

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI
PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK
KELAS X MAN 2 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2018 / 2019**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh
ANDI PUTRAWIJAYA
NPM. 1411080167

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI
PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK
KELAS X MAN 2 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Pembimbing I : Drs. Yahya AD, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

ABSTRAK

EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK KELAS X MAN 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Oleh:
ANDI PUTRAWIJAYA
1411080167

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan konseling *Behavioral* Dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik kelas X MAN 2 Bandar Lampung. Lokasi penelitian dilakukan di MAN 2 Bandar Lampung, populasi terdiri 10 kelas yang merupakan kelas X MIPA dan IPS. Sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 12 peserta didik yang terdiri dari 6 peserta didik kelas eksperimen dan 6 peserta didik kelas kontrol. teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *nonequivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini berfokus pada keefektifan layanan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi Perilaku membolos peserta didik dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen $> z$ tabel kontrol ($-2.201 > -2.206$), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* kelas pada kelas eksperimen lebih besar penurunan dari kelas kontrol ($43,5 \leq 73$) . Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka penurunan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian dapat dapat dinyatakan bahwa konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* dapat mengatasi perilaku membolos peserta didik kelas X di MAN 2 Bandar Lampung.

Kata Kunci : Konseling *Behavioral*, *Self-Management*, Perilaku Membolos.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat :Jalan, Letkol H. EndroSuratmin, Sukarame Bandar Lampung (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGATASI PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK KELAS X MAN 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018 / 2019**

Nama : **ANDI PUTRA WIJAYA**
NPM : **1411080167**
Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. Yahya AD, M.Pd
NIP.195909201987031003

Pembimbing II

Dr. Umi Hijriah, S.Ag., M.Pd
NIP. 197205151997032004

Mengetahui

Ketua jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGATASI PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK KELAS X MAN 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018 / 2019”**, disusun oleh: **ANDI PUTRAWIJAYA NPM: 1411080167** Jurusan: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : **Jumat, 15 Maret 2019.**

TIM MUNAQOSYAH

- Ketua** : Dr. Rubhan Masykur, M. Pd (.....)
- Sekretaris** : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)
- Pembahas Utama** : Dr. Laila Maharani, M.Pd (.....)
- Pembahas Pendamping I** : Drs. Yahya AD, M.Pd (.....)
- Pembahas Pendamping II** : Dr. Umi Hijriah, S.Ag., M.Pd (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 195608101987031001

MOTTO

وَالْعَصْرِ ۱ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۲ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۳

Artinya : *Demi Masa, Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran(QS. Al- Ashr:3)*¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya* (Bandung: PT. Syamil Cipta Media, 2005)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohhim

Teriring doa'a dan rasa syukur yang teramat dalam karya sederhana namun penuh perjuangan ini dengan segala kerendahan hati dan terimakasih yang tulus ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukungku untuk keberhasilanku yaitu Bapak Hulana dan Ibu Arnawati.
2. Abang-abangku, Mbak, Kakak Ipar dan Keponakanku tersayang yang selalu memberikan dukungan serta motivasinya dan menjadi sumber inspirasiku yaitu Abangku yang pertama Zamroni dan Kakak Ipar Asmara dewi serta keponakanku Shella Rani Agustina dan Juliani Dwika Putri, dan Abangku yang kedua Gundra Endial Serta Mbaku Eka Heryanti, S.Pd .
3. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Andi Putrawijaya dilahirkan pada tanggal 11 Januari 1996 penulis merupakan anak keempat dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Hulana dan Ibu Arnawati. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang SDN 01 Muara jaya II dan lulus pada tahun 2008, kemudian penulis melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 1 Kebun Tebu dan lulus pada tahun 2011, penulis melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 1 Kebun Tebu dan lulus pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2017 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kampung Baru Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MAN 2 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alammin

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Segala puji bagi-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Penyusunan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Layanan konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengatasi perilaku membolos Peserta Didik Kelas X MAN 2 Bandar Lampung” merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan 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. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

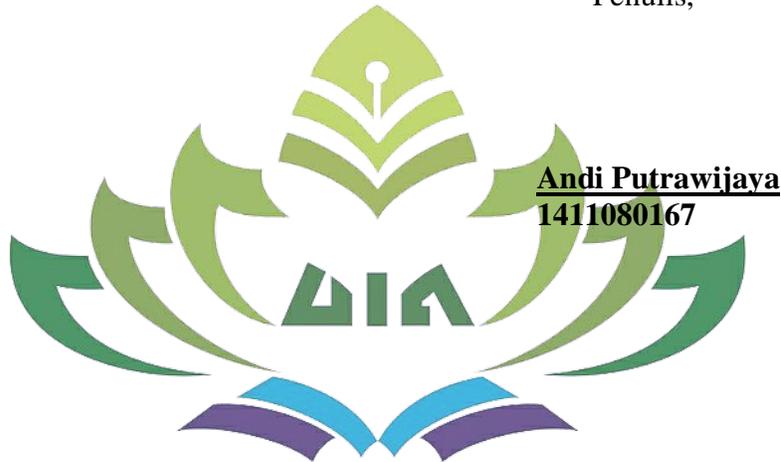
1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, S. Psi., M.A., Ed. D selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

3. Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Drs. Yahya AD, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaan dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Umi Hijriah, S.Ag., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas kesediaan dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Samsurizal, S.Pd., M.Si selaku kepala sekolah MAN 2 Bandar Lampung telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
8. Nurhayati, S.Pd dan Rista Aprilya, S.Pd selaku guru BK di MAN 2 Bandar Lampung yang telah banyak membantu, dan membimbing penulis sehingga bisa terlaksananya penelitian.
9. Sahabatku, Eka Siti Amanah, Zahara Aisyah Amalia, Sri Fitriani, Astuti, Siti Arofah, Dwi Lestari, Eka Widia Astuti, Anita Yulandari, Shofia Mazab, Vianuri Fadilah, Dila Ayu Anggraini, Diana Dewi Lestari, Siti Amsanah, Ahmad Sobari, Soni Saputra, Sanjaya, Edi Ridwan, Diki Yonanda, Bimbing Yudiarto, Yogi Asmet Murdi, Ilham Saputra, Muhammad Irham, Neni Susanti dan Farralia Ramadhani, S.Pd. dan semua teman-teman seperjuangan angkatan 2014

Terimakasih atas dukungan kalian do'a serta Motivasi yang kalian berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melindungi, memberikan rahmat semua pihak yang tercantum maupun tidak tercantum, dan Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang yang membutuhkan.

Bandar Lampung, 27 Februari 2019
Penulis,



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	ii
MOTTO	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian.....	16
BAB II LANDASAN TEORI	
A. <i>Konseling Behavioral</i>	18
1. <i>Pengertian Konseling Behavioral</i>	18
2. <i>Karakteristik Konseling Behavioral</i>	20
3. <i>Tujuan Konseling Behavioral</i>	21
4. <i>Asumsi Tingkah Laku Bermasalah</i>	22
5. <i>Pandangan Tentang Manusia</i>	23
6. <i>Tahap-tahap Konseling Behavioural</i>	24
7. <i>Teknik-teknik Konseling</i>	26
8. <i>Peran dan Fungsi guru BK</i>	28

9. Sikap, Peran dan Tugas Peserta Didik	29
10. Hubungan Konselor dengan Peserta Didik	30
B. Teknik <i>Self-Management</i>	31
1. Konsep Dasar <i>Self-Management</i>	31
2. Teknik Konseling <i>Self-Management</i>	34
3. Tujuan Teknik <i>Self-Management</i>	36
4. Manfaat Teknik <i>Self-Management</i>	37
5. Peran Konselor dan Konseli	38
6. Faktor-Faktor Keefektifan dalam Pelaksanaan Teknik <i>Self-Management</i>	39
7. Tahap-tahap Pengelolaan Diri	40
C. Perilaku membolos	44
1. Pengertian Membolos	44
2. Gejala Peserta Didik Yang Membolos	46
3. Peserta Didik yang Membolos	47
4. Pembentukan Perilaku Membolos	47
5. Teori Perilaku	47
6. Faktor-faktor Penyebab Peserta Didik Membolos	47
7. Dampak Negatif Perilaku Membolos	50
D. Layanan Konseling <i>Behavioral</i> dengan Teknik <i>Self-Management</i> untuk Mengatasi perilaku membolos	51
E. Kerangka Berpikir	56
F. Hipotesis Penelitian	58
G. Penelitian Relevan	60

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode penelitian	64
B. Desain penelitian	65

C. Variable Penelitian	69
D. Devinisi Operasional Penelitian	71
E. Lokasi, Populasi, Teknik Sampling.....	72
F. Pengembangan Instrumen Penelitian	75
G. Teknik Pengumpulan Data	78
H. Validitas dan Reabilitas Instrumen	81
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	85
J. Deskripsi Langkah-Langkah Pemberian Layanan	87

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	89
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i>	89
2. Efektifitas Layanan Konseling <i>Behavioral</i> Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas X MAN 2 Bandar Lampung.....	92
3. Data Deskripsi <i>Posstest</i>	103
4. Uji Hipotesis Wilcoxon	105
B. Pembahasan.....	118
C. Keterbatasan Penulis	121

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	123
B. Saran.....	124

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.Data Membolos Peserta Didik Kelas Eksperimen.....	8
2. Langkah-langkah <i>Self-Monitoring</i>	42
3. Rencana Pemberian Layanan Kelas Eksperimen	68
4. Rencana Pemberian Layanan Kelas Kontrol.....	69
5. Deini Operational	71
6 Jumlah Populasi Terjangkau Penelitian.....	73
7. Kisi-kisi Instrument Penelitian	75
8. Alternatif Jawaban.....	79
9. Kriteria Perilaku Membolos	81
10. Uji Validitas.....	82
11. Hasil Validitas	82
12. Reliability Statistics.....	84
13. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	90
14. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol.....	91
15. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen.....	103
16. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	104
17. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen.....	106
18. <i>Wilcoxon Rank</i> Kelompok eksperimen.....	107
19. Uji <i>Wilcoxon</i> Kelas Eksperimen	107
20. Statistics.....	108
21. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	110
22. <i>Wilcoxon Rank</i> Kelas Kontrol	111

23. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol.....	112
24. Statistics.....	112
25. Deskripsi Data Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	115
26. Perbandingan Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	116



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	57
2. Pola Non-equivalent Control Group Design.....	66
3. Variabel Penelitian.....	70
4. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	90
5. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol.....	92
6. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	104
7. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	105
8. Kurva Kelas Eksperimen	110
9. Kurva Kelas Kontrol.....	114
10. Grafik perilaku membolos.....	117



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman.
1. Surat Keterangan Penelitian	130
2. Lembar Keterangan Validasi.....	132
3. Angket Perilaku membolos	134
4. Pedoman Wawancara	136
5. Hasil Validitas	137
6. Uji Validitas	139
7. Reability statistics	139
8. Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen.....	139
9. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol	140
10. <i>Descriptive staticities</i>	141
11. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	142
12. Daftar Hadir Peserta Konseling Kelompok Kelas Eksperimen....	163
13. Daftar Hadir Peserta Konseling Kelompok Kelas Kontrol	164
14. Jadwal Diri Pesera Didik.....	165
15. Dokumentasi Penelitian.....	171
16. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	172
17. Kontrak Perilaku	174

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa yang penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan, informasi global yang diterima oleh remaja sangat cepat dan tanpa ada penyaringan pada dirinya sehingga banyak remaja mengembangkan pola tingkah laku yang menyimpang dari norma-norma umum atau berbuat semaunya sendiri yang dapat mengganggu atau merugikan orang lain.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara¹

Sekolah merupakan bagian dari pendidikan. Di sekolah inilah kegiatan belajar-mengajar berlangsung, ilmu pengetahuan diajarkan dan dikembangkan kepada peserta didik. Kegiatan belajar mengajar di sekolah merupakan kegiatan inti dalam pendidikan di sekolah.

¹ Undang-undang Sisdiknas (*System Pendidikan Nasional*)(Jakarta,Sinar Grafika,2008), h.3

Guru adalah seorang tenaga pendidik profesional yang mendidik, mengajarkan suatu ilmu, membimbing, melatih, memberikan penilaian, serta melakukan evaluasi kepada peserta didik dan guru pula seorang yang telah mengabdikan dirinya untuk mengajarkan suatu ilmu, mendidik, mengarahkan dan melatih peserta didiknya agar dapat mengetahui ilmu pengetahuan yang diajari.

Salah satu tugas utama guru adalah mempelajari peserta didik sesuai dengan keadaan dan kemampuan, minat serta tingkat belajarnya sehingga yang bersangkutan (peserta didik) mampu menyerap ilmu pelajaran secara efektif, efisien dan optimal namun demikian, walau mengajar memang tugas guru tetapi jangan diartikan menyampaikan materi atau pengetahuan dapat menyelesaikan pelaksanaannya.²

Peserta didik merupakan sasaran yang terlibat langsung dalam pendidikan melalui proses pembelajaran, sehingga melalui proses pembelajaran diharapkan peserta didik mampu mengenal dan mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya dan kegiatan belajar mengajar adalah guru dan peserta didik. Proses belajar mengajar dapat terlaksana apabila komponen tersebut ada. Jika salah satu komponen tidak hadir maka proses belajar mengajar tersebut tidak akan terjadi. Sehingga proses transfer ilmu pengetahuan kepada peserta didik tidak dapat dilakukan.

² Chairul Anwar, *Strategi Pembelajaran Pada Nilai*. (Tadris Jurnal Pendidikan Islam) e-ISSN 0853-6791 (Diakses pada 07- September-2018)

Menurut Bachri Thalib, akibat dari perilaku menyimpang khususnya membolos tersebut dapat berdampak bagi diri sendiri dan orang lain diantaranya ketidakmampuan berprestasi, peserta didik menggunakan waktu luangnya untuk mengganggu temanya di kelas, kegelisahan yang tidak realistis, kesedihan dan depresi, kesulitan bergaul dan ketergantungan yang berlebihan terhadap guru.³

Membolos dapat diartikan sebagai perilaku peserta didik yang tidak masuk sekolah tanpa ada keterangan yang tepat atau bisa dikatakan ketidakhadiran tanpa ada alasan yang jelas. Membolos merupakan salah satu solusinya dapat menimbulkan dampak yang lebih parah.

Teasley (dalam Jacobs & Kristonis) mendefinisikan membolos sebagai setiap kejadian ketika seorang peserta didik tidak hadir sekolah. Stou (dalam Reid) menjelaskan bahwa perilaku membolos merupakan perilaku sebagai absen dari sekolah untuk alasan yang tidak sah. Sedangkan Reeves mendefinisikan membolos sebagai ketidakhadiran tanpa alasan selama lima kali atau lebih per semester.⁴

³ Syamsuri Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Edukatif*, Kencana Jakarta, 2010, h. 253

⁴ Mahmudah, "mengurangi perilaku membolos siswa dengan menggunakan layanan konseling behavior:", (online)tersediadi:<https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&q=jurnal+tentang+pengertian+membolos&btnG=> [di akases pada tanggal 22 agustus 2018]

Pembolosan kembali- mengacu pada situasi di mana seorang siswa tidak hadir dari sekolah tanpa alasan yang sah. Dia pergi lebih lanjut untuk mengatakan bahwa banyak siswa yang melewatkannya juga satu pelajaran atau bahkan satu hari penuh sekolah di setidaknya sekali selama kehidupan akademik mereka.⁵

Dengan demikian penanganan terhadap peserta didik yang sering membolos perlu mendapatkan perhatian yang sangat serius. Penyebab perilaku membolos yaitu peserta didik merasa kesulitan dalam menerima pelajaran, terpengaruh dengan teman-teman pergaulan, peserta didik dalam kondisi sulit karena tekanan faktor ekonomi keluarga, peserta didik ada hubungan antar personal yang tidak menyenangkan baik dengan guru maupun kepada teman sebayanya.⁶

Jadi penulis menyimpulkan bahwa perilaku membolos disebabkan oleh beberapa faktor baik dari internal atau dari dalam diri peserta didik tersebut, maupun dari eksternal atau lingkungan sekitar peserta didik. Dengan kedua faktor tersebut yang menjadi penyebab terjadi perilaku membolos terhadap peserta didik. Hal ini harus ada penanganan yang serius terhadap peserta didik agar perilaku membolosnya tidak lebih menjadi-jadi sehingga bisa merugikan dirinya maupun orang lain. Namun hal tersebut masih banyak kita jumpai seperti peserta didik yang banyak melakukan perilaku membolos. Banyaknya

⁵ Ngutor Sambe, Moses Yandev Avanger & Solomon Arumun Agba, et.al: *“The Impact of Truant Behavior on Academic Achievement of Secondary School Students in the Ukum Local Government Area, 2017”* (on-line) di akses 8-September-2018),h. 3

⁶ Mustaqim dan Abdul Wahid, *Psikologi Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta, 2003, h. 139

peserta didik yang sering membolos memiliki latar belakang yang berbeda-beda.

“Dorothy Kater MS menyatakan bahwa indikator atau ciri-ciri perilaku penyebab peserta didik membolos ada dua, yaitu sebab (1) dalam sekolah, dan (2) dalam lingkungan.⁷ Yang menjadi penyebab dari lingkungan yaitu, keluarga tidak memotivasi dan tidak mengetahui pentingnya sekolah dan masyarakat beranggapan bahwa pendidikan tidak penting dan penyebab membolos yang berasal dari dalam diri sendiri atau faktor internal terjadi karena pada masa remaja adalah masa yang penuh gelora dan semangat kreatifitas dalam usaha pencarian jati diri.”⁸

(Sedangkan Menurut Prayitno dan Erman Amti), penyebab perilaku membolos yang ada dalam diri peserta didik yaitu: (1) sehari-hari tidak masuk sekolah, (2) tidak masuk sekolah tanpa izin, (3) sering keluar pada jam pelajaran tertentu, (4) tidak masuk lagi setelah minta izin, (5) masuk sekolah berganti hari, (6) mengajak teman untuk keluar pada mata pelajaran yang tak disenangi, (7) minta izin keluar dengan berpura-pura sakit atau alasan lainnya, (8) mengirim surat izin tidak masuk dengan alasan yang di buat-buat, (9) tidak masuk kelas setelah jam istirahat.⁹

“Menurut Kartono secara akademis peserta didik yang ke sekolah tetapi sering membolos akan menanggung resiko kegagalan dalam belajar.”¹⁰

⁷ Kartini Kartono, *Kenakalan Remaja*, Rajawali Pers, Jakarta, 2008, h.80

⁸ *Ibid*

⁹ Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rieneka Cipta, 2004. h.61

¹⁰ Kartono, Kartini, *Bimbingan Bagi Anak dan Remaja yang Bermasalah*, Jakarta: Rajawali Press. 1991. H.78

Dengan demikian penulis menyimpulkan bahwa membolos merupakan salah satu bentuk dari kenakalan peserta didik yang ada di sekolah. Jika tidak segera diatasi dapat menimbulkan dampak yang lebih buruk. Peserta didik yang sering membolos akan mengalami kegagalan dalam pelajaran, peserta didik juga tidak mentaati peraturan sekolah, lebih negatif bagi dirinya seperti tidak peduli dengan urusan sekolah, penurunan prestasi, yang lebih fatal ialah akan dikeluarkan dari sekolah. Sedangkan bagi teman-teman kelasnya akan merasa tidak nyaman kepada peserta didik yang memiliki perilaku membolos tersebut.

Sebagaimana seperti yang dimaksud dalam Al-Quran surah Huud 112 sebagai berikut :

فَأَسْتَقِمَّ كَمَا أُمِرْتُ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ١١٢

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 kamu kerjakan (Q.S.Huud:112)¹¹

Berdasarkan surat huud, dijelaskan bahwa disiplin bukan hanya tepat waktu saja, tetapi juga patuh terhadap peraturan-peraturan yang. Melaksanakan yang diperintahkan dan menjauhi yang di larang-nya. Di samping itu juga melakukan perbuatan tersebut secara teratur dan terus-menerus walaupun hanya sedikit. Karena selain bermanfaat bagi kita sendiri juga perbuatan yang di kerjakan secara kontinyu dicintai Allah walaupun hanya sedikit.

¹¹ AL-Quran, *Get Arabic and Translation Microsoft Word*

Dilihat dari proses perkembangannya masa remaja ialah masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak, menawarkan peluang untuk tumbuh bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga kompetensi kognitif dan sosial¹² Kondisi ini sangat beresiko, sebagian anak muda kesulitan menangani begitu banyak perubahan yang terjadi dalam satu waktu dan mungkin membutuhkan bantuan untuk menghadapi bahaya sepanjang jalan perkembangan yang terjadi.¹³ Masa remaja dalam perkembangan kognitif menurut Jean Piaget berada dalam tahap “*formal operation stage*”, yaitu tahap keempat atau terakhir dari tahapan perkembangan kognitif.

