

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konseling Kelompok Teknik Self-Management

1. Peran Bimbingan dan Konseling

a. Definisi Bimbingan dan Konseling

Pengertian bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa: agar yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan saran yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku, memberikan pandangannya tentang bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan secara terus-menerus dan sistematis kepada individu untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Definisi konseling adalah konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara teratasinya masalah yang dihadapi klien.¹³ Dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses bantuan dari seorang ahli kepada individu (anak, remaja, maupun dewasa) agar mampu mengembangkan diri,

¹³Nanik Sri Hartatik, dkk *Mengenal Bimbingan dan Konseling Dalam Institusi Pendidikan* (Malang: Media Nusa Creative, 2017). 20.

mandiri, serta memanfaatkan potensi yang dimiliki sesuai dengan norma yang berlaku konseling adalah proses bantuan melalui wawancara antara konselor dan klien untuk membantu klien memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Tujuan bimbingan dan konseling di sekolah mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional Di Indonesia, tujuan pendidikan sebagaimana dikemukakan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan kemampuan untuk mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan untuk kehidupan pribadi dan kehidupan bermasyarakat serta bernegara.¹⁴

Dengan demikian, keberadaan BK sekolah secara umum dapat membantu peserta didik mencapai tujuan dimaksud, yang diarahkan untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan bernegara. Tujuan secara umum menunjukkan BK dapat membimbing peserta didik untuk mencapai perkembangan yang optimal. Tujuan tersebut dapat dicapai

¹⁴Ibid., 25.

melalui kerja sama pihak-pihak terkait (Afdal, 2015). Kolaborasi antara pihak-pihak terkait memerlukan usaha bersama dalam merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi, dan menindaklanjuti pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling untuk mencapai tujuan bersama.¹⁵

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Salah satu bentuk layanan bimbingan konseling adalah Konseling kelompok. Konseling kelompok adalah kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.¹⁶ Gazda berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu perkembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik-konflik antarpribadi atau pemecahan masalah.¹⁷ Prayitno menyebutkan bahwa konseling kelompok adalah proses kegiatan dalam kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah dan cara pemecahan yang paling tepat dan

¹⁵Ibid., 25–26.

¹⁶Hamdi Muhammad Rasimin, *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Jakarta: PT. Bumi Aksara JL. Sawo Raya No. 18, 2018), 6.

¹⁷Ibid., 6–7.

memuaskan.¹⁸ Shertzer & Stone dalam kutipan Mappiare menyatakan bahwa konseling kelompok adalah kebutuhan akan adanya konseling pada dasarnya timbul dari dalam dan dari luar diri individu yang memunculkan pertanyaan mengenai: apa yang seharusnya dilakukan individu. Disinilah konseling mengambil perannya agar individu dapat menjawab sebanyak mungkin pertanyaan yang mengganggu pikiran dan tingkah lakunya sehingga individu dapat memecahkan permasalahannya sendiri.¹⁹ Berdasarkan berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan bantuan yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah sehari-hari melalui interaksi dan diskusi kelompok. Dalam proses ini, setiap anggota kelompok berbagi masalah yang mereka hadapi, kemudian bersama-sama mencari solusi terbaik. kemampuan pribadi dan menyelesaikan konflik interpersonal.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok ada tujuan utama konseling kelompok yang haruskan didapatkan oleh anggota kelompok yaitu anggota kelompok bisa mengubah perilaku yang salah dengan menyesuaikan diri dengan perilaku baru yang baik, anggota kelompok belajar membuat keputusan, dan memiliki

¹⁸Sisca Folastris dan Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Mujahid Press - Bandung, 2016), 21.

