK : “Walaikumsalam, silahkan duduk K.K”

Peserta Didik : “Baik bu terimakasih”

Guru BK : “Gimana kabar K.K hari ini?”

Peserta Didik : “Alhamdulillah baik bu”

Guru BK : “O iya bagaimana dengan kegiatan K.K?”

Peserta Didik : “Iya bu saya kesini kebetulan juga mau ngomongin soal itu, Alhamdulillah kegiatan saya berjalan dengan baik, meskipun sedikit ada hambatan-hambatan namun saya akan selalu melawan hambatan tersebut”

Guru BK : “Ya Alhamdulillah jika K.K sudah bisa memanajemen diri sendiri, memang semuanya itu ada saja hambatannya namun sebisa mungkin kita bisa menyikapinya dengan baik. Ibu rasa selama seminggu ini kamu sudah cukup baik menjalankan self management ini. Ibu berharap semoga selanjutnya kamu memenejement diri kamu dengan baik sampai prestasi belajar kamu meningkat dan kamu tidak merasa gagal dalam belajar. Dan harapan ibu kamu tidak akan membolos lagi.”

Peserta Didik : “terimakasih bu, saya tidak akan membolos lagi”

Guru BK : “iya sama-sama ibu selalu membantu dan mensupport kamu”

Peserta Didik : “terimakasih atas bantuannya bu. Kalau begitu saya permisi ke kelas ya bu”

Guru BK : “Iya silahkan”

Peserta Didik : “permisi ya bu. Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam”

## Verbatim Konseling Individu

### Teknik Self Management (F)

Peserta Didik : “Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam, silahkan masuk”

Peserta Didik : “Baik bu Terima kasih”

Guru BK : “Silahkan duduk, bagaimana kabar F hari ini?”

Peserta Didik : “Alhamdulillah baik bu”

Guru BK : “Bagaimana dengan pelajarannya? Apakah ada kesulitan?”

Peserta Didik : “Ya seperti itu bu”

Guru BK : “Jadi gini F ibu mendapatkan informasi bahwa akhir-akhir ini F sering pelajaran, apa ada masalah?”

Peserta Didik : “Sebenarnya tidak ada bu tapi.....”

Guru BK : “Ibu mengerti apa yang kamu rasakan saat ini, kamu tidak perlu takut karna apa yang akan kita bicarakan nanti sifatnya rahasia, jadi masalah ini hanya F dan ibu yang mengetahuinya.”

Peserta Didik : “Baiklah bu..... sebenarnya tidak ada masalah yang berat, Cuma kurang suka aja sama gurunya, gurunya tu baperan bu kita telat sebentar aja marah marah padahal kita udah jelasin telat nya karna apa, biasanya saya telat dipelajaran guru itu di jam solat dzuhur bu, terus kan mata pelajarannya ada hitung-hitungannya gurunya juga kurang jelas saat menyampaikan materinya, jadi saya tambah males saat pelajaran guru itu. Jadi ini yang menjadi alasan saya untuk membolos bu, sebenarnya saya bingung bu bagaimana mengatasinya.”

Guru BK : “Bingung?”

Peserta Didik : “Iya bu, saya bingung bagaimana mengatasi sikap guru tersebut. Karna sebenarnya saya juga tidak ingin prestasi saya menurun,”

Guru BK : “Pada intinya kamu kurang suka dengan guru dan mata pelajarannya, sehingga kamu kurang motivasi untuk belajar dan karna prestasi mu menurun kamu merasa gagal dalam belajar sehingga kamu membolos.”

Peserta Didik : “Iya bu benar sekali”

Guru BK :” Dari apa yang telah kamu sampaikan tadi ibu dapat menyimpulkan bahwa F kurang bisa mengelola emosi dan kurang bisa memotivasi diri dalam belajar

“Nah sekaran ibi mau bertanya, apa yang harus F lakukan agar dapat memotivasi diri dalam belajar?”

Peserta Didik : “Ehmm..... mungkin dengan membuat rangkuman di setiap mata pelajaran bu terutama di mata pelajaran yang kamu kurang paham.”

Guru BK : “Ya itu tepat sekali. Nah sekarang ibu menyuruh kamu untuk membuat rangkuman mata pelajaran.”