Berdasarkan hasil dari pra penelitian dengan guru BK, terindikasi kelas X MAN 2 Bandar Lampung yang mempunyai perilaku membolos yang tinggi dibandingkan dengan peserta didik lainnya. Seperti datang terlambat ke sekolah, tidak masuk jam pelajaran tertentu, meminta surat izin pulang dengan alasan yang di buat-buat, berpura-pura sakit dan ikut-ikutan teman pergaulan, berikut ini hasil prapenelitian terhadap kelas X di peroleh data sebagai berikut :

Tabel 1
Data Membolos Peserta Didik Kelas X di MAN 2 Bandar Lampung

No	Nama	Datang Terlambat sekolah	Meminta Izin dengan	Tidak Mengerjakan PR	Ikut-ikut teman	Berpura-pura sakit	Total

¹² Diane E. Papalia, Sally Wendkos old, Ruth Duskin Feldman, *Psikologi Perkembangan*, Kencana Prenada Media Group, Edisi Kesembilan, h. 535

¹³ *Ibid*, h. 536

			alasan yang di buat-buat	Matematika			
1	Konseli 1	5	1	3	-	-	9
2	Konseli 2	-	2	6	-	-	8
3	Konseli 3	5	-	-	3	-	8
4	Konseli 4	-	-	5	-	1	6
5	Konseli 5	-	1	-		4	5
6	Konseli 6	-	3	2	-	-	5
7	Konseli 7	-	4	-	1	-	5
8	Konseli 8	2	3	1	-	-	6
9	Konseli 9	-	-	-	1	3	4
10	Konseli 10	1	-	3	-	-	4
11	Konseli 11	-	-	-	3	-	3
12	Konseli 12	2	1	-	1	-	4
	Jumlah	15	15	20	9	8	67

Sumber: Dokumentasi Absensi MAN 2 Bandar Lampung

Penyebab membolos yang berasal dari dalam diri sendiri atau faktor internal juga terjadi karena pada masa remaja adalah masa yang penuh gelora dan semangat kreatifitas dalam usaha pencarian jati diri. Apabila kurang mendapat perhatian dan bimbingan maka anak merasa rendah diri dan takut gagal membawa dirinya dan akan merasa ditolak di lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan wawancara dengan ibu Rista Aprilya, S.Pd pada hari Rabu tanggal 19 September 2018 bahwasannya perilaku membolos yang terjadi di MAN 2 Bandar Lampung banyak terjadi pada kelas X. Dari keterangan guru BK diketahui bahwa pada tahun pelajaran 2018/2019 Dari data yang di peroleh terdapat 12 peserta didik yang memiliki perilaku membolos sangat tinggi diantaranya perilaku membolos yang sering dilakukan

oleh peserta didik ialah, 5 peserta didik sering datang terlambat sekolah, 7 peserta didik sering mengirim surat izin dengan alasan yang di buat-buat, 6 peserta didik yang tidak mengerjakan PR Matematika, 3 pesera didik yang berpura-pura sakit dan 5 peserta didik melakukan perilaku membolos dengan ikut-ikutan teman. Disisi lain peserta didik masih terbawa transisi perpindahan dari sekolah menengah pertama menuju ke sekolah menengah atas, jadi hal tersebut yang membuat mereka sering melakukan perilaku membolos.

Menurut Kordinator Guru BK bapak Deni Kurniawan, S.Pd di MAN 2 Bandar Lampung, perilaku membolos peserta didik yang ada di MAN 2 sangatlah bermacam-macam, baik dari terlambat datang ke sekolah, tidak mengerjakan pr mata pelajaran tertentu, berpura-pura sakit, membuat surat dengan alasan yang di buat-buat, dan ikut-ikutan teman-teman sehingga menyebabkan tidak masuk kelas, atau tidak masuk tanpa ada keterangan yang jelas dan sebagainya, jadi apabila penulisi ingin mengatasi perilaku membolos peserta didik dengan layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management*. hal ini karena peserta didik diharapkan peserta didik yang membolos untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri serta interaksinya dengan lingkungan. proses pemantauan diri ini dapat menghasilkan perubahan, ketika peserta didik mengumpulkan data dapat mempengaruhi perilaku kedepannya khususnya perilaku membolos.

Melihat banyaknya dampak yang muncul akibat dari perilaku membolos hal tersebut tentunya tidak boleh dibiarkan. Perilaku tersebut termasuk masalah yang harus segera ditangani dengan serius. Dalam *setting* sekolah konseling individu dari guru pembimbing merupakan proses komunikasi antara peserta didik dengan konselor dalam konteks ini untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik. Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling individual atau yang sering disebut konseling *non-directive*, yaitu yang memberikan suatu gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah konseli, dan bukan konselor. Karena itu dalam proses konseling ini kegiatan sebagian besar diletakkan dipundak konseli itu sendiri. Dalam pemecahan masalah, maka konseli itu sendiri didorong oleh konselor untuk mencari serta menemukan cara yang baik dalam pemecahan masalahnya.¹⁴

Menurut Gerald Corey, Konseling *Behavioral* adalah Penerapan dari penelitian dari teori dasar dari psikologi *eksperimental* untuk mempengaruhi perilaku dengan tujuan untuk mengatasi problema sosial dan individual dan meningkatnya berfungsinya sifat manusia.¹⁵ Konseling *behavioral* biasanya digunakan sebagai *treatment* guru bimbingan konseling, dan ahli dalam mendiagnosa tingkah laku peserta didik. Dalam proses konseling peserta didik

¹⁴ Busmayaril dan Efi Umairroh, "Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Menggunakan Konseling Individual". Jurnal Bimbingan Dan Konseling 2018, h. 36

¹⁵ Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi* vol 4. Transelated by:Drs. Mulyanto. Semarang Pers.1995.h.411

yang menentukan tingkah laku apa yang akan diubah, sedangkan konselor menentukan cara yang digunakan untuk mengubahnya.¹⁶

Teknik konseling *Behavioral* yang dapat dilakukan antara lain: (1) penguatan positive, (2) kartu berharga (*token economy*), (3) penokohan (*modeling*), (4) pengelolaan diri (*Self-management*), (5) penghapusan (*extinction*), (6) pambanjiran (*flooding*), (7) penjenuhan (*satiation*), (8) hukuman (*punishment*), (9) *time out*, (10) terapi aversi (*aversi therapy*), dan (11) didentiasi sistematis.¹⁷

Menurut Sugiharto ada tiga teknik yang di terapkan dalam melakukan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) yaitu, memantau diri (*Self-Monitoring*), Kendali Stimulus (*stimulus-control*) dan Ganjar diri (*Self-Reward*)¹⁸

Dalam layanan konseling *Behavioral* terdapat beberapa teknik yang dapat membantu permasalahan perilaku membolos yang terjadi terhadap peserta didik, salah satu teknik dalam *Behavioral* yang peneliti adalah *Self-Management*. Menurut Gie *Self-Management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

¹⁶ Gantina Komalasari *Teori Dan Teknik Konseling*, PT Indeks, Jakarta, 2011, h.157

¹⁷ Gantina Komalasari, *Ibid*, h.161

¹⁸ Sugiharta, *Konseling proaktif dengan strategi pengolaan diri*, Semarang, 2007, h.23

Jadi penulis menyimpulkan bahwa dalam hal untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik banyak faktor yang menjadi penyebabnya baik dari diri peserta didik (*internal*), maupun dari lingkungan (*eksternal*) yaitu dengan cara mengelola diri (*self-management*) yang dapat dilakukan melalui kendali stimulus, apabila lingkungan yang menjadi penyebab terjadinya perilaku membolos peserta didik penulis harus mengkondisikan lingkungan peserta didik menjadi lebih baik atau memodifikasi lingkungan peserta didik sebagai isyarat atau antiseden atas respon tertentu. Untuk mengurangi perilaku membolos peserta didik, frekuensi membolosnya tersebut harus dikurangi, ditata kembali atau di ubah waktu dan tempat terjadinya.

Adanya perilaku membolos pada peserta didik dan penerapan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *Self-Management* di MAN 2 Bandar Lampung mendorong penulis untuk meneliti lebih detail tentang pelaksanaan pendekatan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *Self-Management* dalam hal untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik. Karena setiap individu yang membolos mempunyai penyebab yang berbeda-beda, maka adanya pengendalian diri untuk mengatasi itu semua, disini juga dengan adanya pengendalian diri dapat mengembangkan potensi yang ada di dalam diri peserta didik dan dapat memecahkan permasalahannya dan dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hal yang ditemui di lapangan terkait perilaku membolos, maka peneliti sangatlah tertarik melanjutkan penelitian terkait mengatasi perilaku membolos peserta didik dengan judul “Efektifitas layanan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik di kelas X MAN 2 Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka masalah yang dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut.

1. Terindikasi 5 peserta didik yang membolos akibat datang terlambat sekolah.
2. Terindikasi 7 peserta didik yang membolos dengan meminta izin dengan alasan yang di buat-buat.
3. Terindikasi 6 peserta didik yang tidak masuk sekolah karena tidak mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR) Matematika.
4. Terindikasi 5 peserta didik melakukan perilaku membolos dengan ikut-ikutan temanya
5. Terindikasi 3 peserta didik melakukan perilaku membolos dengan berpura-pura sakit.

C. Batasan Masalah

Agar peneliti terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka peneliti ini hanya membahas tentang efektivitas layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diterapkan tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : apakah penerapan Layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Tujuan umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui apakah penerapan layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran umum dari layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung

- b. Mengetahui apakah efektif layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung.

Manfaat yang di peroleh dari penelitian ini terdiri dari dua komponen yaitu manfaat teoritis maupun manfaat praksis.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis manfaat dari hasil penelitian ini berguna untuk merubah pola pikir peserta didik dengan cara mengelolah diri peserta didik untuk mengatasi perilaku membolos bagi peserta didik di sekolah.

2. Manfaat paraktis

Hasil penelitian ini memiliki manfaat praksis untuk menangani perilaku membolos dengan teknik *self-management*

a. Peserta didik

Peserta didik dapat memahami dan mengetahui kenakalan remaja yang ada di sekolah salah satunya membolos.

b. Guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat meningkatkan preventif untuk mencegah perilaku membolos peserta didik .

c. Sekolah

Pihak sekolah dapat menerapkan berbagai kebijakan yang bersifat mendukung dan memfasilitasi kegiatan preventif atau pencegahan terhadap perilaku membolos peserta didik

d. Peneliti

Peneliti dapat lebih mendalami teknik *self-management* untuk mengatasi perilaku mebolos peserta didik sehingga dapat mengaplikasikan di sekolah sehingga memperoleh pengalaman

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penulisan membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang akan ditetapkan, diantaranya adalah :

1) Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

2) Ruang lingkup objek

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah sejauh mana perilaku membolos peserta didik dapat ditanggulangi dengan konseling *behavioral* dengan teknik *Self-Management*.

3) Ruang lingkup subjek

Subjek penelitian ini adalah peserta didik X,XI dan XII di MAN 2 Bandar Lampung.

4) Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah MAN 2 Bandar Lampung.

5) Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester genap 2018/2019.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Konseling Behavioral*

1. *Pengertian Konseling Behavioral*

Behavioral adalah pandangan yang menyatakan bahwa perilaku harus dijelaskan melalui pengalaman yang diamati, bukan dengan proses mental. Menurut pandangan *Behavioral*, pemikiran, perasaan dan motif ini bukan subjek yang tepat untuk ilmu perilaku karena semuanya tidak bisa diobservasi secara langsung¹

Sedangkan konseling *Behavioral* adalah salah satu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi dengan tindakan.²

¹ Jhon w. Santrock, *psikologi pendidikan*, Kencana, h 266

² Mega Aria Monica dan Ruslan bdul Gani “*Efektifitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*” *Jurnal Bimbingan dan konseling* 2016,h.172

Menurut Prayitno dan Erman anti konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasnta masalah yang dihadapi klien³

Menurut Krumboltz yang dikutip oleh Gantina Komalasari, ada ciri-ciri utama konseling *Behavioral* adalah sebagai berikut :

- a. Proses pendidikan , konseling membantu konseli mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya;
- b. Teknik dirakit secara individual, teknik konseling pada setiap konseli berbeda-beda tergantung pada masalah dan karateristik konseli; dan
- c. Metodologi ilmiah, konseling *Behavioral* di landasi oleh metode ilmiah dalam melakukan assesment dan evaluasi konseling⁴

Tujuan konseling *Behavioral* berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang di antaranya untuk :

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar;
2. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif;
3. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari;

³ Prayitno dan Erman Amti .*dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta. Rieneka cipta,1994, h. 105

⁴ Gantina Komalasari,*Op Cit* h. 153

4. Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*);
5. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan; dan
6. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.⁵

Konseling *Behavioral* di kenal juga dengan modifikasi perilaku yang di artikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Modifikasi perilaku dapat pula sebagai usaha menerapkan prinsip-prinsip belajar hasil eksperimen pada perilaku manusia.

Dari penjelasan di atas maka konseling *Behavioral* merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada klien yang dilakukan melalui wawancara konseling dengan pendekatan *Behavioral* yang bermuara pada teratasinya masalah yang di hadapi klien.

2. Karakteristik Konseling *Behavioral*

Pada dasarnya proses konseling merupakan penataan proses atau pengalaman untuk membantu individu mengubah perilaku agar dapat memecahkan masalahnya. George dan Christiani dan Latipun mengemukakan bahwa konseling *Behavioral* itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

⁵ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan teknik konseling*, Jakarta: indeks, 2011. h.156

- a. berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik;
- b. memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan terapeutik;
- c. mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien;
- d. penaksiran objektif atas tujuan terapeutik.⁶

Melihat karakteristik tersebut sangat jelas bahwa layanan konseling *Behavioral* secara konsisten menaruh perhatian terhadap perilaku yang tampak. Sedangkan perilaku yang tidak tampak dan bersifat umum dalam konseling harus dirumuskan terlebih dahulu menjadi lebih spesifik.

3. Tujuan konseling *Behavioral*

Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.⁷

Sejalan dengan pernyataan tersebut Latipun menjelaskan bahwa tujuan konseling *Behavioral* adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat keputusan dalam jangka panjang dan/atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.⁸ Secara khusus tujuan konseling *Behavioral* mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara

⁶ Latipun, *psikologi konseling*. Malang: UPT UMM, 2008,h.137

⁷ Corey, Gerald, *OP. Cit*

⁸ Latipun, *Op. Cit*

memperkuat perilaku yang diharapkan dengan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.

Tujuan terapi perilaku dengan orientasi kearah kegiatan konseling menurut George dan Christiani dalam Gunarsa adalah:

- a. mengubah perilaku menyesuaikan pada klien;
- b. membantu klien belajar dalam proses pengambil keputusan secara efisien;
- c. mencegah munculnya masalah di kemudian hari;
- d. mencegah masalah perilaku khusus yang dimintai oleh klien;
- e. mencapai perubahan perilaku yang dapat dipakai dalam kegiatan kehidupannya.⁹

Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat di rumuskan beberapa tujuan penting konseling *Behavioral*. Tujuan tersebut antara lain ialah :

- a. Mengubah perilaku maladaptif;
- b. Membantu klien belajar dalam proses pengembangan keputusan secara efisien;
- c. Memperkuat perilaku yang diharapkan dan meniadakan perilaku dan tidak diharapkan;
- d. Membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat;
- e. Mencegahnyamunculnya masalah di kemudian hari;
- f. Mencegah masalah poerilaku khusus yang di minta oleh klien;
- g. Mencapai perubahan perilaku yang dapat dipakai dalam kegiatan kehidupan.

4. Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Tingkah laku bermasalah dalam konseling *Behavioral* adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*).

Tingkah laku yang berlebihan seperti : merokok , terlalu banyak main games,

⁹ Gunarso, Singih,.,*Konseling dan Psikologi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2004,h.206

dan suka memberi komentar di kelas. Adapun tingkah laku yang deficit adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah.¹⁰

Latipun menyatakan bahwa tingkah laku bermasalah merupakan tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif dan perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang salah muncul melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Dalam hal ini perilaku muncul karena proses belajar yang salah pada individu.¹¹

Manusia bermasalah mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari lingkungannya. Tingkah laku maladaptif juga terjadi karena kesalahpahaman dalam menangani lingkungan dengan tepat. Seluruh tingkah laku manusia didapat dengan cara belajar dan juga tingkah laku manusia didapat dengan cara belajar dan juga tingkah laku tersebut dapat di ubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar.

5. Pandangan Tentang Manusia

Rosjidan dan Gantina menyatakan, “pendekatan *Behavioral* didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan sistematis dan terstruktur dalam konseling “. Pendekatan *Behavioral* berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah

¹⁰ Komalasari, G dkk. *Teori dan teknik konseling*. Jakarta : PT Indeks. 2011, H.157

¹¹ Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT UMM, 2008. h.135

laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya tingkah laku lama dapat di ganti dengan tingkah laku yang baru.¹²

Menurut *Behavioral therapy*, manusia adalah produk dan produsen (penghasil) dari lingkungannya. Pandangan ini tidak tergantung pada asumsi *deterministik* bahwa manusia adalah produk belaka pengkondisian *sosialkultural* mereka. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik maupun buruk, tepat atau salah. Pendekatan *Behavioral* berpandangan bahwa setiap perilaku dapat dipelajari. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dan dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi orang lain. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatasi dan mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku atau dapat mempengaruhi orang lain.

6. Tahap-tahap Konseling *Behavioral*

Pujosuwarno menyatakan bahwa Konseling *Behavioral* dapat digolongkan dalam lima tahapan antara lain yaitu :¹³ Rosjidan dalam gantina menyatakan konseling *Behavioral* memiliki empat tahap yaitu : melakukan asesmen (*asesment*),

¹² Gantika Komalasari, *Ibid*, h. 152

¹³ Pujosuwarno, sayekti. *Berbagai pendekatan dalam konseling*. Yogyakarta :Menara Mas Offset.1993,h.82-83

Menentukan tujuan (*goal-setting*), mengimplementasikan teknik (*technique-implementation*), dan evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*¹⁴)

a. *Assesment*

Tujuan dari *assesment* adalah untuk memperkirakan apa yang dibuat klien waktu itu. Konselor menolong klien untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialami waktu itu.

b. *Goal setting*

berdasarkan informasi yang dikumpulkan kemudian di analisis. Konselor dan klien merumuskan tujuan yang akan dicapai dalam konseling.

c. *Technique Imlementation*

Yaitu menentukan strategi belajar yang akan dipakai dalam mencapai tingkah laku yang akan diubah

d. *Evaluation-termination*

Evaluasi dapat digunakan untuk melihat apa yang telah diperbuat oleh klien. Apakah konseling efektif dan apakah teknik yang digunakan dalam konseling cocok atau tidak. Jika konseling telah selesai maka masuk dalam tahap terminasi yaitu berenti untuk melihat apakah klien bertindak tepat.

e. *Feedback*

Feed back diperlukan untuk memperbaiki proses konseling. Apakah konseling dirasa belum terlihat hasilnya atau belum ada perkembangan dari

¹⁴ Gantina Komalasari, *Op. Cit*, h. 10

konseli maka konselor dapat memberikan perlakuan lagi kepada konseli dan diharapkan konseli dapat memberikan respon sehingga tujuan konseling yang diharapkan dapat tercapai.

7. Teknik-Teknik Konseling

Teknik konseling *Behavioral* terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku jenis dan menurunkan tingkah laku¹⁵. Menurut Gilbert dalam Ray Colledge, hal yang paling penting untuk mengajarkan teknik *Behavioral* pada klien yang bertujuan membantu klien untuk mengendalikan tingkah laku dan bisa menjadi konselor untuk dirinya sendiri. Hal ini dilakukan supaya ketika proses konseling telah berakhir nantinya klien memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dapat muncul di kemudian hari.¹⁶

Berikut ini adalah Teknik-teknik utama dalam Koseling *Behavioral* :

a. Latihan *asertif*.

Teknik ini digunakan untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latipah ini dapat digunakan terutama untuk membantu individu yang tidak bisa mampu mengungkapkan perasaan ketika tersinggung tidak bisa mampu mngungkapkan

¹⁵ Gantika Komalasari, *Ibid* , h. 157-161

¹⁶ Yuni Rosita "Pelaksanaan Konseling *Behavioral* dalam mengatasi *phobia kucing* seorang klien Di Rasmala 2 Menteng Dalam Tebetb Jakarta Selatan", (Program Strata 1 Ilmu Bimbingan Penyeluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008), h.27

perasaan ketika tersinggung, tidak bisa menyatakan tidak dan respon positif dan lainnya.

b. *Desensitiasi sistematis* .

Desensitiasi sistematis ini merupakan teknik konseling *Behavioral* yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif serta menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.

c. Pengondisian aversi

Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut. Pengkondisiian ini diharapkan untuk membentuk tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

d. Pembentukan tingkah laku model.

Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien. Dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk¹⁷

¹⁷ Sulistyarani dan Muhammad Jauhar, *Op. Cit*,h.203-204

8. Peran dan Fungsi Guru BK

Peran guru bimbingan dan konseling dalam *Behavioral* berperan aktif, direktif dan menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan solusi dari persoalan peserta didik.¹⁸ konselor *Behavioral* biasanya berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli dalam mendiagnosa tingkah laku *malapdaftif* dan menentukan prosedur yang mengatasi persoalan tingkah laku peserta didik. Dalam proses konseling peserta didik yang menentukan tingkah laku apa yang akan dirubah, sedangkan konselor menentukan cara yang akan digunakan untuk mengubahnya. Bandura dalam Gantina “mengatakan bahwa sebagian besar proses belajar terjadi melalui pengalaman langsung yang didapat melalui observasi langsung terhadap tingkah laku orang lain”.¹⁹

Kanser menyatakan bahwa guru Bk berperan sebagai “mesin kekuatan” bagi peserta didiknya. Guru BK dalam prakteknya selalu memberikan penguatan positif atau negatif untuk membentuk tingkah laku baru peserta didik. Hal ini di dasarkan pada anggapan bahwa peran terapis dalam terapi *Behavioral* adalah memanipulasi dan mengendlikan konseling melalui pengetahuan dan keterampilan dalam menggunakan teknik-teknik terapi. Guru BK memiliki kekuatan untuk memberi pengaruh dan mengendalikan tingkah laku pesrta didik.²⁰

¹⁸ Gunarso , *OP*,Cit, h.31

¹⁹ Gantina Komalasari, *Op. Cit*, h.157

²⁰ Namora Lumongga Lubis, *memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktek*, Jakarta, kencana Prena Media Group, h 161

9. Sikap, Peran, dan Tugas Peserta Didik

Dalam konseling *Behavioral* peserta didik dan guru BK aktif terlihat didalamnya. Peserta didik secara aktif terlibat dalam pemilihan dan penentuan tujuan serta memiliki motivasi untuk berubah dan bersedia berkerjasama dalam melaksanakan kegiatan konseling. Peran penting peserta didik dalam konseling adalah peserta didik didorong untuk bereksperimen dengan tingkah laku baru yang bertujuan untuk memperluas perbendaharaan tingkah laku adaptifnya serta dapat menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari.²¹

Terapi *Behavioral* memiliki prosedur kerja yang jelas, sehingga guru BK dan peserta didik memiliki peran yang jelas. Ini berarti untuk mencapai tujuan terapi sangat dibutuhkan kerjasama yang baik antara guru BK dan peserta didik. Adapun sikap, peran dan tugas peserta didik dalam proses terapi meliputi:

- a. Memiliki motivasi untuk berubah;
- b. Kesadaran dan partisipasi peserta didik dalam proses terapi, baik selama sesi terapi maupun dalam kehidupan sehari-hari;
- c. Peserta didik terlibat dalam latihan perilaku baru umumnya menerima pekerjaan rumah yang aktif (seperti *self monitoring* perilaku bermasalah) untuk menyelesaikan antara sesi terapi ;
- d. Untuk menerapkan perilaku baru setelah pengobatan telah berakhir

²¹ Qoririalita Furqoni, *Implementasi Konseling Behavioral Dalam Menanggulangi perilaku menyimpang siswa kelas x di SMK Pgri 1 Surabaya*:Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel surabaya 2013

10. Hubungan Konselor Dengan Konseli

Hubungan terapeutik yang baik dapat membantu proses perubahan *Behavioral* dimana meningkatkan kesempatan klien agar mudah menerima terapi, berkerja sama dengan prosedur terapeutik, dan klien memiliki penerimaan positif serta harapan sukses mengenai efektifitas terapi. Kebanyakan praktisi *Behavioral* mempertahankan faktor-faktor seperti kehangatan, empati, keautentikan, kepermisivan, dan penerimaan sangat dibutuhkan agar perubahan *Behavioral* terjadi namun juga harus disertai dengan teknik-teknik *Behavioral* sehingga tujuan dapat tercapai.

Hubungan klien-terapis adalah fondasi dimana strategi terapeutik dibangun untuk membantu perubahan klien pada arah yang mereka harapkan. Hubungan konselor dan konseli sangat mempengaruhi kelangsungan terapi. Sebelum intervensi terapeutik, konselor terlebih dahulu harus mengembangkan atmosfer kepercayaan dengan memperlihatkan bahwa :

- a. Konselor memahami dan menerima konsli.
- b. Diantara konselor dan konseli saling berkerja sama.
- c. Konselor membantu konseli ke arah yang di kehendaki oleh konseli.

B. Teknik *Self Management*

1. Konsep Dasar *Self Management*

Self Management merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.²² Gagasan pokok dari penilaian *self management* adalah bahwa perubahan bisa dihardirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermaalah. Dalam program *Self Management* ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Corey menyatakan bahwa seringkali individu menemukan bahwa alasan utama ari ketidakberhasilannya mencapai sasarnya adalah tidak dimilikinya keterampilan.²³ Dalam kawasan seperti itu pendekatan pengarahannya diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa perubahan.

Dalam menggunakan strategi *Self Management* untuk merubah perilaku maka klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya.

²² Komalasari, G dkk, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2011, H.180

²³ Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan psikotrapi vol 4. Translatede by: Drs. Mulyarto*, Semarang: IKIP Semarang Pers. 1995, h.431

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*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
- d. *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.²⁴

Salah satu teknik yang dipilih peneliti dalam konseling *Behavioral* adalah teknik *Self Management*. Peneliti memilih teknik *Self Management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab dalam proses belajarnya. Peneliti berharap melalui layanan konseling *Behavioral* dengan teknik *self management* efektif untuk mengembangkan kemandirian peserta

²⁴Siti Nurzaakiyah dan Nandang budiman, “Teknik *Self-management* dalam mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*” 2015, h.15

didik di luar pengawasan guru dan orang tua. Berikut adalah penjelasan teori tentang teknik *self management*.

Menurut Gunarsa mengemukakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk mengahapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh.²⁵ 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.²⁶ Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konseli yang tetap mengontrol pelaksanaannya. Sehingga dari sini konseli mendapatkan suatu keterampilan untuk mengurus diri.

Dalam jurnal Brett Taktik pengendalian diri atau manajemen diri dapat dioperasionalkan dalam dua hal perilaku; pertama, perilaku target individu ingin berubah dan kedua manajemen diri perilaku yang dipancarkan untuk mengontrol perilaku target Manajemen diri berbeda dari strategi perubahan perilaku lain seperti itu terjadi dalam ketiadaan relatif dari kontrol eksternal langsung. Dengan kata lain, perilaku dipancarkan oleh seorang individu yang dirancang untuk mengontrol perilaku kedua²⁷

²⁵ Gunarsa, *Konseling dan psikotrapi*, Gunung Mulia, Jakarta, 2004 h. 223

²⁶ Hartono dan Soedarmadji, *Op. Cit.*, h 125

²⁷ Brett Furlonger, Steven Kiley, Dennis Moore, Marghrita Busacca & Philip Chittleborough :
 “Using a single-case experimental design to evaluate a cognitive-Behavioral self-management

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 efektifitas prosedur tersebut.²⁸ Dari teori tersebut, konselor perlu membantu konseli dalam merancang program, konselor harus bisa membantu konseli agar bisa mempersepsi bahwa dirinya yang telah memilih tujuan dan konseli harus bisa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan.

Merupakan teknik terapi dalam konseling *Behavioral* yang membantu peserta didik dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengukur, 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 efektifitas prosedur tersebut.

2. Teknik Konseling *Self Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada konseli. Dengan kata lain, konseling memerlukan

counselling intervention, 2017” (On-Line) Tersedia di Jurnal homepage: <http://www.tandfonline.com/loi/rapc20> (5-september-2018) h. 3

²⁸ Komalasari *et al*, *Op.Cit.*,h. 180

keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Menurut Gunarsa menyatakan bahwa *Self Management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*Self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self-contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*Stimulus control*).²⁹

a. Pemantauan diri (*Self-monitoring*)

Merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku bermasalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

b. *Reinforcement* yang positif (*Self-reward*)

Digunakan ini untuk membantu konseli mengur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran dari pararel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self-contracting*)

²⁹ Gunarso, Singgih..*Psikologi remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.1989.h.225

Ada beberapa langkah dalam *Self-contracting* ini yaitu :

1. Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya.
 2. Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya.
 3. Konseli berkerja sama dengan teman/keluarga untuk program *Self-management* –nya.
 4. Konseli akan menanggung resiko dengan program *Self-managment* yang dilakukanya.
 5. Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri.
 6. Konseli menuliskan peraturanya untuk dirinya sendiri selama menjalankan proses *self-management*.
- d. Penguasaan terhadap rangsangan (*self-control*)

Teknik ini menekan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau *antecedent* atas respon tertentu.

3. Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan dari teknik pengelolaan diri yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang membuat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti peserta didik dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Menurut Sukadji masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaa diri (*self-management*) antara lainyaitu :

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan dirinya sendiri.

- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa di prediksi waktu kemunculanya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri
- 4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya konseli sedang menulis skripsi.³⁰

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai, konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling.

Setelah proses konseling *self management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, yang dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai luar sesi konseling, serta perubahanya yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

4. Manfaat Teknik *Self-Management*

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

³⁰ *Ibid*, h.181

motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaanya *self management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antcedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misal orang tua suka “ngemil” mengatur lingkungannya 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 menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu.³¹

5. Peran Konselor dan Konseli

Seperti yang telah kita ketahui, bahwa dalam konseling behavior peran konselor adalah sebagai guru, mentor, fasilitator, dan pemberi dukungan kepada konseli dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya peran konseli dalam mengikuti teknik *self management* juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses konseling. Ada beberapa catatan untuk melaksanakan teknik ini, yaitu :

³¹ Komalasari, *Op. Cit*, h. 181

- 1) Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.
- 2) Konseli didorong untuk melakukan introspeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
- 3) Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.
- 4) Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
- 5) Konseli belajar teknik *sel-reinforcement*.
- 6) Konselor bertindak sebagai mentor.³²

Dalam teknik *self management* ini, konseli lebih banyak belajar dalam mengatur diri, memberi dukungan pada diri sendiri, belajar untuk bertanggung jawab menerima konsekuensi yang telah menjadi pilihannya. Dan belajar keterampilan-keterampilan yang diperoleh secara tidak langsung dari proses konseling.

6. Faktor-Faktor Keefektifan dalam pelaksanaan teknik *Self-management*

Setiap konseli 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:

- 1) Adanya kombinasi beberapa strategi konseling dimana beberapa diantaranya berfokus pada *antecedent* dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu;
- 2) Konsistensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu;
- 3) Bukti evaluasi diri sendiri, penentuan sasaran dengan standar tinggi;
- 4) Gunakan *self management* secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu; dan

³² Hartono dan Soedarmadji, *Op.Cit.*,h.126

5) Adanya dukungan eksternal/lingkungan.³³

7. Tahap-tahap pengelolaan diri (*Self management*)

Menurut Komlaasari , menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah:

a) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal ini perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali belajar dalam sehari, seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

b) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik 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 selalu

³³ *Ibid*, h. 126

tinggi, perilaku yang targetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.³⁴

Sedangkan menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim, Terdapat tiga strategi *Self-managemnt*, yaitu : (1) *Self-monitoring*; (2) *stimulus-control*; (3) *self-reward*. Strategi tersebut asing-asing akan dijelaskan dibawah ini yaitu :

a. *Self-Monitoring*

Menurut cormier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri ini gunanya sementara untuk menilai masalah, sebab

³⁴ *Ibid*, h. 182

data menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermaslah.³⁵

Berikut penjelasan tahap-tahap *Self-Monitoring*:

Tabel 2
Langkah-langkah *Self-Monitoring*

Langkah-langkah	Keterangan
1. Rasional	Berisi tujuan dan overview (gambaran singkat) prosedur strategi
2. Penentuan respon yang diobservasi	Memilih target respons yang akan dimonitoring: <ol style="list-style-type: none"> a. Jenis respons b. Kekuatan/ valensi respons c. Jumlah respons
3. Mencatat respon	<ol style="list-style-type: none"> a. Saat mencatat/timing mencatat <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencatat sebelum kemunculan perilaku digunakan untuk mengurangi respons. Mencatat sesudah kemunculan perilaku digunakan untuk menambah respon. 2. Mencatat dengan segera 3. Mencatat ketika tidak ada respons-respons lain yang mengganggu pencatat/perencana. b. Metode mencatat <ol style="list-style-type: none"> 1. Menghitung frekuensi 2. Mengukur lamanya <ol style="list-style-type: none"> a. Mencatat terus menerus/kontinyu b. Waktunya acak/sembarangan/ampling c. Alat mencatat <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Portable</i> seperti tusuk gigi dan krikil 2. <i>Accssible</i> seperti tanda-tanda

³⁵ Mochamad Nursalim, *Strategi dan intervensi konsling*, (Jakarta: Akademia Permata 2013),

	dan bintang,
4. Membuat peta suatu respons	Membuat peta atau grafik dari jumlah perolehan keseharian yang tercatat
5. Memperlihatkan data	Memberikan kepada orang-orang untuk mendapatkan lingkungan
6. Analisis data	Ketepatan interpretasi data pemahaman tentang hasil evaluasi diri dan dorongan diri.

Sumber : Mochamad Nursalim, *strategi dan intervensi konseling* halaman 154-155

b. Stimulus-control

Stimulus-control adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/antecedent dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain antecedent merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.

c. Self-Reward

Self-reward digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan respon yang diharapkan atau menjadi tujuan. *Self-reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekardji dalam Mochamad Nursali berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti : (1) menyajikan pengukuh seketika; (2) memilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengatur

kondisi situasional; (5) menentukan kualitas pengukuh; (6) mengatur jadwal pengukuh.³⁶

Untuk menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, maka peneliti memilih konseling *Behavioral* dengan teknik *self management* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Self-Management* merupakan salah satu teknik dari konseling *Behavioral*. Seperti yang kita ketahui bahwa layanan konseling dari *Behavioral* merupakan pendekatan yang berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Salah satu tujuan pendekatan ini membantu konseli membuang *respon-respon* yang lama merusak diri atau maladaptif dan mempelajari *respon-respon* yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*).³⁷

C. Perilaku Membolos

1. Pengertian membolos

Perilaku membolos dapat dimasukkan sebagai salah satu bagian dari kenakalan remaja. Masalah ini berkaitan dengan pelanggaran norma hukum dan norma-norma social. Dalam hal ini peserta didik yang melakukan pelanggaran terhadap aturan atau norma atau tata tertib yang diterapkan di sekolah. Membolos menurut Poerdaminto W J S diartikan sebagai tidak masuk sekolah yaitu peserta didik yang absen dari sekolah tanpa izin dan tanpa sepengetahuan

³⁶ *Ibid*, h. 157

³⁷ Gantina Komalari, *Op. Cit*, h. 156

orang tua, meninggalkan sekolah atau tidak masuk sekolah dari awal pelajaran sampai akhir.

Azwar menyebutkan bahwa perilaku adalah reaksi terhadap stimulus yang bersifat sederhana maupun kompleks. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan reaksi individu terhadap adanya stimulus guna mencapai suatu tujuan.³⁸

Sedangkan menurut M. Surya, Membolos adalah bentuk perilaku meninggalkan aktifitas yang seharusnya dilakukan dalam waktu tertentu dan tugas atau peranan tertentu tanpa pemberitahuan yang jelas.³⁹

Gunarsa menyebutkan bahwa perilaku membolos adalah pergi meninggalkan sekolah tanpa sepengetahuan pihak sekolah.⁴⁰ Pengertian lain menyebutkan bahwa perilaku membolos dapat diartikan sebagai anak yang tidak masuk sekolah dan anak yang meninggalkan sekolah belum usai tanpa izin.⁴¹

Sebagaimana seperti yang dimaksud dalam Al-Quran surah AL-Anfal ayat 27 sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمْنَتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ ۚ ٢٢٧

Artinya : Hai orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad) dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat

³⁸ Azwan, Syaifudin, *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2003. H.9

³⁹ Defriyanto dan Dewi Jami Rahayu “Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas (SMA) YP UNILA Bandar Lampung” . Jurnal Bimbingan dan Konseling 2015, h.41

⁴⁰ Gunarso, Singgih. *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 1981. H.31

⁴¹ Supriyo. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak. 2008. h.111

yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui.(Q.S AL-ANFAL : 27)⁴²

Dari pengertian tersebut diatas maka diperoleh kesimpulan bahwa perilaku membolos merupakan sebuah perilaku tidak masuk sekolah ataupun meninggalkan sekolah yang dilakukan tanpa sepengetahuan pihak sekolah dan tanpa izin yang jelas, dan dilakukan untuk melakukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

2. Gejala Peserta Didik Yang Membolos

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) Sengaja keluar pada jam pelajaran tertentu;
- d) Tidak masuk kembali setelah masuk 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 tidak masuk dengan alasan yang dibuat-buat;
- i) Tidak masuk kelas setelah jam istirahat.⁴³

Berbagai gejala tersebut merupakan gejala yang secara umum ditunjukkan oleh sebagian besar siswa yang satu dengan yang lainnya menunjukkan gejala-gejala berbeda atau tidak sama dengan perilaku membolosnya.

3. Peserta didik yang membolos

⁴² AL-Qu'ran dan terjemahan ,(Bandung, CV Diponogoro,2006)

⁴³ Prayitno dan Erman Amti.Dasar-dasar bimbingan dan konseling.Jakarta. Rieneka cipta.2004.h.61

Ada beberapa gejala perilaku membolos antara lain yaitu:

- a. Berhari-hari tidak masuk sekolah;
- b. Sering keluar jam pelajaran tertentu;
- c. Tidak masuk kembali setelah meminta izin kembali;
- d. Meminta izin dengan berpura-pura sakit;
- e. Tidak masuk kembali setelah meminta izin;⁴⁴

4. Pembentukan Perilaku Membolos

Berkaitan dengan perilaku membolos, “perilaku manusia sebagian besar berupa perilaku yang dibentuk dan yang dipelajari: (a) cara pembentukan perilaku dengan kebiasaan (*conditi-oning*), (b) cara pembentukan perilaku dengan pengertian (*insigh*), dan (c) cara pembentukan perilaku dengan menggunakan model”

5. Teori Perilaku

Perilaku manusia pada dasarnya tidak lepas dari keadaan individu itu sendiri dan lingkungan dimana individu itu berada. Perilaku manusia itu didorong oleh motif tertentu sehingga manusia itu berperilaku dalam hal ini ada beberapa teori perilaku antara lain : (a) teori insting, (b) teori dorongan/*drive theory*, (c) teori insentif (*insentiv theory*), dan (d) teori atribusi.⁴⁵

6. Faktor-faktor Penyebab Peserta Didik 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;

⁴⁴ *Ibid*, H. 61

⁴⁵ Mahmudah, *Loc. Cit*

(b) merasa kurang mendapatkan perhatian dari guru; (c) merasa dibeda-bedakan oleh guru; (d) merasa di desakan oleh guru; (e) proses belajar mengajar membosankan; (f) merasa gagal dalam belajar; (g) kurang berminat dalam pelajaran ; (h) terpengaruh oleh teman yang suka membolos; (i) takut masuk karena tidak membuat tugas; (j) tidak membayar kewajiban (SPP) tepat pada waktunya.⁴⁶

Perilaku membolos yang dilakukan oleh peserta didik yang 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 media masa (film,wanita); (f) anak yang belum sadar kegunaan sekolah; (g) anak yang belum ada tanggung jawabnya terhadap studinya.⁴⁷

Menurut M. Surya kebiasaan membolos dapat bersumber dari berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yaitu sebagai berikut :

- 1) secara *internal*, kebiasaan membolos bersumber dari kondisi di dalam diri peserta didik yang antara lain berkaitan erat dengan faktor kecakapan potensial maupun actual, kematangan perkembangan, sikap dan kebiasaan,

⁴⁶ Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta. Rieneka cipta.2004, H.61

⁴⁷ Supriyo. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak.2008,h.112

minat, kestabilan emosional, pengamalan, kemandirian, kualitas kepribadian, dan sebagainya.

- 2) faktor *eksternal*, yang mempengaruhi lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan pergaulan sebaya. Faktor keluarga yang menjadi sumber timbulnya kebiasaan membolos, yaitu suasana keluarga yang kurang mendukung, keterbatasan sarana dalam keluarga, kurangnya keharmonisan hubungan dalam keluarga.⁴⁸

Perilaku membolos ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

- a) Faktor pribadi, setiap anak mempunyai kepribadian khusus. Kepribadian ini bisa menjadi sumber munculnya perilaku menyimpang.
- b) Faktor keluarga, keluarga merupakan faktor unit sosial paling kecil dalam masyarakat yang peranannya besar sekali terhadap perkembangan sosial, terlebih awal-awal perkembangan yang menjadi landasan perkembangan kepribadian selanjutnya.
- c) Faktor lingkungan masyarakat, pada lingkungan masyarakat inilah remaja dihadapkan berbagai bentuk kenyataan yang ada dalam kehidupan masyarakat yang berbeda-beda, akibatnya remaja terpengaruh dengan adanya yang terjadi dalam masyarakat yang mana kurang landasan agamanya, dan masyarakat yang acuh terhadap lingkungan yang ada di sekitarnya.

⁴⁸ Defriyanto dan Dewi Jami Rahayu "Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas (SMA) YP UNILA Bandar Lampung". Jurnal Bimbingan dan Konseling 2015, h.41

d) Faktor lingkungan sekolah, bisa menyebabkan timbulnya kenakalan remaja, yang mana penyebab terjadinya kenakalan remaja di picu dari adanya pengaruh teman-temannya.⁴⁹

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

7. Dampak Negatif Perilaku Membolos

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 senasip dan membutuhkan kelompok/ group yang menjurus ke hal-hal yang negatif (gang), peminum, ganja, obat-obat keras, dan lain-lain. Dan akibat yang paling fatal adalah anak akan mengalami gangguan dalam perkembangan dalam usaha untuk menemukan identitas dirinya (manusia yang bertanggung jawab).⁵⁰

Sementara menurut prayitno perilaku membolos dapat menimbulkan dampak negatif antara lain yaitu: (a) minat terhadap pelajaran akan semakin berkurang; (b) gagal dalam ujian; (c) hasil belajar yang diperoleh tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki; (d) tidak naik kelas; (e) penguasaan terhadap

⁴⁹ Busmayaril dan Efi Umairah, “Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Menggunakan *Konseling Individual*”. Jurnal Bimbingan Dan Konseling 2018, h. 39

⁵⁰ Supriyo. *Loc, Cit*

materi pelajaran tertinggal dari teman-teman lainnya; (f) dikeluarkan dari sekolah.⁵¹

Dari kedua pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa membolos merupakan perilaku yang tidak hanya membawa dampak pada kegagalan dalam belajar seperti gagal dalam ujian dan tidak naik kelas, tetapi juga dapat membawa dampak yang lebih luas seperti terlibat dengan hal-hal yang cenderung merugikan lainnya, mulai dari pencandu narkoba, pengagum *freesex* dan mengidolakan tindak kekerasan atau dengan istilah lain adalah tawuran.

D. Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengatasi Perilaku Membolos

Menurut pandangan *behavioristik*, setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya.⁵² Tingkah laku bermasalah dalam konseling behavior merupakan tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif dan perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan dimana tingkah laku tersebut muncul melalui proses interaksi individu dengan lingkungannya.