¹⁹Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2018), 19.

keterampilan dalam mencegah munculnya suatu masalah, membantu perkembangan aspek sosial.²⁰ Fahmi & Slamet menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Secara mendasar ada beberapa tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok adalah: 1) Mengentaskan permasalahan yang dialami anggota kelompok, 2) Melatih keberanian mengemukakan pendapat, 3) Melatih mental solusi dari permasalahan yang dibahas, 4) Belajar dari pengalaman orang lain, 5) Menumbuhkan rasa empati terhadap orang lain.²¹ Dari pernyataan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah untuk membantu individu berkembang secara sosial dan mengatasi masalah. Melalui konseling kelompok, anggota belajar beradaptasi dengan perilaku baru yang positif, membuat keputusan yang baik, dan mengembangkan keterampilan untuk mencegah masalah.

c. Komponen-komponen Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah metode yang efektif untuk mendukung individu dalam mengembangkan kemampuan diri, menyelesaikan masalah, dan meningkatkan keterampilan sosial

²⁰Yandri, Hengki dkk, "Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan," *Indonesian Journal of Counseling and Development* 4, no. 2 (2022): 64, doi:<https://doi.org/10.32939/ijed.v4i2.1526>.

²¹Utari Pratiwi, Yeni Karneli, dan Netrawati, "Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara* 2 (t.t.): 62–63.

melalui interaksi dengan anggota kelompok. Menurut Siti Nurleli terdapat tiga komponen utama dalam konseling kelompok yang saling berkaitan dan menunjang keberhasilan proses konseling.²² Adapun komponen-komponen tersebut, diantaranya:

1) Pimpinan Konseling Kelompok

Seorang pimpinan dalam suatu kelompok mempunyai peran penting dalam suatu proses konseling kelompok. Tugas pimpinan adalah membimbing peserta agar bertindak selaras dengan tujuan kolektif, dan dapat memberikan reaksi terhadap berbagai perubahan yang muncul dalam kelompok. Di samping itu, pemimpin kelompok juga berperan sebagai penghubung, motivator, dan pengatur dinamika kelompok agar proses konseling berjalan efektif dan bermanfaat bagi semua anggota.

2) Anggota Konseling Kelompok

Anggota di dalam suatu kelompok adalah elemen penting dalam proses pelaksanaan konseling kelompok, sebab tanpa partisipasi anggota, kelompok tidak bisa ada atau berfungsi. Jumlah anggota yang ideal biasanya berjumlah enam orang, namun pada praktiknya dapat berkisar antara 4 hingga 10 orang. Berdasarkan pendapat Maliki, setiap individu memiliki kontribusi yang signifikan

²²Siti Nurleli Nofiana, *The World Of Counselor: Graflit* (Makassar: Anagraf Indonesia, 2022), 199.

dalam membangun lingkungan yang ramah dan saling memberikan dukungan. Keberhasilan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh partisipasi aktif, sikap saling menghargai, dan keterlibatan emosional dari para anggotanya. Oleh karena itu, pembentukan keanggotaan yang tepat menjadi langkah awal yang menentukan efektivitas proses konseling.²³

3) Dinamika Konseling Kelompok

Interaksi yang terjadi selama konseling kelompok menciptakan situasi yang penuh partisipasi dan kolaboratif antara anggota kelompok yang dibentuk guna mencapai tujuan tertentu. Pada situasi tersebut, masing-masing anggota kelompok bersikap terbuka, berani mengungkapkan pendapatnya, dan turut berpartisipasi agar proses konseling berjalan dengan lancar. Berdasarkan pendapat Prayitno, interaksi dalam sebuah kelompok bisa digunakan untuk mendukung anggota dalam mengatasi masalah pribadi. Melalui interaksi yang berlangsung, setiap orang dapat memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak dalam usaha mencari penyelesaian untuk mengatasi masalah pribadi.²⁴

²³Maliki, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar* (Jakarta: Predana Media, 2017), 176.

²⁴Ibid., 84.

d. Asas-asas Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan kegiatan konseling kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

- 1) Asas Kerahasiaan, pada asas kerahasiaan memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.
- 2) Asas Kesukarelaan, kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.
- 3) Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.
- 4) Asas Kehormatan dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan pelaksanaan konseling kelompok yang biasa digunakan praktisi bimbingan dan konseling harus menerapkan

asas-asas yang ada agar lebih jelas dan terstruktur dalam proses pelaksanaan konseling kelompok yang biasa digunakan praktisi bimbingan dan konseling baik di sekolah maupun di luar sekolah.²⁵

e. Tahapan-tahapan Konseling Kelompok

Dalam rangka pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat berbagai tahapan atau Langkah yang perlu diikuti. Menurut Prayitno dalam Rizki, menjelaskan ada empat tahapan dalam konseling kelompok.²⁶ Tahapan-tahapan tersebut, antara lain:

1) Tahap Awal (Tahap Pembentukan)

Bagian ini merupakan fase permulaan di mana anggota tim mulai mengenal satu sama lain, memahami tujuan konseling, dan membangun rasa aman serta kepercayaan. Konselor membantu menciptakan suasana yang mendukung agar anggota merasa nyaman untuk berpartisipasi.