## PERTEMUAN KEDUA

Peserta Didik : “Assalamualaikum”

Guru BK : “Waalaikumsalam F, silahkan masuk”

Peserta Didik : “Baik bu, terimakasih”

Guru BK : “Ada apa F”

Peserta Didik : “Ini bu, saya mau menyerahkan rangkuman yang telah saya buat kemarin”

Guru BK :”Dari rangkuman yang F serahkan ke ibu, menurut ibu masih belum selesai karna jika merangkan kita hanya mencatat poin-poin yang penting nya saja. Sedangkan yang F tulis ini hanya berupa salinan dari buku. Menurut FR apa yang harus F lakukan?”

Peserta Didik : “Mungkin saya harus membaca terlebih dahulu materi pelajarannya, baru setelah itu saya bisa menentukan poin-poin yang pentingnya.”

Guru BK : “Tepat sekali, ibu setuju mengenai apa yang akan kamu lakukan, ibu percaya kali ini kamu pasti bisa.

Peserta Didik : “Baik bu”

Guru BK : “Begini, sekarang FR coba ambil beberapa buku pelajaran yang akan F rangkum, dan baca dengan cermat agar FR dapat menentukan poin-poin pentingnya. F bisa melakukannya?”

Peserta Didik : “Saya rasa bisa bu”

Guru BK : “Jangan mengatakan saya rasa bisa, dapatkah F mengatakan saya bisa melakukannya”

Peserta Didik : “Ya bu saya bisa melakukannya”

Guru BK : ““ Nah ini sudah benar, sebaiknya kamu lakukan pada semua mata pelajaran yang lain, sehingga dapat memudahkan F mempelajarinya kembali, selanjutnya kita akan menyusun konsekuensi jika F melanggar kegiatan yang sudah kita sepakati ini.”

Peserta Didik : “Iya bu, jika saya melanggar kegiatan yang telah saya buat maka saya siap menerima tgas tambahan dari ibu.”

Guru BK : “Ibu percaya kamu dapat menyelesaikannya dengan baik, dan ibu yakin F akan jujur atas apa yang F lakukan”

Peserta Didik : “Baik bu saya akan berusaha”

Guru BK : “Pertemuan selanjutnya kita akan melakukan evaluasi kegiatan yang kamu lakukan”

Peserta Didik : “Baik bu terimakasih banyak atas bantuannya. Saya mohon izin untuk kembali kelas.”

Guru BK : “O iya silahkan”

Peserta Didik : “Permisi bu Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam”

### PERTEMUAN KETIGA

Peserta Didik : “Assalamualaikum bu”

Guru BK : “Walaikumsalam, silahkan duduk F”

Peserta Didik : “Baik bu terimakasih”

Guru BK : “Gimana kabar F hari ini?”

Peserta Didik : “Alhamdulillah baik bu”

Guru BK : “O iya bagaimana dengan kegiatan F?”

Peserta Didik : “Iya bu saya kesini kebetulan juga mau ngomongin soal itu, Alhamdulillah kegiatan saya berjalan dengan baik, meskipun sedikit ada hambatan-hambatan namun saya akan selalu melawan hambatan tersebut”

Guru BK : “Ya Alhamdulillah jika FR sudah bisa memmanagement diri sendiri, memang semuanya itu ada saja hambatannya namun sebisa mungkin kita bisa menyikapinya dengan baik. Ibu rasa selama seminggu ini kamu sudah cukup baik menjalankan self management ini. Ibu berharap semoga selanjutnya kamu memenejement diri kamu dengan baik sampai prestasi belajar kamu meningkat dan kamu tidak merasa gagal dalam belajar. Dan harapan ibu kamu tidak akan membolos lagi.”

Peserta Didik : “terimakasih bu, saya tidak akan membolos lagi”

Guru BK : “iya sama-sama ibu selalu membantu dan mensupport kamu”

Peserta Didik : “terimakasih atas bantuannya bu. Kalau begitu saya permisi ke kelas ya bu”

Guru BK : “Iya silahkan”

Peserta Didik : “permisi ya bu. Assalamualaikum”

Guru BK : “Walaikumsalam”

## **Lampiran 5**

### **Pedoman Observasi**

#### **PEDOMAN OBSERVASI**

##### **A. Tujuan Observasi :**

Peneliti mengetahui apa yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Pada Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Lampung Timur.”