Dalam hal ini tingkah laku bermasalah muncul karena proses belajar yang salah pada individu. Proses belajar yang salah tersebut terjadi karena individu bermasalah mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif

⁵¹ Prayitno. *Layanan konseling perorangan*. Padang : Universitas Negeri Padang Press.2004.h.62

⁵² Corey, Gerald. *teori dan praktek konseling dan psikologi*. Bandung: PT.Refika Aditama.2005.h.195

dari lingkungannya. Selain dari proses belajar yang salah tingkah laku maladaptif juga dapat terjadi karena kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan dengan tepat.

Komalasari menyatakan bahwa tingkah laku bermasalah dalam konseling *Behavioral* adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*).⁵³ Perilaku membolos merupakan jenis tingkah laku yang kurang (*deficit*). Membolos merupakan perilaku yang melanggar norma-norma sosial sebagai akibat dari proses pengondisian lingkungan yang buruk.⁵⁴ Perilaku tersebut muncul melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Dalam hal ini proses belajar yang salah dan kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan dengan tepat menjadi faktor penyebab munculnya perilaku membolos.

Perilaku membolos yang muncul sebagai akibat proses belajar yang salah misalnya adalah terpengaruh dengan teman yang suka membolos, takut masuk karena tidak membuat tugas. Sedang tidak senang dengan sikap guru, merasa di beda-bedakan oleh guru, merasa kurang mendapat perhatian dari guru, merasa proses belajar mengajar membosankan dan sebagainya merupakan faktor penyebab perilaku membolos yang dilatar belakangi karena kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan.

⁵³ Komalasari, G dkk. *Teori dan Teknik Konsling*. Jakarta: PT Indeks. 2011. h. 157

⁵⁴ Kartono. Kartini. *Bimbingan Bagi Anak Dan Remaja yang Bermasalah*. Jakarta Rajawali Press. 2003. h. 21

Dalam konsep *Behavioral*, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah melalui manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Perilaku membolos merupakan perilaku yang muncul sebagai akibat dari proses belajar sehingga dalam mengurangi ataupun mengatasi perilaku tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan teknik konseling yang terkait dengan konsep *Behavioral*. Melalui konseling *Behavioral* tingkah laku maladaptif yaitu kebiasaan membolos akan dihilangkan dengan cara memperkuat tingkah laku baru yang lebih adaptif yaitu rajin masuk sekolah. dalam penelitian ini peneliti akan melakukan serangkaian tahap konseling *behavioral* yang disertai dengan teknik *Self-management* dalam mengurangi perilaku membolos peserta didik.

Dalam mengurangi perilaku membolos dengan teknik *Self-management* peneliti menekankan pada penggunaan teknik kombinasi. Menurut Kazdin dalam Corey konseling *Behavioral* adalah penerapan dari penelitian dan teori dasar dari psikologi eksperimental untuk mempengaruhi perilaku dengan tujuan untuk mengatasi problema sosial dan individual dan meningkatkan berfungsinya sifat manusia.⁵⁵ Secara garis besar tugas konselor dalam konseling *Behavioral* adalah mengenali serta mengeksplorasi segala kondisi mengenai

⁵⁵ Corey, Gerald. *Teori dan praktek konseling dan psikotrapi vol 4*, Translade by: Drs. Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Pers. 1995. h.441

individu dan membantu klien menjadi model pengambilan keputusan bagi dirinya sendiri untuk waktu yang akan datang.⁵⁶

Teknik konseling yang digunakan dalam mengatasi perilaku membolos dalam konseling *behavioral* ini adalah teknik *self-management*. *Self-management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengarahkan perilakunya sendiri dengan suatu teknik terapeutik. Menurut Gunarsa Teknik *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasa terhadap rangsangan (*stimulus control*).⁵⁷ Terkait dengan kasus perilaku membolos, dalam teknik *self-management* guru pembimbing berperan membantu siswa agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau teknik tersebut. Cormier dan Cormier dalam Corey menyatakan bahwa kombinasi dari strategi mengelola diri biasanya lebih berguna dari pada penggunaan sebuah strategi tunggal.⁵⁸

Sugiharto menyatakan bahwa ada tiga teknik yang fleksibel untuk diterapkan dalam melakukan strategi *self management* yaitu:⁵⁹

⁵⁶ Munandi. *Program Bimbingan Karier di sekolah*. Jakarta: Depdikbud Dirgen Pendidikan tinggi, Proyek Pendidikan Tenaga Akademik. 1996. h.238

⁵⁷ Gunarsa, *Op. Cit.* H.225-226

⁵⁸ Corey, Gerald. *Op. Cit.* H.431

⁵⁹ Sugiharta, DYP. *konseling proaktif dengan strategi pengelolaan diri*. Semarang: Tidak diterbitkan. 2007. h.23

a. Pemantauan diri (*self-monitoring*)

Pemantauan diri merupakan suatu teknik perubahan perilaku yang dalam prosesnya klien mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dan dalam interaksinya dengan lingkungan.

b. Kendali stimulus (*stimulus control*)

Teknik kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau memodifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau anteseden atas respons tertentu.

c. Ganjar diri (*self-reward*)

Teknik ganjar diri digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.

Dalam menggunakan teknik strategi *self-management* untuk mengatasi perilaku membolos klien berusaha mengarahkan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping klien dapat mencapai perubahan yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya dan untuk mengurangi perilaku membolos isyarat khusus yang merupakan anteseden bagi perilaku membolos harus dikurangi frekuensinya, ditata kembali, atau diubah waktu dan tempat terjadinya.

E. Kerangka Berfikir

Uma Sukaran dalam Sugiyono mengungkapkan bahwa kerangka berpikir adalah model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah didefinisikan sebagai masalah yang penting. Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variable yang akan diteliti. Pertautan antar variable ini, selanjutnya akan dirumuskan kedalam bentuk paradigma penelitian. Oleh karena itu setiap penyusunan paradigma penelitian harus didasarkan pada kerangka berpikir.⁶⁰ Layanan Konseling *Behavioral* yaitu modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Modifikasi perilaku dapat pula diartikan sebagai usaha menerapkan prinsip-prinsip hasil *Eksperimen* lain pada perilaku manusia.⁶¹ Konseling *Behavioral* adalah sebuah proses bantuan yang diberikan oleh guru BK kepada peserta didik dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (*Behavioral*) dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan lain yang dicapai oleh peserta didik.

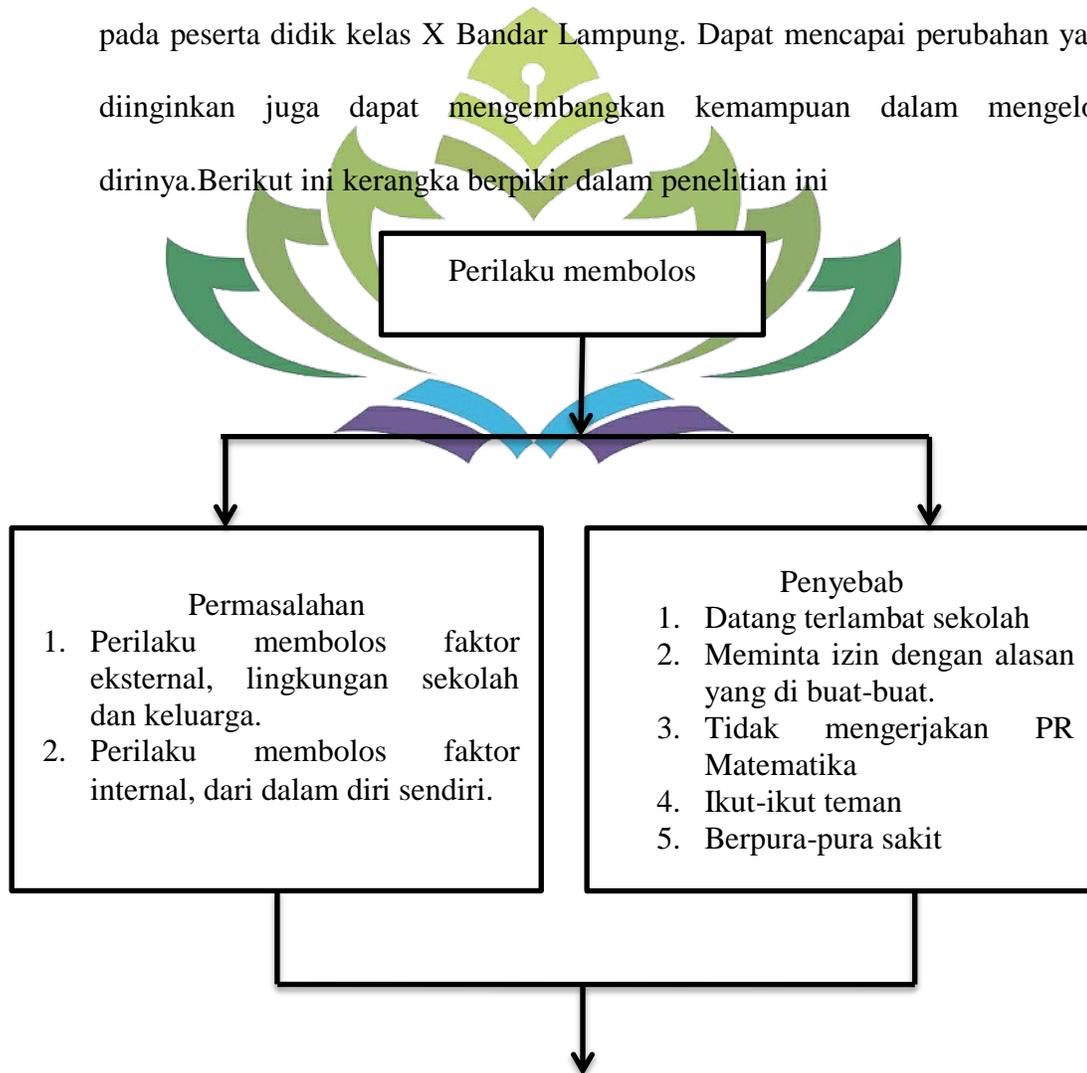
Self-Management merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri.⁶² pengertian lain menyebutkan bahwa perilaku membolos dapat diartikan sebagai anak yang tidak masuk sekolah dan anak meninggalkan sekolah tanpa ada alasan yang jelas atau alasan yang di buat-buat.

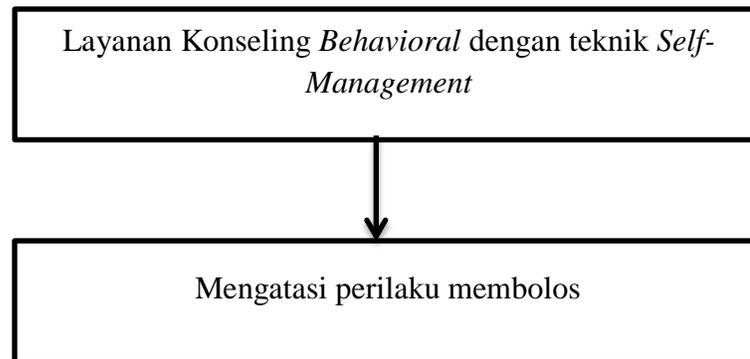
⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2014), h. 60

⁶¹ Gantina Komalasari, *Op Cit*,h.154

⁶² Gantina Komalasari, *Ibid*, h.180

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam menggunakan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik mengarahkan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping peserta didik tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi perilaku membolos dengan menggunakan layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* pada peserta didik kelas X Bandar Lampung. Dapat mencapai perubahan yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya. Berikut ini kerangka berpikir dalam penelitian ini





Gambar 1
Kerangka Pikir Penelitian Konseling Behavioral
Dengan Teknik Self-Management

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dan hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (H_a), dan hipotesis nol (H_0). Yang dimaksud dengan hipotesis alternatif (H_a) adalah menyatakan saling berhubungan antara dua variable atau lebih, atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang dibedakan, sedangkan yang dimaksud hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling berhubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain.

Berikut hipotesis statistiknya:

Adapun rumus uji hipotesisnya adalah:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

dimana :

H_0 = Penerapan layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* efektif untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik kelas X MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

H_a = Layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* tidak efektif Untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik kelas X MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

$$H_0: \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a: \mu_0 \neq \mu_0$$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai $z(z_{hitung})$ dibandingkan dengan nilai-z dari table distribusi $z(z_{tabel})$. Cara penentuan nilai z_{tabel} didasarkan pada taraf signifikansi tertentu (misal $\alpha = 0,05$) dan $dk = n-1$. Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu: Tolak H_0 , jika $z_{hitung} > z_{tabel}$ dan Terima H_0 , jika $z_{hitung} < z_{tabel}$.⁶³

⁶³ Triana Nasir, *Pengujian Hipotesis Dua Sampel*, [On-Line] Palembang, diakses 08 September 2018 jam 16.30

G. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaah dan kajian penulis ditemukan kajian yang relevan dengan penulisan ini :

1. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti Aris Handoko. 2013 dengan judul *Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self-Management pada siswa kelas X Tkj Smk Bina Nusantara Ungaran Tahun Ajaran 2012/2013.*

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara kritis tentang usaha peneliti mengurangi perilaku membolos peserta didik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 1) adanya faktor instrinsik dan ekstrinsik seperti ajakan teman membolos dan pikiran irasional siswa yang merasa dirinya tidak diterima di lingkungan, 2) bentuk perilaku membolos masuk sekolah selang seling hari dengan bermain game, 3) alternatif penanganan yang dilakukan dalam mengatasi perilaku membolos antara lain menggunakan pendekatan *Behavioral* melalui teknik *self-management*.⁶⁴

2. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Olivia Priska dewi, dengan judul *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Untung Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Di SMK kawung 2*

⁶⁴ Aris Handoko, *Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan konseling Behavioral Dengan Teknik SELF-Management Pada siswa X Tkj SMK Bina Nusantara Ungaran*

Surabaya. Penelitian ini dilator belakang hasil pengamatan dan pengalaman peneliti bahwa banyak peserta didik yang membolos, baik membolos mata pelajaran, maupun membolos sekolah. Akibatnya dari diri peserta didik atau individu yang membolos, prestasi menurun. Permasalahan penelitian ini adalah apakah penerapan konseling kelompok dengan teknik behavior contract efektif untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa di SMK Kawung 2 Surabaya ? penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan single subjek desain (SSD) dengan banyak subjek penelitian % peserta didik. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan dengan menggunakan instrument pedoman observasi peserta didik. Yaitu absensi, dokumentasi. Berdasarkan simpulan hasil penelitian direkomendasikan pada konselor/ Guru BK untuk menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavioral contract* dalam mengurangi perilaku membolos sekolah peserta didik di SMK Kawung 2 Surabaya.⁶⁵

3. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti yang bernama Indri Astuti 2009 dengn judul *Mengurangi siswa dengan menggunakan layanan konseling individual (studi kaspada siswa dengan menggunakan layanan konseling individual* (Studi kasus pada siswa kelas XI IPS di SMA Muhamadiyah).

⁶⁵ Olivia Priska Dewi, *Penerapan Konseling kelompok dengan teknik Behavioral contract untuk mengurangi perilaku membolos siswa di Smk Kawung 2 Surabaya*

Tujuan penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan mengalisisi secara kritis dengan usaha peneliti mengurangi perilaku membolos siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1). Adanya faktor intrinsik dan ekstrinsik seperti ajakan teman untuk membolos dan pikiran irasional siswa yang merasa dirinya tidak diterima dilingkunganya. 2) bentuk perilaku membolos siswa berupa sering keluar serta saat jam pelajaran, karena malas belajar, tidak masuk sekolah berselang-seling hari dengan bermain game. 3) alternatif penanganan yang dilakukan dalam mengatasi perilaku membolos antara lain menggunakan pendekatan *Behavioral* melalui teknik *asertive training* dan teknik *rational emotif*⁶⁶

4. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Revani Yanti Eryana. Dengan judul *mengurangi perilaku peserta didik dengan konseling behavior melalui teknik pengondisian Operan* (studi kasus pada beberapa siswa kelas VIII C di SMP Negeri 5 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010)

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripikan dan menganalisa secara kritis tentang usaha peneliti dalam mengurangi perilaku membolos siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 1) perilaku membolos sebelum dilakukan konseling behavior dengan teknik pengondisian operan menunjukkan aspek frekuensi dan durasi membolos yang tinggi, dengan bentuk

⁶⁶ Indri Astuti “ *mengurangi perilaku membolos siswa dengan menggunakan layanana konseling individual* (Studi kasus pada siswa kelas xi ips di SMA Muhammadiyah) 2009 di akses pada 22 september 2018

perilaku membolos seperti tidak masuk sekolah tanpa izin, meninggalkan jam pelajaran, dan meninggalkan jam pelajaran tertentu. 2) perilaku membolos ketiga klien setelah dilakukan konseling behavior dengan teknik pengondisian operan secara umum menunjukkan penurunan frekuensi dan durasi disetiap indikator bentuk perilaku membolos.⁶⁷



⁶⁷ Ravani Yant Eryana, *Mengurangi perilaku membolos siswa dengan menerapkan konseling behavior melalui teknik pengondisian dengan teknik pengondisian operan (Studi kasus pada beberapa siswa kelas VIII C di SMA 5 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010)*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian adalah metode apa yang kita gunakan dalam penelitian, Metode dalam penelitian memiliki peranan penting karena salah satu ciri dari karya ilmiah adalah terdapatnya suatu metode yang tepat dan sistematis yang tepat dalam pemecahan masalah, dimana ketepatan dalam pemilihan metode juga merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode *kuantitatif*. Penelitian *kuantitatif* adalah metode penelitian data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik serta digunakan dalam meneliti populasi dan sampel tertentu.¹

Menurut Sugiyono dalam Laila Maharani metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi dan atau sampel tertentu,

¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h.

pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat *kuantitatif*, dengan tujuan menguji hipotesis yang ditetapkan.²

Penelitian dapat diklasifikasikan dalam berbagai macam cara dan sudut pandang. Dari cara penelitiannya, ada beberapa desain eksperimen yaitu bentuk eksperimen *Pre-Experimental Design*, *True Experimental design*, *Factorial Design*, dan *Quasi Experimental Design*.³ Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah (*Quasi Exspermental Design*) Alasan peneliti menggunakan metode ini karena, peneliti akan melakukan penelitian dengan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol supaya peneliti dapat membandingkan antara keberhasilan pemberian layanan yang dilakukan peneliti dengan dua kelompok .

B. Desain Penelitian

Penelitian *Quasi Exspermental Design*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desain eksperimen *Nonequivalent Control Group Design* desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group* desain, hanya pada saat ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipih secara random, Bentuk desain *quasi experimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-equivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Pada kelompok

² Laila Maharani, Hardiyansyah Masya, Miffтахul Janah, “ *Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling*”, (Online)

³ Sugiono, *Ibid*, h. 108

eksperimen diberikan *treatment self-management* dan pada kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling*⁴

Desain eksperimen digunakan karena, pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan menggunakan layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* dan pada kelompok kontrol menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling*. Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

E	O₁	X	O₂
K	O₃	X	O₄

Gambar 2
Pola Non-equivalent control grup design

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen
K : Kelompok Kontrol

⁴ Sugiono, *Ibid* h, 116

- O₁ dan O₃ : Pengukuran perilaku membolos sebelum diberikan perlakuan dengan layanan konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket perilaku membolos . *Pretest* merupakan pengumpulan data peserta didik yang memiliki masalah perilaku membolos sebelum mendapatkan perlakuan.
- O₂ : Pemberian (*post-test*) untuk mengukur perilaku membolos setelah di berikan perlakuan dengan menggunakan layanan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management*. Di dalam *post-test* akan didapat data hasil dari pemberian perlakuan, dimana perilaku membolos akan berkurang atau dapat mengatasi perilaku membolos
- O₄ : Pemberian (*post-test*) untuk mengukur peserta didik diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* pada kelompok kontrol.
- X : Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dengan menggunakan layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos dan kelompok kontrol dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Modeling*.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari efektivitas saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah di berikan perlakuan tindakan .

Rencana penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Tahapan *pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas X di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 yang memiliki Perilaku Membolos sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

Dengan menggunakan *instrument* angket Perilaku Membolos

b. Pemberian layanan

Rencana pemberian layanan dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih, peserta didik yang telah dipilih

akan diberikan layanan berupa layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik. Rencana pemberian layanan akan dilakukan 6 tahap dengan waktu 30-45 menit. Pertemuan

akan dilaksanakan 6 kali untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan. Adapun pada tiap tahapan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3
Rencana pemberian layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management*

No	Tahapan	Kegiatan	Waktu
1	Ke-1	Perencanaan pemberian Layanan Konseling <i>Behavioral</i> dengan teknik <i>Self-Management</i>	1 X 45 Menit
2	Ke-2	Melakukan <i>assessment</i> yang berkaitan dengan ruang lingkup pribadi, sosial dan kepribadian peserta didik.	1 X 45 Menit
3	Ke-3	Menentukan tujuan <i>goal setting</i> dengan mengetahui kebutuhan konseli	1 X 45 Menit
4	K3-4	Mengimplementasikan program penanganan	1 X 45 Menit
5	Ke-5	Evaluasi	1 X 45 Menit
6	Ke-6	Mengakhiri sesi bimbingan	1 X 45 Menit

Tabel 4
Rencana Pemberian Layanan kelompok kontrol Konseling
kelompok dengan teknik *Modeling*

No	Tahapan	Kegiatan	Waktu
1	Ke-1	Perencanaan pemberian layanan Konseling kelompok dengan teknik <i>Modeling</i> .	1 X 45 Menit
2	Ke-2	Melakukan <i>assessment</i> yang berkaitan dengan ruang lingkup ribadi, sosial dan kepribadian peserta didik.	1 X 45 Menit
3	Ke-3	Menentukan tujuan <i>goal setting</i> dengan mengetahui kebutuhan konseli	1 X 45 Menit
4	K3-4	Mengimplementasikan program penanganan	1 X 45 Menit
5	Ke-5	Evaluasi	1 X 45 Menit
6	Ke-6	Mengakhiri sesi bimbingan	1 X 45 Menit

c. Pemberian *post-test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik yang telah diberikan layanan Selanjutnya membandingkan perbedaan *pre-test* dengan *post-test* tersebut untuk menentukan apakah pemberian perlakuan yang diberikan efektif dalam mengurangi perilaku membolos peserta didik.