2) Tahap Peralihan (Tahap Transisi)

Pada tahap ini, anggota mulai menghadapi tantangan emosional seperti rasa takut, ragu dan cemas. Mereka mungkin merasa tidak yakin untuk terbuka. Tujuan utama dari tahap ini adalah untuk membantu anggota mengatasi hambatan pribadi agar bisa lebih aktif dan jujur dalam suatu kelompok.

²⁵Utari Pratiwi, Yeni Karneli, dan Netrawati, "Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktis Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara* 2 (2024): 64.

²⁶Amalia Rizki, *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* (Sumedang: CV: Mega Press Nusantara, 2022.), 33.

3) Tahap Inti (Tahap Kerja)

Tahap ini adalah tahap di mana dinamika kelompok mulai berjalan efektif. Anggota sudah merasa cukup aman untuk berbagi secara terbuka, saling mendukung, dan aktif dalam proses konseling untuk mengubah perilaku dan pertumbuhan pribadi.

4) Tahap Penutup

Tahap ini adalah penutup dari proses konseling kelompok. Anggota melakukan refleksi terhadap pengalaman yang telah mereka alami, serta mengenali perubahan yang telah terjadi, dan mempersiapkan diri untuk melanjutkan kehidupan di luar kelompok dengan membawa hasil positif dari proses konseling.

f. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kelompok

Menurut Kurtanto sebagai suatu konseling kelompok, pasti ada kelebihan dan kekurangannya yang mana ini menjadi pertimbangan kapan dan bagaimana teknik konseling kelompok ini dapat di gunakan. Untuk kelebihan konseling kelompok yaitu:²⁷

- 1) Menghemat energy dan waktu karena dengan prosedur kelompok sekali melakukan konseling dengan beberapa konseli

²⁷Tuffahitii Fadhilah, dkk, "Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Harga Diri pada Remaja," *Journal Of Social Science Research* 4 (2024): 10.

- 2) Menambah pengetahuan dan masukan bagi konseli dengan adanya umpan balik
- 3) Timbulnya rasa komunalitas yang mana merasa tidak sendiri dan hal ini memberikan dampak mententramkan konseli dan dapat meringankan penderitaan.
- 4) tumbuhnya rasa kebutuhan untuk rasa saling memiliki.
- 5) Konseling kelompok juga memberikan tempat untuk mengembangkan dan melatih keterampilan, dan perilaku dalam perilaku sosial yang nyata.
- 6) Mampu memberikan motivasi kepada konseli agar berperilaku konsisten dalam bertanggung jawab atas komitmen-komitmen dan perilaku yang telah dibuat bersama kelompok.

Sedangkan menurut Pietrofesa dalam Kurnanto untuk kekurangan dalam konseling kelompok adalah tidak cocok untuk digunakan untuk menangani masalah- masalah yang agresif dan ekstrim seperti konflik kakak-adik, terkadang isu dan masalah yang muncul dalam kelompok menimbulkan gangguan pada nilai- nilai personal atau membahayakan hubungan antara konselor atau siswa dengan pihak- pihak lain seperti orang tua dan dalam pelaksanaannya biasanya terjadi kesulitan dalam mencocokkan jadwal konseling kelompok dengan agenda sekolah.