##### **B. Observer : Arini Nur Andini**

##### **C. Observasi ke : MAN 1 Lampung Timur**

##### **D. Pelaksanaan Observasi**

1. Hari/Tanggal : Senin, 22 Mei 2023
2. Waktu : 09.00 sd selesai
3. Nama Sekolah: MAN 1 Lampung Timur
4. Alama : Jln.TVRI No.1 Simpang Pematang, Kecamatan Simpang Pematang, Kabupaten Mesuji, Provinsi Lampung

##### **E.Aspek-aspek yang Observasi:**

Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Timur

## Lampiran 6

### Kisi-Kisi Wawancara

#### 1. Kisi-Kisi Wawancara dengan guru BK saat Penelitian

- a) Bagaimana kondisi layanan konseling di MAN 1 Lampung Timur?
- b) Bagaimana cara ibu mengawali sesi konseling individu?
- c) Bagaimana cara ibu menjelajahi permasalahan pada peserta didik?
- d) Apakah alasan peserta didik melakukan perilaku membolos?
- e) Apakah perilaku membolos yang dilakukan karena meniru atau ikut-ikutan temannya?
- f) Apa yang peserta didik lakukan saat membolos?
- g) Bagaimana ibu melakukan proses Tanya jawab pada peserta didik?
- h) Bagaimana cara ibu mencatat perkembangan peserta didik?
- i) Bagaimana cara ibu mengarahkan peserta didik dalam mengambil keputusan?
- j) Bagaimana cara ibu mengakhiri sesi konseling individu?
- k) Perubahan apa yang dirasakan oleh guru BK setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *Self-Management* ini?

#### 2. Kisi-Kisi Wawancara dengan peserta didik saat Penelitian

- a) Menanyakan bagaimana keadaan peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *Self-Management*
- b) Menanyakan apakah peserta didik menyukai dilakukannya layanan konseling individu dengan teknik *Self-Management*
- c) Menanyakan manfaat yang diperoleh setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *Self-Management*

**Lampiran 7**

**Dokumentasi Kegiatan**

Dokumentasi kegiatan Konseling Individu guru BK dengan peserta didik





Dokumentasi kegiatan wawancara dengan peserta didik







Dokumentasi kegiatan wawancara dengan guru BK MAN 1 Lampung Timur





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**PUSAT PERPUSTAKAAN**  
 Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131  
 Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: [www.radenintan.ac.id](http://www.radenintan.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: B-2068/Un.16 / P1 /KT/IX/ 2023

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I  
 NIP : 197308291998031003  
 Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung  
 Menerangkan bahwa artikel ilmiah dengan judul


**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK  
 MENURANGI PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK KELAS XI  
 DI MAN 1 LAMPUNG TIMUR**  
 Karya

NAMA	NPM	FAK/PRODI
ARINI NUR ANDINI	1911080270	FTK/BKPI

Bebas Plagiasi sesuai Cek tingkat kemiripan sebesar 20%. Dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Bandar Lampung, 07 Sep 2023  
 Kepala Pusat Perpustakaan  
  
**Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I**  
 NIP. 197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan.

PELAKSANAAN KONSELING  
INDIVIDU DENGAN TEKNIK  
SELF MANAGEMENT UNTUK  
MENURANGI PERILAKU  
MEMBOLOS PESERTA DIDIK  
KELAS XI DI MAN 1 LAMPUNG  
TIMUR

*by Arini Nur Andini*

**Submission date:** 07-Sep-2023 11:29AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2159619873

**File name:** ARINI\_NUR\_ANDINI.docx (143.44K)

**Word count:** 11541

**Character count:** 73552

PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENURANGI PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK KELAS XI DI MAN 1 LAMPUNG TIMUR

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

16%

PUBLICATIONS

19%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- |   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Submitted to Universitas Muria Kudus<br>Student Paper   | 3% |
| 2 | Submitted to Sriwijaya University<br>Student Paper  | 1% |
| 3 | Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia<br>Student Paper  | 1% |
| 4 | Johanes Mardijono. "Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management", JIRA: Jurnal Inovasi dan Riset Akademik, 2021<br>Publication                           | 1% |
| 5 | Rima Rismayanti, Iis Lathifah Nuryanto. "EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS PADA SISWA KELAS VIII DI SMP PGRI KASIHAN TAHUN AJARAN 2019/2020", | 1% |

creative organizing

36

Submitted to Universitas Diponegoro  
Student Paper

<1%

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 5 words

Exclude bibliography  On