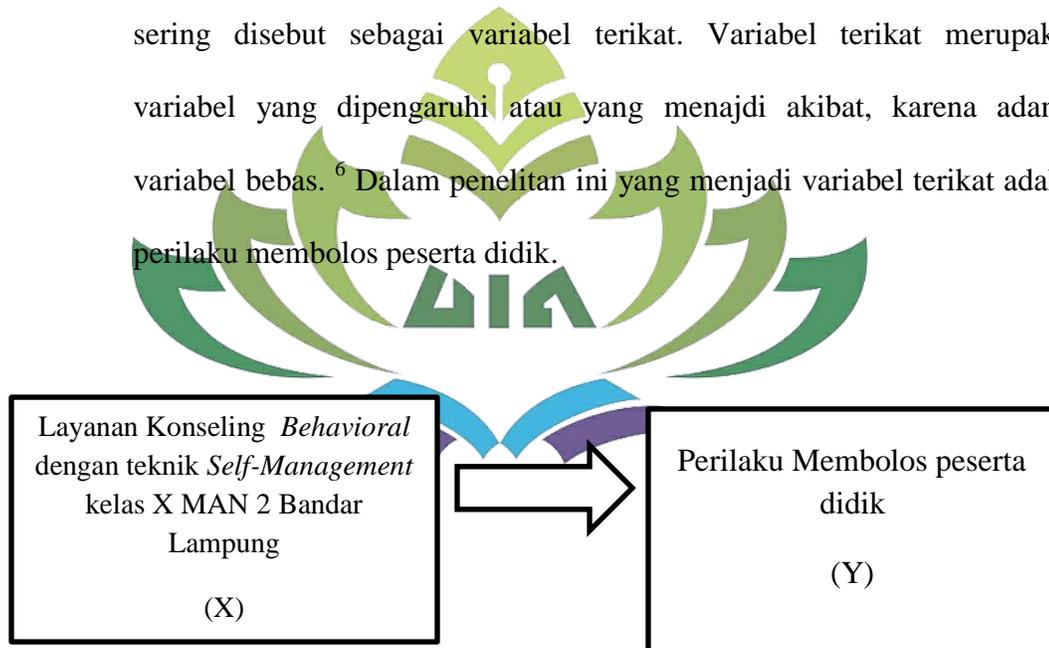
C. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variable, yaitu variable bebas dan variable terikat :

- a. Variabel *Independen* (*variabel X*) adalah variabel yang sering disebut sebagai variabel *stimulus, predictor, antecedent*. Dalam bahasa Indonesia

sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).⁵ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah Layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management*.

- b. Variabel *Dependen* (variabel Y) adalah variabel yang sering disebut sebagai variabel *output*, *kreteria*, dan *kosekuen*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁶ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah perilaku membolos peserta didik.



Gambar 3
Variabel Penelitian

⁵ Sugiono, *Ibid*, h. 39

⁶ Sugiono, *Ibid*, h. 39

D. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional dibuat bertujuan untuk memudahkan dalam pemahaman dan pengukuran setaip variabel yang ada dalam penelitian.

Adapun definisi operasional dari penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 5
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Oprasional	Indikator	Hasil ukur	Alat ukur	Skala ukur
1	Variabel bebas (X) adalah konseling behavioral dengan teknik <i>self-management</i>	Layanan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self-management</i> adalah suatu proses dimana konselor terlibat dalam satu hubungan dengan sejumlah konseli dalam waktu yang sama yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam memecahkan permasalahan membolos peserta didik. Seperti perilaku membolos secara internal maupun eksternal yaitu : (1) peserta didik takut akan kegagalan; dan (2) peserta didik merasa di tolak dan tidak disukai lingkungan. Dan	<i>a. self-monitoring</i> <i>b. self-reward</i> <i>c. self-contracting</i> <i>d. stimulus-control</i>	a. Menjadi pusat perhatian b. Mendapat Pujian c. Berhasil mengatasi perilaku membolos sesuai kontrak yang telah disepakati. d. Hubungan timbal balik konseli dan penulis	Observasi	Interval

		yang menjadi penyebab dari lingkungan yaitu: keluarga tidak mengetahui pentingnya sekolah dan masyarakat beranggapan bahwa pendidikan tidak penting.				
2	Variabel terikat (Y) adalah perilaku membolos	Perilaku membolos adalah perilaku membolos yang merupakan jenis tingkah laku yang kurang (<i>deficit</i>). Membolos merupakan perilaku yang melanggar norma-norma sosial sebagai akibat dari proses pengondisian lingkungan yang buruk . Faktor penyebab perilaku membolos adalah (1) faktor internal; dan (2) faktor eksternal.	Indikator perilaku membolos dapat dilihat dari beberapa aspek berikut ini (1) dalam sekolah; dan (2) dalam lingkungan	Skala penilaian perilaku membolos dengan kategori: a. tinggi b. sedang c. rendah	Angket perilaku membolos berjumlah 30 item pertanyaan ,dengan kriteria (sangat setuju), (setuju), (Ragu-ragu), (tidak Setuju), (sangat tidak setuju).	Nominal

E. Populasi, Sampel, Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah *generalisasi* yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁷ Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud adalah populasi adalah seluruh subjek yang memiliki kualitas tertentu yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X MAN 2 Bandar Lampung dengan jumlah 6 kelas peserta didik Berikut pengelompokannya.

Tabel 6
Jumlah Populasi Terjangkau Penelitian

No	Kelas	Jumlah Penelitian	
		Kontrol	Eksperimen
1.	X	6	6
Jumlah		12	

Sumber: Absensi Guru BK MAN 2 Bandar Lampung.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁸ Karena jumlah populasi terdiri dari seluruh kelas X peserta didik maka pada penelitian ini hanya mengambil 12 peserta didik yang akan dibagi kedalam 2 kelompok yaitu, 6 peserta didik sebagai kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan menggunakan layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* sebagai kelompok kontrol dengan jumlah 6 peserta didik yang akan diberikan perlakuan menggunakan layanan Konseling kelompok dengan teknik *Modeling*.

⁷ Sugiono, *Ibid*, h. 80

⁸ Sugiono, *Ibid*, h. 81

Alasan peneliti mengambil populasi pada peserta didik kelas X karena rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling ibu Rista Aprilya S.Pd bahwa kelas tersebut memiliki masalah perilaku membolos yang sangat tinggi dibanding peserta didik lainnya.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana menggunakan sampel *Sampling purposive*, karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan dengan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁹ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kelas X dimana peneliti mengambil 6 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan 6 peserta didik yang mempunyai sebagai kelompok kontrol. Pengambilan sampel berdasarkan beberapa kriteria sampel sebagai berikut :

- a. Peserta didik kelas X MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 yang terindikasi memiliki perilaku yang tinggi.
- b. Berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling MAN 2 Bandar Lampung
- c. Berdasarkan hasil *pre-test* dengan menggunakan angket perilaku membolos
- d. Peserta didik bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

⁹ Sugiono, *Ibid* , h. 120

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Data yang akan diungkap dalam penelitian ini, yaitu perilaku membolos peserta didik. Oleh karena itu instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket (*Kuesioner*). Berdasarkan angket (*Kuesioner*) mengungkapkan gambaran perilaku membolos secara fisik dan secara verbal. Angket yang digunakan ini berupa *Checklist*.

Dasar pengembangan instrumen ditinjau dari pengertian dan indikator perilaku membolos. Dalam definisi membolos Menurut Dorothy Kater MS menyatakan bahwa penyebab peserta didik membolos ada dua, yaitu dari dalam diri peserta didik sendiri maupun dari lingkungannya.

Adapun kisi-kisi Instrumen, Kisi-kisinya sebagai berikut:

Tabel 7
Kisi-kisi Instrument Penelitian Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengatasi Prilaku Membolos Peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

No	Varibel	Indikator	Deskriptor	No item
1	Perilaku membolos	a.dalam sekolah	1) Saya selalu rajin masuk sekolah. 2) Saya dalam kegiatan belajar mengajar selalu saya lakukan. 3) Apakah guru pembimbing memperkenalkan kedisiplinan di sekolah 4) Apakah kamu membolos disaat jam pelajaran. 5) Ketika terlambat masuk kelas apakah guru memberi sanksi sebagai hukuman. 6) Apakah kamu datang	1,2,4,5,6,7,8, 9,10,16,21,22,23,24,25,26, 27,28,29,30.

			<p>kesekolah tepat waktu.</p> <p>7) Merasa bosan dalam proses belajar mengajar yang ada dan sengaja selalu izin keluar kamar mandi.</p> <p>8) Membolos karna ikut-ikutan teman.</p> <p>9) Saya tidak masuk kelas saat jam pelajaran berlangsung.</p> <p>10) Tidak masuk kelas saat jam pelajaran berlangsung karena tidak suka dengan guru mata pelajaran.</p> <p>11) Saya tidak dibedakan oleh guru mata pelajaran apapun.</p> <p>12) Saya membayar spp tepat waktu.</p> <p>13) Saya keluar dari kelas apabila didesak oleh guru.</p> <p>14) Saya masih sangat giat mengikuti pelajaran walaupun di desak oleh guru.</p> <p>15) Saya tidak terpengaruh apabila di ajak temen tidak masuk sekolah.</p> <p>16) Saya tidak masuk kelas saat tidak mengerjakan pr pada jam pelajaran tertentu.</p> <p>17) Saya tetap masuk kelas walaupun tidak masuk mengerjakan pr.</p> <p>18) Saya selalu menyukai mata pelajaran di sekolah.</p> <p>19) Saya tetap ikut belajar walaupun pelajaran kurang berminat.</p> <p>20) Saya merasa gagal dalam belajar apabila mendapatkan nilai yang tidak memuaskan.</p>	
		b. dalam lingkungan	1) Orang tua tidak mendukung sepenuhnya terhadap cita-cita	3,11,12,13,14,15,17,18,19,

			<p>saya karena itu saya malas pergi ke sekolah</p> <p>2) Mendapat panggilan untuk melunasi kewajiban administrasi sekolah membuat saya takut untuk pergi ke sekolah.</p> <p>3) Terlambat karena bangun kesiangan.</p> <p>4) Apakah anda mematuhi perintah orang tua.</p> <p>5) Saya rajin menabung sisa uang jajan di sekolah</p> <p>6) Berfoya-boya ketika makan di kantin karena tidak pernah sarapan di rumah.</p> <p>7) Bermain game ketika pulang sekolah.</p> <p>8) Mempunyai cita-cita yang selalu didukung oleh orang tua membuat saya semangat untuk rajin masuk sekolah,</p> <p>9) Pulang sekolah selalu membantu orang untuk berkerja.</p> <p>10) Selalu merasa nyaman menjadi diri sendiri.</p>	20
--	--	--	---	----

Dalam penelian ini menggunakan skala *likert*, skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.¹⁰ Skala *likert* digunakan dengan pilihan dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju, dengan Sangat setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Setuju (TP) dan Sangat tidak setuju (STS) untuk mengukur perilaku membolos peserta didik menggunakan angket guna

¹⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 93-94

memperoleh data tentang perilaku membolos pada peserta didik kelas X MAN 2 Bandar Lampung.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Sutrisno Hadi dalam Sugiono mengemukakan bahwa, Observasi adalah suatu proses yang kompleks. Suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantaranya yang terpenting adalah proses pengamatan dan ingatan.¹¹ Observasi dilakukan oleh peneliti dan observasi dilakukan kepada 6 peserta didik yang memiliki masalah perilaku membolos dan sesudah diberikannya layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-management* sebagai kelas eksperimen dan 6 peserta didik sebagai kelas kontrol yang diberikan *treatment* layanan Konseling kelompok dengan teknik *Modeling*.

2. Wawancara (Interview)

Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur dimana peneliti menggunakan pedoman wawancara yang berupa esay, pedoman wawancara yang digunakan hanya garis besar permasalahan yang ditanyakan.¹² Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi dengan lengkap wawancara dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK).

¹¹ Sugiono, *Ibid*, h. 203

¹² Sugiono, *Ibid*, h. 140

3. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.¹³ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner angket langsung.

Didalam penelitian ini, peneliti membuat 30 item pernyataan dengan tujuan untuk menyesuaikan angket kepada peserta didik sesuai dengan jumlah sampel yang digunakan peneliti. Dengan mengukur menggunakan skala *likert* untuk mengukur perilaku membolos peserta didik kelas X MAN 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019, dengan demikian jawaban dari skala *likert* diberi skor yang dijelaskan pada tabel dibawah ini :

Tabel 8
Alternatif Jawaban Angket

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1.	<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
2.	<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	5

Kriteria skala perilaku membolos di kategorikan menjadi tiga yaitu: Tinggi, Sedang dan Rendah. Subjek penelitian ini di dapatkan berdasarkan kriteria yaitu jumlah skor di bagi 3 kriteria dengan menggunakan rumus:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

¹³ Sugiono, *Ibid*, h. 142

Keterangan :

I : Interval

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Jumlah Kategori

Jadi interval untuk menentukan kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik adalah :

a. Skor tertinggi : $5 \times 30 = 150$

b. Skor terendah : $1 \times 30 = 30$

c. Rentang : $150 - 30 = 120$

d. Jarak interval : $120 : 3 = 40$

Keterangan :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

RR = Ragu-Ragu

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Tabel 9
Kriteria Perilaku Membolos

Interval	Kreteria
>100- 150	Tinggi
>50 -99	Sedang
<0 - 49	Rendah

H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang di teliti.¹⁴ Peneliti menggunakan uji validitas logis yaitu, validitas yang diperoleh dengan cara *judgement* ahli yang kompeten, ahli yang akan menentukan validitas tes akan mencermati secara hati-hati setiap item.¹⁵

Agar mengetahui validitas instrument maka digunakan teknik kolerasi produk moment sebagai berikut

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

R_{xy} : koefesien kolerasi suatu butir/item

¹⁴ *Ibid*, h.57

¹⁵ Yuberti, Antomi Saregar, Pengantar Metodologi Pendidikan Matematika dan Sains, (Bandar Lampung: Aura, 2007), h. 125-126

- N : jumlah responden
- $\sum XY$: jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
- $\sum Y$: jumlah skor dalam distributor Y
- $\sum X$: jumlah kuadrat masing-masing skor X¹⁶

Tabel 10
Uji Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Tabel 11
Hasil Validitas

No	Rtabel	Rhitung	Keterangan
1	0,361	0,774	Valid
2	0,361	0,865	Valid
3	0,361	0,736	Valid
4	0,361	0,510	Valid
5	0,361	0,841	Valid
6	0,361	0,750	Valid
7	0,361	0,716	Valid
8	0,361	0,721	Valid
9	0,361	0,702	Valid

¹⁶Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 256

10	0,361	0,796	Valid
11	0,361	0,715	Valid
12	0,361	0,758	Valid
13	0,361	0,458	Valid
14	0,361	0,591	Valid
15	0,361	0,739	Valid
16	0,361	0,612	Valid
17	0,361	0,655	Valid
18	0,361	0,530	Valid
19	0,361	0,410	Valid
20	0,361	0,706	Valid
21	0,361	0,439	Valid
22	0,361	0,702	Valid
23	0,361	0,513	Valid
24	0,361	0,563	Valid
25	0,361	0,580	Valid
26	0,361	0,682	Valid
27	0,361	0,545	Valid
28	0,361	0,521	Valid
29	0,361	0,656	Valid
30	0,361	0,752	Valid

2. Uji Reabilitas Instrumen

Instrumen yang realibel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.¹⁷ Uji reabilitas akan dilakukan di MAN 2 Bandar Lampung. Teknik yang dapat digunakan untuk menguji tingkat reabilitas suatu data dalam penelitian ini, apakah reliabel atau tidak maka menggunakan Suatu alat ukur bisa dikatakan reliabilitas, bila data tersebut mampu menghasilkan data yang di percaya dan dipertanggungjawabkan yang memang sesuai dengan kenyataan aslinya. Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *Statistic 17, 0* sebagai alat uji reabilitas. Reabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan menghasilkan data yang sama.¹⁸ Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*.

Tabel 12
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.910	.914	30

¹⁷ Sugiono, *Ibid*, h. 121

¹⁸ Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Bandung, Rineka Cipta, 2002), h.39

Kesimpulan : output diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,910 > 0,50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

I. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data

1. Teknik Pengelolaan Data

Menurut Natoadmojo dalam Arikunto setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan dengan sebagai berikut :

a. *Editing*

Editing (pengeditan data), merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulis atau kuesioner. Apakah semua pertanyaan atau pernyataan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan atau pernyataan, jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaan atau pernyataan, apakah jawaban-jawaban pertanyaan atau pernyataan konsisten dengan jawaban pertanyaan atau pernyataan.

b. *Coding*

Coding (pengkodean, setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding, yaitu mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c. *Data Entry*

Data Entry (pemasukan data), yaitu jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukan

kedalam program “*Sofwere*” IBM-SPSS yang sering digunakan untuk entry data penelitian,

d. Cleaning data

Cleaning data (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode dan ketidaklengkapan, kemudian membenaran atau koreksi.¹⁹

2. Analisis Data

Setelah data terkumpul maka selanjutnya dilakukan pengolahan data atau analisis data untuk mengetahui perilaku membolos peserta didik kelas X MAN 2 Bandar Lampung setelah diberikan layanan *Konseling Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* maka digunakan analisis data kuantitatif yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa analisis data diartikan sebagai proses penyusunan data dengan tujuan mengelola data untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal.

Dengan analisis data maka dapat membuktikan rumusan masalah, hipotesis melalui teknik statistik untuk menganalisis dan menguji hipotesis sehingga dapat menarik kesimpulan tentang masalah yang diteliti. untuk

¹⁹ Arikunto, Suharsini, *Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2016), h. 31

mengetahui seberapa besar perbedaan skor perilaku membolos peserta didik sebelum dan sesudah pemberian konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan mencari perbedaan mean *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini akan mengui *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *Wilcoxon*.

Rumus :

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N-1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N-1)(2N-1)}}$$

Keterangan :

Z = Uji Wilcoxon

T = Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sampel.

J. Deskripsi Langkah-Langkah Pemberian Layanan

Layanan perlakuan akan diberikan melalui *pre-test* dan *post-test*, dimana *pre-test* dilakukan sebelum diberikan perlakuan, dan *post-test* setelah diberikan perlakuan untuk mengetahui penerapan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Manahement* dalam mengatasi perilaku membolos , langkah-langkah *Self-Management* dideskripsikan sebagai berikut :

1. Langkah persiapan

- a. Merumuskan yang ingin dicapai, baik tujuan yang bersifat umum maupun tujuan yang bersifat khusus;

- b. Menentukan jenis *diskusi* yang dapat dilaksanakan sesuai tujuan yang ingin dicapai;
- c. Menetapkan masalah yang akan dibahas;
- d. Mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan teknik perlakuan *diskusi*, misalnya diruang kelas.

2. Pelaksanaan *diskusi*

- a. Memeriksa segala persiapan yang dianggap dapat mempengaruhi kelancaran *diskusi*;
- b. Memberikan pengarahannya sebelum dilaksanakan *diskusi*, misalnya mengajikan tujuan yang ingin dicapai serta aturan-aturan *diskusi* sesuai dengan jenis *diskusi* yang dilaksanakan.
- c. Melakukan *diskusi* sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan;
- d. Memberi kesempatan yang sama kepada setiap peserta *diskusi* untuk mengeluarkan gagasan dan ide-idenya;
- e. Mengendalikan pembicaraan kepada pokok persoalan yang sedang dibahas.

3. Menutup *diskusi*

- a. Membuat pokok-pokok pembahasaan sebagai kesimpulan dengan hasil *diskusi*
- b. *Me-Review* jalannya *diskusi* dengan meminta pendapat dari seluruh peserta didik sebagai umpan balik untuk perbaikan selanjutnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dengan judul efektivitas layanan konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik kelas X MAN Bandar Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari pada tahun 2019. Hasil dari penelitian yang diperoleh adalah untuk dapat mengatasi atau tidaknya perilaku membolos berjumlah 6 peserta didik kelas eksperimen(X) dan kelas kontrol berjumlah 6 peserta didik (X) sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling *Behavioral*.