3. Teknik *Self-Management*

a. Pengertian Teknik *Self-Management*

Self-management adalah suatu proses dimana pelanggan mengganti perilaku mereka sendiri dengan memakai strategi atau kombinasi asal strategi yang berbeda. Selain itu, Nursalim menyatakan bahwa pengelolaan diri ialah proses pada mana klien mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri menggunakan manajemen atau kombinasi strategi dan membentuk makna. Berdasarkan kamus, *self-management* mengacu di teknik terapi kognitif sikap berbasis teori pembelajaran yang didesain buat membantu klien mengelola perilaku mereka sendiri serta mengubahnya menjadi sikap yang lebih efektif, sering dikombinasikan menggunakan penghargaan diri.²⁸

Menurut Cormier & Cormier *self-management* merupakan salah satu strategi yang dalam penerapannya bertujuan untuk mewujudkan pengubahan perilaku yang dimana dalam prosesnya individu akan mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri menggunakan suatu teknik atau kombinasi dari teknik terapeutik. Pada penerapan *self-management* konseli akan bertanggung jawab dalam keberhasilan konseling sedangkan konselor akan berperan

²⁸Putri Ayu, dkk, "Penerapan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba (Studi Kasus Pada klien 'Y' Di Yayasan Pusat Rehabilitas Narkoba Ar Rahman Palembang)," *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 1 (2023):214.

sebagai fasilitator guna merancang program, motivator dan juga pencetus sebuah gagasan.²⁹

Self-management adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan diri tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada pada dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik.³⁰ Menurut Siti dan Nandang *Self-Management* adalah serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Menurut Yates Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* adalah: 1) *Management by antecedent* yaitu pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon. 2) *Management by consequence* yaitu pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai. 3) *Cognitive techniques* yaitu perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada antecedents dan consequence. 4) *Affective techniques* yaitu perubahan emosi secara

²⁹Rania Putri Mustikaningtyas, "Penerapan Teknik Self-Management Terhadap Perilaku Terlambat Pada Peserta Didik Di SD Negeri Jajar Tunggal III Surabaya," *Jurnal Pengabdian Sosial* 1 (2024): 552.

³⁰Annisa Khairani, dkk, "Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Nilai Karakter Mandiri Belajar Siswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 8 (2022): 64.

langsung.³¹ Berdasarkan pengertian di atas penulis menyimpulkan bahwa teknik *self-management* pengelolaan diri adalah proses ketika seseorang berusaha mengubah perilaku, pikiran, dan perasaannya sendiri dengan menggunakan strategi tertentu. Dalam proses ini, individu belajar mengarahkan dirinya, memotivasi diri, mengendalikan emosi, serta mengatur tindakannya agar dapat mencapai tujuan dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Self-management mencakup kemampuan mengontrol penyebab munculnya perilaku, mengelola akibat dari perilaku, serta menggunakan teknik berpikir dan pengelolaan emosi untuk menciptakan perubahan yang positif.

b. Tujuan Teknik *Self-Management*

Tujuan dari *self-management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari self-management adalah: (1) Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu. (2) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu. (3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting. (4) Generalisasi dan

³¹Perianto Eko, dkk *Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Self-Management* (Semarang Jawa Tengah: Cahya Ghani Recovery, 2025.), 24.

tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari. (5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah. (6) Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. (7) Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.³²

c. Langkah-langkah Teknik *Self-Management*

Konseling kelompok dengan metode *self-management*, *self-management* ialah tata cara dalam konseling, yang menekuni sikap yang bertujuan merubah perilaku maladaptif jadi adaptif. Langkah-langkah pada teknik *self-management* pada konseling kelompok adalah: Ketercapaian bentuk masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa untuk dapat teratasi dengan baik, Gunarsa

³²Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2020, 3.

menjelaskan bahwa beberapa langkah atau teknik *self-management* yang harus dilakukan oleh siswa sebagai berikut:³³

- a. Pemantauan diri (*self-monitoring*). Proses dimana siswa dapat mengamati dan mencatat segala sesuatu dari masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajar dalam interaksinya dengan lingkungan di sekolah. Hal yang dapat diamati dan dicatat oleh siswa adalah penyebab terjadinya perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang tidak baik.
- b. *Reinforcement* positif (*self-reward*). Perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang telah dicapai oleh siswa, maka perlu adanya penguatan positif untuk menetapkan perilaku tersebut. Walker, & Shea menjelaskan bahwa penguatan positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan dan dapat ditampilkan untuk tujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, dan menetap di masa akan datang. Keberhasilan atas perilaku disiplin dan tanggung jawab yang diinginkan oleh siswa, maka konselor dapat memberikannya berupa *reward* atau hadiah kepada siswa yang berhasil dalam mencapai perilaku

³³Muhammad Satriadi Muratama, "Layanan Konseling Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah," *Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 5 (5): 2020.

yang diinginkan, supaya perilaku tersebut tertanam pada dirinya.

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

Langkah-langkah dalam *self-contracting* adalah sebagai berikut:

Beberapa langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh siswa itu sendiri dalam melakukan sebuah kontrak atau perjanjian tas perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang diinginkan, yaitu 1) Siswa membuat perencanaan untuk mengubah perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajar dan menyakini atas perubahan yang akan diinginkannya. 2) Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk mengatur diri dalam bertindak. 3) Siswa akan menanggung resiko terhadap bagaimana caranya dalam mengatur dirinya. 4) Pada dasarnya, semua yang siswa harapkan mengenai perubahan perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajarnya merupakan ganjaran untuk siswa itu sendiri. 5) Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses pengelolaan diri dalam belajar.

d. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus-control*). Siswa perlu

melakukan penataan kembali atas perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang telah diinginkan. Penataan tersebut tidak lepas dari penguasaan siswa terhadap berbagai rangsangan (*stimulus-control*) dari lingkungan belajar di sekolah.

Kanfer menjelaskan bahwa *stimulus-control* menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau anteseden atas respons tertentu. Hal ini lingkungan belajar siswa akan dapat mempengaruhinya kembali dalam berperilaku. Oleh sebab itu konselor membantu siswa untuk dapat menguasai dirinya ketika berada di lingkungan belajarnya di sekolah. Hal itu membuat pada diri siswa untuk tetap atas perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang telah diinginkan dan akan selalu berjalan dengan baik.³⁴

B. Perilaku Membolos

1. Pengertian Perilaku Membolos

Perilaku membolos adalah suatu sikap yang meninggalkan tanggung jawab siswa serta tugas sebagai pelajar dalam melakukan kegiatan belajar di sekolah. Menurut Ardiyanti dan Indah Pratiwi membolos adalah kasus yang selalu terjadi pada siswa sekolah menengah. Siswa sudah memiliki keberanian dan mengambil keputusan untuk melakukan aktivitas kehidupannya sehari-hari. Perilaku membolos sangat mempengaruhi perkembangan intelektual siswa yang berdampak pada masa depannya.³⁵ Menurut Rahayu membolos adalah

³⁴Ibid., 6.

³⁵Titis Indari, "Konseling Individu Teknik Behavior Contact untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah di SMK," *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan* 3, no. 1 (2023): 13, doi:10.17977 / um065v3i12023p12-21.

pergi meninggalkan sekolah tanpa alasan yang tepat pada jam pelajaran dan tidak izin terlebih dahulu kepada pihak sekolah.³⁶ Berdasarkan pengertian di atas penulis menyimpulkan bahwa tindakan tidak masuk sekolah tanpa alasan yang jelas dan tanpa izin. Membolos adalah masalah umum di kalangan siswa sekolah menengah. Perilaku ini tidak hanya menunjukkan ketidakmampuan siswa dalam memenuhi tanggung jawabnya sebagai pelajar, tetapi juga dapat menghambat perkembangan intelektual dan memengaruhi masa depan mereka.

2. Ciri-ciri Perilaku Membolos

Menurut Aisyatul Widad dkk, ciri-ciri perilaku membolos yang terdapat pada siswa yaitu siswa sering membolos umumnya menunjukkan pola ketidakhadiran yang mencurigakan, seperti alasan sakit yang tidak konsisten, frekuensi absen yang tinggi, alasan yang berubah-ubah, dan sering terlambat. Setyowati & Indah Pratiwi mengemukakan ciri-ciri perilaku membolos yaitu: a) Suka mengantuk, b) Suka menyindir, c) Terlambat sekolah, d) Kelainan fisik, e) Pergaulan fisik, f) Pembohong, g) Pemalas.³⁷ Jadi penulis menyimpulkan bahwa ciri-ciri siswa yang sering membolos biasanya menunjukkan pola ketidakhadiran yang mencurigakan, seperti alasan sakit yang tidak

³⁶Qomaria Siti, dkk, "Pemberian Layanan Informasi untuk mengurangi Perilaku Membolos pada Siswa Kelas x SMK Negeri 1 Maumere," *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha* 14 (2022.): 88.