1. Data Deskripsi *Pretest*

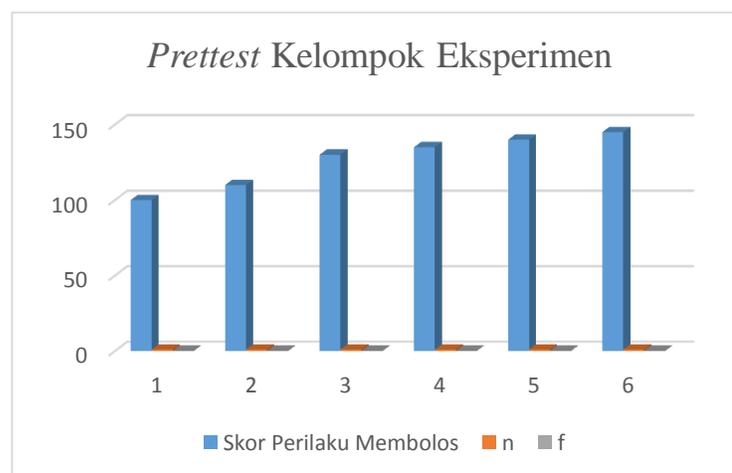
a) Hasil *Pretest* Perilaku membolos Kelas Eksperimen

Diketahui untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil *Pretest* perilaku membolos pada kelas eksperimen (X) peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13
Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

No	Skor Perilaku membolos	N	F
1	100	1	16%
2	110	1	16%
3	130	1	16%
4	135	1	16%
5	140	1	16%
6	145	1	16%
	Total	6	100%

Berdasarkan data di atas terdapat 6 peserta didik yang masuk dalam kategori Perilaku membos sangat tinggi yang mana 1(16%) peserta didik dengan skor 100, 1(16%) peserta didik dengan skor 110, 1(16%) peserta didik dengan skor 130, 1(16%) peserta didik dengan skor 135, 1(16%) peserta didik dengan skor 140 dan 1(16%) peserta didik dengan skor 145. Secara keseluruhan sebanyak 6 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *Pretest* perilaku membolos rendah. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :



Gambar 4 Grafik Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

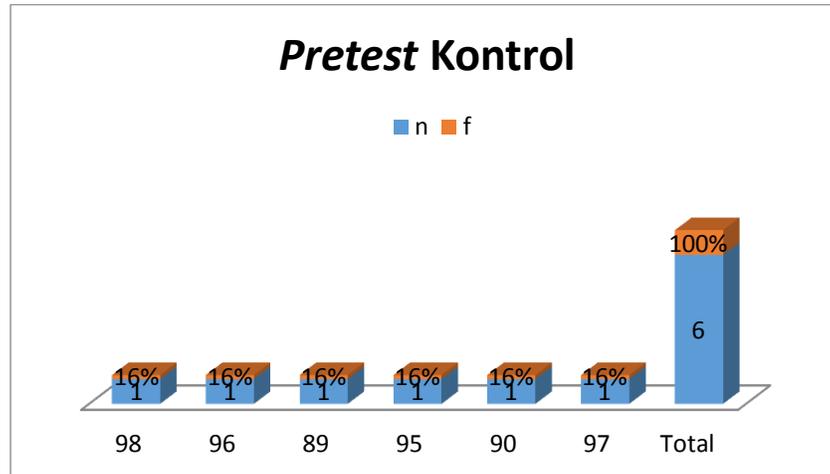
b) Hasil *Pretest* Perilaku Membolos Kelas Kontrol

Hasil *Pretest* pada kelas kontrol (X) dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 14
Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

No	Skor Perilaku membolos	N	F
1	98	1	16%
2	96	1	16%
3	89	1	16%
4	95	1	16%
5	90	1	16%
6	97	1	16%
	Total	6	100%

Berdasarkan data di atas terdapat 6 peserta didik yang masuk dalam kategori Perilaku membolos tinggi, yang terdiri dari 1,(16%) peserta didik dengan skor 98, 2 (16%) peserta didik dengan skor 96, 3 (16%) peserta didik dengan skor 89, 4 (16%) peserta didik dengan skor 95, 5 (16%) peserta didik dengan skor 90, 6 (16%) peserta didik dengan skor 97. Secara keseluruhan sebanyak 6 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *Pretest* perilaku membolos tinggi. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.



Gambar 5 Grafik Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

2. Efektifitas layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* untuk mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas X MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018 / 2019.

Pelaksanaan layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* dilaksanakan pada kelompok eksperimen dengan peserta didik yang berjumlah 6 orang. Dalam melaksanakan kegiatan konseling *Behavioral* tersebut dilakukan didalam ruang kelas. Deskripsi proses pelaksanaan konseling *Behavioral* dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir adalah sebagai berikut:

1. Kelompok Eksperimen

a. Tahap pertama

Hari/Tanggal : Kamis 24 Januari 2019

Waktu : 08.00-08.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas

Tahap pertama dalam melakukan penelitian yaitu pre-tes, pre-tes tersebut dilakukan dengan menggunakan instrument/angket perilaku membolos untuk mengetahui gambaran tingkat perilaku membolos peserta didik sebelum diberikan treatment dengan konseling *Behavioral* menggunakan ini diberikan kepada peserta didik kelas X MAN 2 Bandar Lampung sebagai kelas eksperimen. Pre-tes ini diberikan kepada peserta didik yang berjumlah 6 kelas. Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan, selanjutnya memberikan pengetahuan tentang tujuan atau garis besar sesi konseling pada peserta didik dan mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan.

Kemudian penulis menjelaskan secara singkat tentang tujuan dalam kegiatan layanan konseling *Behavioral* dan menjelaskan petunjuk pengisian instrument perilaku membolos. Secara keseluruhan peserta didik memahami dengan pasti dan memberikan informasi tentang dampak positif dan negatif dari perilaku membolos. Hasil dari pre-tes selanjutnya dianalisis dan

dikategorikan berdasarkan kategori perilaku membolos. Hal ini dilakukan oleh penulis untuk memperoleh gambaran yang terjadi pada peserta didik. Pre-tes ini juga digunakan untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang terindikasi memiliki karakteristik perilaku membolos yang tinggi, Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis, pelaksanaan pre-test dapat dikatakan lancar dan kondusif dimana ditunjukkan dengan peserta didik yang antusias dalam memberikan informasi mengenai perilaku membolos dalam seluruh item instrument dapat terisi sesuai dengan prosedur petunjuk pengisian instrument. Pada kegiatan ini diselesaikan tepat pada waktu yang telah ditentukan.

b. Tahap kedua

Hari/Tanggal : Senin 28 Januari 2019

Waktu : 08.45-09.30 WIB

Tempat : Ruang BK

Pada tahap kedua, penulis menjelaskan kegiatan layanan yang akan dilakukan. Pada pertemuan kedua merupakan tahap pembentukan dimana pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan diruang kelas X MAN 2 Bandar Lampung. Penulis membuka pertemuan kedua ini dengan mengucapkan salam kepada anggota kelompok dan dilanjutkan dengan berdoa agar pelaksanaan konseling *Behavioral* berjalan dengan lancar dan diridhoi

oleh Allah SWT. Penulis selanjutnya memperkenalkan diri seperti menyebutkan nama, alamat, tempat tanggal lahir, asal dan sebagainya kemudian diteruskan pada anggota kelompok lainnya setelah perkenalan dilanjutkan dengan pembentukan ketua kelompok untuk bisa mempermudah proses konseling kelompok.

Kemudian dilanjutkan dengan permainan agar menghangatkan suasana konseling sehingga tercipta suasana keakraban dan kehangatan dalam proses konseling berlangsung. Tujuan dari permainan juga agar sebelum pelaksanaan konseling anggota kelompok merasa rileks dan tidak tegang dengan begitu anggota kelompok dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dialami. Penulis juga menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas konseling pelaksanaan konseling *Behavioral*, dan bagaimana tata cara pelaksanaan konseling kelompok berlangsung, menyampaikan kesepakatan waktu dan komitmen dalam konseling kelompok. Dalam hal ini ketua kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya agar dalam pelaksanaan konseling bersifat aktif tidak pasif.

Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakannya pelaksanaan konseling *Behavioral*, penulis membangun rapport (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati penuh rasa persahabatan, kehangatan, dan saling menghargai antara satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis

menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas.

Pada tahap kegiatan ketua kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu mengenai bahayanya perilaku membolos apabila tidak segera ditanggulangi, Pada pertemuan ini penulis melakukan pengamatan terhadap peserta didik untuk mengetahui perilaku, kebiasaan, dan sikap peserta didik. Penulis sebagai ketua kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management*.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos selanjutnya disini penulis meminta kepada anggota kelompok untuk membuat jadwal atau menjadwalkan waktunya agar bisa memmanagement waktu dan diakhir sesi konseling penulis memintanya agar peserta didik mengumpulkan jadwal tersebut di akhir pertemuan agar bisa terlihat perkembangan peserta didik kedepannya setelah

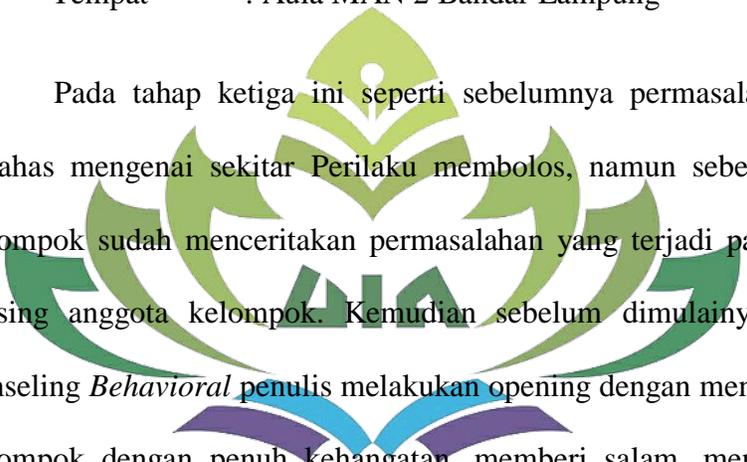
ini dilanjutkan dengan membaca doa dan mengucapkan terimakasih terhadap peserta didik yang telah bersedia untuk di konseling.

c. Tahap ke tiga

Hari/Tanggal : Rabu 30 Januari 2019

Waktu : 12.30-13.15 WIB

Tempat : Aula MAN 2 Bandar Lampung



Pada tahap ketiga ini seperti sebelumnya permasalahan yang akan dibahas mengenai sekitar Perilaku membolos, namun sebelumnya anggota kelompok sudah menceritakan permasalahan yang terjadi pada diri masing-masing anggota kelompok. Kemudian sebelum dimulainya kegiatan sesi konseling *Behavioral* penulis melakukan opening dengan menyambut anggota kelompok dengan penuh kehangatan, memberi salam, menanyakan kabar, menyapa, dan membina hubungan yang baik sehingga dalam proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan.

Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakannya pelaksanaan konseling *Behavioral*, penulis membangun rapport (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati penuh rasa persahabatan, kehangatan, dan saling menghargai antara satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis

menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas.

Pada pertemuan ini penulis mengulas kembali pembahasan pertemuan sebelumnya yaitu bahayanya perilaku membolos bagi individu. Dalam hal ini peserta didik diajarkan untuk bisa mengatasi perilaku membolos merumuskan situasi bantuan, dimana peserta didik didorong untuk bisa mengubah perilakunya baik dari dalam dirinya maupun di lingkungan yang di targetkan. Pada situasi ini penulis harus yakin dengan peserta didik bahwa peserta didik mampu untuk memecahkan masalahnya sendiri dengan kemampuannya sendiri.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* selanjutnya dan diakhiri dengan doa serta salam.

d. Tahap ke empat

Hari/Tanggal : Senin 4 Februari 2019

Waktu : 10.30-11.15 WIB

Tempat : Aula MAN 2 Bandar Lampung.

Pada pertemuan keempat ini penulis kemudian mengemukakan topik bahasan yang akan dibahas yaitu cara mengatasi perilaku membolos peserta didik, yaitu dengan menggunakan layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* pertama penulis melakukan (1) assesmen atau penulis menganalisis tingkah laku khusus yang bermasalah peserta didik, selanjutnya konselor menganalisis masalah yang terjadi, selanjutnya penulis menekankan kepada peserta didik agar dapat mengontrol diri peserta didik agar dapat terbiasa dan berkesinambungan kedepannya, dan menganalisis lingkungan social peserta didik, (2) menetapkan tujuan (*Goal setting*), penulis membantu peserta didik untuk memandang masalah atas dasar tujuan, memperhatikan kemungkinan hambatan yang akan muncul, memecahkan subtujuan, (3) implementasi teknik yaitu membantu konseli menentukan strategi belajar yang membantu konseli mencapai tujuan, (4) evaluasi dan pengakhiran yaitu mengkaji apa yang konseli lakukan terakhir, eksplorasi kemungkinan kebutuhan konselor bertambah dan membantu mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling tingkah laku.

Konselor secara tulus menerima dan menjernihkan perasaan peserta didik yang sifatnya negative dengan memberikan respon yang tulus sehingga peserta didik merasa aman. Peserta didik dengan nyaman bercerita tentang masalah yang dihadapinya sehingga beban psikologis yang dihadapinya berkurang dalam hal ini peserta didik akan memunculkan ekspresi-ekspresi positif dalam diri peserta didik sehingga peserta didik mampu untuk tumbuh dan berkembang sehingga perilaku membolos peserta didik dapat meningkat.

e. Pertemuan kelima

Hari/Tanggal : Kamis 7 Februari 2019

Waktu : 08.00-08.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Setelah pertemuan sebelumnya, penulis telah memberikan gambaran tentang cara untuk menurunkan perilaku membolos peserta didik, dipertemuan ini penulis memberikan materi tentang perilaku membolos. Pada tahap ini peserta didik mulai menyadari bahwa terdapat perkembangan terhadap wawasan, dan pemahaman pada dirinya. Peserta didik menyadari akan masalah perilaku membolos yang dihadapinya sehingga peserta didik mulai membuat keputusan untuk merubah sikap yang merugikan dirinya dan orang lain. Pada Sesi ini penulis mengevaluasi treatment yang telah diberikan terhadap peserta didik. Setelah itu diakhiri dengan berakhirnya sesi konseling

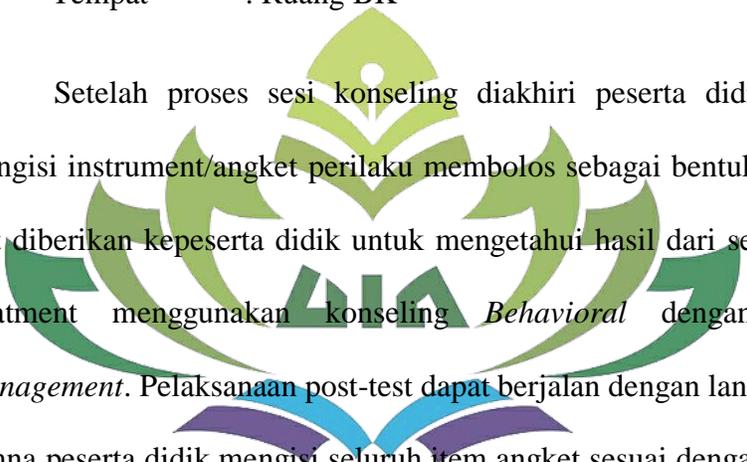
dan penulis mengucapkan terima kasih kepada peserta didik karena telah berpartisipasi dalam membantu penelitian.

f. Tahap keenam

Hari/Tanggal : Rabu 13 Februari 2019

Waktu : 14.30 – 15.20 WIB

Tempat : Ruang BK



Setelah proses sesi konseling diakhiri peserta didik diajak untuk mengisi instrument/angket perilaku membolos sebagai bentuk post-test. Post-test diberikan kepada peserta didik untuk mengetahui hasil dari sesudah diberikan treatment menggunakan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management*. Pelaksanaan post-test dapat berjalan dengan lancar dan kondusif dimana peserta didik mengisi seluruh item angket sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Setelah ini penulis meminta jadwal yang telah dibuat oleh peserta didik pada pertemuan kedua, untuk melihat perkembangan peserta didik yang telah diberi treatment, selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada peserta didik, yang telah semangat dan bersedia untuk melakukan sesi konseling, setelah itu diakhiri dengan hamdallah.

2. Kelas Kontrol

1. Pertemuan Pertama Pertemuan ini dilakukan pada tanggal 24 Januari 2019, pada pertemuan ini penulis mengemukakan tujuan dan prosedur layanan konseling kelompok untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik dan menanyakan ketersediaan peserta didik untuk melakukan prosedur konseling kelompok sesuai dengan ketentuan yang ada. Selanjutnya penulis memberikan angket perilaku membolos untuk mengetahui gambaran awal peserta didik.
2. pada tahap ini penulis Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 Januari 2019, melakukan pengenalan agar penulis dan peserta didik bisa lebih akrab dan bisa terbuka dan penulis menjelaskan asas-asas yang berkaitan dengan kerahasiaan agar peserta didik tidak takut untuk mengemukakan perilaku membolos apa yang sering mereka lakukan dan alasan yang sesungguhnya yang menyebabkan mereka melakukan perilaku membolos.
3. Pertemuan ketiga sampai dengan empat pada tahap inti ini penulis dan peserta didik melakukan konseling kelompok dengan memberikan *Treatment* berupa penokohan (*Modeling*) yaitu mengubah perilaku lama yaitu menirukan tingkah laku dari model yang ditirukan oleh peserta didik yang tidak membolos dan berprestasi Pertemuan kelima penulis mengevaluasi keberhasilan layanan yang diberikan.
4. Pertemuan keenam pada tanggal 13 Februari 2019 penulis memberikan *Posttest* melihat perkembangan setelah diberikan *treatment*.

3. Data Deskripsi *Posttest*

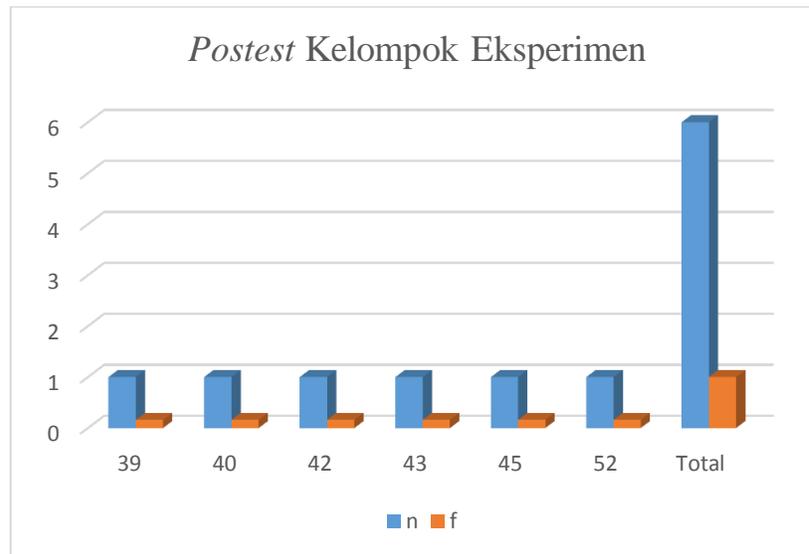
a. Hasil *Posttest* Perilaku Membolos Kelas Eksperimen

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait dengan layanan konseling *Behavioral* menggunakan teknik *Self-Management* yang diberikan untuk mengatasi perilaku membolos. Pada hasil *Posttest* pada kelompok eksperimen pada tabel berikut.

Tabel 15
Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Skor Perilaku membolos	N	F
1	39	1	16%
2	40	1	16%
3	42	1	16%
4	43	1	16%
5	45	1	16%
6	52	1	16%
	Total	6	100%

Berdasarkan data di atas terdapat 6 peserta didik yang masuk dalam kategori perilaku membolos yang menurun, terdiri dari 1 (16%) peserta didik dengan skor 39, 2 (16%) peserta didik dengan skor 40, 3 (16%) peserta didik dengan skor 42, 4 (16%) peserta didik dengan skor 43, 5 (16%) peserta didik dengan skor 43, dan 6 (16%) peserta didik dengan skor 52. Secara keseluruhan sebanyak 6 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *Posttest* perilaku membolos peserta didik menurun. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.



Gambar 6 Grafik Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

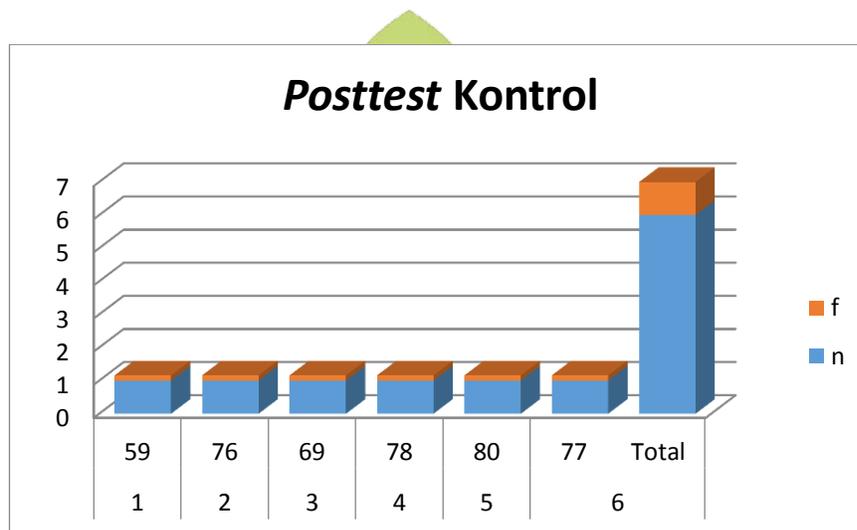
b. Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

Untuk mengetahui hasil kriteria perilaku membolos terhadap peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Modeling* maka dilakukan *Posttest*. Hasil *Posttest* pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 16
Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

No	Skor Perilaku membolos	n	f
1	59	1	16%
2	76	1	16%
3	69	1	16%
4	78	1	16%
5	80	1	16%
6	77	1	16%
	Total	6	100%

Berdasarkan data di atas terdapat 6 peserta didik yang masuk dalam kategori perilaku membolosnya menurun, yaitu 1 (16%) peserta didik dengan skor 59, 2 (16%) peserta didik dengan skor 76, 3 (16%) peserta didik dengan skor 69, 4 (16%) peserta didik dengan skor 78, 5 (16%) peserta didik dengan skor 80. Dan 6 (16%) peserta didik dengan skor 77. Secara keseluruhan sebanyak 6 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *Posttest* perilaku membolos menurun. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.