³⁷Indari, "Konseling Individu Teknik Behavior Contact untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah di SMK."

konsisten, sering absen atau terlambat, dan alasan yang berubah-ubah. Selain itu, mereka juga mungkin menunjukkan ciri-ciri seperti sering mengantuk, suka menyindir, memiliki kelainan fisik, bergaul dengan teman yang bermasalah, sering berbohong, dan malas.

Menurut Rahmawati ciri-ciri membolos yaitu siswa absen tidak masuk sekolah selama sehari-hari, siswa tidak masuk sekolah tanpa keterangan atau izin, siswa sering keluar pada jam pelajaran tertentu, siswa tidak masuk kembali ke dalam kelas setelah meminta izin keluar, siswa mengajak teman-temannya keluar pada mata pelajaran yang tidak disenangi, siswa minta izin keluar dengan berpura-pura sakit, siswa mengirimkan surat izin tidak masuk dengan alasan yang dibuat-buat dan tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat.³⁸ Jadi penulis menyimpulkan bahwa ciri-ciri siswa yang membolos yaitu absen tanpa izin, keluar kelas saat jam pelajaran, tidak kembali setelah izin keluar, mengajak teman bolos, berpura-pura sakit, membuat surat izin palsu, dan tidak masuk kelas setelah istirahat.

3. Faktor Penyebab Perilaku Membolos

Menurut Feni & Denok faktor-faktor yang memengaruhi perilaku membolos dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rasa malas ke sekolah dan kurangnya perhatian dari

³⁸Tiara Sutanto Putri dan Budi Purwoko, "Studi Kasus: Konseling Kelompok ClientCentered Dalam Mengurangi Perilaku Membolos Ekstrakurikuler Pramuka Pada Siswa Kelas IX MTsN 2 Surabaya," *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 7, no. 2 (2024).

orang tua, sedangkan faktor eksternal termasuk mata pelajaran yang kurang diminati oleh siswa. Sedangkan menurut Prayitno & Amti mengemukakan beberapa penyebab perilaku membolos, yaitu: a) ketidaksukaan terhadap perilaku guru, b) kurangnya perhatian dari guru, c) merasa guru tidak adil, d) pembelajaran yang membosankan, e) merasa gagal dalam belajar, f) kurang minat pada mata pelajaran tertentu, g) pengaruh teman yang sering membolos, h) tidak menyelesaikan tugas, dan i) tidak membayar kewajiban.

Imansyah membagi faktor yang mempengaruhi perilaku membolos menjadi 3 faktor, yaitu:

- a. Faktor yang berasal dari dalam diri sendiri yang merupakan pengaruh besar bagi diri siswa yaitu hilangnya motivasi dan minat siswa dalam akademik.
- b. Faktor yang berasal dari keluarga seperti pola asuh orang tua dan rendahnya partisipasi orang tua dalam pendidikan anak.
- c. Faktor yang berasal dari sekolah adalah tidak konsistennya kebijakan mengenai membolos, kurangnya komunikasi antara pihak sekolah dengan orang tua siswa, guru yang kurang suportif dan adanya tugas – tugas sekolah.³⁹ Jadi penulis menyimpulkan bahwa faktor- faktor yang menyebabkan siswa membolos karena masalah pribadi,

³⁹Rini Kurniasih, Heri Ismanto Saptadi, and Primaningrum Dian, "Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Perilaku Membolos Siswa Kelas XI TG SMK N 11 Semarang," *Jurnal Bimbingan Konseling dan Islam* 4, no. 2 (2024), 34.

keluarga, atau sekolah yang membuat mereka tidak nyaman atau tidak termotivasi untuk belajar.

4. Dampak Perilaku Membolos

Murdiyanti & Nursalim menyatakan perilaku membolos tentu berdampak pada kehidupan siswa. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku membolos adalah psikisnya didapatkan bahwa siswa yang membolos akan mengalami kecemasan dengan nilai rapornya, dampak akademiknya didapatkan bahwa nilai siswa menurun, banyak mata pelajaran yang tertinggal, banyak tugas yang tidak dikumpulkan atau dikerjakan. Sedangkan dampak sosial yang didapatkan bahwa siswa dikucilkan temannya. Dampak dari perilaku membolos yang dilakukan siswa juga di kemukakan oleh Prayitno & Amti bahwa perilaku membolos dapat menimbulkan beberapa dampak negatif antara lain yaitu⁴⁰ :

- 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

⁴⁰Indari, "Konseling Individu Teknik Behavior Contact Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah Di SMK", 56.

- e. Penguasaan terhadap materi pelajaran tertinggal dari teman-teman lainnya
- f. Dikeluarkan dari sekolah.

Jadi penulis menyimpulkan bahwa dampak perilaku membolos adalah membolos dapat merusak perkembangan siswa baik secara pribadi maupun akademis.

5. Indikator Perilaku Membolos

Terdapat beberapa indikator yang dikemukakan oleh Richard A, Gorton. Menurut Richard A, Gorton ada beberapa indikator membolos yaitu sering terlambat datang ke dalam kelas, dan sering terlambat datang ke sekolah.⁴¹ Selain itu, indikator perilaku membolos yang dikemukakan Mustaqim & Abdul Wahib. Menurut Prayitno ada beberapa indikator membolos yaitu:⁴²

- a. Sering tidak masuk sekolah
- b. Tidak memperhatikan guru dalam menjelaskan mata pelajaran
- c. Meninggalkan kelas sebelum mata pelajaran
- d. Tidak mengikuti pelajaran
- e. Tidak mengerjakan tugas selama pembelajaran
- f. Sering keluar pada jam pelajaran tertentu
- g. Tidak masuk kembali setelah minta izin

⁴¹Wayan suwendra, Murid Bandel Salah Siapa (badung: nilacakra, 2017), 8.

⁴²Jenni Meilin, Elni Yakub, and Arli Rusandi, "Perilaku Membolos Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa New Normal Covid-19 Bagi Siswa SMA N 12 Pekanbaru," *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 5, no. 1 (2022): 20–31.

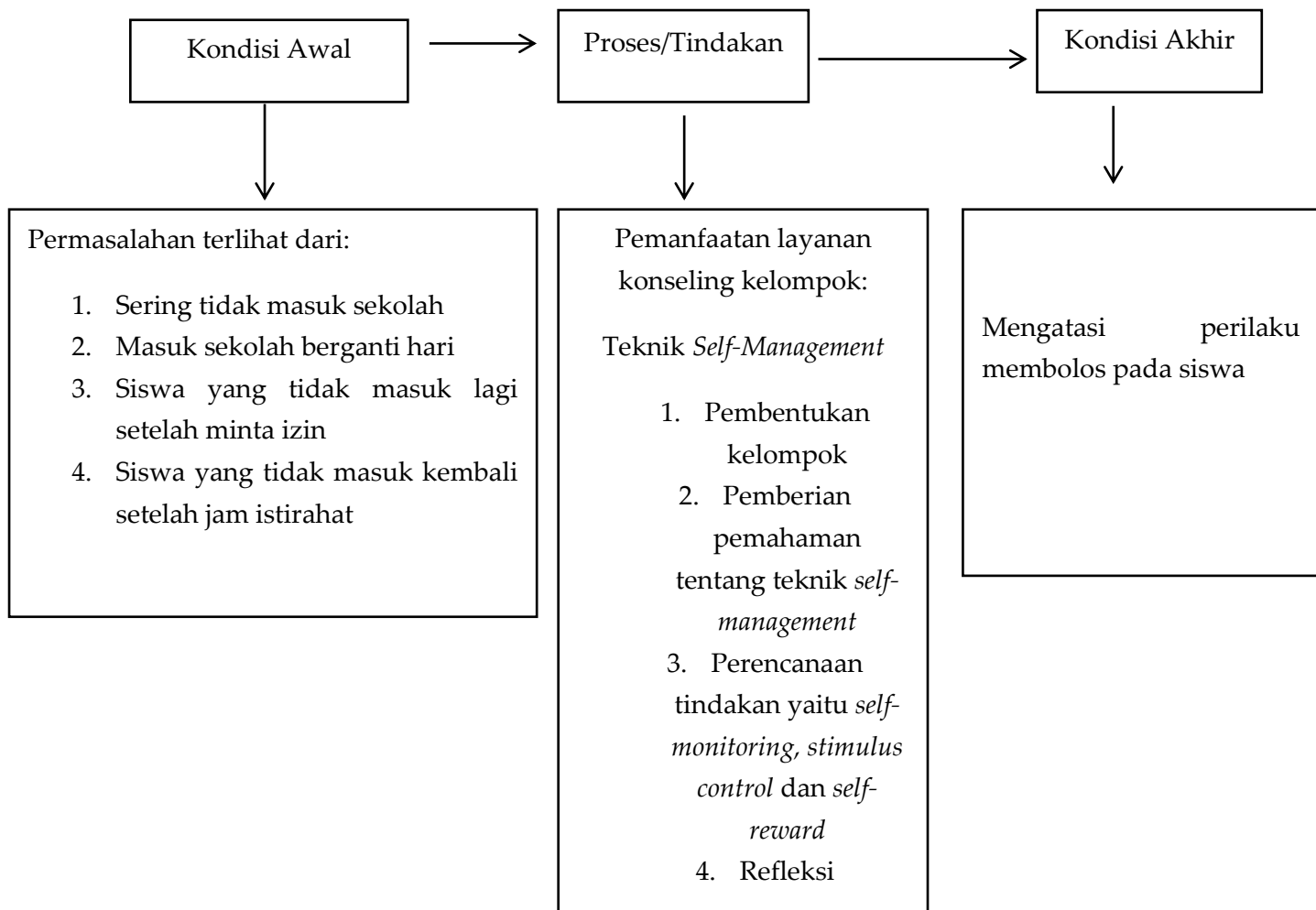
- h. Masuk kelas berganti hari
- i. Minta izin keluar kelas dengan berpura-pura sakit atau alasan lainnya
- j. Tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir dibuat dalam bagian-bagian penting yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Kerangka berfikir merupakan dasar pemikiran dari penulisan ataupun penelitian yang disusun dari fakta-fakta, observasi, serta kajian kepustakaan. Sehingga itulah sebabnya pada saat melakukan proses penulisan atau penelitian, seorang penulis atau peneliti harus menyiapkan kerangka berfikir.⁴³ Perilaku membolos siswa merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi di sekolah. Membolos dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, disiplin, dan perkembangan karakter siswa. Di SMPN 1 Rantepao mengalami permasalahan dengan siswa kelas VIII.8 yang sering membolos. Maka dari itu diperlukan pendekatan yang efektif untuk mengatasi perilaku membolos, salah satunya melalui konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