Gambar 7 Grafik Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

4. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji Wilcoxon merupakan salah satu dari uji statistic nonparametric. Uji ini dipakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama. Dalam penelitian ini

menguji untuk 6 sampel diberikan treatment berupa layanan konseling *Behavioral* menggunakan teknik *Self-Management* untuk kelas eksperimen (X) dan 6 sampel untuk kelas kontrol (X) diberikan treatment konseling kelompok menggunakan teknik *Positive Reinforcement*. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, sampel tersebut diberikan *Pretest* untuk mengetahui tingkat perilaku membolos peserta didik. Kemudian setelah diberikan konseling kelompok diberikan tes kembali yaitu *Posttest* untuk mengetahui tingkat perilaku membolos peserta didik.

a. Analisis proses perhitungan kelas eksperimen

Tabel 17
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelas Eksperimen

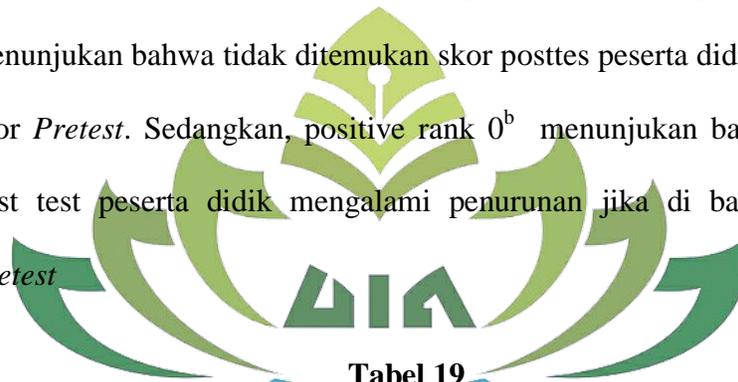
No	Konseli	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Konseli 1	100	39	61
2	Konseli 2	110	40	70
3	Konseli 3	130	42	88
4	Konseli 4	135	43	92
5	Konseli 5	140	45	95
6	Konseli 6	145	52	92

Pada pengujian ini menggunakan bantuan Software SPSS 17,0 for windows. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut hasil paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 18
Wilcoxon Rank Kelompok Eksperimen

		Rans		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest – Pretest</i>	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

Berdasarkan tabel diatas diperoleh skor negative 6^a skor ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan skor postes peserta didik lebih besar dari skor *Pretest*. Sedangkan, positive rank 0^b menunjukkan bahwa seluruh skor post test peserta didik mengalami penurunan jika di bandingkan dengan *Pretest*



Tabel 19
Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen

Test Statistics ^a	
	<i>Posttest – Pretest</i>
Z	-2.201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

Dari tabel diatas dapat dinyatakan jumlah Z hitung 2,201 > dari Ztabel 1,96 dan jumlah nilai signifikan 0,028 > 0.05. Selain itu dapat dilihat

tabel statistik dibawah ini data *Pretest* sebelum diberikan treatment dan *Posttest* setelah diberikan treatment.

Tabel 20
Statistics

	Pretes_Eksperimen	Postest_Eksperimen
N Valid	6	6
Missing	0	0
Mean	126.67	43.50
Std. Error of Mean	7.265	1.910
Median	132.50	42.50
Mode	100 ^a	39 ^a
Std. Deviation	17.795	4.680
Variance	316.667	21.900
Range	45	13
Minimum	100	39
Maximum	145	52
Sum	760	261

Dari data dapat diketahui bahwa ada penurunan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa:

Mean Pretest eksperimen : 126.67 (termasuk kategori tinggi)

Mean Posttest eksperimen : 43,50 (termasuk kategori rendah)

Dasar pengambilan keputusan :

a. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika $z \text{ hitung} < z \text{ tabel}$ maka H_a diterima

Jika z hitung $>$ z tabel maka H_0 ditolak

b. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_0 diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_0 ditolak

Keputusan :

c. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

1. z hitung = -2.201^a (lihat pada output, tanda $-$ hanya menunjukkan arah)

2. z tabel = $\pm 1,96$

perilaku membolos 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

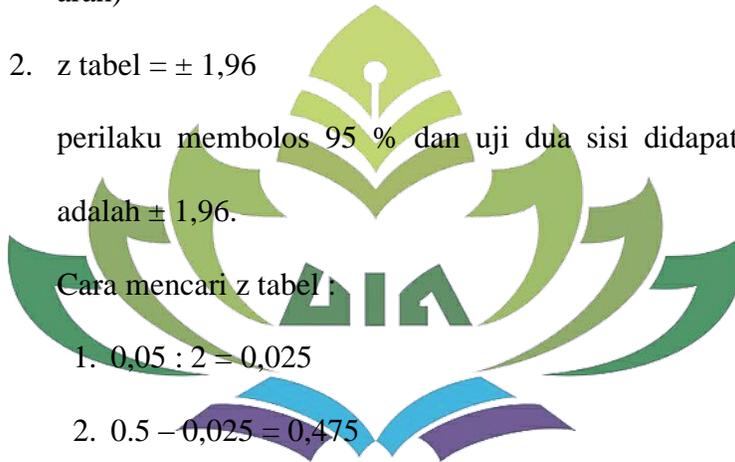
Cara mencari z tabel :

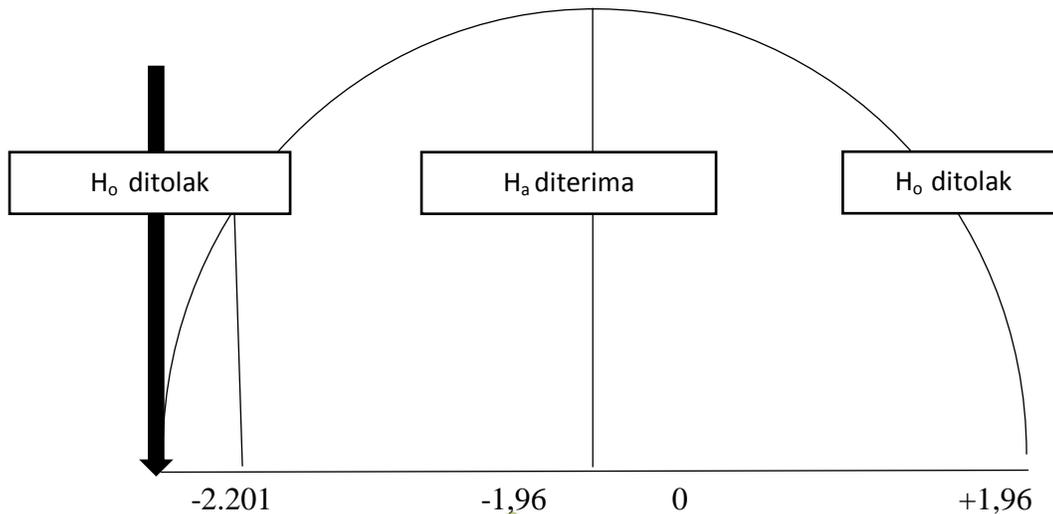
1. $0,05 : 2 = 0,025$

2. $0.5 - 0,025 = 0,475$

3. $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)

Keputusan :





Gambar 8 Kurva Kelas Eksperimen

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menerima H_0 atau pemberian konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* dapat mengurangi perilaku membolos peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada output SIG adalah $0,028 > 0,05$, maka H_0 diterima. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah $-2,201$ (tanda $-$ tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih kecil dari z tabel yaitu $1,96$

b. Analisis perhitungan kelas kontrol

Tabel 21

Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelas Kontrol

No	Konseli	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Konseli 1	98	59	39
2	Konseli 2	96	76	20
3	Konseli 3	89	69	20

4	Konseli 4	95	78	17
5	Konseli 5	90	80	10
6	Konseli 6	97	77	20

Pada pengujian ini menggunakan bantuan Software SPSS 17,0 for windows. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametric. Berikut hasil paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 22
Wilcoxon Rank Kelas Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Kontrol - Pretest_Kontrol	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

Berdasarkan tabel diatas diperoleh skor negatif 6a, skor ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan skor *posttes* peserta didik lebih besar dari skor *Pretest*. Sedangkan, positive rank 0b menunjukkan bahwa seluruh skor *Posttest* peserta didik mengalami penurunan jika dibandingkan dengan *Pretest*.

Tabel 23
Uji Wilcoxon Kelas Kontrol

	Posttest_Kontrol - Pretest_Kontrol
Z	-2.226 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.026

Dari tabel diatas dapat dinyatakan jumlah Z hitung > dari Ztabel 1,96 dan jumlah nilai signifikan $0,026 < 0.05$. Selain itu dapat dilihat tabel statistik dibawah ini data *Pretest* sebelum diberikan treatment dan *Posttest* setelah diberikan *treatment*.

Tabel 24

	Pretest_Kontrol	Posttest_Kontrol
N	Valid	6
	Missing	0
Mean	94.17	73.17
Median	95.50	76.50
Mode	89 ^a	59 ^a
Std. Deviation	3.764	7.885
Variance	14.167	62.167
Range	9	21
Minimum	89	59
Maximum	98	80
Sum	565	439
Percentiles	25	66.50

50	95.50	76.50
75	97.25	78.50

Dari data diatas layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Modeling* diketahui ada penurunan walaupun tak sebanyak dengan perlakuan menggunakan layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Mangement*. Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa:

Mean *Pretest* kontrol : 94,17 (termasuk kategori sedang)

Mean *Posttest* kontrol : 73,17 (termasuk kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

a. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika $z \text{ hitung} < z \text{ tabel}$ maka H_a diterima

Jika $z \text{ hitung} > z \text{ tabel}$ maka H_0 ditolak

b. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_a diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_0 ditolak

Keputusan :

c. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

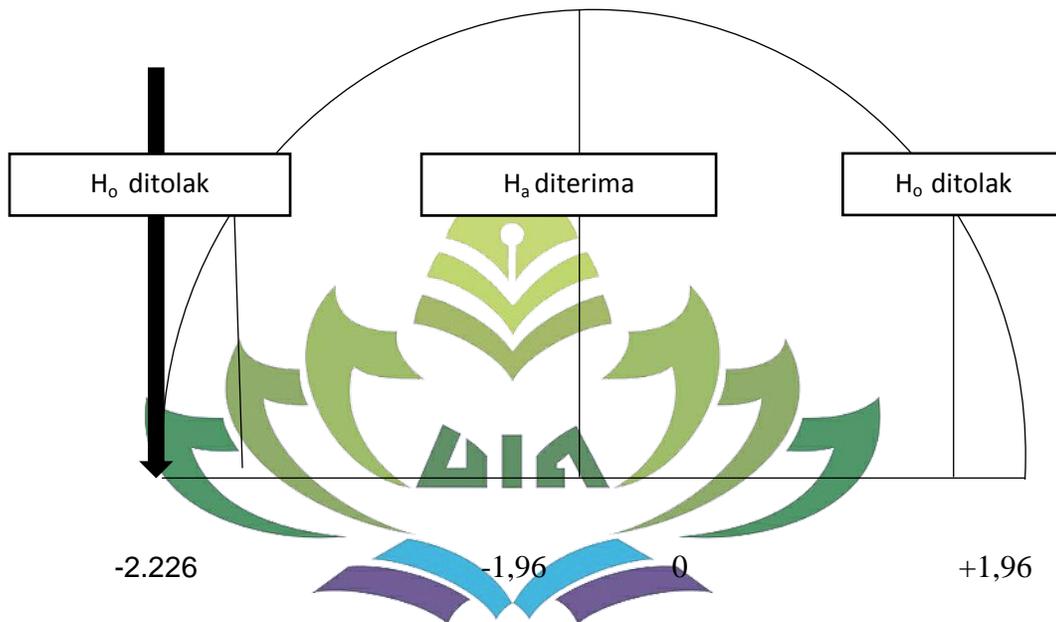
hitung = -2,226 (lihat pada output, tanda – hanya menunjukkan arah)

z tabel = $\pm 1,96$

untuk mengurangi perilaku membolos 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

Cara mencari z tabel :

1. $0,05 : 2 = 0,025$
2. $0,5 - 0,025 = 0,475$
3. $0,475 = 1,96$ (lihat pada table).



Gambar 9

Kurva Kelas Kontrol

Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H₀, maka keputusannya adalah menerima H₀ atau pemberian layanan konseling kelompok kurang cukup efektif dalam mengurangi perilaku membolos peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada output SIG adalah $0,26 > 0,05$, maka H₀ diterima. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah $-2,226$ (tanda $-$

tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu 1,96.

d. Analisis Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Jika dilihat dari proses perhitungan kedua kelas, maka dapat dikatakan kelas eksperimen menolak H_0 menerima H_a dan kelas kontrol menerima H_0 menolak H_a . Dilihat dari keefektifannya maka layanan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* yang digunakan pada kelas eksperimen lebih efektif bila dibandingkan pada kelas kontrol yang hanya menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Positive Reinforcement*.

Tabel 25

Deskripsi Data Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>Pretest_eksperimen</i>	6	126.67	17.795	100	145
<i>Posttest_eksperimen</i>	6	43.50	4.680	39	52

Pada tabel tersebut menunjukkan hasil *Posttest* dengan layanan konseling *Behavioral* menggunakan teknik *Self-Management* dengan nilai minimum yakni 39 Pada nilai mean (rata-rata) kelas eksperimen yaitu 43,50

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest_Kontrol</i>	6	89	98	94.17	3.764
<i>Posttest_Kontrol</i>	6	59	80	73.17	7.885
Valid N (listwise)	6				

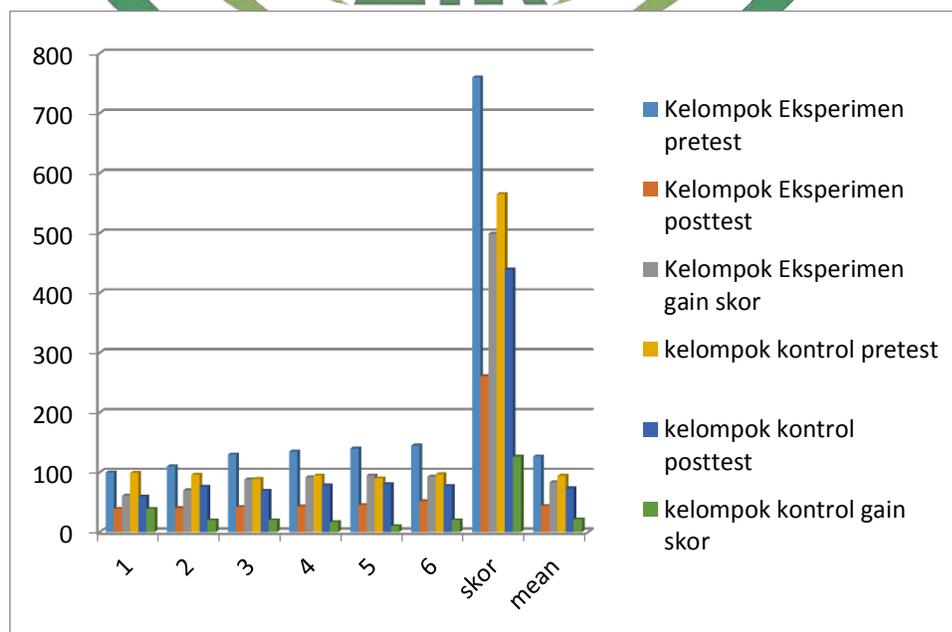
Pada tabel tersebut menunjukkan hasil *Posttest* dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* nilai minimum yakni 59 Pada nilai mean (rata-rata) kelas eskperimen yaitu 73,17.

Dari dua tabel diatas dapat menunjukkan pada hasil *Posttest* dengan nilai minimum kelas eksperimen lebih rendah dari pada kelas control $39 < 59$. Pada nilai mean (rata-rata) kelas eskperimen juga lebih rendah dibanding kelas kontrol yaitu $43.50 \leq 73,17$ Hal ini menunjukkan layanan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* dibandingkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Positive Reinforcement*.

Tabel 27
Perbandingan Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

No	Kelompok Eksperimen			kelompok kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	gain skor	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	gain skor
1	100	39	61	99	59	39
2	110	40	70	96	76	20
3	130	42	88	89	69	20
4	135	43	92	95	78	17
5	140	45	95	90	80	10
6	145	52	93	97	77	20
skor	760	261	499	565	439	126
mean	126,6666667	43,5	83,16667	94,16667	73,16667	21

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata/mean *Pretest* dan *Posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami penurunan, pada kelas eksperimen skor *Pretest* 760 atau rata-rata/mean 126,666667 dan skor pada *Posttest* 261 atau nilai rata-rata/mean 43,5 sedangkan pada kelas kontrol skor *Pretest* 565 atau rata-rata/mean 94,16667 skor pada *Posttest* 439 atau nilai rata-rata/mean 73,16667. Meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi penurunannya dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari *Posttest* kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol $26 < 1439$ atau $43,573,16 < 667$. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* efektif dapat mengatasi perilaku membolos peserta didik.



Gambar 10 Grafik perilaku Membolos

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil *Posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar $261 < 439$ atau rata-rata/mean $43,5 \leq 73,16667$ sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *Posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol mengalami penurunan. Selain itu ada penurunan perilaku membolos yang mengalami penurunan pada eksperimen hasil skor yaitu pada *Pretest* $760 > 565$ dengan rata-rata/mean $126,6666667 > 94,16667$ sehingga dinyatakan mengalami penurunan.



Berdasarkan hasil tersebut maka penulis menggunakan layanan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* pada suatu konseling yang hangat dengan penuh keakraban dalam melakukan sesi konseling tersebut. Dalam teknik ini penulis memberikan pemahaman berupa dampak negative dan positive tentang perilaku membolos disitu dilihat lebih banyak dampak negative dibanding positifnya dari perilaku membolos tersebut maka dari itu penulis melakukan kontrak perilaku yang ingin dicapai, dan lingkungan yang baru yang bisa menunjang terjadinya perubahan agar peserta didik bisa berkesinambungan kedepannya.

Perilaku membolos dapat dimasukan sebagai salah satu bagian dari kenakalan remaja. Pelanggaran tersebut berupa pelanggaran norma hukum

dan norma-norma social. Membolos menurut Poerdaminto W J S diartikan sebagai tidak masuk sekolah yaitu peserta didik yang absen dari sekolah tanpa izin dan tanpa sepengetahuan dari orang tua, meninggalkan sekolah atau tidak masuk sekolah dari awal pelajaran sampai akhir¹

Menurut M. Surya kebiasaan membolos dapat bersumber dari berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yaitu sebagai berikut :

- 1) secara *internal*, kebiasaan membolos bersumber dari kondisi di dalam diri peserta didik yang antara lain berkaitan erat dengan faktor kecakapan potensial maupun actual, kematangan perkembangan, sikap dan kebiasaan, minat, kestabilan emosional, pengamalan, kemandirian, kualitas kepribadian, dan sebagainya.
- 2) faktor *eksternal*, yang mempengaruhi lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan pergaulan sebaya. Faktor keluarga yang menjadi sumber timbulnya kebiasaan membolos, yaitu suasana keluarga yang kurang mendukung, keterbatasan sarana dalam keluarga, kurangnya keharmonisan hubungan dalam keluarga.²

¹ E Pramukti Nugraheni "pengentasan perilaku membolos pada siswa kelas VIII melalui konseling kelompok dengan pendekatan konseling behavioral teknik asertif di smp negeri 9 salatiga.:tersedia di:
http://repository.uksw.edu/bistream/123456789/1675/T1_132007001_BAB%2011.pdf(15 Februari 2019)

² Defriyanto dan Dewi Jami Rahayu "Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas (SMA) YP UNILA Bandar Lampung" . Jurnal Bimbingan dan Konseling 2015, h.41

(Sedangkan Menurut Prayitno dan Erman Amti), penyebab perilaku membolos yang ada dalam diri peserta didik yaitu: (1) sehari-hari tidak masuk sekolah, (2) tidak masuk sekolah tanpa izin, (3) sering keluar pada jam pelajaran tertentu, (4) tidak masuk lagi setelah minta izin, (5) masuk sekolah berganti hari, (6) mengajak teman untuk keluar pada mata pelajaran yang tak disenangi, (7) minta izin keluar dengan berpura-pura sakit atau alasan lainnya, (8) mengirim surat izin tidak masuk dengan alasan yang di buat-buat, (9) tidak masuk kelas setelah jam istirahat.³

Membolos dalam pandangan agama dipandang sebagai perbuatan yang tercela dan melawan akan kaidah-kaidah kebeneraan seperti dalam surat al-ashr ayat 3 Allah berfirman :

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِٱلْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِٱلصَّبْرِ ۝۳

Artinya :*kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran (QS Al-Ashr:3)*⁴

Berdasarkan surat Al-Ashr ayat 3 menjelaskan agar manusia tidak merugi hidupnya ia harus beriman kepada allah, melaksanakan ibadah sebagaimana yang diperintahkan,berbuat baik untuk dirinya sendiri serta bermanfaat kepada orang lain.

³ Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rieneka Cipta, 2004. h.61

⁴ AL-Qu'ran dan terjemahan ,(Bandung, CV Diponogoro,2006)

Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dalam kelas eksperimen diberikan treatment atau perlakuan dengan menggunakan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* dan kelas kontrol tidak diberikan treatment atau perlakuan, tetapi hanya dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Modeling*.

Berdasarkan hasil *Posttest* yang telah diberikan ternyata terjadi penurunan perilaku membolos pada kelas eksperimen hasil tersebut diketahui dari hasil *Pretest* dan *Posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas kontrol juga mengalami penurunan tetapi kelas eksperimen mengalami penurunan yang lebih dibandingkan kelas kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling *Behavioral* efektif untuk mengurangi perilaku membolos peserta didik kelas X di MAN 2 Bandar Lampung.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki banyak kekurangan diantaranya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket perilaku membolos disitu peserta didik masih malu-malu dan takut hal tersebut bisa mempengaruhi nilai akibatnya apa yang mereka isi terkadang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Selanjutnya jam untuk melakukan sesi konseling yang susah karena mereka berbeda-beda kelas dan di MAN 2 Bandar Lampung tidak memiliki lagi jam BK yang menyebabkan susah dalam mengatur waktunya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian “Efektifitas layanan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik kelas X MAN 2 Bandar Lampung” Dapat ditunjukkan dengan analisis data dan pembahasan maka penulis menyimpulkan bahwa layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik kelas X MAN 2 Bandar Lampung efektif dalam menurunkan perilaku membolos. hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar $261 < 439$ atau rata-rata/mean $43,5 \leq 73,16667$ sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol mengalami penurunan. Selain itu ada penurunan perilaku membolos yang mengalami penurunan pada eksperimen dengan hasil skor yaitu pada pretest $760 > 565$ dengan rata-rata/mean $126,6666667 > 94,16667$ sehingga dinyatakan mengalami penurunan.

B. SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu program sekolah dalam mengatasi perilaku membolos dan diharapkan untuk digunakan sebagai referensi bagi sekolah untuk dapat memberikan sarana dan prasarana yang baik untuk menunjang keberhasilan untuk peserta didiknya.
2. Guru bimbingan dan konseling sebagai pembimbing, agar dapat memberikan layanan yang baik terhadap peserta didik lain yang memiliki masalah perilaku membolos agar dapat mengatur dirinya agar dapat merubah perilakunya menjadi yang lebih baik.
3. Bagi Peserta Didik, untuk dapat terus menerus dalam mengurangi perilaku membolos dan dapat menambah wawasan untuk dapat mentaati kedisiplinan serta dapat mewujudkan cita-cita yang telah ditanamkan didalam hati.
4. Bagi penulis, menjadikan pengalaman bagi yang sangat berharga dimana penulis dapat terjun secara langsung dalam menangani perilaku membolos peserta didik, Karena keterbatasan pengetahuan dan referensi, penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna.
5. Bagi peneliti selanjutnya, yang akan melaksanakan penelitian mengenai perilaku membolos menggunakan layanan konseling *Behavioral* dengan

teknik *Self-Management* hendaknya harus berkerjasama dengan orang tua karena faktor yang mempengaruhi perilaku membolos tidak hanya dari dalam peserta didik (internal), faktor lingkungan baik dari teman sebaya ataupun faktor keluarga.



DAFTAR PUSTAKA

AL-Qu'ran dan terjemahan ,(Bandung, CV Diponogoro,2006)

Aris Handoko ,*Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Konseling Behaviour dengan Teknik Self-Management pada Siswa X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran* (di akses pada tanggal 08- september 2018 jam 16:15)

Brett Furlonger, Steven Kiley, Dennis Moore, Marghrita Busacca & Philip Chittleborough : “Using a single-case experimental design to evaluate a cognitive-behavioural self-management counselling intervention, 2017” (On-Line) Tersedia di Jurnal homepage: <http://www.tandfonline.com/loi/rapc20>

Busmayaril dan Efi Umairoh, “*Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Menggunakan Konseling Individual*”. Jurnal Bimbingan Dan Konseling 2018

Chairul Anwar, Strategi Pembelajaran Pada Nilai. (Tadris Jurnal Pendidikan Islam) e-ISSN 0853-6791 (Diakses pada 07-September-2018)

Defriyanto dan Dewi Jami Rahayu “*Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas (SMA) YP UNILA Bandar Lampung*” . Jurnal Bimbingan dan Konseling 2015

Diane E. Papalia, Sally Wendkos old, Ruth Duskin Feldman, *Psikologi Perkembangan*, Kencana Prenada Media Group,Edisi Kesembilan

Gerald , Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan psikotrapi vol 4*.Translatede by: Drs. Mulyarto, Semarang:IKIP Semarang Pers.1995

Gerald ,Corey. *teori dan praktek konseling dan psikologi*. Bandung: PT.Refika Aditama.2005

Gunarso dan Singgih,.*Konseling dan Psikologi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2004

Gunarso dan Singgih..*Psikologi remaja*. Jakarta: PT . BPK Gunung Mulia.1989

Gunarso dan Singgih..*Psikologi Remaja*.. Jakarta: PT . BPK Gunung Mulia.1981.

Hasil wawancara, Guru BK MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

- Indri Astuti “ *mengurangi perilaku membolos siswa dengan menggunakan layanan konseling individual*) (Studi kasus pada siswa kelas xi ips di SMA Muhammadiyah) 2009
- Jhon w. Santrock, *psikologi pendidikan*, Kencana
- Kartono , Kartini. *Kenakalan Remaja*, Rajawali Pers, Jakarta, 2008
- Kartono, Kartini. *Bimbingan Bagi Anak dan Remaja yang Bermasalah*, Jakarta: Rajawali Press. 1991
- Kartono, Kartini. *Bimbingan Bagi Anak Dan Remaja yang Bermasalah*. Jakarta Rajawali Press.2003
- Komalasari , Gantina. *Teori Dan Teknik Konseling*, PT Indeks, Jakarta, 2011
- Komalasari,G dkk. *Teori dan Teknik Konsling*. Jakarta: PT Indeks.2011
- Laila Maharani, Hardiyansyah Masya, Miffтахul Janah, “ *Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi*
- Latipun, *Psikologi Konseling*.Malang: UPT UMM,2008
- Lubis ,Namora Lumongga. *memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktek*, Jakarat, kencana Prena Media Group
- Mega Aria Monica dan Ruslan bdul Gani “*Efektifitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*” *Jurnal Bimbingan dan konseling* 2016
- Mochamad, *Strategi dan intervensi konseling*, (Jakarta: Akademia Permata 2013),
- Mustaqim dan Abdul Wahid, *Psikologi Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta, 2003
- Nasir ,Triana . *Pengujian Hipotesis Dua Sampel*, [On-Line] Palembang, diakses 08 September 2018
- Ngutor Sambe, Moses Yandev Avanger & Solomon Arumun Agba, et.al: “*The Impact of Truant Behavior on Academic Achievement of Secondary School Students in the Ukum Local Government Area, 2017*” (on-line) di akses 8-September-2018
- Nugraheni E, Pramukti”*pengentasan perilaku membolos pada siswa kelas VIII melalui konseling kelompok dengan pendekatan konseling behavioral teknik*

asertif di smp negeri 9 salatiga.. tersedia di:
http://repository.uksw.edu/bistream/123456789/1675/T1_132007001_BAB%2011.pdf(15 Februari 2019)

Nursalim , Munandi. Program *Bimbingan Karier di sekolah*. Jakarta: Depdikbud Dirgen Pendidikan tinggi, Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.1996

Olivia Priska Dewi, “*Penerapan Konseling kelompok dengan teknik Behaviour contract untuk mengurangi perilaku membolos siswa di Smk Kawung 2 Surabaya*”

Prayitno dan Erman Amti .*dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta. Rieneka cipta,1994

Prayitno dan Erman Amti.*Dasar-dasar bimbingan dan konseling*.Jakarta. Rieneka cipta.2004

Prayitno. *Layanan konseling perorangan*. Padang : Universitas Negeri Padang Press.2004

Qoririalita Furqoni, *Implementasi Konseling Behavioral Dalam Menanggulangi perilaku menyimpang siswa kelas x di SMK Pgri 1 Surabaya:Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel surabaya 2013*

Ravani Yant Eryana, *Mengurangi perilaku membolos siswa dengan menerapkan konseling behavior melalui teknik pengondisian dengan teknik pengondisian operan (Studi kasus pada beberapa siswa kelas VIII C di SMA 5 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010)*

Sayekti , Pujosuwarno. *Berbagai pendekatan dalam konseling*. Yogyakarta :Menara Mas Offset.1993

Siti Nurzaakiyah dan Nandang budiman, “*Teknik Self-management dalam mereduksi Body Dymorphic Disorder*” 2015, h.15

Sugiharta, *Konseling proaktif dengan strategi pengelolaan diri*, Semarang,2007,

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2014)

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015

Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2011)

Suharsini ,Arikunto. *Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2016

Suharsini, Arikunto. *Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2016), h. 31

Sumber : *Dokumentasi Absensi MAN 2 Bandar Lampung*

Supriyo. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak.2008

Syaifudin Azwan, *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.2003

Syamsul Yusuf L. N, dan Nani M. Sughandhi, *Perkembangan Peserta Didik*, PT Rajagrafindo,Cetakan 2

Syamsuri Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Edukatif*, Kencana Jakarta, 2010

Undang-undang sisdiknas (*system pendidikan nasional*)(jakarta,sinar grafika,2008)

Yuberti dan Antomi Saregar, *Pengantar Metodologi Pendidikan Matematika dan Sains*, (Bandar Lampung: Aura, 2007)

Yuni Rosita”*Pelaksanaan Konseling behavioral dalam mengatasi phobia kucing seorang klien Di Rasmala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan*”,(Program Strata 1Ilmu Bimbingan Penyeluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl.Letkol H EndroSuratminSukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703260

KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : ANDI PUTRAWIJAYA
NPM : 1411080167
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Pembimbing 1 : Drs. Yahya AD, M.Pd
Pembimbing 2 : Dr. Umi Hijriah., S.Ag, M.Pd
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-*
MANGAGEMENT UNTUK MENGATASI PERILAKU
MEMBOLOS PESERTA DIDIK KELAS X MAN 2
BANDAR LAMPUNG

N0	Tanggal Konsultasi	Masalah yang di konsultasikan	Pembimbing I	Pembimbing II
1	Rabu 14 Februari 2018	1. Konsultasi perihal judul 2. Tambahkan Teknik		
2	Kamis 21 februari 2018	1. Konsultasi menggunakan teknik <i>Self-Management</i> 2. Variabel Penelitian		
3	Kamis 1 November 2018	1. Perbaiki penulisan. 2. Tambah ayat. 3. Jangan menggunakan Middle Note 4. Angket menggunakan 5 pilihan jawaban.		
4	Kamis 1 November 2018	ACC Seminar Proposal		

5	Jumat 2 November 2018	1. Perbaiki penulisan 2. Perbaiki penulisan ayat 3. Tidak perlu mencantumkan tanggal pra penelitian		
6	Jumat 2 November 2018	Acc Seminar Proposal		
7	Senin 7 Januari 2019	Konsultasi tentang Teknik <i>Self-Management</i> .		
8	Senin 25 Februari 2019	1. Perbaiki penulisan Abstrak 2. Perbaiki penulisan		
9	Senin 25 Februari 2019	ACC Munaqosyah		
10	Selasa 26 Februari 2019	1. Abstrak ditambah latar belakang dan memiliki 4 alenia 2. Kesimpulanya dijelaskan efektif atau tidaknya 3. Ayat pada motto jangan dipotong 4. Perbaiki penulisan di landasan teori		
11	Selasa 26 Februari 2019	ACC Munaqasyah		

Bandar Lampung, 26 Februari 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yahya AD, M.Pd
NIP.195909201987031003

Dr. Umi Hijriah, S.Ag., M.Pd
NIP.197205151997032004

DOKUMENTASI FOTO PENELITIAN



Pre-Test



Konseling Behavioral Self-Management



Konseling Behavioral Self-Management



Pos-test

Tabel
Hasil Validitas

No	<i>Rtabel</i>	<i>Rhitung</i>	Keterangan
1	0,361	0,774	Valid
2	0,361	0,865	Valid
3	0,361	0,736	Valid
4	0,361	0,510	Valid
5	0,361	0,841	Valid
6	0,361	0,750	Valid
7	0,361	0,716	Valid
8	0,361	0,721	Valid
9	0,361	0,702	Valid
10	0,361	0,796	Valid
11	0,361	0,715	Valid
12	0,361	0,758	Valid
13	0,361	0,458	Valid
14	0,361	0,591	Valid
15	0,361	0,739	Valid
16	0,361	0,612	Valid
17	0,361	0,655	Valid
18	0,361	0,530	Valid
19	0,361	0,410	Valid
20	0,361	0,706	Valid
21	0,361	0,439	Valid

22	0,361	0,702	Valid
23	0,361	0,513	Valid
24	0,361	0,563	Valid
25	0,361	0,580	Valid
26	0,361	0,682	Valid
27	0,361	0,545	Valid
28	0,361	0,521	Valid
29	0,361	0,656	Valid
30	0,361	0,752	Valid

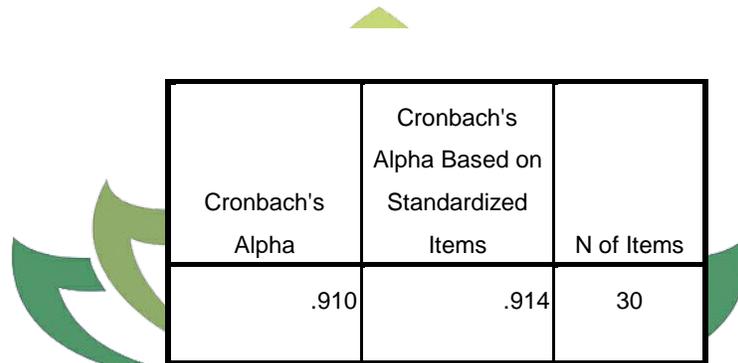


Tabel
Uji Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Reability Statistics



Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.910	.914	30

Tabel

Uji Wilcoxon kelompok Eksperimen

Test Statistics^b

	posttest - pretest
Z	-2.201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

Statistics

		Pretes_Eksperi men	Postest_Eksperimen
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean		126.67	43.50
Std. Error of Mean		7.265	1.910
Median		132.50	42.50
Mode		100 ^a	39 ^a
Std. Deviation		17.795	4.680
Variance		316.667	21.900
Range		45	13
Minimum		100	39
Maximum		145	52
Sum		760	261

Tabel Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

Test Statistics^b

	Postest_Kontrol - Pretest_Kontrol
Z	-2.226 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.026

Descriptive Statistics kelompok Eksperimen

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pretest	6	126.67	17.795	100	145
posttest	6	43.50	4.680	39	52

Descriptive Statistics kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_Kontrol	6	89	98	94.17	3.764
Posttest_Kontrol	6	59	80	73.17	7.885
Valid N (listwise)	6				





LAMPIRAN

DAFTAR HADIR PESERTA KONSELING KELOMPOK EKSPERIMEN

No.	Anggota Kelompok	Pertemuan					
		I	II	III	IV	V	VI
1	Konseli 1						
2	Konseli 2						
3	Konseli 3						
4	Konseli 4						
5	Konseli 5						
6	Konseli 6						



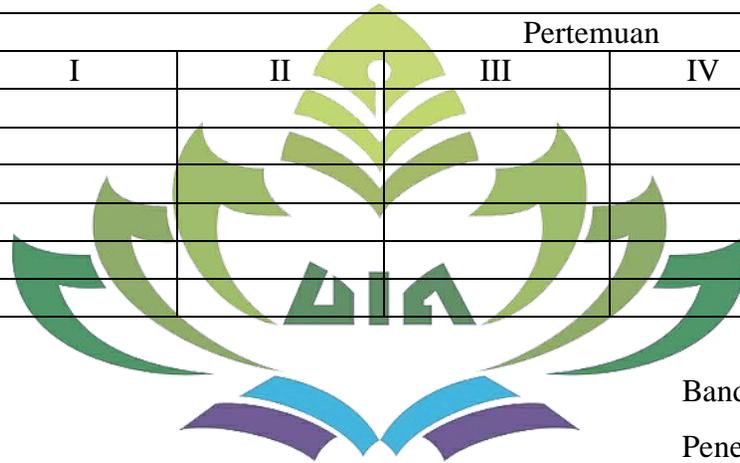
Bandar Lampung, Januari 2019
Peneliti,

Andi putrawijaya

NPM 1411080167

DAFTAR HADIR PESERTA KONSELING KELOMPOK KONTROL

No.	Anggota Kelompok	Pertemuan					
		I	II	III	IV	V	VI
1	Konseli 1						
2	Konseli 2						
3	Konseli 3						
4	Konseli 4						
5	Konseli 5						
6	Konseli 6						



Bandar Lampung, Januari 2019
Peneliti,

Andi putrajaya
NPM 1411080167

PEDOMAN WAWANCARA
DENGAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING

Menggunakan wawancara tidak terstruktur

Nama responden : Rista Aprilya, S.Pd

Hari/Tanggal : Rabu 19 September 2018

Waktu : 10.00 Wib

A. Pengantar

1. Pedoman wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai Perilaku membolos pada peserta didik MAN 2 Bandar Lampung
2. Wawancara waktu luang, penelitian ini mengadakan wawancara berkaitan dengan Perilaku Membolos pada peserta didik

B. Daftar Pertanyaan

1. Perilaku membolos seperti apa saja yang sering terjadi di MAN 2 Bandar Lampung ?
2. Layanan apa yang sering dilakukan untuk mengatasi perilaku membolos di MAN 2 Bandar Lampung ?
3. Bagaimana dampak negative dari perilaku membolos terhadap peserta didik lainya ?
4. Apakah sudah pernah dilakukan konseling Behaviour dengan teknik Self-Management dalam mengatasi perilaku membolos di MAN 2 Bandar Lampung?

KISI-KISI WAWANCARA

1. Perilaku membolos seperti apa saja yang sering terjadi di MAN 2 Bandar Lampung ?
2. Layanan apa yang sering dilakukan untuk mengatasi perilaku membolos di MAN 2 Bandar Lampung ?
3. Bagaimana dampak negative dari perilaku membolos terhadap peserta didik lainnya ?
4. Apakah sudah pernah dilakukan konseling *Behaviour* dengan teknik *Self-Management* dalam mengatasi perilaku membolos di MAN 2 Bandar Lampung?



Angket Perilaku Membolos

A. Pengantar

Kami memohon kesediaan anda yang terpilih sebagai responden agar bersedia menjawab semua pernyataan atau pertanyaan yang sesuai dengan pendapat anda segala sesuatu yang tidak jelas mohon ditanyakan kepada petugas pengumpul data, kerahasiaan dijamin oleh peneliti.

B. Identitas responden

Nama :

Kelas :

C. Cara menjawabnya

1. Beri tanda ceklis (√) pada kotak jawaban yang telah tersedia
2. Isilah titik-titik yang tersedia sesuai pendapat anda
3. SS (Sangat Setuju), S (Setuju), RR (Ragu-ragu), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju).

NO	PERNYATAAN	SKALA PENILAIAN				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya selalu rajin masuk sekolah					
2	Aktif dalam kegiatan belajar mengajar selalu saya lakukan					
3	Orang tua tidak mendukung sepenuhnya terhadap cita-cita saya karena itu saya malas pergi kesekolah					
4	Apakah guru pembimbing memperkenalkan kedisiplinan di sekolah					
5	Apakah kamu membolos disaat pelajaran					
6	Ketika terlambat masuk sekolah apakah guru memberi saksi sebagai hukuman					
7	Apakah kamu datang kesekolah tepat waktu					
8	Merasa bosan dalam proses belajar mengajar yang ada dan sengaja selalu izin keluar ke kamar mandi					
9	Membolos karena ikut-ikutan teman					

10	Saya tidak masuk kelas saat jam pelajaran berlangsung					
11	Mendapat panggilan untuk melunasi kewajiban administrasi sekolah membuat saya takut untuk pergi ke sekolah					
12	Terlambat karena bangun kesiangan					
13	Apakah kamu mematuhi perintah orang tua					
14	Saya rajin untuk menabung sisa uang jajan di sekolah					
15	Berfoya-foya ketika makan di kantin karena tidak pernah sarapan di rumah					
16	Tidak masuk kelas saat jam pelajaran berlangsung karena tidak suka sama guru mata pelajaran					
17	Bermain game ketika pulang sekolah					
18	Mempunyai cita-cita yang selalu didukung oleh orang tua membuat saya semangat untuk rajin masuk sekolah					
19	Pulang sekolah selalu membantu orang tua untuk bekerja					
20	Saya merasa nyaman menjadi diri sendiri					
21	Saya tidak merasa di beda-bedakan oleh mata pelajaran apapun					
22	Saya membayar spp tepat waktu					
23	Saya keluar dari kelas apabila di desakkan oleh guru					
24	Saya masih giat mengikuti pelajaran walaupun di desakan oleh guru					
25	Saya tidak terpengaruh apabila di ajak teman tidak masuk sekolah					
26	Saya tidak masuk kelas saat tidak mengerjakan PR pada jam pelajaran tertentu					
27	Saya tetap masuk kelas walaupun tidak mengerjakan PR					
28	Saya selalu menyukai mata pelajaran di sekolah					
29	Saya tetap ikut belajar walaupun pelajaran kurang berminat					
30	Saya merasa gagal dalam belajar apabila mendapatkan nilai yang tidak memuaskan					

LEMBAR KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr.Oki Dermawan, M.Pd

Jabatan : Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling

Telah memberikan nilai dan masukan terhadap instrumen penilaian angket tentang Perilaku Membolos yang bernama :

Nama : Andi Putrawijaya

NPM : 1411080167

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik kelas X MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018 / 2019

Berdasarkan hasil penelitian terhadap instrument penelitian tersebut maka instrument penelitian dinyatakan valid. Demikian surat keterangan ini di buat untuk digunakan semestinya

Bandar Lampung, September 2018

Validator

Dr.Oki Dermawan, M.Pd

LEMBAR VALIDASI ANGKET PERILAKU MEMOBOLOS

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom ya atau tidak setiap butir pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan kriteria:

No	Kriteria	Ya	Tidak
1	Pernyataan yang diajukan sesuai dengan indikator dari perilaku membolos peserta didik		
2	Pernyataan dari angket sesuai dengan sifat negatif dan positif pada setiap indikator dari perilaku membolos peserta didik		
3	Kalimat pada setiap pernyataan mudah dipahami oleh peserta didik		
Kesimpulan			

Bentuk baris kesimpulan harap di isi :

LD : Layak Digunakan

TLD : Tidak Layak Digunakan

LDR : Layak Digunakan dengan Revisi

Komentar / saran :

.....

.....

.....

Bandar Lampung, September 2018

Validator

Dr.Oki Dermawan, M.Pd

Kontrak Perilaku

Tingkah laku yang bermasalah :

.....
.....
.....

Tingkah laku yang diinginkan :

.....
.....
.....

Sangsi :

.....
.....
.....

Hadiah :

.....
.....
.....



Tanggal berlaku kontrak :.....

Tanggal berakhir kontrak :.....

Bandar Lampung, Februari 2019

Tanda tangan siswa

Tanda Tangan Konselor

.....

.....