⁴³Ekayanti Ahmad Hafidah, Konsep Metodologi Riset Kesehatan (Rizmedia, 2023), 1.

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



D. Penelitian Terdahulu

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Waldensius Purba dengan topik “Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan *Behavior* Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mengatasi Perilaku Membolos pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 4 Palangka Raya” menunjukkan temuan yang serupa. Di SMA Negeri 4 Palangka, masih sering terjadi peristiwa membolos yang dilakukan oleh peserta didik. Hal ini

seperti sehari-hari tidak masuk sekolah, keluar sekolah pada jam pelajaran tertentu dan membuat surat izin dengan alasan yang dibuat-buat.⁴⁴

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Waldensius Purba, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penyelidikan yang serupa. Perbedaan utama dalam penelitian ini dibandingkan dengan yang sebelumnya adalah bahwa penelitian tersebut hanya menekankan pada pendekatan *Behavior* untuk mengatasi perilaku membolos pada peserta didik, dan berkonsentrasi pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Palangka Raya dengan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Sementara itu, fokus penelitian dari penelitian saat ini peneliti lakukan adalah Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk mengatasi perilaku membolos pada siswa kelas VIII.8 di SMPN 1 Rantepao, dengan menerapkan metode penelitian tindakan bimbingan konseling.

E. Hipotesis Tindakan

Dengan mempertimbangkan perumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah disampaikan, maka dapat diajukan suatu hipotesis aksi yang menyatakan jika konseling kelompok teknik *self-management* diimplementasikan maka perilaku membolos pada siswa di kelas VIII.8 SMP Negeri 1 Rantepao akan teratasi.

⁴⁴Purba Waldensius, Romiaty, dan Susi Sukarningsi, "Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan Behavior dengan Teknik Self-Management dalam mengatasi Perilaku Membolos pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 4 Palangka Raya," t.t., 61.